

**FYYSISEN AKTIIVISUUDEN YHTEYS SEITSEMÄSLUOKKALAISTEN
URHEILUYLÄKOULULAISTEN TAVOITTEELLISUUTEEN OPINNOISSA JA
URHEILUSSA**

Tero Kuosmanen & Aapo Kyyrä

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Kuosmanen, T. & Kyyrä, A. 2020. Fyysisen aktiivisuuden yhteys seitsemäsluokkalaisten urheiluytläkoululaisten tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 66 s., (2 liitettä).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko Olympiakomitean urheiluytläkoulukokeiluun osallistuvien seitsemäsluokkalaisten fyysisen aktiivisuuden määrällä yhteyttä heidän tavoitteellisuuteensa opinnoissa ja urheilussa. Lisäksi vertailimme tulosten eroavaisuuksia sukupuolten välillä, yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä sekä kolmen suosituimman lajin välillä. Tämän tutkimuksen kolme suosituinta lajia olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Tutkimukseen osallistui yhteensä 455 oppilasta, joista 200 oli tyttöjä ja 255 poikia. Fyysistä aktiivisuutta, tavoitteellisuutta opinnoissa ja tavoitteellisuutta urheilussa mitattiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon vastattiin kouluaikana. Tuloksia analysoitiin Pearsonin korrelaatiokertoimilla, riippumattomien otosten t-testillä sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa tarkasteltaessa todettiin, että oppilailta, jotka liikkuvat paljon, oli myös korkea tavoitteellisuus urheilussa ja opinnoissa. Fyysisen aktiivisuuden yhteys oli vähän suurempi tavoitteellisuuteen urheilussa, kuin tavoitteellisuuteen opinnoissa. Oppilaat liikkuvat keskimäärin 19,2 tuntia viikossa, heidän keskimääräinen tavoitteellisuutensa opinnoissa oli 4,1 Likertin asteikolla 1-5 ja heidän keskimääräinen tavoitteellisuus urheilussa oli 4,3. Sukupuolten eroavaisuuksia vertailtaessa havaittiin poikien olevan tavoitteellisempia urheilussa kuin tyttöjen. Yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroavaisuuksia vertailtaessa huomattiin joukkueurheilijoiden olevan yksilöurheilijoita tavoitteellisempia urheilussa. Suosituimpien lajien keskinäisiä eroavaisuuksia tarkasteltaessa havaittiin jääkiekkoilijoiden olevan jalkapalloilijoita tavoitteellisempia urheilussa.

Tutkimuksemme osallistuneiden urheiluytläkoulukokeiluun osallistuvien oppilaiden todettiin olevan hyvin tavoitteellisia urheilussa ja opinnoissa. Fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa ei ollut selkeä. Tutkimuksen perusteella fyysisellä aktiivisuudella on melkein kohtalainen yhteys tavoitteellisuuteen urheilussa ja matala yhteys tavoitteellisuuteen opinnoissa. Urheiluytläkoulukokeiluun osallistumisen ja korkean fyysisen aktiivisuuden voidaan todeta olevan asioita, joihin nuoria kannattaa rohkaista, sillä ne saattavat vaikuttaa positiivisesti nuoren urheilijan tavoitteellisuuteen sekä urheilussa että opinnoissa.

Asiasanat: urheiluytläkoulu, fyysinen aktiivisuus, tavoitteellisuus, tavoitteellisuus urheilu, tavoitteellisuus opinnot

ABSTRACT

Kuosmanen, T. & Kyyrä, A. 2020. Physical Activity and its association to 7th graders' goal setting in sports and school in Youth Sports Programme for secondary school students. University of Jyväskylä, Master's Thesis of Sport Pedagogy. 66 pp, 2 appendices.

The purpose of this study was to determine whether the amount of physical activity of seventh-graders participating in the Olympic Committee's sports high school experiment was related to their goal in studies and sports. In addition, we compared differences in results between the sexes, between individual and team athletes, and between the three most popular sports. The three most popular sports in this study were football, hockey, and floorball.

A total of 455 students participated in the study, of which 200 were girls and 255 boys. Physical activity, future goal setting in studies and future goal setting in sports were measured with an electronic questionnaire, which was answered during school hours. The results were analyzed by Pearson's correlation test, independent samples t-test, and one-way analysis of variance.

Examining the relationship between physical activity and goal setting in studies and sports, it was found that students with high weekly physical activity also had high level goal setting in sports and studies.

The association between physical activity was slightly greater to future goal setting in sport than to future goal setting in studies. Pupils average physical activity per week was 19.2 hours, their average future goal setting in studies was 4.1 on a Likert scale of 1-5 and their average future goal setting in sports was 4.3. When comparing gender differences, boys were found to be more future goal-oriented in sports than girls. When comparing the differences between individual and team athletes, it was found that team athletes are more future goal-oriented in sports than individual athletes. When examining the differences between the most popular sports, it was found that hockey players are more future goal-oriented than football players in sports.

The students who participated in the sports high school experiment who participated in our study were found to be very future goal-oriented in sports and studies. The link between physical activity and future goal setting in studies and sports was not clear. According to the study, physical activity has an almost moderate association with future goal setting in sports and a low association with future goal setting in studies. At the very least, physical activity is not detrimental to future goal setting in studies and sports.

Key words: physical activity, sports high school, youth athletes, future goal setting, future goal orientation, goal setting in sports, goal setting in school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILU NUOREN ELÄMÄSSÄ.....	3
2.1 Urheilu ympäristönä ekologisen systeemiteorian viitekehyksessä	4
2.2 Joukkueurheilun erityispiirteitä.....	9
2.3 Yksilöurheilun erityispiirteitä	11
2.4 Nuoren urheilijan kaksoisura	14
2.4.1 Urheiluyläkoulukokeilu	17
3 TAVOITTEELLISUUS	20
3.1 Tavoiteorientaatioteoria	20
4 TAVOITTEIDEN ASETTELU.....	23
4.1 Tavoitteenasettelun teoriaa	23
4.2 Tavoitteenasettelun siirtovaikutus urheilusta opintoihin	25
5 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA ORGANISOIDUN URHEILUN YHTEYS TAVOITTEELLISUUTEEN	29
5.1 Nuorten fyysisen aktiivisuuden muodot	29
5.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa.....	31
6 TUTKIMUSONGELMAT	33
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	34
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja otanta	34
7.2 Aineiston keruu ja kyselylomake	34
7.3 Tutkimuksen mittarit	35
7.4 Reliabiliteetti ja valideetti.....	37

7.5 Tilastolliset analyysit	38
8 TULOKSET	40
8.1 Fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa.....	40
8.2 Yksilö- ja joukkueurheilijoiden väliset erot tavoitteellisuudessa	42
8.3 Suosituimpien lajien väliset erot tavoitteellisuudessa	46
8.4 Sukupuolten väliset erot tavoitteellisuudessa	51
9 POHDINTA.....	56
9.1 Päätulosten yhteenveto	56
9.2 Fyysisen aktiivisuuden määrän vaikutus tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa 57	
9.3 Sukupuolten väliset erot tavoitteellisuudessa opinnoissa ja urheilussa.....	59
9.4 Yksilö- ja joukkueurheilijoiden väliset erot tavoitteellisuudessa opinnoissa ja urheilussa.....	61
9.5 Suosituimpien lajien harrastajien väliset erot tavoitteellisuudessa opinnoissa ja urheilussa.....	62
9.6 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet	64
9.7 Jatkotutkimusaiheet	65
LÄHTEET	67
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Urheilu tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön nuoren henkilökohtaisen kasvun sekä kehittymisen kannalta. Urheiluun osallistumisen on esimerkiksi todettu olevan positiivisesti yhteydessä sosiaalisiin taitoihin, vertaissuhteisiin, johtamistaitoihin, akateemiseen osaamiseen sekä yleiseen positiiviseen käyttäytymiseen kuten yhteisöllisyyteen (Eley & Kirk 2002; Taylor ym. 2015; Wright & Cote 2003). Urheilun on todettu olevan yhteydessä myös nuorten parempaan elämäntyytyväisyyteen, subjektiiviseen hyvinvointiin sekä onnellisuuteen (Fraser-Thomas, Cote & Deakin 2005). Urheiluun osallistuminen tarjoaa nuorelle mahdollisuuden myös fyysiseen aktiivisuuteen, motoristen taitojen kehittämiseen, psykososiaaliseen, psykologiseen sekä älylliseen kehittymiseen (Cote & Fraser-Thomas 2016).

Urheilun kautta nuori urheilija voi oppia myös tavoitteenasettelua ja urheilun kautta opitulla tavoitteenasettelulla on todettu olevan positiivinen siirtovaikutus myös muuhun, urheilun ulkopuoliseen elämään (Cronin & Allen 2018; Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis 2005; Walsh, Ozaeta & Wright 2010). Sekä yksilö- että joukkueurheilijoiden on todettukin toteuttavan tavoitteenasettelua aktiivisesti (Burton, Yukelson, Weinberg & Weigand 1998; Forsblom ym. 2019; Maitland & Gervis 2010; Munroe-Chandler, Hall & Weinberg 2004). Tavoitteenasettelu ohjaa urheilijan huomiota ja ponnisteluja kohti tavoitetta, ja selkeän tavoitteen ollessa mielessä, yksilö saattaa tehdä tiedostamattaan ratkaisuja tavoitteen mukaisesti (Locke & Latham 2002). Tavoitteenasettamisen suhteen siirtovaikutus urheiluympäristöstä kouluympäristöön on kuitenkin todettu haasteelliseksi (Martinek ym. 2001).

Joukkue- ja yksilöurheilijat eroavat tutkimusten mukaan persoonallisuuspiirteissään muun muassa siten, että joukkueurheilijoiden on todettu olevan yksilöurheilijoita ulospäinsuuntautuneempia kun taas yksilöurheilijoita pidetään yleisesti vastuullisempina sekä tunnollisempina (Allen, Greenlees & Jones 2013). Eroa voidaan selittää psykologisella tasolla esimerkiksi sillä, että urheilijan henkilökohtainen vastuu yksilöurheilussa on korkeammalla tasolla joukkueurheiluun verrattaessa (Mroczkowska 1997; Laborde, Guillen & Mosley

2016), kun taas joukkueurheilussa lopputulokseen vaikuttaa vahvasti urheilijan oman suorituksen lisäksi myös joukkueen ryhmädynamiikka sekä joukkueen jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet (Widmeyer & Williams 1991; Heuzé, Raimbault & Fontayne 2006). Pyrimmekin esittelemään tutkimuksemme teoriaosuudessa niitä yksilö- ja joukkueurheilijoiden taustatekijöitä sekä erityispiirteitä, jotka voisivat olla merkityksellisiä myös meidän tutkimuksemme lopputuloksen kannalta.

Tutkimustulosten osoittaessa nuorten urheilijoiden olevan uupuneita kaksoisuran onnistuneen toteuttamisen tuomasta taakasta, on nuorten urheilijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin kiinnitetty nykyään entistä enemmän huomiota (Baker, Cobley & Fraser-Thomas 2009; Brink, Visscher, Coutts & Lemmink 2012). Nykyajan yhteiskunnan yhä kasvaneet vaatimukset täyttääkseen nuorten urheilijoiden tulee työskennellä jatkuvasti useissa eri tehtävissä, eli hallita kilpaurheilun sekä opintojen menestyksekkäs yhdistäminen (Kavoura & Ryba 2019; Leccardi 2014; Pless 2014) Urheiluläkoulukokeilu on Olympiakomitean vuonna 2017 aloittama ohjelma, jonka tavoitteena on helpottaa nuorten urheilijoiden urheilun ja opintojen yhdistämistä (Olympiakomitea 2018). Tutkimuksemme tarkastelee, kuinka tavoitteellisia urheiluläkoulukokeiluun osallistuvat nuoret ovat urheiluharrastuksensa sekä opintojensa suhteen. Tutkimme myös, onko fyysisen aktiivisuuden määrällä tai useudella yhteyttä nuorten urheilijoiden tavoitteellisuuteen opintojen tai urheilun suhteen. Tarkastelemme myös eri lajitaustan omaavien nuorten urheilijoiden sekä sukupuolten välisiä eroavaisuuksia.

Tutkimus on hyvin ajankohtainen urheiluläkoulukokeilun ollessa vielä suhteellisen uusi ja nuori kokeilu Suomessa. Urheiluläkoulukokeilun toimivuudesta kaivataankin tutkimustuloksia sekä sitä kautta palautetta ja kehittämisohdotuksia. Tutkimuksemme on myös ensimmäinen laatuaan, tarkastellessaan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä nuorten urheilijoiden tavoitteellisuuteen opinnoissa sekä urheilussa

2 URHEILU NUOREN ELÄMÄSSÄ

Tutkielmamme kohderyhmänä ovat urheiluylläkoulukeilussa mukana olevat oppilaat, joten avaamme tässä kappaleessa urheilun käsitteitä sekä siihen liittyviä tekijöitä tutkimuksemme kontekstissa. Määrittelemme urheilua ympäristönä sekä tuomme esiin niitä yksilö- sekä joukkueurheilun erityispiirteitä, joita pidämme tärkeinä tutkimuksemme kontekstin näkökulmasta. Aluksi määrittelemme urheilua ryhmään kuulumisen näkökulmasta. Koemme tämän lähestymistavan merkitykselliseksi, sillä tutkimuksemme nuoret viettävät suuren osan vapaa-ajastaan erilaisissa urheiluryhmissä.

Nuoret kuuluvat yleensä monenlaisiin ja -kokoisiin ryhmiin. Ryhmällä on tiettyjä tunnuspiirteitä. Ryhmän jäsenten tulee olla muun muassa tietoisia toisistaan sekä kyettävä vuorovaikutukseen keskenään (Gill, Williams & Reifsteck 2017, 242). Ryhmässä esiintyy keskinäistä riippuvuutta jonkin yhteisen tavoitteen tai päämäärän saavuttamiseksi sekä ryhmän jäsenten kesken on havaittavissa erilaisia rooleja (Eys, Burke, Dennis & Evans 2015; Hackman & Katz 2010, 1210). Pelkästään useamman henkilön kokoelma ei vielä muodosta ryhmää, vaan henkilöiden välinen vuorovaikutus on ryhmän määrittelevä pääpiirre (Gill ym. 2017, 242). Voidaan puhua pienemmistä ryhmistä, kuten perhe, kaverijoukko, koululuokka, urheilujoukkue tai urheilun treeniryhmä, tai voidaan puhua laajemmista kollektiivisista ryhmistä, kuten yhteiskuntaryhmä tai kouluyhteisö. Nuoren urheilijan elämän näkökulmasta tarkastellaan pienryhmiä, kuten urheilujoukkuetta tai yksilöurheilijoilla treeniryhmää, joilla on erittäin merkittävä rooli nuoren kokonaisvaltaisen kasvun sekä elämäntaitojen kannalta. (Laine 2005, 186–188.)

Urheiluryhmän ominaispiirteiksi määritellään muun muassa se, että ryhmän jäsenet jakavat yhteisen identiteetin, jäsenillä on yhteinen käsitys ryhmän sisäisistä rakenteista sekä erilaisista rooleista, he ovat sekä henkilökohtaisesti että välineellisesti riippuvaisia toisistaan, jakavat saman kohtalon niin onnistumisen kuin epäonnistumisen hetkellä sekä pitävät itseään ryhmänä (Carron & Eys 2012; Eys ym. 2015). Kuten muidenkin pienryhmien, myös urheiluryhmän yksi tärkeimmistä tunnuspiirteistä on lisäksi se, että ryhmä jakaa samat tavoitteet ja päämäärät (Carron ja Eys 2012; Laine 2005, 186–188). Tavoitteiden jäsentely

vaihtelee sen mukaan, onko kyseessä nimenomaan urheilujoukkue vai jokin muu pienryhmä. Kaverijoukon tavoitteena voi olla yhdessä viihtyminen ja rentoutuminen, kun taas urheilujoukkueen tavoitteena on yleensä kauden aikana menestyminen ja täten yhteisesti asetetun menestystavoitteen saavuttaminen. (Laine 2005, 186–188.) Toisaalta myös urheiluryhmän yhtenä tavoitteena sekä tärkeäksi koettuna seikkana voi olla yhdessä viihtyminen, hauskan pitäminen sekä urheilusta nauttiminen, kuten tutkimustulokset osoittavat (Bruun ym 2014; Darongkamas, Scott & Taylor 2011; Lozano-Sufrategui, Pringle, Carless & McKenna 2017; Mason & Holt 2012; Ottesen, Jappesen & Krstrup 2010) Nuori urheilija oppii täten urheiluharrastuksen kautta asettamaan itselleen henkilökohtaisia tavoitteita sekä tekemään samalla myös töitä ryhmän sisällä yhteisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Nuoret urheilijat kuuluvat urheiluryhmän lisäksi samaan aikaan useampiin eri pienryhmiin, joissa jokaisessa voi olla erilaiset tavoitteet, normit sekä sosiaaliset kulttuurit. (Laine 2005, 186–188). Normit tarkoittavat sitä, mikä on hyväksyttyä, tarkoituksenmukaista tai arvostettua käyttäytymistä ja ne ovat seurausta ryhmän jäsenten ajan saatossa omaksumista yhteisistä käyttäytymispiirteistä sekä tavoista. Normit voivat olla joko näkyviä eli eksplisiittisiä, kuten joukkueen kanssa sovitut yhteiset säännöt tai niin sanottuja kirjoittamattomia sääntöjä eli implisiittisiä normeja, joista esimerkkinä yleinen käyttäytyminen, puhuminen tai pukeutuminen. (Gill ym. 2017, 243; Laine 2005, 186–188.) Urheiluryhmissä normit liittyvät usein jäsenten väliseen vuorovaikuttamiseen kuten täsmällisyyteen, harjoituskäyttämiseen tai kommunikaatiotyyleihin (Gill ym. 2017). Jokainen pienryhmistä määrittelee myös todellisuutta eri tavoin. Eri ryhmien jäsenyydet merkitsevät erilaisia merkityksiä ja tulkintoja sosiaaliselle todellisuudelle. Täten nuoren urheilijan tulee ehkä arvioida ja arvottaa eri ryhmäjäsenyyksien mukana tuomia eri todellisuudentulkintojen merkityksiä itselleen. (Laine 2005, 186–188.)

2.1 Urheilu ympäristönä ekologisen systeemiteorian viitekehysessä

Urie Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria (*ecological systems theory*) on ihmisen kehityksen teoria, jonka avulla on jäsennetty ihmisen sosialisaatioprosessia ja jota on käytetty

apuna kasvatuksen vaikutusten ymmärtämisessä. Bronfenbrennerin kehittelemän ekologisen teorian mukaan yksilön kehitykseen ja sosiaalistumiseen vaikuttavat yksilön kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa olevat kasvuympäristön erilaajuiset kehät, jotka on jaoteltu neljään sisäkkäiseen systeemiin. Systeemit ovat mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemi. (Härkönen 2008.) Henriksen, Stambulova sekä Roessler (2010) kehittelemä ATDE (Athletic Talent Development model) -malli on sovellettu urheilukontekstiin Bronfenbrennerin ekologisesta systeemiteoriasta. Kyseinen malli on tarkoitettu alun perin lupaavan nuoren urheilijan urakehityksen avuksi junioritasolta aikuisiän ammattiurheiluun. Urheilija on kyseisen mallin keskiössä, ja mallin muut tekijät on jaoteltu mikro- sekä makroympäristöihin. Urheilun ympäristöjen lisäksi mallissa kuvataan urheilijan elämän kannalta merkityksellisiä urheilun ulkopuolisia rakenteita, kuten koulujärjestelmää. Käytämme tässä kappaleessa apuna näitä kahta mallia, kun määrittelemme urheilua ympäristönä nuoren urheilijan elämässä.

Bronfenbrennerin ekologinen teoria sisältää kolme oletusta: 1) yksilö nähdään aktiivisena ja ympäristöön vaikuttavana toimijana, 2) ympäristön nähdään vaativan yksilöä mukautumaan sen ehtoihin ja edellytyksiin ja 3) ympäristön käsitetään koostuvan erilaajuisista sisäkkäisistä kokonaisuuksista sekä niiden keskinäisistä suhteista, mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemeistä (Härkönen 2008). Systeemien välisessä vuorovaikutuksessa on kyse kasvatuksellisista tapahtumista, jotka syntyvät kehittyvän, kasvavan ja kasvatettavan yksilön sekä kasvattajapersoonien tai -yhteisöjen välille. Vuorovaikutussuhteiden laajenemisen kautta muodostuvan sosiaalisen verkoston merkitys on keskeinen ekologisessa teoriassa. (Bronfenbrenner 2002)

Mikrosysteemi on ekologisen teorian mukaan lähin ympäristö yksilölle ja se sisältää rakenteet, joiden kanssa nuori on suorassa kontaktissa (Berk 2000). Nuoren urheilijan mikroympäristön luovan lähiympäristön muodostavat esimerkiksi koulu, perhe, urheilujoukkue tai nuoren urheilijan vertaiset. Myös urheilijan valmentajat sekä muut taustahenkilöt, joukkuekaverit sekä saman urheiluseuran vanhemmat ja nuoremmat urheilijat vaikuttavat urheilijaan mikrotasolla. (Henriksen ym. 2010.) Urheilija voi siis luetella yleensä kuuluvansa useaan eri mikrosysteemiin, mutta merkityksellisimmät ympäristöt erityisesti nuoren urheilijan psykososiaalisen kehityksen kannalta ovat vanhemmat, valmentajat sekä urheilijan vertaiset (Wylleman & Lavallee 2004).

Mikrosysteemin tasolla henkilöiden väliset suhteet ovat kaksisuuntaisia – sekä yksilöstä pois päin että yksilöön päin (Paquette & Ryan 2001). Esimerkkinä lapsen suhde omiin vanhempiinsa. Lapsen vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen sekä uskomuksiin, mutta myös lapsi vaikuttaa samalla tavalla omien vanhempiensa käyttäytymiseen sekä uskomuksiin. Tätä kutsutaan kaksisuuntaiseksi vaikutukseksi ja vaikutuksia ilmenee teorian kaikissa neljässä kerroksessa. (Härkönen 2008.) Vanhempien on todettu vaikuttavan nuoren urheilijan kehitykseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Lauer, Gould, Roman ja Pierce (2010) huipputennispelaajia käsittelevän tutkimuksen mukaan positiivisia vaikutuksia olivat muun muassa vanhempien monipuolinen tuki, emotionaalisesti merkittävät keskustelut ja nuoren kehittäminen sekä psykologisesti että sosiaalisesti tenniksen kautta. Negatiivisia vaikutuksia nuoren urheilijan kehityksen kannalta olivat samaisen tutkimuksen mukaan muun muassa vanhempien liiallinen negatiivisuus sekä kriittisyys, painostaminen sekä voittamisen ja tenniksessä kehittymisen tärkeyden liiallinen korostaminen esimerkiksi nuoren muun sosiaalisen elämän kustannuksella. Tutkimus toteutettiin Pohjois-Amerikassa ja haastattelututkimukseen osallistui yhteensä yhdeksän pelaajaa (keski-ikä 20,5 vuotta), kahdeksan pelaajien vanhempaa sekä kahdeksan valmentajaa. (Lauer ym. 2010.)

Mesosysteemi muodostuu kahden tai useamman mikrosysteemin välisestä vuorovaikutussuhteesta. Esimerkiksi kodin ja urheilujoukkueen väliset yhteydet sekä prosessit kuuluvat mesosysteemiin. (Härkönen 2008.) Mesojärjestelmää voidaan kutsua siis mikrosysteemien järjestelmäksi (Bronfenbrenner 2002). Mikrojärjestelmien välisistä suhteista erityisen tärkeitä kehittyvän lapsen kannalta ovat Saarinen ym. (1994, 89) mukaan kodin ja neuvolan, kodin ja koulun sekä kodin ja päivähoiton väliset vuorovaikutussuhteet. Olennaista on, tukevatko mikrosysteemit toisiaan sosiaalistumiseen vaikuttaviin tekijöihin liittyen, vai kokeeko kehittyvä yksilö mikroympäristöjen välillä ristipainetta, jolloin eri mikroympäristöissä odotetaan ja vaaditaan jokaisessa omanlaistaan käyttäytymistä. (Härkönen 2008.)

Ekologisen teorian kolmannen kehän muodostaa eksosysteemi, joka pitää mesosysteemin tavoin sisällään eri mikroympäristöjen välisiä vuorovaikutuksia. Erona mesosysteemiin, eksosysteemissä kuitenkin vähintään yksi näistä mikroympäristöistä ei pidä sisällään kehittyvää yksilöä, mutta kyseinen ympäristö kuitenkin vaikuttaa yksilön välittömän

ympäristön prosesseihin sekä vuorovaikutuksiin. (Härkönen 2008.) Esimerkkinä ekosysteemistä voisi toimia urheilujoukkueen sekä lajiliiton väliset yhteydet; lajiliiton päätökset sekä linjaukset voivat vaikuttaa kyseisen lajin urheilujoukkueen toimintaan ja sitä kautta joukkueessa mukana olevaan kehittyvään yksilöön.

Teorian uloimman kehän muodostaa makrosysteemi. Makrosysteemi tarkoittaa tietylle kulttuurille, alakulttuurille tai muulle laajemmalle sosiaaliselle kontekstille tunnusomaisten mikro-, meso- ja ekosysteemien kaiken kattavaa muodostelmaa, jossa huomioidaan eritoten kuhunkin näistä järjestelmistä sisältyvät kehitystä kiihdyttävät käsitysjärjestelmät, voimavarat, vaarat, elämäntavat, mahdollisuusrakenteet, elämäntavan vaihtoehdot ja sosiaalisen vuorovaikutuksen muodot (Bronfenbrenner 2002). Makrojärjestelmän voidaan siis ajatella olevan ikään kuin tietyn kulttuurin, alakulttuurin tai muun laajemman sosiaalisen kontekstin yhteiskunnallinen jäljennös (Härkönen 2008). Urheilukontekstissa voidaan puhua yleisesti urheilukulttuurista sekä jokaiselle lajille ominaisesta lajikulttuurista. Henriksen ym. (2010) luoman Athletic Talent Development Model –mallin mukaisesti nuoren urheilijan makroympäristöön kuuluvat myös yleisesti nuorisokulttuuri sekä kansallinen kulttuuri.

Henriksen ym. (2010; 2011; 2014) ovat tutkineet useampia sekä onnistuneita että ei niin onnistuneita ympäristöjä nuoren urheilijan kehityksen kannalta. Lajiympäristöinä ovat olleet muun muassa purjehdus, golf, kajakointi sekä yleisurheilu. Nuoren urheilijan kehitysympäristöä ATDE –mallin (Henriksen ym. 2010) mukaisesti makrotasolla tarkasteltuna laadulliset tutkimukset ovat tuottaneet samankaltaisia tuloksia siitä, mitä onnistuneissa urheiluympäristöissä tehdään, jotta ympäristö tukee nuoren urheilijan kehitystä.

Esimerkkinä onnistuneesta ympäristöstä toimii ruotsalaisen yleisurheiluseura IFK Växjön urheilijan kehitystä tukeva urheiluympäristö (Henriksen ym. 2010). Ympäristöön kuului yhteensä 550 urheilijaa sekä 90 valmentajaa, mutta tutkimuksen kohderyhmänä olivat erityisesti 15–17-vuotiaat lupaavat nuoret huippu-urheilijat (n=50). Tulosten mukaan ympäristössä vallitsi korkea koheesioaste eli yhtenäisyyden tunne, joka oli seurausta urheilijoiden sekä valmentajien jakamisesta ryhmiin ja joukkueisiin, sekä seuran eliittuurheilijoiden tärkeässä roolissa olemisesta. Onnistuneen urheiluympäristön pohjan loi

lisäksi vankka seurakulttuuri, jonka arvot pohjautuivat muun muassa avoimeen yhteistyöhön sekä henkilön kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen. (Henriksen ym. 2010.)

Toinen esimerkki onnistuneesta ja urheilijan kehitystä tukevasta ympäristöstä on norjalainen Wang School of Elite Sports:n kajakkijoukkue (Henriksen, Stambulova & Roessler 2011). Tutkittavan ympäristön keskeiset jäsenet olivat nuoria (16–19-vuotiaita) lupaavia urheilijoita, jotka eivät kuitenkaan vielä olleet saavuttaneet huipputasoa aikuisten sarjassa. Heidän lisäksi ympäristön jäseniin kuului myös huippu-urheilijat, valmentajat, managerit sekä vanhemmat. Kuten onnistuneessa yleisurheilu-ympäristössä (Henriksen ym. 2010), myös onnistuneen kajakkiympäristön pohjan loi vahva ja yhteisöllinen seurakulttuuri. Nuoren urheilijan kehitystä tukeva ympäristö rakentui lupaavien nuorten urheilijoiden sekä jo huippu-urheilijoiden välisen vuorovaikutuksen lisäksi esimerkiksi siitä, että urheilijoita tuettiin heidän urheilullisissa tavoitteissaan sekä heitä kannustettiin omatoimisuuteen ja ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan. (Henriksen ym. 2011.)

Tärkeitä tekijöitä laadullisten tutkimusten tulosten mukaan ovat siis muun muassa korkea yhteenkuuluvuuden tunne sekä urheiluseuran nykyisten että mahdollisesti tulevien huippu-urheilijoiden väliset vuorovaikutussuhteet. Makrotasolla lajiliitto nähdään yleensä urheilijoita yhdistävänä sekä koko lajia kokoavana voimana, joka auttaa myös urheilijoita uran suunnittelussa. (Henriksen ym. 2010.) Myös koulun johto, sekä urheilijan kanssa harvemmin tekemisissä olevat asiantuntijat, kuten urheilupsykologi tai fysioterapeutti mainittiin makrotasolla merkittävinä tekijöinä urheilijan positiivisen urakehityksen kannalta (Henriksen ym. 2010; Henriksen ym. 2011.) Negatiivisella tavalla nuoren urheilijan urakehitykseen makrotasolla vaikuttavia tekijöitä Henriksen, Larsen ja Christensen (2014) mukaan ovat muun muassa urheilijan oman valmentajan sekä oppilaitoksen valmentajan, oppilaitoksen opettajan sekä valmentajan ja urheilijan oman valmentajan sekä muiden lajien lajivalmentajien välinen puutteellinen kommunikointi. Myös kulttuurilliset tekijät, kuten golfin lajikulttuuri sekä yleinen nuorisokulttuuri nousivat esiin urheilijan kehitystä estävinä tekijöinä (Henriksen ym. 2014).

Yhteenvetona voidaan todeta, että nuoren urheilijan elämään vaikuttavat useat eri ympäristötekijät niin mikro- kuin makrotasolla sekä urheiluympäristössä että urheilun ulkopuolisten rakenteiden kautta.

2.2 Joukkueurheilun erityispiirteitä

Joukkueurheilun yhtenä tunnuspiirteenä voidaan pitää muun muassa sitä, että joukkuetoverit ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa, suorituksen pohjautuessa täten vahvasti joukkuetovereiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin. (Widmeyer & Williams 1991.) Joukkueurheilussa täten myös tulokseen vaikuttaa vahvasti urheilijan oman suorituksen lisäksi joukkuekavereiden suoriutuminen sekä joukkueen ryhmädynamiikka, kun vastaavasti yksilöurheilussa vastuu onnistumisesta on lähes vain ja ainoastaan urheilijan itsensä harteilla (Heuzé ym. 2006). Joukkueurheilijoiden onkin todettu olevan yksilöurheilijoita vähemmän tunnollisia, mutta ulospäinsuuntautuneempia (Allen, Greenlees ja Jones 2013).

Hwang, Machida sekä Choi (2017) tutkivat vertaisvuorovaikutuksen yhteyttä nuorten itseluottamukseen urheilussa sekä heidän tavoiteorientaatioonsa. Nuorten itseluottamusta urheilussa (*sport confidence*) mitattiin kolmen eri ulottuvuuden kautta: 1) fyysiset taidot sekä harjoittelu 2) kognitiivinen tehokkuus sekä 3) resilienssin (sinnikkyys, mukautuvaisuus) tunne. Kyseinen teoria on sovellettu urheilukontekstiin Banduran (1994) self-efficacy-teoriasta. Ulottuvuuksista kognitiivinen tehokkuus koostuu henkisestä keskittymisestä, keskittymiskyvystä sekä päätöksenteosta. Pitkittäistutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa ja tutkimuksen kohdejoukko koostui 8–15-vuotiaista paikallisten jalkapallojoukkueiden pelaajista. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi yhteensä 141 koehenkilöä sekä jälkimmäiseen kyselyyn 51 koehenkilöä. Tulosten mukaan vuorovaikutuksella saman ikäisten vertaisten kanssa oli positiivinen yhteys itseluottamukseen urheilussa erityisesti koehenkilön resilienssin tunteen sekä kognitiivisen tehokkuuden kannalta. Tavoiteorientaation suhteen vuorovaikutus saman ikäisten vertaisten kanssa oli positiivisesti yhteydessä tehtäväorientaation, kun taas eri ikäisten vertaisten kanssa vuorovaikuttaminen oli positiivisesti yhteydessä minäorientaatioon. (Hwang ym. 2017.)

Ekmekçi ja Okan Miçooğulları (2018) selvittivät sekä vertailivat amerikkalaisen jalkapallon pelaajien sekä käsipalloilijoiden psykologisia ominaisuuksia. Tutkimusjoukko koostui yhteensä 44:stä miesurheilijasta (27 amerikkalaisen jalkapallon pelaajaa ja 17 käsipalloilijaa), jotka urheilivat turkin yliopistosarjassa. Amerikkalaisen jalkapallon pelaajien keski-ikä oli 21 vuotta ja käsipalloilijoiden keski-ikä 21,5 vuotta. Erityisesti tutkimus keskittyi selvittämään eroja käsipalloilijoiden sekä amerikkalaisen jalkapallon pelaajien henkisen vahvuuden (mental toughness) sekä jännityksen tunteen suhteen. Tulosten mukaan amerikkalaisen jalkapallon pelaajien arvot henkisen vahvuuden osatekijöistä itseluottamuksen sekä kontrollin tunteen suhteen, sekä kokonaisvaltaisen henkisen vahvuuden suhteen olivat suurempia käsipalloilijoiden arvoihin verrattaessa. Amerikkalaisen jalkapallon pelaajilla raportoitiin lisäksi pienempiä tasoja jännityksen tunteen suhteen sekä henkisen vahvuuden osatekijöistä muuttumattomuuden osatekijän suhteen. (Ekmekçi & Okan Miçooğulları 2018.)

Vella, Oades & Crowe (2013) tutkivat valmentajan muutosjohtamisen, valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen, joukkueen menestymisen sekä urheilijoiden positiivisten kehityskokemusten yhteyttä 11–18-vuotiailla jalkapalloilijoilla. Tutkimukseen osallistui yhteensä 455 australialaista jalkapalloilijaa, joista 274 oli poikia ja loput tyttöjä. Tutkimukseen osallistuneiden pelaajien keskimääräinen pelikokemus jalkapallosta oli 7 vuotta. Kaiken kaikkiaan tutkittavien joukko koostui 79:n joukkueen ja 14:n eri jalkapalloseuran pelaajista Sydneyn alueelta. Tutkimustulosten mukaan joukkueen menestyminen ei ole millään tapaa yhteydessä urheilijoiden yleisiin kehityskokemuksiin. Valmentajan muutosjohtaminen sekä valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutussuhde korreloivat merkitsevästi positiivisesti urheilijoiden positiivisten kehityskokemusten kanssa. Tulosten mukaan vahva valmentajan muutosjohtaminen sekä valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutussuhteen hyvä laatu yhdistettiin urheilijoihin, jotka itseraportoivat korkeita arvoja henkilökohtaisten sekä sosiaalisten taitojensa kokemuksista, tavoitteiden asettamisesta sekä aloitteellisuudesta. Valmentajan muutosjohtamista arvioitiin mittarilla, joka sisälsi yhteensä 22 eri kysymystä, joista muodostui kuusi pääteemaa. Pääteemat olivat henkilökohtainen huomioiminen, inspiroiva motivoiminen, älyllinen stimulaatio, ryhmätavoitteiden edistäminen ja joukkuehengen kasvattaminen, asianmukaisena roolimallina toimiminen sekä satunnainen palkitseminen. Erityisen vaikuttavia valmentajan muutosjohtamisen käyttäytymismuotoja urheilijan positiivisten kehityskokemusten kannalta

olivat henkilökohtainen huomioiminen, älyllinen stimuloiminen sekä asianmukaisena roolimallina toimiminen. (Vella ym. 2013.)

2.3 Yksilöurheilun erityispiirteitä

Yksilöurheilun määritelmä koetaan perinteisesti eri lajien kattotermiksi, joissa urheilijan ei tarvitse työskennellä yhteistyössä toisten urheilijoiden kanssa yhteisen kilpailullisen tavoitteen saavuttamiseksi (Evans, Eys & Bruner 2012). Yksilöurheiluksi mielletyt lajit voivat kuitenkin poiketa toisistaan eri tekijöiden osalta, josta esimerkkinä lajin harjoittelu, joka vaatii joukkueovereiden läsnäoloa ja täten myös vuorovaikuttamista (Evans ym. 2012). Täten, vaikka yksilöurheilijat eivät ole riippuvaisia toisistaan kilpailullisen tavoitteensa saavuttamiseksi, on olemassa kuitenkin muita väyliä, joita kautta yksilöurheilija voi tukeutua muihin yksilöurheilijoihin ryhmä- tai joukkueympäristössä (Widmeyer & Williams 1991).

Yksi merkittävimmistä eroista yksilö- sekä joukkueurheilun välillä psykologisella tasolla ajateltuna liittyy vastuullisuuteen (Mroczkowska 1997). Urheilijan henkilökohtainen vastuu tuloksesta (joko positiivinen tai negatiivinen) on matalampi joukkueurheilussa kuin yksilöurheilussa. Joukkueurheilussa lopputulos on koko joukkueen vastuulla, kun vastaavasti yksilöurheilussa vain ja ainoastaan urheilija itse on vastuussa tuloksesta. (Laborde, Guillen & Mosley 2016.) Yksilöurheilijoiden on myös todettu hallitsevan paremmin ahdistuksen sekä jännityksen tunnetta sekä omaavan korkeamman itseluottamuksen tason joukkueurheilijoihin verrattaessa (Katsikas, Argeitaki & Smirniotou 2009). Vastuullisuuden suhteen tämä on merkittävä oletamus myös meidän tutkimuksemme kannalta, sillä oletusarvonamme on, että yksilöurheilijat ovat vastuullisempia kuin joukkueurheilijat ja sitä kautta he ovat myös tavoitteellisempia sekä urheilun että opintojen suhteen.

Australialaisia naisvoimistelijoita (n=22) sekä heidän valmentajaiaan (n=7) koskevan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää resilienssin (sinnikkyys, mukautuvaisuus) tunteen kehittymistä voimisteluharrastukseen osallistumisen kautta (White & Bennie 2015). Tutkimukseen osallistuvien voimistelijoiden ikä vaihteli 10–16 vuoden välillä ja valmentajien

18–30 vuoden välillä. Tutkimus suoritettiin puolistrukturoituna kyselytutkimuksena. Tulosten mukaan voimisteluympäristö luo stressiä ja altistaa voimistelijat useille eri haasteille niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. Urheiluympäristön mukanaan tuomien tekijöiden, kuten ihmissuhteiden ja valmentajan positiivisen käyttäytymisen koettiin olevan voimistelijoiden jaksamista tukevia tekijöitä ja rohkaisi heitä voittamaan vaikeudet sekä epäonnistumiset. Päätuloksena voimisteluun osallistumisen todettiin kehittävän tutkittavien resilienssin tunteen lisäksi myös heidän elämäntaitojaan, itseohjautuvuutta sekä itsetuntemusta. (White & Bennie 2015.) Täten on perusteltua sanoa, että urheilu ympäristönä voi opettaa monia urheilun ulkopuolisessakin elämässä tarvittavia tärkeitä taitoja.

Nia & Besharat (2010) tutkivat joukkueurheilijoiden sekä yksilöurheilijoiden välisiä eroavaisuuksia persoonallisuuspiirteissä. Tutkimus toteutettiin Iranissa tutkimusjoukon koostuessa eri lajitaustan omaavista Teheranin yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoista sekä paikallisten urheiluseurojen urheilijoista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 134 nais- ja miesurheilijaa (92 joukkueurheilijaa ja 42 yksilöurheilijaa). Tulosten mukaan yksilöurheilijat osoittivat suurempia arvoja autonomian sekä tunnollisuuden suhteen verrattuna joukkueurheilijoihin. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimuksien kanssa (Eysenck, Nias & Cox 1982). Tuloksia voi selittää kuitenkin usealla eri tavalla. Yksilöurheilijoiden suurempaa tunnollisuutta voidaan selittää esimerkiksi yksilöurheilijoiden tavoitteellisuudella sekä siihen liittyvällä motivaation muodolla. Yksi tunnollisuuden osatekijöistä on myös itsekuri. Yksilöurheilussa kurinalaisuus sekä järjestys saavutetaan yksilön hallinnan ja valvonnan avulla ja joukkueurheilusta tutuilta yllättäviltä häiriötekijöiltä välttään. Yksilöurheilija voi siis olla lähtökohtaisesti itse enemmän vastuussa omasta toiminnastaan kuin joukkueurheilija. (Nia & Besharat 2010.)

Cómez-Mármol ym. (2017) tutkivat urheiluun osallistumisen yhteyttä 11-17-vuotiaiden oppilaiden henkilökohtaisen sekä sosiaaliseen vastuullisuuden kehittymiseen. Tutkimus toteutettiin korrelaatio- sekä poikkileikkaustutkimuksena ja siihen osallistui yhteensä 607 espanjalaista oppilasta, joista 350 oli miehiä ja 257 naisia. Vastuullisuutta arvioitiin 14 kohtaa sisältävällä kyselylomakkeella, johon oppilaat vastasivat Likertin asteikolla 1–6. Fyysisen aktiivisuuden tasoa arvioitiin kolmella eri kyselylomakkeella, joissa kysyttiin muun muassa koehenkilön omatoimisen urheiluharjoittelun määrää kouluajan ulkopuolella (tunneissa),

päivittäisen ruutuajan määrää ja koehenkilön omaa arviota omasta fyysisen aktiivisuuden määrästä verrattuna muihin koehenkilöihin. Tutkimustulosten mukaan miehillä sekä alasteen opiskelijoilla havaittiin korkeampia arvoja niin vastuullisuudessa, urheiluharjoittelun määrässä sekä oman koetun urheiluharjoittelun määrässä verrattuna muihin koehenkilöihin. Lisäksi korkean fyysisen aktiivisuuden todettiin olevan positiivisesti yhteydessä sekä henkilökohtaisen että sosiaalisen vastuullisuuden kehittymiseen. Päinvastoin matalan fyysisen aktiivisuuden kategorian koehenkilöillä oli suurempi riski kuulua myös matalan vastuullisuuden ryhmään. (Cómez-Mármol ym. 2017.)

Woodman ym. (2010) tutkimusten kohderyhmänä olivat Iso-Britannialaiset voimistelijat. Tutkimusten tarkoituksena oli selvittää voimistelijoiden persoonallisuuspiirteiden, suoriutumiskeinojen (performance strategies) sekä harjoittelukäyttäytymisen välisiä yhteyksiä. Suoriutumiskeinoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä muun muassa tavoitteenasettelua, tunteiden hallintaa, rentoutumista, mielikuvaharjoittelua sekä itselleen puhumista (self-talk). (Thomas, Murphy & Hardy 1999) Sama tutkijaryhmä suoritti kaksi erillistä tutkimusta eri koeryhmillä. Ensimmäisen tutkimuksen koejoukko koostui yhteensä 93:sta nais- sekä miesvoimistelijasta, joiden ikä vaihteli 14–34 ikävuoden välillä (ka. 17 vuotta). Tutkittavat edustivat voimistelun eri alalajeja, kuten telinevoimistelua, akrobatiavoimistelua sekä rytmistä voimistelua, olivat kaikki Britannian voimisteluliiton (BGA) alaisia kilpailevia jäseniä ja harjoittivat voimistelua joko kansainvälisellä, kansallisella tai alueellisella tasolla. Toinen tutkimusjoukko sisälsi 71 mies- sekä naisvoimistelijaa keski-ikänsä ollessa 14,5 vuotta. Tutkittavien taustatiedot eivät muuten juurikaan poikenneet ensimmäisen tutkimusjoukon vastaavista. Jälkimmäisen tutkimuksen tulokset peilasivat ensimmäisenä suoritettujen tutkimusten tuloksia. Tulosten mukaan persoonallisuuspiirteistä tunnollisuus sekä suoriutumiskeinoista tavoitteenasettaminen ennustivat molemmat laadukasta harjoitukseen valmistautumista. Lisäksi henkinen tasapaino sekä tunteiden hallinta olivat suurilta osin itsenäisesti yhteydessä voimistelijoiden parempaan vastoinkäymisten käsittelemiseen sekä niistä selviytymiseen. (Woodman ym. 2010.) Voidaan siis todeta, että persoonallisuuspiirteet sekä erilaiset suoriutumiskeinot ovat yhteydessä urheilijan harjoittelukäyttäytymiseen liittyviin tekijöihin.

Tunnollisuus sekä tavoitteiden asettaminen ennustavat laadukasta harjoitukseen valmistautumista (Woodman ym. 2010), joka voi johtaa pidemmällä aikavälillä laadukkaaseen harjoitteluun sekä sitä kautta urheilijan hyvään menestykseen omassa lajissaan, joka taas vastaavasti voi lisätä nuorten urheilijoiden tavoitteellisuutta oman tulevaisuuden urheilijaidentiteetin suhteen. Toki asia ei ole näin yksioikoinen, sillä menestymiseen eri urheilulajeissa vaikuttavat laadukkaan harjoittelun lisäksi monet muutkin asiat, laadukkaan harjoittelun ollessa kuitenkin aina kaiken tekemisen pohjana. Lisäksi tutkimuksemme kannalta olennainen on Cómez-Mármol ym. (2017) tutkimustulos, jonka mukaan korkean fyysisen aktiivisuuden todettiin olevan positiivisesti yhteydessä henkilökohtaisen vastuullisuuden kehittymiseen. Tutkimuksemme aineisto koostuu nuorista urheilijoista, joiden fyysisen aktiivisuuden määrä viikkotasolla on oletettavasti erittäin suuri. Täten voimme asettaa hypoteesin myös korkeasta vastuullisuuden tasosta sekä sitä kautta korkeista tavoitteellisuuden tasoista sekä urheilun että opintojen suhteen.

2.4 Nuoren urheilijan kaksoisura

Kaksoisura käsitteenä tarkoittaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä tai urheilun ja muun työn yhdistämistä (Guidotti, Cortis & Capranica 2015; Stambulova & Wylleman 2019). Kaksoisuraa toteuttavat nuoret altistuvat useille eri haasteille, vaatimuksille sekä tavoitteille ja molempien urien menestyksenkäs toteuttaminen vaatii heiltä paljon (Stambulova & Wylleman 2019). Suomalaisen urheilun vahvana arvovalintana on se, että urheilija pystyisi mahdollisimman hyvin ja tasapainoisesti yhdistämään arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Lajiliiton, urheiluseuran, koulun, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta tavoitteellisen urheilun sekä opintojen yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaksi urheilijaksi. (Urheilijan kaksoisura 2019.) Toisaalta huippu-urheilun maailmassa kaksoisuraa markkinoidaan nuorille urheilijoille myös väylänä kasvaa itsenäiseksi kansalaiseksi (Thomsen & Noorgaard 2020). Alla on kuvattuna suomalaisen kaksoisuramallin elinkaari yläkouluvaiheesta aina urheilu-uran

jälkeiseen

urasiirtymään

(kuvio

1).



KUVIO 1. Urheilijan kaksoisuramalli (Urheilijan kaksoisura 2019).

Suomalainen kaksoisuratutkimus on keskittynyt suurimmilta osin korkeakouluopiskelijoiden kaksoisuraan, mutta myös toisen asteen opiskelijoiden kaksoisuria on tutkittu (Ryba ym. 2016). Nykyään voidaan puhua myös jo yläkouluikäisten kaksoisurasta, mutta tämän ikäluokan kontekstissa tutkimusta ei ole juurikaan tehty. Suomalaisen kaksoisuratutkimuksen tulokset ovat ristiriitaisia. Toisaalta tutkimustulosten mukaan molemmat urat ovat saavutettavissa ja hoidettavissa menestyksekkäästi toinen toistaan täydentäen etenkin, jos niitä tuetaan tarpeeksi (Manninen 2014; Oksanen 2004; Turpeinen 2012). Toisaalta tutkimustulokset taas osoittavat kaksoisuran toteuttamisen vaikeana (Metsä-Tokila 2001; Pekkala 2003; Yrjölä 2011). Kaksoisuran tavoittelemisessa ajanpuute mainitaan eniten vaikeuksia aiheuttavana tekijänä, mutta erityisesti korkeakouluopiskelijat kokevat myös korkeakoulujärjestelmän vähäisen tuen vaikeuttavan heidän urheilu-uransa sekä ammatillisen kehityksen yhteensovittamista (Jokinen 2008; Yrjölä 2011).

Usein kaksoisuraa toteuttavan nuoren kokiessa sekä urheilijan että opiskelijan roolien yhteensovittamisen haasteelliseksi, urheilijan rooli sekä urheiluun liittyvät tavoitteet asetetaan

opiskelujen edelle (Brewer & Petipas 2017; Cosh & Tully 2014). Moazami-Goodarzi, Sorkkila, Aunola sekä Ryba (2020) tutkivat kyseistä aihetta suomalaisilla urheilulukiolaisilla. Tutkimukseen osallistui oppilaita yhteensä kuudesta eri urheilulukiosta, oppilaiden kokonaismäärän ollessa 391 opiskelijaa. Lajitaustaltaan yksilö- sekä joukkueurheilijat jakautuivat tasan puoliksi. Tutkimuksen kyselyistä ensimmäinen toteutettiin lukion ensimmäisenä vuoden alussa, ja neljäs kysely lukion kolmannen vuoden lopussa. Tutkimustulokset paljastivat opiskelijoista kolme (3) erilaista profiilia: 1) kaksoisidentiteetti (sekä urheilija että opiskelija) 2) vaihtuva identiteetti sekä 3) urheilijaidentiteetti. Tulosten mukaan ensimmäisen kyselykerran aikana opinnoissaan menestyvät opiskelijat kuuluivat todennäköisimmin kaksoisidentiteetin profiiliin. Vastaavasti kaksoisidentiteetin omaavat opiskelijat osoittivat myös parempaa menestymistä opinnoissaan viimeisen mittauskerran ajankohtana kuin urheilijaidentiteetin omaavat opiskelijat. Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa voidaan todeta, että tytöt kuuluivat poikia todennäköisemmin kaksoisidentiteetin profiiliin kuin vaihtuvan identiteetin profiiliin. Urheilun muodolla (joukkueurheilu/yksilöurheilu) ei todettu olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä siihen, mihin identiteettiryhmään opiskelija kuului. (Moazami-Goodarzi ym. 2020.)

Kavouran ja Ryban (2019) toteuttaman laadullisen tutkimuksen kohderyhmänä olivat suomalaiset naisjudokat. Tavoitteena oli selvittää tutkittavien tulevaisuuden näkymiä sekä urheilun että opintojen tai työelämän suhteen. Tutkimukseen osallistui kolme 16-vuotiasta judokaa sekä kolme aikuisjudokaa (20, 23 sekä 27 vuotta). Tulosten mukaan aikuisjudokat ilmoittivat urheilulliset tavoitteensa korkeiksi, kuten pääsyn Olympialaisiin. Nuoremmat judokat taas asettivat itselleen hillitympiä tavoitteita urheilun suhteen. Yhteiskunnan kannalta tarkasteltuna vanhemmat judokat arvottivat oman urheilu-uransa pääprioriteetiksi heidän tulevaisuuden menestymisen näkökulmasta. Vastauksista kävi ilmi, että vanhemmat judokat olivat valinneet ammatillisen koulutuksen, jotta he pääsisivät mahdollisimman nopeasti työelämään sekä sitä kautta jatkamaan harjoittelua tullakseen paremmaksi judokaksi. Nuorempien tutkittavien kohdalla tulos oli hieman päinvastainen. He arvottivat tulevaisuuden koulutuksen korkeammalle. Jokainen heistä halusi opiskella yliopistossa ja työllistyä sitä kautta merkitykselliseen ammattiin. (Kavoura & Ryba 2019.) Ikäryhmien välinen ero alleviivaa nykyajan yhteiskunnan yhä kasvaneita vaatimuksia ja sitä, että täyttääkseen vaatimukset jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa, tulee nuorten urheilijoiden työskennellä

jatkuvasti useissa eri tehtävissä, eli toteuttaa kaksoisuraa menestyksekkäästi (Kavoura & Ryba 2019; Leccardi 2014; Pless 2014).

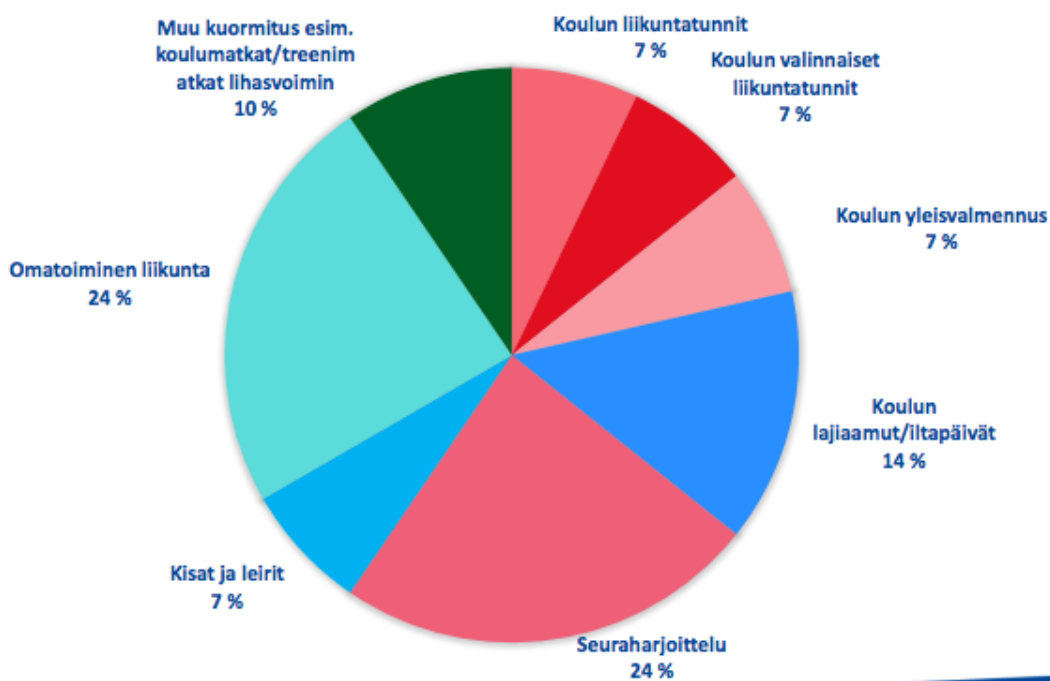
Sukupuolten välisiä eroja vertailtaessa voidaan todeta, että naispuoliset kaksoisuraa toteuttavat urheilijat kokevat enemmän stressiä (Heller 2008; Tekavc, Wylleman & Cecic-Erpic 2015) osoittavat parempaa opintomenestystä (Rubin & Rosser 2014) sekä keskeyttävät urheilu-uransa miehiä todennäköisemmin (Baron-Thiene & Alfermann 2015). Naisurheilijat itse arvioivat myös tarvitsevansa erityisesti kehittymistä esimerkiksi urheiluun liittyvien haasteiden voittamisessa, tunteiden säätelyssä erilaisissa tilanteissa sekä sinnikkyudessa vaikeiden tilanteiden sekä takapakkien yllättäessä (Wylleman ym. 2017). Samansuuntaisia tuloksia raportoivat myös Cecic Erpic ja Tekavc (2017), joiden tutkimuksen kohderyhmänä olivat slovenialaiset kaksoisuraa toteuttavat nuoret. Naisten todettiin hallitsevan paremmin ajankäytölliset seikat ja olivat täten myös korkeammin omistautuneita tavoitteellisen opiskelun sekä urheilemisen yhdistämiseen. Miehillä havaittiin taasen korkeampia arvoja itsevarmuuden sekä tunteiden hallinnan suhteen. (Cecic Erpic & Tekavc 2017.) Myös De Brandt ym. (2017) tutkimustulosten mukaan belgialaisilla kaksoisuraa toteuttavilla naisurheilijoilla oli erityisesti kehitettävää tunnetietoisuudessa, kun taas miespuolisilla urheilijoilla erityinen kehityskohde oli yleisesti kaksoisuran kokonaisvaltaisessa hallinnassa. Myös Perez-Rivases (2020) mukaan espanjalaiset kaksoisuraa toteuttavat naisurheilijat (keski-ikä 17 vuotta) pitivät tunnetietoisuutta tärkeimpänä, mutta samalla myös eniten kehitystä kaipaavana tekijänä onnistuneen kaksoisuran toteuttamisen näkökulmasta.

2.4.1 Urheiluläkoulukokeilu

Suomen olympiakomitean organisoima kolmivuotinen urheiluläkoulukokeilu alkoi vuonna 2017. Kokeilun tavoitteena on kehittää valtakunnallinen urheiluläkoulutoiminnan malli tukemaan oppilaiden tavoitteellisen urheiluharrastuksen sekä opintojen laadukasta yhdistämistä. Mallin tavoitteena on urheilijan uralle valmistautuva urheileva oppilas, joka samalla hankkii itselleen valmiudet haluamiinsa jatko-opiskeluihin. Toiminnan organisoinnista sekä toteuttamisesta vastaavat Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmasta vastuussa olevat henkilöt sekä paikalliset urheiluakatemit. Urheiluläkoulukokeilussa

mukana olevat 25 yläkoulua 14 eri kunnasta sitoutuvat yhteiseen valtakunnalliseen koordinointiin, kehittämistoimintaan, seurantaan sekä arviointiin. (Urheiluyläkoulukokeilu 2019.) Vuosina 2017-2020 urheiluyläkokeilussa on mukana 25 yläkoulua 14 eri kunnasta.

Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman koordinoiman yläkoulutoiminnan tavoitteena on nuoren urheilijan hyvä päivä. Tavoitteena on kehittää nuoren urheilijan taitoja ja osaamista elämän eri osa-alueilla sekä ennen kaikkea tukea nuorta koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä. (Yläkoulutoiminta 2019.) Urheiluyläkoulussa on urheiluluokka ja tavoitteena on mahdollistaa oppilaalle kymmenen tuntia monipuolista liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon aikana. Kaikki tämä urheilu ja liikunta on integroitu koulupäivään, eli toiminta tapahtuu aikavälillä 8–16. Koulupäivään integroidun liikunnan ja harjoittelun lisäksi urheiluyläkoulutoiminnan tavoitteena on tarjota oppilaille ohjausta elämäntaitojensa kehittämiseen esimerkiksi aiempaa yksilöllisemmän oppilaanohjauksen kautta. (Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2015.) Liikunnan ja harjoittelun kokonaismääräksi tavoitellaan 20–30 tuntia viikossa (Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu 2017). Kuviosta 2 käy ilmi, mistä ja miten urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten viikoittainen liikuntamäärä koostuu.



KUVIO 2. Urheiluyläkoululaisen viikoittaisen liikunta- ja harjoittelumäärän kertyminen (Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu 2017).

Olympiakomitean myöntämän urheiluyläkoulustatuksen omaavien koulujen tulee täyttää tietyt kriteerit ja kouluilla tulee olla valmius toteuttaa kriteerien mukaista toimintaa. Koulun tulee olla muun muassa rekisteröitynyt Liikkuva koulu –ohjelmaan sekä olla sitoutunut liikunnallistamaan koko koulun toimintakulttuuria. Koululla tulee olla käytössä urheiluun sopivat olosuhteet, urheilukoulutoiminnan tulee olla määritelty erikseen koulukohtaisessa opetussuunnitelmassa sekä koulun tulisi tehdä kiinteää yhteistyötä sekä lajiliittojen että urheiluseurojen kanssa. Näiden lisäksi urheilukoululle tulee laatia visio ja vuosittaiset tavoitteet, sekä koulukohtaista toimintasuunnitelmaa kehittää yhteistyössä urheiluakatemia kanssa. (Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2015.)

Urheiluyläkoulukokeilun neljä keskeistä ja tavoiteltavaa sisältöaluetta ovat 1) Olympiakomitean hyväksymä valtakunnallinen soveltuvuskoe, 2) Kasva urheilijaksi -oppisisällöt, 3) 10 vuosiviikkotuntia liikuntaa tai urheilua klo 8–16 välisenä aikana ja 4) digioppiminen (Nieminen, Mononen & Aarresola 2019). Uusimman urheiluyläkoulukokeilun toimintaa arvoivan raportin (2019) perusteella puolet kokeilussa mukana olleista kouluista onnistui 7.- että 8.- luokilla järjestämään 10 tuntia liikuntaa tai harjoittelua koulupäivän yhteyteen. Toisaalta myös puolet itsearviointilomakkeen palauttaneista kouluista (19 kpl) eivät onnistuneet järjestämään kymmentä tuntia viikossa, eikä se kaikissa kouluissa ollut edes tavoitteena. (Nieminen ym. 2019.) Valtakunnallisen soveltuvuskokeen lukuvuonna 2018–2019 toteutti kokonaan 18 itsearviointiin vastanneista 19 koulusta. Nieminen ym. (2019) mukaan urheiluyläkoulun eri sisältöalueista koulut olivat omien arvioidensa mukaan onnistuneet parhaiten Kasva urheilijaksi -sisältösuositusten toteuttamisessa ja eniten kehitettävää oli digitaalisten välineiden sekä joustavien opetusmenetelmien hyödyntämisessä.

3 TAVOITTEELLISUUS

Tavoitteellisuuteen liittyen on esitetty historian saatossa useita erilaisia teorioita. Yhtenä keskeisenä terminä tavoitteellisuuteen liittyen on motivaatio. Motivaatio ja tavoitteellisuus liitetään usein kirjallisuudessa toisiinsa ja tavoitteellisuusteoriat linkittyvät motivaatioteorioihin hyvin läheisesti. (Weinberg & Gould 2007, 344-348.) Tutkimuksemme käsittelee tavoitteellisuutta, koska gradumme tutkii nimenomaan tavoitteellisuutta, sekä käyttämämme mittari on mitannut tavoitteellisuutta (Appleton, Christenson, Kim & Reschly 2006).

Meidän tutkimuksemme aineisto on alun perin kerätty väitöskirjaa varten, joka tutkii oppilaiden kiinnittymistä kouluun. Tavoitteellisuudesta puhuttaessa kouluun kiinnittymisen yhteydessä, puhutaan usein tulevaisuuden toiveista ja tavoitteellisuudesta (Appleton, Christenson, Kim & Reschly 2006; Fredricks, Blumenfeld & Paris 2004; Virtanen, Lerkkanen, Poikkeus & Kuorelahti 2018). Tavoitteellisuus on mittaristomme mukaisessa kontekstissa pitkäaikaista, tulevaisuuden tavoitteellisuutta sekä -tavoitteenasettelua (Appleton, Christenson, Kim & Reschly 2006). Tavoitteellisuuden ollessa hyvin monipuolinen käsite, avaamme tässä luvussa tavoitteellisuuden keskeisimmät osatekijät, tavoiteorientaatioteorian sekä tavoitteenasettelun.

3.1 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteorioiden lyhyt esittely on tutkimuksemme kannalta merkittävää. Tutkimme urheiluyläkoulukokeilun oppilaiden tavoitteellisuutta sekä koulussa että urheilussa. Vaikka tutkimusmittarimme ei mittaa tutkittavien tavoiteorientaatiota, on tutkimuksemme viitekehyksen kannalta oleellista ymmärtää, millaisia motivaatiotekijöitä erilaisilla ihmisillä on tavoitteellisuuden takana. Tavoiteorientaatioteoria vastaa kysymykseen, mikä meitä motivoi.

Elliot, Dweck ja Yeager (2017) ovat esittäneet kattavan katsauksen tavoiteorientaatioteorian historiaan ja kehitykseen. Tavoiteorientaatioteoriaa on tutkittu pitkään ja se on kehittynyt ajan myötä (Ames 1992; Dweck & Leggett 1988; Nicholls 1984; Pintrich 2000). Tuoreimman tutkimuksen mukaisen ja kehittyneimmän version tavoiteorientaatioteoriasta ovat esittäneet Elliot, Murayama ja Pekrun (2011). Käsittelemme tavoiteorientaatioteoriaa heidän kehittämiensä 3x2- mallinsa perusteelta (Elliot, Murayama & Pekrun 2011).

Tavoiteorientaatio on Elliotin ym. (2017, 44) mukaan yksilön osaamiseen liittyvää käyttäytymistä, joka vaikuttaa eri tavoin yksilön ponnisteluihin ja oppimisstrategioihin (Lüftenegger, Klug, Harrer, Langer, Spiel & Schober 2016; Nicholls 1984; Senko, Hulleman & Harackiewicz, 2011). Tavoiteorientaatio ilmaisee, millaisia tavoitteita yksilö useimmiten käyttää. Yksilön osaaminen voidaan määritellä joko tehokkuuden, kyvykkyyden, riittävyyden tai menestymisen sen hetkiseksi laaduksi tai – tilaksi. Puhekielessä, osaaminen ja sen myötä saavutus määrittävät sen, pärjääkö yksilö tehtävässään tai aktiviteetissaan hyvin vai heikosti. Tavoite voidaan määritellä usein eri tavoin, mutta on yleisesti hyväksytty, että tavoite edustaa käyttäytymisen tarkoitusta (Dweck 1996; Maehr 1989, Elliot ym. 2017, 44 mukaan). Tavoiteorientaatio kertoo, millaisin tavoittein yksilö voi saavuttaa osaamisen kokemuksen (Elliot ym. 2011).

Tavoiteorientaatio muodostuu kuudesta tavoitetekijästä: tehtävä -lähestyminen, tehtävä -välttäminen, minä -lähestyminen, minä -välttäminen, muu -lähestyminen, muu -välttäminen (Elliot ym. 2011). Tehtävä-lähestymisorientoituneen yksilön tavoitteena on tehdä tehtävä oikein, jotta hän saavuttaa pätevyyden tunteen. Tehtävä-välttämisorientoituneen yksilön tavoitteena on välttää tehtävän tekemistä väärin, jotta hän välttää epätietävyyden tunteen. Minä-lähestymisorientoituneen yksilön tavoitteena on tehdä tehtävä paremmin kuin hänen aikaisempi suorituksensa, ja hän kokee pätevyyttä onnistuessaan. Minä-välttämisorientoituneen yksilön tavoitteena on välttää tehtävän tekemistä huonommin kuin ennen, eli hän välttelee omaehtoista epätietävyyttä. Muu-lähestymisorientoituneen yksilön tavoitteena on menestyä muita paremmin, mistä hän kokee pätevyyttä. Muu-välttämisorientoitunut yksilö välttelee menestymästä muita huonommin, eli välttelee epätietävyyden tunnetta, jonka hän saa pärjätessään muita huonommin. Tavoiteorientaatiota tutkittaessa on todettu, että –lähestymisorientoituneet oppilaat ovat saavuttaneet

positiivisempia pätevyyden kokemuksia kuin –välttämisorientoituneet. (Elliot ym. 2011.)
 Kuva 1 havainnollistaa 3x2-mallin. Valenssi-sivu merkitsee, onko tavoiteorientaatio positiivinen vai negatiivinen. Kuvaus-sivu merkitsee, millaisen kuvauksen alle tavoiteorientaatio kuuluu.

		KUVAUS		
		Absoluuttinen (tehtävä)	Henkilökohtainen (minä)	Ihmissuhteet (muut)
VALENSSI	Positiivinen (Lähestyy menestystä)	Tehtävä- lähestymis- orientaatio	Minä- lähestymis- orientaatio	Muu- lähestymis- orientaatio
	Negatiivinen (Vältelee epäonnistumista)	Tehtävä- välttämis- orientaatio	Minä- välttämis- orientaatio	Muu- välttämis- orientaatio

KUVA 1 Tavoiteorientaatioteorian 3x2-malli (Elliot ym. 2011) havainnollistettuna ja suomennettuna.

4 TAVOITTEIDEN ASETTELU

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat selvästi urheilujoukkueiden ja yksilöurheilijoiden harjoittavan tavoitteenasettelua aktiivisesti (Burton, Yukelson, Weinberg & Weigand 1998; Forsblom ym. 2019; Maitland & Gervis 2010; Munroe-Chandler, Hall & Weinberg 2004). Tavoitteenasettelu ja erilaiset tavoitteet ovat käytössä monessa muussakin ympäristössä, kuin urheiluympäristössä. Esimerkiksi työuraan liittyen tavoiteteorioita on esitelty ja sovellettu käytäntöön jo vuosikymmeniä (Gould 1979; London 1983). Kouluympäristössä tavoitteenasettelun tutkimus on todella vähemmän suosittua verrattuna urheilu- ja työympäristöihin. Tässä luvussa avataan tavoitteenasettelun teoriaa ja tarkastellaan aikaisempaa tutkimustietoa tavoitteenasettelun taidon siirtovaikutuksesta urheiluympäristöstä kouluympäristöön.

4.1 Tavoitteenasettelun teoriaa

Tavoitteiden asettelusta on esitetty useita eri teorioita, joiden mukaan tavoitteiden asettaminen lisää motivaatiota toimia tavoitteiden suuntaisesti (Locke & Latham 2002; Weinberg, Robert, Burton, Yukelson & Weigand 1993). Tutkimukset ovat osoittaneet johdonmukaisesti tavoitteenasettelun parantavan suorituskykyä sekä joukkue- että yksilöurheilussa (Kleingeld, van Mierlo & Arends 2011; Kylo & Landers 1995).

On olemassa useita erilaisia tavoitteita. Urheilupsykologiassa Weinberg ja Gould (2007) ovat määritelleet kolme tavoitteen muotoa: prosessitavoitteet, lopputulostavoitteet ja suoritustavoitteet. Prosessitavoitteet keskittyvät yksilön suorituksen aikaisiin tavoitteisiin, joita yksilön tulee toteuttaa suoriutuakseen tai esiintyäkseen hyvin. Esimerkiksi uimari voi asettaa tavoitteekseen pitkän, venytetyn käsivedon hänen vapaauintinsa käsivetoon, koripalloilija voi asettaa tavoitteen, että korille noustessaan hän irrottaa pallon kädestään hyppynsä lakipisteessä. (Weinberg & Gould 2007, 346.)

Lopputulostavoitteet keskittyvät kilpailullisen tapahtuman lopputulokseen, kuten kisan voittoon, mitalin saamiseen, vastustajaa enemmän maalien tekemiseen. Täten määränpäättävöitteiden saavuttaminen ei ole ainoastaan kiinni yksilön omasta ponnistelusta, vaan myös hänen vastustajansa kyvyistä ja pelaamisesta. Esimerkiksi tennispelaaja voi pelata elämänsä parhaan tennisottelun ja silti hävitä, jolloin hän epäonnistuu saavuttamaan määränpäättävöitteensä ottelun voittamisesta. (Weinberg & Gould 2007, 346)

Suoritustavoitteet keskittyvät suorituksen standardien tai suoritukseen liittyvien tavoitteiden saavuttamiseen muista kilpailijoista riippumattomasti, yleensä vertaamalla suoritustaan omiin aikaisempiin esityksiinsä. Tästä syystä suoritustavoitteet ovat muita tavoitteita joustavampia ja enemmän yksilön omassa kontrollissaan. Esimerkkejä yleisistä suoritustavoitteista on mailin juokseminen alle viiteen minuuttiin tai tenniksessä ensimmäisen syötön onnistumisprosentin nostaminen 70:stä prosentista 80:n prosenttiin. (Weinberg & Gould 2007, 346.)

Tavoitteiden asetteluun on kehitelty erilaisia metodeja, joilla tavoitteiden asettamisesta saadaan hyötyä (Locke & Latham 2002). Tavoitteen on tärkeä olla konkreettinen, mitattavissa oleva tavoite. Tavoitteen tulee olla vaatimustasoltaan riittävän haastava lisätäkseen suoritustavivaatiota. Jos tavoite on vaatimustasoltaan liian helppo tai epärealistisen vaativa, se ei lisää motivaatiota merkittävästi. (Locke & Latham 2002; (Kleingeld, van Mierlo & Arends 2011) Tätä tukee myös Hardcastlen, Tyen, Glasseyin ja Haggerin tutkimus, jonka mukaan realistinen tavoite tuottaa positiivista merkityksellisyyttä ja nostaa motivaatiotasoa (Hardcastle ym. 2015).

Tavoitteen spesifiydellä tarkoitetaan, että tavoitteella on selkeä päämäärä, jonka onnistumista voidaan mitata (Locke & Latham 1990). Esimerkiksi jos juoksijan tavoitteena on yrittää parhaansa 10 kilometrin kisassa, tavoitteelta puuttuu ulkoinen tavoitteen kohde, joka tekee tavoitteen onnistumisen mittaamisesta haastavan. Jos juoksijan tavoitteena on parantaa aikaansa vähintään kolme minuuttia aikaisemmasta kisasuorituksesta, on tavoitteen onnistumista helppo arvioida jälkikäteen. Locken ja Lathamin (1990) mukaan spesifeillä tavoitteilla saadaan aikaan paras mahdollinen suorituskyky.

Tavoitteet vaikuttavat suoritukseen neljällä eri tavalla. Tavoitteet ohjaavat huomiota ja ponnisteluja kohti tavoitteita. Tavoitteet lisäävät tarmokkuutta sekä kasvattavat ihmisen periksiantamattomuutta. Lisäksi selkeät tavoitteet johdattavat yksilöä epäsuorasti kohti tavoitteen mukaista toimintaa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että selkeän tavoitteen ollessa mielessä, yksilö saattaa tehdä tiedostamattaan ratkaisuja tavoitteen mukaisesti. (Locke & Latham 2002.)

4.2 Tavoitteenasettelun siirtovaikutus urheilusta opintoihin

Tutkimuksessamme on syytä tarkastella aikaisempia tutkimustuloksia tavoitteenasettelun siirtovaikutuksesta urheilusta opintoihin. Tavoitteenasettelun siirtovaikutuksia urheilusta opintoihin ei ole yksinään tutkittu, mutta useammassa elämäntaitojen siirtovaikutusta urheilusta muuhun elämään tarkastellussa tutkimuksessa on ilmennyt myös tavoitteenasettelun positiivista siirtovaikutusta muuhun elämään. (Cronin & Allen 2018; Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis 2005; Walsh, Ozaeta & Wright 2010)

Elämäntaitojen siirtymiseen urheiluympäristöstä muihin ympäristöihin vaikuttaa esimerkiksi elämäntaitojen hyödyllisyys. Tavoitteenasettelu on taito, joka on suoraan vietävissä urheiluympäristöstä muihin elämän ympäristöihin ja sitä voi käyttää läpi elämän. (Gould & Carson 2008) Esimerkiksi nuori urheilija, joka oppii jääkiekkoharjoituksissa asettamaan kauden tavoitteekseen tietyn maalimäärän, voi soveltaa tätä samaa taitoa esimerkiksi koulussa asettamalla itselleen tavoitteeksi tietyn keskiarvon lukuvuoden loppuun mennessä.

Yleensä ohjelmiin, joiden tavoitteena on kehittää nuorten elämäntaitoja urheilun kautta, liittyy useampi elämäntaito, joita pyritään kehittämään. Suomessa tällainen ohjelma on esimerkiksi Urheiluyläkoulukokeilu. Ohjelman keskeisiä tavoitteita on parantaa urheilevien oppilaiden perusliikuntataitoja sekä tukea terveenä urheilijana kehittymistä, innostaa oppilaita kehittämään itseään omien tavoitteidensa suunnassa, tarjota oppilaille fyysisen- ja taitoharjoittelun perusteiden oppimista sekä tukea nuorten kokonaisvaltaista urheilijana kasvua (Kalaja, Savolainen, Cajan & Kinnunen 2018). Urheiluyläkouluissa, joissa Kasva urheilijaksi – opetusmateriaali on käytössä, tavoitteiden asettelu on yksi opeteltavista

elämäntaidoista, joka on osana vuosiopetusta seitsemännestä luokasta yhdeksänteen luokkaan (Olympiakomitea 2018).

Walsh, Ozaeta ja Wright (2010) tarkastelivat tutkimuksessaan, mitä urheilussa opittavia elämäntaitoja voidaan siirtää koulumaailmaan. Elämäntaitoja opetettiin Teaching Personal and Social Responsibility-mallin mukaan. Mallissa joukkueurheilu nähdään kenttänä, jossa opetellaan elämäntaitoja sekä edistetään taitojen siirtovaikutusta. Tutkimukseen osallistui 13 nuorta, joista 11 olivat poikia ja 2 tyttöjä. Osallistujat olivat 9-11-vuotiaita. Tuloksien perusteella nuoret kykenivät saavuttamaan siirtovaikutusta urheilusta muuhun elämään neljässä elämäntaidossa: tavoitteenasettelussa ja itseohjautuvuudessa, muiden tunteiden ja oikeuksien kunnioittamisessa, yritteliäisyydessä ja ryhmätyöskentelyssä, sekä johtajuudessa ja avuliaisuudessa. Tutkimuksen mukaan siirtovaikutus urheilusta kouluun oli vahvana tulevaisuuden tavoitteenasettelussa. Esimerkiksi tutkittavat kokivat, että ohjelman myötä he kiinnostuivat enemmän koulunkäynnistä ymmärrettyään sen merkityksen heidän tulevaisuutensa kannalta. (Walsh, Ozaeta & Wright 2010)

Papacharisis ym. (2005) tarkastelivat elämäntaito-ohjelman vaikutuksia 11-vuotiailla lentopalloilijatyttöillä (n=40) sekä jalkapalloilijapojilla (n=32) erillisissä tutkimuksissa. Kummissakin tutkimuksissa ryhmät jaettiin satunnaisesti interventio- tai kontrolliryhmiin. Interventoryhmät osallistuivat kahdeksaan 15 minuutin pituiseen elämäntaito-harjoitukseen, joissa keskityttiin tavoitteenasetteluun, positiiviseen ajatteluun ja ongelman ratkaisemiseen. Tulosten perusteella interventoryhmä osoitti rakentavampaa ajattelua tavoitteenasettelusta, parempaa tietämystä opetelluista elämäntaidoista, parempaa suoriutumista ongelmanratkaisutehtävistä sekä parempaa fyysistä suoriutumista kontrolliryhmään nähden. Tutkimuksessa ei tarkasteltu näiden taitojen siirtovaikutusta urheilusta kouluun. (Papacharisis ym. 2005.)

Cronin & Allen (2018) tutkivat valmennuksen ilmapiirin, elämäntaitojen kehittymisen sekä hyvinvoinnin yhteyttä urheilussa. Heidän tutkimukseensa osallistui 326 Iso-Britannialaisia nuorta urheilijaa, joiden keski-ikä oli 13.8 vuotta. Heidän tutkimuksessaan käytettiin yleistä mittaria Life Skills Scale for Sports, jossa vastattiin 43:n kysymykseen asteikolla 1-5 elämän

taitojen kehitykseen liittyen. Tulosten perusteella jokaisen nuoren urheiluharrastus kehitti vähintäänkin ”jonkin verran” elämän taitojaan. Parhaimmillaan kehitys oli suurta. Tuloksissa on ensin mainittu elämäntaito, jonka perässä on keskimääräinen vastausarvo. Tulosten perusteella osallistujat olivat oppineet urheiluharrastuksessaan tavoitteenasettelua paljon (3,87). (Cronin & Allen 2018)

Tavoitteenasettelun siirtovaikutuksesta on myös tutkimusnäyttöä, joka osoittaa tavoitteenasettelun siirtymisen urheiluympäristöstä kouluympäristöön haastavana (Martinek, Schilling & Johnson 2001; Walsh, Ozaeta & Wright 2010). Heidän tutkimukseensa osallistui oppilaita, joilla oli matalien arvosanojen historia sekä käyttäytymisvaikeuksia koulussa. Tutkittavat oppilaat (n=16) osallistuivat kuudeksi kuukaudeksi Project Effort- nimiseen elämäntaitojen kehittämishjelmaan, jonka tarkoituksena oli oppilaiden tavoitteenasettelun siirtyminen kouluympäristöön henkilökohtaisen mentoroinnin avustuksella. Kyseinen ohjelma oli hyödyllinen osalle oppilaista, mutta selkeä enemmistö (63%) ei onnistunut saamaan tavoitteenasettelussa siirtovaikutusta kouluympäristöön. Syitä epäonnistumiseen olivat koehenkilön kiinnostumattomuus akateemisuutta kohtaan, koehenkilö ei pitänyt mentoristaan sekä koehenkilön epäonnistumisen pelko. Tutkimuksen päätuloksena oli, että suurimmalla osalla tutkittavista ei esiintynyt siirtovaikutusta urheiluympäristöstä kouluympäristöön. (Martinek ym. 2001.)

Tavoitteenasettelun siirtovaikutuksesta kouluun ei ole vahvaa tutkimusnäyttöä. Harva tutkimus on mitannut, kuinka paljon urheiluympäristössä tavoitteenasettelun harjoittelu on yhteydessä lisääntyneeseen tavoitteiden asetteluun kouluympäristössä. Toinen löytämämme tutkimus tästä aiheesta (Martinek ym. 2001) osoitti tavoitteenasettelun siirtovaikutuksen urheiluympäristöstä kouluympäristöön haastavana asiana, jossa vähemmistö tutkittavista onnistui. Martinekin ym. (2001) tutkimustuloksesta ei ole kuitenkaan kannattavaa luoda johtopäätelmiä tutkimustamme ajatellen, sillä heidän tutkimukseensa osallistuneet oppilaat olivat kaikki oppilaita, joilla oli suuria haasteita koulunkäynnin, käyttäytymisen ja koulumenestyksen kanssa. Lisäksi tutkittavien joukko oli suhteellisen pieni (13).

Walshin ym. (2010) tutkimuksen löydös oli poikkeava Martinekin ym. (2001) tutkimukseen verrattuna, sillä heidän tutkimuksessaan tavoitteenasettelun siirtovaikutus urheilu ympäristöstä koulu ympäristöön oli huomattavasti suurempaa. Myös Walshin ym. (2010) tutkimus oli toteutettu pienellä tutkittavien joukolla (n= 13), joiden sosioekonominen status oli keskivertoa alempi. Löytämämme tutkimusten pohjalta on haastavaa tehdä ennakko-odotuksia sen suhteen, löytyykö tavoitteenasettelun siirtovaikutusta urheilun ja opintojen välillä, sillä aikaisemmat tutkimukset ovat toteutettu erilaisin metodein, erilaisilla tutkittavilla, eivätkä aikaisempien tutkimusten tulokset ole selvästi yhteneväisiä keskenään.

5 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA ORGANISOIDUN URHEILUN YHTEYS TAVOITTEELLISUUTEEN

5.1 Nuorten fyysisen aktiivisuuden muodot

Tuoreen lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019) tulosten mukaan lapset ja nuoret mieltävät yhä useampia fyysistä aktiivisuutta vaativia toimintoja liikunnaksi ja erottelevat erilaiset liikuntamuodot yhä tarkemmin toisistaan. Harrastusmuotojen kirjo siis laajenee. Lajikirjon laajenemisesta esimerkkinä Pokemon Go:n kaltaisten laajennettua todellisuutta hyödyntävien pelien esiintyminen kyselyn vastauksissa, sekä vuoden 2015 tulosten hieman yli 50:stä nimeämisestä nousu lähes 80:een nimettyyn eri liikuntamuotoon. Muita esimerkkejä perinteisten liikuntamuotojen rinnalle nimetyistä liikuntamuodoista olivat muun muassa; keppihevos -liikunta, scoottaus, tankotanssi, vaellus sekä trampoliinilla hyppiminen. (Hakanen ym. 2019.)

LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2019) mukaan 62 prosenttia suomalaisista 9–15-vuotiaista harrasti kyselyntekohetkellä liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. 50 prosenttia vastanneista oli aktiivisia urheiluseuraharrastajia, kun taas 12 prosenttia vastanneista osallistui urheiluseuratoimintaan silloin tällöin. Seurassa urheilua tai liikuntaa harrastavien 11–15-vuotiaiden osuus oli vuonna 2018 (57 %) korkeampi kuin vuonna 2014 (54 %), mutta pienentyi vuodesta 2016 (58 %). (Kokko & Martin 2019.) Kun vertaillaan vuoden 2016 LIITU-tutkimusten tuloksia vuoden 2018 vastaaviin 9–15-vuotiaiden osalta, voidaan aktiivisten seuraharrastajien määrän todeta vähentyneen vuodesta 2016 (51 %) vuoteen 2018 (50 %). (Kokko & Mehtälä 2016; Kokko & Martin 2019.)

Urheiluseurassa harrastaminen aloitetaan keskimäärin kuuden vuoden iässä (Kokko & Martin 2019). Tuoreen urheiluseuratutkimuksen Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016 (Koski & Mäenpää 2018) mukaan lapsista jopa 90 prosenttia harrastaa liikuntaa urheiluseurassa jossain vaiheessa lapsuuttaan. Jalkapallo oli selkeästi suosituin urheiluseurassa harrastettu laji 9–15-vuotiailla lapsilla. Seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat tanssi, voimistelu, salibandy, ratsastus ja jääkiekko. Sukupuolten välillä (pojat ja tytöt) oli

eroja harrastettujen lajien välillä. Tyttöillä suosituimpia lajeja olivat tanssi (15 %), voimistelu (15 %) ja ratsastus (14 %) ja pojilla vastaavasti jalkapallo (34 %), jääkiekko (13 %) ja salibandy (13 %). (Kokko & Martin 2019.) Prosenttilukemat lajien välillä ovat hieman muuttuneet, sillä vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Mehtälä 2016) tulosten mukaan pojilla suosituimmat pääajit olivat jalkapallo (27 %), salibandy (15 %) ja jääkiekko (14 %) ja tyttöillä vastaavasti tanssi (17 %), ratsastus (16 %) ja jalkapallo (10 %).

Organisoimaton, vapaa-ajalla omaehtoisesti tapahtuva liikunta oli keväällä 2018 lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto. 91 prosenttia kaikista vuoden 2018 LIITU-tutkimukseen vastanneista 9–15-vuotiaista ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vapaa-ajallaan vähintään kerran viikossa. (Kokko & Martin 2019.) Tuoreimman lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen ym. 2019) mukaan 7–29-vuotiaista 44 prosenttia harrastaa omaehtoista liikuntaa päivittäin, ja viikoittain noin 80 prosenttia vastaajista.

Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) mukaan tyttöillä yleisimmin harrastettuja liikuntamuotoja olivat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, uinti, jalkapallo, sulkapallo, kuntosali, pihapelit, laskettelu ja lumilautailu sekä tanssi. Liikuntamuodoista kuntosali, jooga ja pilates olivat suosituimpia seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä (Kokko & Hämylä 2015). Hakanen ym. (2019) julkaisun mukaan 10–14-vuotiaiden tyttöjen suosituimmat liikuntamuodot olivat pyöräily, ulkoilu/kävely, juoksu/lenkkeily, tanssi sekä jalkapallo. Pojilla eniten harrastettuja liikuntamuotoja olivat Kokon ja Hämylän (2015) mukaan pyöräily, kävely- ja juoksulenkkeily, jalkapallo, uinti, salibandy, jääpelit, pesäpallo, laskettelu ja lumilautailu sekä sulkapallo. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen ym. 2019) mukaan 10–14-vuotiaiden poikien keskuudessa suosituimpia liikuntamuotoja olivat taas jalkapallo, pyöräily, sähly, juoksu/lenkkeily sekä ulkoilu/kävely. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen (Kokko & Hämylä 2015) tuloksissa tulee ottaa huomioon, että eri liikuntamuotojen harrastamista kysyttiin ainoastaan niiltä vastaajilta, jotka ilmoittivat, etteivät osallistu urheiluseuratoimintaan. Siitä huolimatta voidaan todeta, että samat perinteiset liikuntamuodot pitävät vielä pintansa, vaikka lasten ja nuorten lajikirjo on laajentunut huomattavasti viimeisten vuosien aikana.

5.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa

Tutkimuksemme aineisto on kerätty nuorilta, jotka ovat osana urheiluyläkouluja. Urheiluyläkouluihin on pääsykokeet, joissa mitataan fyysistä suorituskykyä. Tutkimuksemme aineisto koostuu täten suurimmaksi osaksi joukosta hyvin fyysisesti aktiivisia ja motorisesti taitavia nuoria, joista lähes kaikki harrastavat urheilua organisoidusti viikoittain. Pelkän fyysisen aktiivisuuden suorasta vaikutuksesta tavoitteellisuuteen ja tavoitteenasetteluun ei ole yhtä vahvaa tutkimusnäyttöä, kuin urheilu ympäristön vaikutuksesta.

Oletettavasti tutkittavien fyysinen aktiivisuus koostuu suurimmilta osin organisoidusta harrastustoiminnasta. Tutkimuksessamme on merkittävää tarkastella, onko nuorten urheilijoiden kesken fyysinen aktiivisuus tekijä, jolla on yhteys korkeampaan tavoitteellisuuteen sekä opinnoissa että urheilussa.

Erilaisia ohjelmia, joilla on pyritty kehittämään esimerkiksi nuorten tavoitteenasettelua urheiluharjoitukseen sisällytetyillä tavoitteenasettelu -harjoituksilla, on tutkittu jonkin verran (Walsh ym. 2010; Martinek ym. 2001; Papacharisis ym. 2005). Tutkimuksemme koehenkilöille ei ole järjestetty tietääksemme tämän kaltaisia harjoituksia, vaan oletuksemme on, että heidän tavoitteellisuutensa urheilussa ja opinnoissa kehittyi organisoituun harrastustoimintaan osallistumalla. Löysimme ainoastaan yhden aikaisemman tutkimuksen, joka on tutkinut organisoidun fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tavoitteellisuuteen. Tutkimuksemme aihe on perusteltavissa vähäisellä aikaisemmalla tutkimuksella.

Fyysisen aktiivisuuden muotojen vaikutusta tulevaisuuden tavoitteellisuuteen on tutkittu vähäisesti. Islannissa toteutettiin vuonna 2013 tutkimus ($n=10987$), jossa tutkittiin 14-16-vuotiaita nuoria. Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin organisoidun urheiluharrastuksen vaikutuksia oppilaiden itse raportoituun psyykkiseen- ja fyysiseen hyvinvointiin sekä tulevaisuuden tavoitteisiin. Tutkimuksen perusteella oppilaat, jotka osallistuivat organisoituun urheiluun vähintään neljästi viikossa, olivat asettaneet positiivisemmat odotukset tulevaisuuttaan ajatellen kuin oppilaat, jotka harrastivat satunnaisesti urheilua seurassa tai eivät harrastaneet urheilua laisinkaan seurassa. Heidän tutkimuksessaan mainittiin, ettei

heidän tiedossaan ollut aikaisempia tutkimuksia aiheesta. (Gísladóttir, Matthíasdóttir & Kristjánsdóttir 2013.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvata urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja organisoidun urheiluharrastuksen osuutta fyysisestä aktiivisuudesta. Tarkastelimme myös, onko fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä tavoitteellisuuteen tulevaisuuden opintojen ja urheilun suhteen. Tarkastelemme myös sukupuolten sekä yksilö- että joukkueurheilijoiden välisiä eroavaisuuksia.

Pyrimme vastaamaan tutkimuksessamme seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrällä yhteyttä tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa?

2.1 Onko tavoitteellisuudessa opinnoissa eroavaisuuksia yksilö- sekä joukkueurheilijoiden välillä?

2.2 Onko tavoitteellisuudessa urheilussa eroavaisuuksia yksilö- sekä joukkueurheilijoiden välillä?

3.1 Onko tavoitteellisuudessa opinnoissa eroavaisuuksia suosituimpien lajien (jalkapallo, jääkiekko, salibandy) välillä?

3.2 Onko tavoitteellisuudessa urheilussa eroavaisuuksia suosituimpien lajien (jalkapallo, jääkiekko, salibandy) välillä?

4.1 Onko tavoitteellisuudessa opinnoissa eroa sukupuolten välillä?

4.2 Onko tavoitteellisuudessa urheilussa eroa sukupuolten välillä?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja otanta

Tutkimuksemme aineisto on kerätty keväällä 2019. Tutkimusaineisto kerättiin Olympiakomitean organisoiman urheiluyläkoulukokeilun oppilailta, jotka olivat aloittaneet peruskoulun seitsemännen luokan urheiluyläkoulussa syksyllä 2018. Aineisto kerättiin 19 koululta ympäri Suomea. Vastanneita oppilaita oli yhteensä 455 joista poikia 255 (56%), tyttöjä 200, (44%). Kaikki vastaajat aineistossamme osallistuvat urheiluyläkoulukokeiluun.

7.2 Aineiston keruu ja kyselylomake

Aineisto tutkimukseemme on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU:n) toimesta keväällä 2019. Aineisto kerättiin webropol-kyselylomakkeella. Webropol-kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui kouluaikana oppitunnilla opettajan valvonnassa. Tutkimuslupaa ei ole erikseen allekirjoitettu, vaan tutkimuslupa tiedonkeruuta varten on osana urheilijasopimusta (LIITE1), jonka kaikki urheiluluokille valitut urheilijat huoltajineen ovat allekirjoittaneet. Sopimukseen kuuluu muun muassa suostumus urheiluyläkoululaisilla suoritettaviin tutkimuksiin.

Kyselylomake sisälsi yhteensä 34 kysymystä, jotka selvittivät taustatietojen lisäksi vastaajien liikunta- ja terveystyötyymistä, urheilun harrastamista, koulunkäyntiä sekä tulevaisuuden odotuksia ja tavoitteita. Kyselylomaketta on esiteltävä ensimmäisen kerran elokuussa 2017 helsinkiläisen yläkoulun liikuntaluokalla. Testattavia oli 25 ja he osallistuivat urheiluyläkoulukokeiluun. Tämän jälkeen kyselylomakkeelle on kerätty aineistoa urheiluyläkoulukolulaisilta keväällä 2018 ja keväällä 2019.

7.3 Tutkimuksen mittarit

Tutkimuksemme tutkimusongelmien kannalta olennaisimpia olivat kysymykset, jotka tarkastelivat oppilaiden sukupuolta, lajimuotoa, fyysisen aktiivisuuden määrää ja useutta sekä tulevaisuuden tavoitteellisuutta urheilua ja opintoja kohtaan. Kaikki käsittelemistämme kysymyksistä olivat strukturoituja eli vastausvaihtoehdot olivat annettu valmiiksi.

Fyysinen aktiivisuus. Ohjeistus fyysisen aktiivisuuden sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymistä selvittävien kysymysten osalta oli lähes samanlainen kuin vuosien 2016 ja 2018 LIITU –tutkimuksissa (Kokko & Martin 2019; Kokko & Mehtälä 2016). Ohjeistus annettiin seuraavasti: *“Seuraavissa kolmessa kysymyksessä (7., 8. ja 9.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.”* Kysymyksillä selvitettiin LIITU 2016 ja 2018 -tutkimuksien tapaan vastaajien itsearvioitua fyysistä aktiivisuutta sekä tavallisella että edeltävällä viikolla, ja sen lisäksi kansallisten liikuntasuosituksen toteutumista 7.-luokkalaisilla urheiluyläkoululaisilla. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin kysymyksellä: *“Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?”*. Fyysisen aktiivisuuden kysymystä on käytetty aikaisemmin muun muassa LIITU 2018 -tutkimuksessa (Kokko & Martin 2019) hieman eri muodossa. LIITU 2018 -tutkimuksessa kaikki yli seitsemän tuntia viikossa liikuntaa harrastavat tutkittavat luokiteltiin yhteen luokkaan (7 tuntia tai enemmän). Urheiluyläkoulukyselyssä kysymyksen vastausasteikko on laajennettu aikaisempien mittausten jälkeen nolasta 35:een tuntiin saakka. Fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymistä selvittivät kysymykset: *“Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä”* sekä *“Mieti tavallista viikkoa. Merkitse kuinka monena päivänä liikut 60 minuuttia päivässä”*. Vastausvaihtoehdot molemmissa kysymyksissä olivat 0–7, jossa 0= 0 päivänä, 1= 1 päivänä ja niin edelleen. Molempia fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymistä selvittävää kysymystä on käytetty aikaisemmin samassa muodossa LIITU 2016 –tutkimuksen kyselylomakkeessa (Kokko & Mehtälä 2016). Täten sekä fyysistä aktiivisuutta että fyysisen

aktiivisuuden suositusten täyttymistä selvittäviä kysymyksiä voidaan molempia pitää valideina sekä luotettavina.

Tavoitteellisuus urheilussa ja opinnoissa. Ohjeistus tavoitteellisuutta urheilua kohtaan mittaavien kysymysten osalta kuului: *“Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluvaan lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.”* Tavoitteellisuutta opintoja kohtaan ei alustettu urheiluyläkoulukyselyssä millään muulla muotoa kuin *“Tulevaisuuden toiveet sekä tarpeet”* -otsikolla. Tavoitteellisuutta urheilua sekä opintoja kohtaan on mitattu School Engagement Instrument (SEI) -mittarilla (Appleton, Christenson, Kim & Reschly 2006). Mittari kehitettiin alun perin mittaamaan amerikkalaisten yhdeksäsluokkalaisten kouluun kiinnittymistä kognitiivisen sekä affektiivisen ulottuvuuden osalta ja se sisältää affektiivisen ulottuvuuden osalta kolme toisiinsa liittyvää osatekijää (opettaja-oppilas vuorovaikutus, perheen tuki oppimisessa sekä vertaistuki) sekä kognitiivisen ulottuvuuden osalta kaksi osatekijää (tulevaisuuden toiveet ja tavoitteet sekä koulutyön hallinta ja merkityksellisyys). (Appleton ym. 2006.) Käsitlemme tutkimuksessamme mittarin kognitiivista ulottuvuutta, josta esimerkikysymyksiä ovat *“harjoittelu on tärkeä, jotta saavuttaisin tulevaisuuden tavoitteeni* sekä *“aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen”*. Aikaisemmissa tutkimuksissa SEI -mittarin skaalana on käytetty Likertin asteikkoa välillä 1–4, jossa 1= täysin samaa mieltä ja 4= täysin eri mieltä (Appleton ym. 2006; Betts ym. 2010; Virtanen ym. 2016). Pro gradu –tutkielmamme kyselylomakkeessa oli käytössä Likertin asteikko välillä 1–5, jossa 1= ei pidä lainkaan paikkaansa ja 5= pitää täysin paikkansa. Mittari on todettu luotettavaksi sekä validiksi mittaamaan kouluun kiinnittymisen affektiivista sekä kognitiivista ulottuvuutta kouluasteesta, sukupuolesta tai kulttuurista riippumatta (Betts ym. 2010; Carter ym. 2012; Moreira, Vaz Dias & Pertacchi 2009; Moreira & Diaz 2018; Reschly, Betts & Appleton 2014). Mittari on todettu validiksi myös suomalaisessa koulukontekstissa (Virtanen ym. 2016). Pro gradu –tutkielmassamme alkuperäinen mittari (Appleton ym. 2006) on käännetty urheilukontekstiin vaihtamalla sana *“school”* sanaan *“sport”*. Kyseistä sovellettua mittaria ei ole vielä validoitu eikä siitä ole aikaisempaa tutkimusta. Vaikka Sports Engagement Instrument -mittaria ollaan parhaillaan validoimassa, täytyy tämä seikka ottaa huomioon myös tutkimuksemme luotettavuudessa.

7.4 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa keskeisimmät käsitteet ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Validiteetti määrittelee, kuinka hyvin valitut mittarit soveltuvat tutkimukseen ja reliabiliteetti määrittelee tutkimuksen toistettavuutta (Metsämuuronen 2005, 54).

Tutkimuksemme validiteettiin vaikuttaa positiivisesti se, että fyysistä aktiivisuutta mittaavat mittarit ovat olleet Suomessa käytössä laajoissa valtakunnallisissa tutkimuksissa. Fyysistä aktiivisuutta mittaavat mittarit on myös validoitu Suomessa. Validiteettiä lisää myös koehenkilöiden suuri määrä ja se, että otos antaa laajan kuvan koko Suomen alueen urheiluyhdistyksistä, mikä lisää tutkimuksemme yleistettävyyttä.

Tavoitteellisuutta opinnoissa mittaavan mittarin validiteettiin vaikuttaa positiivisesti se, että mittarista on validoitu Suomenkielinen versio. Mittarin muuttujien sisäinen yhtenäisyys mitattiin muuttujien keskinäisen korrelaation myötä kohtalaiseksi (.34). Mittari mittaa kahdella kysymyksellä koehenkilön tavoitteellisuutta peruskoulun jälkeisiin toisen asteen opintoihin, eikä sovellu mittaamaan koehenkilön tavoitteellisuutta opinnoissa kovin kattavasti. Tämä laskee tutkimuksemme validiteettiä. Tämän mittarin alhainen validiteetti on otettu huomioon pohdinnassamme.

Tavoitteellisuutta urheilussa mittaavan mittarin soveltuvuus tutkimuksemme vaikuttaa hyvältä. Mittarin muuttujien sisäinen yhtenäisyys analysoitiin Cronbachin alfan avulla. Alfa arvo (.92) on hyvin korkea, eli mittarin reliabiliteetti on hyvin korkea. Mittarin validoiminen ei ole vielä valmis Suomessa, mikä laskee validiteettiä.

Tutkimuksemme reliabiliteettiä lisää se, että koehenkilöt täyttivät henkilökohtaisesti verkkokyselyn opettajan valvonnassa. Verkkokyselyn täyttämiseen oli varattu aikaa, jotta jokainen ehti vastata rauhallisesti kysymyksiin. Reliabiliteettiä lisää myös se, että samaa kyselylomaketta on käytetty useammassa tutkimuksessa urheiluyhdistyksistä ja se on todettu aikaisemmissa tutkimuksissa sopivaksi koehenkilöiden ikätasolle. Suomalaisessa

koulussa suoritetaan useita tutkimuksia, joten koehenkilöille kyselylomakkeen täyttäminen on järin tuttua, mikä lisää reliabiliteettiä.

7.5 Tilastolliset analyysit

Tutkimuksemme aineiston analyysi suoritettiin IBM Statistics SPSS 26 – ohjelmistolla. Alkutekijöiksi tarkastelimme, miten otantamme on jakautunut sukupuolen suhteen. Fyysisen aktiivisuuden tarkempaa tarkastelua varten loimme summamuuttujan, joka muodostui fyysisen aktiivisuuden määrästä tunteissa sekä siitä, kuinka monena päivänä oppilas liikkuu vähintään 60 minuuttia tavallisena viikkona. Urheilussa tavoitteellisuutta tarkastelemista varten loimme summamuuttujan, joka koostui kahdeksasta kysymyksestä. Lisäksi loimme summamuuttujan tavoitteellisuutta opinnoissa tarkastelemista varten, joka koostui kahdesta aiheesta koskevasta kysymyksestä. Summamuuttujat osoittautuivat luotettaviksi testien myötä.

Tarkastelimme urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrän yhteyttä tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla. Testissä tarkasteltavat muuttujat olivat tavoitteellisuuden ja fyysisen aktiivisuuden summamuuttujat. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin myös kolmen suosituimman lajin kesken, joukkue- ja yksilölajien kesken sekä sukupuolten kesken. Korrelaatiokerroin voi saada arvon väliltä -1 ja 1 ja se ilmentää muuttujien välistä yhteyttä. Mitä lähempänä korrelaatiokerroin on lukua 1, sitä vahvempi yhteys muuttujien välillä on, ja mitä lähempänä korrelaatiokerroin on lukua 0, sitä heikompi muuttujien välinen yhteys on. (Metsämuuronen 2005, 345–346.) Aikaisemmissa pro gradu –tutkielmissa, joissa on tutkittu urheiluyläkoululaisia, yli 0.3 korrelaatiot ovat luokiteltu kohtuullisiksi (Kiihamäki & Riikilä 2019; Jousmäki & Malinen 2019). Tulkitsemme myös meidän tutkimuksessamme yli 0.3 korrelaatiot kohtalaisiksi. Tutkimuksessamme esiintyy lisäksi tilastollisesti merkittäviä korrelaatioita, jotka ovat alle 0.3 ja tulkitsemme nämä mataliksi korrelaatioiksi. Metsämuuronen (2005, 345–346) mukaan välillä 0.6-0.8 luokitellaan tasoltaan korkeiksi korrelaatioiksi ja välillä 0.8-1.0 esiintyvät korrelaatiot luokitellaan tasoltaan erittäin korkeiksi korrelaatioiksi. Meidän tutkimuksessamme esiintyy pitkälti matalan- ja kohtalaisen tason korrelaatioita.

Pearsonin korrelaatiokertoimen lisäksi olemme käyttäneet riippumattomien muuttujien välistä T-testiä. T-testi on suosituin testausmenetelmä kahden ryhmän välisten keskiarvojen eron selvittämiseen. Riippumattomien otosten t-testin avulla tarkastelimme sukupuolten ja lajityyppien välisiä eroavaisuuksia tavoitteellisuudessa, sekä urheilussa että opinnoissa. Käytimme myös yksisuuntaista varianssianalyysia tarkastellessamme kolmen suosituimman lajin välisiä eroavaisuuksia.

8 TULOKSET

8.1 Fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa

Koehenkilöt liikkuvat keskimäärin 19.2 tuntia ($kh = 6.86$) viikossa ja täyttivät 60 minuutin liikuntasuosituksen keskimäärin kuutena päivänä viikossa (6.29). Keskimääräinen tavoitteellisuus urheilussa oli Likertin asteikolla 1-5 mitattuna 4.30 ($kh = .79$) ja keskimääräinen tavoitteellisuus opinnoissa oli 4.07 ($kh = .86$). Koehenkilöistämme valtaosa oli viikon aikana fyysisesti hyvin aktiivisia ja suuri osa heistä oli lisäksi erittäin tavoitteellisia sekä urheilussa että opinnoissa.

Korrelaatiokerrointaulukossa (TAULUKKO 1) esitellään fyysisen aktiivisuuden, tavoitteellisuuden urheilussa sekä opinnoissa summamuuttujien lisäksi tavoitteellisuuden urheilussa ja opinnoissa summamuuttujien jokainen sisäinen muuttuja. Fyysisen aktiivisuus korreloi positiivisesti koehenkilöiden urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden kanssa. Fyysisen aktiivisuuden ja urheilutavoitteellisuuden välinen korrelaatio oli matala, mutta tilastollisesti merkitsevä. Fyysisen aktiivisuuden korrelaatio opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden kanssa oli myös positiivinen ja matala, mutta tilastollisesti merkitsevä.

Korkeaksi arvioidulla fyysisellä aktiivisuudella oli matala positiivinen yhteys korkeaan tavoitteellisuuteen sekä urheilussa että opinnoissa. Urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen oli vahvempi kuin opintojen tavoitteellisuuteen.

TAULUKKO 1 Korrelaatiomatriisi kaikki koehenkilöt. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi kaikista koehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh2	.64**	-											
3 tav_urh3	.59**	.69**	-										
4 tav_urh4	.45**	.58**	.67**	-									
5 tav_urh5	.41**	.54**	.65**	.72**	-								
6 tav_urh6	.39**	.57**	.65**	.61**	.62**	-							
7 tav_urh7	.48**	.70**	.59**	.59**	.51**	.71**	-						
8 tav_urh8	.33**	.53**	.58**	.62**	.57**	.74**	.71**	-					
9 tav_opint1	.28**	.26**	.21**	.21**	.06	.18**	.30**	.23**	-				
10 tav_opint2	.30**	.43**	.46**	.47**	.45**	.63**	.53**	.58**	.34**	-			
11 FA_sum	.22**	.18**	.21**	.18**	.19**	.20**	.15**	.13**	.01	.18**	-		
12 tav_urh_sum	.63**	.80**	.83**	.82**	.79**	.85**	.83**	.82**	.26**	.62**	.24**	-	
13 tav_opint_sum	.34**	.43**	.43**	.44**	.35**	.53**	.53**	.52**	.75**	.88**	.13**	.57**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

8.2 Yksilö- ja joukkueurheilijoiden väliset erot tavoitteellisuudessa

Yksilöurheilijat liikkuvat keskimäärin 19,34 tuntia viikossa (kh = 7.31) ja joukkueurheilijat puolestaan keskimäärin 19,26 tuntia viikossa (kh = 6.68). Sekä fyysisen aktiivisuuden, että tavoitteellisuuden urheilussa ja opinnoissa tasot olivat korkeat. Urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden suhteen havaittiin, että joukkueurheilijat olivat tilastollisesti merkitsevästi yksilöurheilijoita tavoitteellisempia. Vaikka ero ei ole suuri, suurimman mahdollisen arvon ollessa viisi ja molempien lajien keskiarvojen ollessa yli neljä, on se tilastollisesti merkittävä otannan suuren koon vuoksi. Opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden suhteen eroavaisuudet yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Efektikoko ei ollut vaikuttava fyysisen aktiivisuuden ja opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden suhteen. Urheilutavoitteellisuuden efektikoko oli pieni. Tavoitteellisuudessa urheilua kohtaan oli tilastollisesti merkitsevä ero yksilöurheilijoiden ja joukkueurheilijoiden välillä, joukkueurheilijoiden ollessa yksilöurheilijoita tavoitteellisempia.

TAULUKKO 2 Riippumattomien otosten t-testi Joukkue- ja yksilölajien harrastajat

Ryhmän tilastot	Joukkue- vai yksilölaji	n	Ka	Kh	t	df	p	Cohen D
Fyysinen aktiivisuus	Joukkuelaji	309	.02	.80	-.24	429	.86	.02
	Yksilölaji	122	.04	.88	-.24	429	.86	.02
tav_urh	Joukkuelaji	311	4.39	.68	2.46	432	.01**	.25
	Yksilölaji	123	4.19	.91	2.46	432	.01**	.25
tav_opint	Joukkuelaji	300	4.11	.85	.62	415	.53	.07
	Yksilölaji	117	4.05	.87	.62	415	.53	.07

**Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

Joukkueurheilijoiden kohdalla fyysinen aktiivisuus korreloi matalalla tasolla positiivisesti tavoitteellisuuteen urheilussa. Korrelaatio fyysisen aktiivisuuden ja urheilutavoitteellisuuden

välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Fyysisen aktiivisuuden summamuuttuja ja tavoitteellisuutta opinnoissa mittaava summamuuttuja eivät korreloineet keskenään tilastollisesti merkittävällä tavalla. Joukkueurheilijoiden tavoitteellisuutta urheilussa mittaavien muuttujien keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat matalista korrelaatioista suuriin. Opintojen suhteen tavoitemuuttujien keskinäinen korrelaatio oli kohtalaista joukkueurheilijoilla.

Myös yksilöurheilijoiden kohdalla fyysinen aktiivisuus korreloi positiivisesti ja tilastollisesti merkittävästi ja matalalla tasolla urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden kanssa. Fyysisellä aktiivisuudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden kanssa. Keskinäiset korrelaatiot yksilöurheilijoiden tavoitteellisuutta urheilussa mittaavien muuttujien kesken vaihtelivat kohtalaisesta korkeaan. Muuttujat, jotka mittasivat yksilöurheilijoiden tavoitteellisuutta opinnoissa, korreloivat keskenään keskisuuresti.

TAULUKKO 3 Korrelaatiomatriisi yksilölajin harrastajat. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi yksilölajeja harrastavista koehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh2	.71**	-											
3 tav_urh3	.60**	.71**	-										
4 tav_urh4	.62**	.60**	.72**	-									
5 tav_urh5	.44**	.51**	.67**	.74**	-								
6 tav_urh6	.49**	.64**	.75**	.64**	.67**	-							
7 tav_urh7	.53**	.76**	.64**	.59**	.52**	.67**	-						
8 tav_urh8	.44**	.61**	.67**	.67**	.65**	.74**	.75**	-					
9 tav_op1	.46**	.33**	.39**	.36**	.13	.22*	.36**	.32**	-				
10 tav_op2	.35**	.46**	.56**	.53**	.58**	.67**	.54**	.69**	.34**	-			
11 FA_sum	.16	.05	.12	.23*	.20*	.22*	.08	.08	.04	.20*	-		
12 tav_urh_sum	.71**	.83**	.87**	.84**	.80**	.86**	.83**	.85**	.35**	.69**	.22*	-	
13 tav_op_sum	.48**	.49**	.59**	.55**	.48**	.59**	.57**	.66**	.73**	.89**	.15	.67**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

a Joukkue vai yksilölaji = Yksilölaji

TAULUKKO 4 Korrelaatiomatriisi joukkuelajien harrastajat. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi joukkuelajia harrastavista koehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh2	.53**	-											
3 tav_urh3	.50**	.61**	-										
4 tav_urh4	.29**	.51**	.60**	-									
5 tav_urh5	.34**	.51**	.61**	.68**	-								
6 tav_urh6	.28**	.49**	.57**	.54**	.56**	-							
7 tav_urh7	.36**	.61**	.50**	.54**	.46**	.72**	-						
8 tav_urh8	.19**	.42**	.49**	.56**	.50**	.74**	.65**	-					
9 tav_op1	.20**	.24**	.12*	.15*	.04	.17**	.29**	.20**	-				
10 tav_op2	.22**	.37**	.36**	.41**	.35**	.59**	.50**	.52**	.36**	-			
11 FA_sum	.18**	.20**	.24**	.15**	.17**	.17**	.14*	.13*	.00	.16**	-		
12 tav_urh_sum	.52**	.74**	.78**	.79**	.77**	.84**	.82**	.80**	.24**	.56**	.23**	-	
13 tav_op_sum	.25**	.39**	.31**	.35**	.26**	.48**	.50**	.46**	.77**	.88**	.10	.51**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

a Joukkue vai yksilölaji = Joukkuelaji

8.3 Suosituimpien lajien väliset erot tavoitteellisuudessa

Tämän aineiston suosituimmat lajit olivat jalkapallo (n = 123), jääkiekko (n = 92) sekä salibandy (n = 27). Jalkapalloilijat liikkuvat keskimäärin 18,93 tuntia viikossa (kh = 6.16) ja täyttivät 60 minuutin liikuntasuosituksen keskimäärin kuutena päivänä (6.39, kh = .70) viikossa. Jääkiekkoilijat liikkuvat keskimäärin 21,02 tuntia viikossa (kh = 7.27) ja saavuttivat 60 minuutin liikuntasuosituksen keskimäärin seitsemänä päivänä viikossa (kh = .79). Salibandypelaajat vuorostaan liikkuvat keskimäärin 17,19 tuntia viikossa (kh = 6.11) ja täyttivät liikuntasuosituksen vähintään 60 minuutin liikunnasta keskimäärin kuutena päivänä viikossa (kh = 1.25).

TAULUKKO 5 Yksisuuntainen varianssianalyysi jalkapalloilijoiden, jääkiekkoilijoiden ja salibandypelaajien välisistä eroavaisuuksista

Ulottuvuudet		N	KA	KH	ANOVA	Tukey Post Hoc
Fyysinen aktiivisuus	1 Jalkapallo	123	.03	.69	F=8.14	1>3
	2 Jääkiekko	92	.27	.78	p=.00**	2>3
	3 Salibandy	26	-.38	.93	η ² =.06	
	Yhteensä	241	.08	.77		
tav_urh	1 Jalkapallo	123	4.32	.72	F=3.51	1<2
	2 Jääkiekko	92	4.55	.59	p=.03*	
	3 Salibandy	27	4.55	.64	η ² =.03	
	Yhteensä	242	4.43	.67		
tav_opint	1 Jalkapallo	119	4.11	.82	F=.89	
	2 Jääkiekko	89	4.11	.92	p=.41	
	3 Salibandy	24	4.35	.62	η ² =.01	
	Yhteensä	232	4.14	.85		

**Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla

*Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla

1=1 Jalkapalloilijat

2=2 Jääkiekkoilijat

3=3 Salibandypelaajat

Jääkiekon ja jalkapallon harrastajien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden suhteen. Efektikoko tälle erolle oli pieni. Jääkiekkoilijoiden

tavoitteellisuuden keskiarvolukema oli korkeampi kuin jalkapalloilijoiden. Lisäksi fyysisessä aktiivisuudessa oli tilastollisesti merkitsevä ero kaikkien kolmen lajin välillä jääkiekkoilijoiden ollessa jalkapalloilijoita ja salibandyn pelaajia fyysisesti aktiivisempia, sekä jalkapalloilijoiden ollessa salibandypelaajia fyysisesti aktiivisempia. Eroavaisuuksien efektikoko fyysisen aktiivisuuden eroavaisuuksille oli keskisuuri. Opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden suhteen ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa eri lajien harrastajien välillä.

Korrelaatiokertoimet noudattavat jalkapalloilijoiden ja jääkiekkoilijoiden osalta samankaltaista trendiä koko aineiston kanssa. Fyysinen aktiivisuus korreloi positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi matalalla tasolla urheilutavoitteellisuuden kanssa. Fyysisen aktiivisuuden ja opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden välinen korrelaatio oli muun aineiston kanssa samansuuruista, muttei tilastollisesti merkittävää.

Salibandypelaajien kohdalla sama trendi ei toteutunut. Heidän kohdallaan fyysisen aktiivisuuden summamuuttuja ei korreloinut muiden summamuuttujien kanssa tilastollisesti merkitsevällä tavalla, sekä lisäksi korrelaatiokertoimet olivat poikkeavia. Salibandypelaajilla fyysisen aktiivisuuden yhteys urheilutavoitteellisuuden suhteen oli huomattavasti matalampi kuin muilla lajeilla, ja fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen opinnoissa oli negatiivinen. Nämä lukemat eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden suhteen jääkiekkoilijat olivat tilastollisesti merkitsevästi jalkapalloilijoita tavoitteellisempia. Salibandypelaajien suhteen ei ollut tulkittavissa tilastollisesti merkitseviä tuloksia. Tulosten efektikoko on fyysisen aktiivisuuden suhteen keskisuuri ja tavoitteellisuudessa sekä urheilun että opintojen suhteen matala.

TAULUKKO 6 Korrelaatiomatriisi jalkapalloilijat. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi jalkapalloilijakoehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh 2	.64**	-											
3 tav_urh3	.55**	.73**	-										
4 tav_urh4	.29**	.49**	.62**	-									
5 tav_urh5	.47**	.65**	.67**	.71**	-								
6 tav_urh6	.29**	.56**	.59**	.55**	.65**	-							
7 tav_urh7	.39**	.64**	.60**	.56**	.58**	.74**	-						
8 tav_urh8	.13	.48**	.48**	.54**	.53**	.71**	.62**	-					
9 tav_op1	.22*	.29**	.08	.11	-.04	.13	.34**	.23*	-				
10 tav_op2	.25**	.43**	.42**	.33**	.35**	.62**	.46**	.52**	.37**	-			
11 sum_fa	.15	.23*	.22*	.10	.28**	.23*	.14	.17	.01	.24*	-		
12 sum_tav_urh	.57**	.81**	.82**	.77**	.84**	.85**	.84**	.77**	.26**	.56**	.25**	-	
13 sum_tav_op	.30**	.44**	.34**	.28**	.21*	.47**	.50**	.47**	.77**	.88**	.15	.51**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

a 3 suosituinta lajia =
Jalkapallo

TAULUKKO 7 Korrelaatiomatriisi jääkiekkoilijat. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi jääkiekkoilijakoehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh 2	.54**	-											
3 tav_urh3	.56**	.69**	-										
4 tav_urh4	.39**	.63**	.57**	-									
5 tav_urh5	.36**	.57**	.52**	.55**	-								
6 tav_urh6	.38**	.48**	.45**	.41**	.42**	-							
7 tav_urh7	.47**	.54**	.42**	.50**	.35**	.79**	-						
8 tav_urh8	.26*	.38**	.35**	.39**	.36**	.80**	.76**	-					
9 tav_op1	.09	.17	.08	.27*	.09	.25*	.33**	.21*	-				
10 tav_op2	.22*	.28*	.17	.35**	.23*	.47**	.45**	.40**	.45**	-			
11 sum_fa	.30**	.26*	.27*	.22*	.13	.04	.13	.05	.10	.14	-		
12 sum_tav_urh	.63**	.79**	.73**	.73**	.69**	.83**	.83**	.77**	.26*	.45**	.24*	-	
13 sum_tav_op	.16	.27*	.15	.37**	.18	.43**	.47**	.37**	.84**	.87**	.13	.42**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

a 3 suosituinta lajia = Jääkiekko

TAULUKKO 8 Korrelaatiomatriisi salibandypelaajat. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi salibandypelaajakoehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh 2	.41*	-											
3 tav_urh3	.50**	.68**	-										
4 tav_urh4	.04	.53**	.76**	-									
5 tav_urh5	-.02	.60**	.66**	.89**	-								
6 tav_urh6	.05	.46*	.69**	.80**	.71**	-							
7 tav_urh7	.29	.86**	.70**	.72**	.71**	.77**	-						
8 tav_urh8	.12	.35	.79**	.84**	.70**	.79**	.56**	-					
9 tav_op1	.59**	.20	.10	.11	.12	-.18	.00	-.15	-				
10 tav_op2	.14	.25	.45*	.52*	.42*	.38	.40	.35	.28	-			
11 sum_fa	.04	.11	.21	.11	.14	.03	-.01	.09	.16	-.15	-		
12 sum_tav_urh	.22	.71**	.87**	.93**	.87**	.89**	.86**	.85**	.03	.46*	.13	-	
13 sum_tav_op	.31	.28	.42*	.47*	.40	.25	.33	.25	.58**	.95**	-.07	.40	-

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

a 3 suosituinta lajia = Salibandy

8.4 Sukupuolten väliset erot tavoitteellisuudessa

Pojat liikkuvat keskimäärin 19,55 tuntia viikossa ($kh = 7.02$) ja saavuttivat vähintään 60 minuutin liikuntamäärän keskimäärin kuutena päivänä viikossa ($kh = .97$). Tytöt liikkuvat keskimäärin 18,90 tuntia viikossa ($kh = 6,66$) ja täyttivät vastaavasti 60 minuutin liikuntasuosituksen keskimäärin kuutena päivänä viikosta ($kh = .93$)

TAULUKKO 9 Riippumattomien otosten t-testi sukupuolittain

Ryhmän tilastot	Sukupuoli	n	Ka	Kh	t	df	p	Cohen D
Fyysinen aktiivisuus	tyttö	193,	-.06	.84	-1.30	438	.20	.13
	poika	247,	.05	.86	-1.30	438	.20	.13
tav_urh	tyttö	194,	4,2	.80	-2.31	442	.02*	.26
	poika	250,	4,37	.78	-2.31	442	.02*	.26
tav_opint	tyttö	187,	4,1	.80	-0.36	422	.72	.04
	poika	237,	4,07	.89	-0.36	422	.72	.04
*Korrelaatio	on		merkittävää			<.05		tasolla

Sukupuolten välillä ei vallinnut tilastollisesti merkitsevää eroa tavoitteellisuudessa opintojen suhteen. Urheilun suhteen pojat osoittautuivat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjä tavoitteellisemmiksi.

Eroavaisuuden efektikoko tyttöjen ja poikien väliselle eroavaisuudelle oli matala urheilutavoitteellisuuden suhteen. Fyysisen aktiivisuuden ($d = .13$) ja opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden eroavaisuuksien ($d = .04$) efektikoko ei ollut merkittävä. Sukupuolten välinen eroavaisuus tavoitteellisuudessa urheilun suhteen oli vähäinen, mutta tilastollisesti merkitsevä otannan suuren koon vuoksi.

Fyysinen aktiivisuus ja tavoitteellisuus urheilussa korreloivat positiivisesti keskenään matalalla tasolla sekä tytöillä että pojilla. Tämä korrelaatio oli tilastollisesti merkitsevä. Fyysinen aktiivisuus korreloi matalalla tasolla positiivisesti molemmilla sukupuolilla myös opintoihin liittyvän tavoitteellisuuden kanssa, mutta tämä korrelaatio oli tilastollisesti merkitsevää ainoastaan pojilla. Tytöillä tavoitteellisuutta urheilussa mittaavien muuttujien tilastollisesti merkitsevät keskinäiset korrelaatiot olivat kohtalaisia tai suuria. Tavoitteellisuutta opinnoissa mittaavien muuttujien keskinäinen korrelaatio oli matala sekä tilastollisesti merkitsevä. Pojilla tavoitteellisuutta urheilussa mittaavien muuttujien keskinäinen korrelaatio oli keskisuuri tai suuri ja oli tilastollisesti merkitsevää. Opinnoissa tavoitteellisuutta mitanneiden muuttujien keskinäinen korrelaatio oli keskisuuri ja tilastollisesti merkitsevä.

Pojat osoittautuivat tyttöjä tavoitteellisemmiksi urheilussa. Tavoitteellisuudessa opintojen suhteen ei ollut merkittävää eroa sukupuolten välillä. Pojat olivat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Pojilla fyysinen aktiivisuus korreloi sekä urheilu- että opintotavoitteellisuuden kanssa hieman tyttökoehenkilöitä enemmän.

TAULUKKO 10 Korrelaatiomatriisi pojat. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi poikakoehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Uloittuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												

2 tav_urh 2	.73**	-											
3 tav_urh3	.71**	.73**	-										
4 tav_urh4	.52**	.63**	.68**	-									
5 tav_urh5	.55**	.59**	.67**	.67**	-								
6 tav_urh6	.51**	.60**	.67**	.58**	.60**	-							
7 tav_urh7	.57**	.73**	.63**	.63**	.53**	.76**	-						
8 tav_urh8	.41**	.51**	.59**	.62**	.51**	.76**	.72**	-					
9 tav_op1	.33**	.32**	.24**	.29**	.12	.23**	.34**	.31**	-				
10 tav_op2	.39**	.45**	.47**	.44**	.42**	.61**	.56**	.52**	.42**	-			
11 sum_fa	.28**	.24**	.22**	.19**	.22**	.20**	.20**	.11	-.01	.24**	-		
12 sum_tav_urh	.75**	.84**	.86**	.81**	.78**	.86**	.86**	.81**	.33**	.60**	.27**	-	
13 sum_tav_op	.42**	.46**	.43**	.44**	.33**	.52**	.55**	.51**	.81**	.87**	.14*	.57**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

a Sukupuoli =
poika

TAULUKKO 11 Korrelaatiomatriisi tytöt. Tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan sisäisten muuttujien, tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan sisäisten muuttujien, fyysisen aktiivisuuden summamuuttujan, tavoitteellisuuden urheilussa summamuuttujan ja tavoitteellisuuden opinnoissa summamuuttujan korrelaatiomatriisi tyttökoehenkilöistä. Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

Ulottuvuudet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 tav_urh1	-												
2 tav_urh 2	.52**	-											
3 tav_urh3	.44**	.63**	-										
4 tav_urh4	.45**	.54**	.65**	-									
5 tav_urh5	.33**	.51**	.63**	.75**	-								
6 tav_urh6	.33**	.58**	.63**	.62**	.64**	-							
7 tav_urh7	.43**	.69**	.54**	.55**	.49**	.65**	-						
8 tav_urh8	.33**	.57**	.58**	.63**	.62**	.71**	.68**	-					
9 tav_op1	.13	.18*	.18*	.16*	.05	.16*	.28**	.18*	-				
10 tav_op2	.23**	.42**	.45**	.48**	.48**	.66**	.50**	.65**	.25**	-			
11 sum_fa	.16*	.11	.20**	.18*	.17*	.18*	.08	.11	.03	.10	-		
12 sum_tav_urh	.54**	.78**	.80**	.83**	.81**	.85**	.80**	.84**	.20**	.64**	.19**	-	
13 sum_tav_opint	.24**	.41**	.43**	.45**	.39**	.57**	.52**	.59**	.65**	.90**	.08	.58**	-

** Korrelaatio on merkittävää <.01 tasolla.

* Korrelaatio on merkittävää <.05 tasolla.

a Sukupuoli = tyttö

9 POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, onko fyysisen aktiivisuuden määrällä yhteyttä urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien oppilaiden tavoitteellisuuteen sekä urheilussa että opinnoissa. Tarkoituksenamme oli selvittää, ovatko fyysisesti aktiivisemmat oppilaat tavoitteellisempia urheilussa ja/tai opinnoissa. Halusimme myös tarkastella yllä mainittujen muuttujien välisiä eroavaisuuksia yksilö- ja joukkueurheilijoiden, tyttöjen ja poikien sekä aineiston kolmen harrastetuimman lajin edustajien välillä. Aineiston kolme suosituinta lajia olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy.

9.1 Päätulosten yhteenveto

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että fyysisen aktiivisuuden määrällä oli havaittavissa heikko, mutta tilastollisesti merkitsevä yhteys tavoitteellisuuteen urheilun ja opintojen suhteen. Tulosten mukaan koehenkilöt olivat keskimäärin sekä fyysisesti hyvin aktiivisia että korkeasti tavoitteellisia sekä opintojen että urheilun suhteen.

Opintojen suhteen tavoitteellisuudessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvista oppilaista joukkueurheilijat olivat kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi yksilöurheilijoita tavoitteellisempia urheilussa. Emme ole tietoisia aikaisemmasta tutkimuksesta, jossa olisi tarkasteltu eroavaisuuksia tavoitteellisuudessa urheilussa ja opinnoissa yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä.

Suosituimpien lajien kesken opintoihin liittyvässä tavoitteellisuudessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia. Urheiluun liittyvän tavoitteellisuuden suhteen oli havaittavissa tilastollisesti merkitsevä ero jääkiekkoilijoiden ja jalkapalloilijoiden välillä, jääkiekkoilijoiden ollen jalkapalloilijoita tavoitteellisempia.

Sukupuolten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa tavoitteellisuudessa opinnoissa. Urheilutavoitteellisuudessa pojat olivat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjä tavoitteellisempia.

Kokonaisuudessaan urheiluun liittyvä tavoitteellisuus oli urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvilla oppilailta korkeampaa kuin opintoihin liittyvä tavoitteellisuus. Tilastollisesti merkitsevät eroavaisuudet sekä urheiluun että opintoihin liittyvässä tavoitteellisuudessa ja fyysisessä aktiivisuudessa eri ryhmien välillä olivat matalia. Koska tutkimuksessamme on suuri otanta, matalatkin eroavaisuudet ovat merkitseviä. Yksi tutkimustuloksista on myös se, että urheiluyläkoululaiset osoittautuivat erittäin korkealla tasolla tavoitteellisiksi etenkin urheilussa, mutta myös opinnoissa.

9.2 Fyysisen aktiivisuuden määrän vaikutus tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa

Fyysisen aktiivisuuden ja tavoitteellisuuden välistä yhteyttä on tutkittu aikaisemmin hyvin vähäisesti. Aikaisemmassa tutkimuksessa usein organisoituun harrastustoimintaan osallistuvien nuorten on todettu olevan tavoitteellisempia kuin joskus osallistuvien ja ei koskaan osallistuvien nuorten (Gísladóttir, Matthíasdóttir & Kristjánsdóttir 2013). Kyseisessä tutkimuksessa organisoidun harrastustoiminnan viikoittaisella määrällä todettiin olevan yhteys korkeampaan tulevaisuuden tavoitteellisuuteen. Heidän tutkimuksessaan vähintään neljä kertaa viikossa organisoituun harrastustoimintaan osallistuvat nuoret määriteltiin usein osallistuviksi. (Gísladóttir, Matthíasdóttir & Kristjánsdóttir 2013) Tutkimuksemme koehenkilöt osallistuivat organisoituun harrastustoimintaan päälaajissaan keskimäärin viidesti viikossa. Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä islantilaistutkimuksen kanssa, vaikka fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa olikin matala. Tutkimusasetelmamme oli myös hyvin erilainen verrattuna islantilaistutkimukseen, heidän aineistonsa koostuessa todella suuresta ja heterogeenisestä joukosta islantilaisnuoria ja meidän tutkimuksemme aineiston ollessa enemmän homogeeninen, kaikkien koehenkilöiden ollessa urheiluyläkoulukokeilussa olevia, urheilullisia ja tavoitteellisia oppilaita.

Urheilun on todettu useissa tutkimuksissa kehittävän nuorten elämäntaitoja, joista yksi on tavoitteenasettelu (Anonymous2019; Cronin & Allen 2018; Gould, D. & Carson 2008; Hämäläinen 2016; Kleingeld, van Mierlo & Arends 2011; Kylo & Landers 1995; Turnidge, Côté & Hancock 2014). Tällainen elämäntaitojen, kuten tavoitteenasettelun, oppiminen urheilun kautta on toivottavaa ja tavoiteltavaa myös urheiluyhdistyksissä (Kalaja ym. 2018). Tutkimuksemme myötä urheiluyhdistysläisistä voidaan todeta olevan hyvin tavoitteellisia sekä urheilun että opintojen suhteen. Emme kuitenkaan voi todeta sen johtuvan puhtaasti organisoidussa harrastustoiminnassa tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta, vaikka fyysisen aktiivisuuden määrällä olikin havaittavissa matala yhteys tavoitteellisuuteen sekä urheilussa että opinnoissa.

Tavoitteellisuus urheilussa oli keskimäärin korkeampaa kuin opinnoissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa koehenkilöt ovat olleet nuoria urheilijoita, on urheilijoiden todettu asettavan urheiluun liittyvät tavoitteet opiskelujen edelle (Brewer & Petipas 2017; Cosh & Tully 2014). Tutkimustuloksemme ovat tältä osin samansuuntaisia aikaisemman tutkimuksen kanssa. Vaikka tavoitteellisuus opinnoissa oli matalampaa kuin urheilussa, olivat nuoret silti hyvin tavoitteellisia myös opinnoissa. Tämä saattaa osin johtua myös koehenkilöiden nuoresta iästä. Kavouran ja Ryban (2019) tutkimuksessa, jossa vertailtiin nuoria ja aikuisia urheilijoita, todettiin nuorten urheilijoiden olevan aikuisia urheilijoita tavoitteellisempia tulevaisuuden opintojen suhteen. Yhteiskunta asettaa nuorille urheilijoille vaatimukseksi menestyä molemmilla, sekä urheilu- että akateemisella urallaan ja tämä vaikuttaa osin nuorten urheilijoiden korkeaan tavoitteellisuuteen (Kavoura & Ryba 2019; Leccardi 2014; Pless 2014).

Vella ym. (2013) tutkimuksen perusteella valmentajan rooli nuoren urheilijan tavoitteenasettelun ja muiden elämäntaitojen kehityksessä on tärkeä etenkin joukkueurheilussa. Tutkimuksemme nuorilla urheilijoilla esiintyneet korkea tavoitteellisuus sekä urheilussa että opinnoissa voivat tarkoittaa, että suomalainen valmennustyö ja urheiluyhdistysläisyyden osallistuminen ovat laadukkaita ja hyvin toteutettuja. Tätä ajatusta tukee myös se, että urheiluyhdistysläisyyden osallistuminen vaikuttaa aikaisemman

tutkimuksen valossa onnistuneen tukemaan nuoria heidän urheilu-uransa ja opintojen yhdistämisessä (Nieminen, Mononen, Aarresola 2019). Urheiluyhdistämiskokeilu vaikuttaa erittäin onnistuneelta, kun oppilaille on mahdollisuus olla fyysisesti riittävän aktiivisia yltääkseen huipputasolle urheilussa ja fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen vaikuttaisi kasvattavan nuorten tavoitteellisuutta urheilussa ja opinnoissa. Nuoria urheilijoita kannattaa rohkaista kotona ja alakoulussa osallistumaan urheiluyhdistämiskouluun, harrastamaan paljon liikuntaa urheiluseurassa ja olemaan fyysisesti aktiivinen, sillä nämä asiat vaikuttavat olevan positiivisessa yhteydessä nuorten tavoitteellisuuden kehittämiseen sekä urheilussa että opinnoissa.

9.3 Sukupuolten väliset erot tavoitteellisuudessa opinnoissa ja urheilussa

Tyttöjen on todettu menestyvän poikia paremmin opinnoissaan (Rubin & Rosser 2014) ja heidän on myös todettu toteuttavan kaksoisuraa poikia laadukkaammin (Cecic, Erpin & Tekave 2017). Tarkastellessamme sukupuolten välisiä eroavaisuuksia, oletimme aikaisempien tutkimustulosten pohjalta tyttöjen olevan poikia tavoitteellisempia opinnoissaan. Merkittävää eroavaisuutta ei ollut kuitenkaan huomattavissa, mikä eroaa olettamuksestamme. Mielenkiintoista tästä tekee se, että aikaisempi tutkimus on todennut tavoitteellisuuden opinnoissa korreloivan koulumenestyksen kanssa (Gaston-Gayles 2004). Vuonna 2019 julkaistusta, urheiluyhdistämiskoululaisten koulumenestystä tarkastelleesta pro gradu -tutkielmasta voidaan huomata tyttöillä olevan poikia parempi keskiarvo opinnoissaan (Jousmäki & Malinen 2019), jonka luulisi aikaisemman tutkimuksen perusteella näkyvän myös meidän tutkimuksemme tutkimustuloksissa tyttöjen korkeampana tavoitteellisuutena opinnoissa. Tämän eroavaisuuden puuttumista voi selittää esimerkiksi tavoitteellisuutta opintojen suhteen mitanneen mittarin heikko soveltuvuus tarkoitukseensa.

Move! -testejä arvioitaessa on huomattu, että pojat ovat arvioineet itsensä paremmiksi kuin mitä todellisuudessa ovat, jokaisessa mittausosiossa, lukuun ottamatta liikkuvuutta. Tytöt puolestaan arvioivat itseään todellista osaamistaan huonommaksi jokaisessa mittausosiossa paitsi ylävartalon

kohotuksessa. (Jänkkä & Löppönen 2017, 47.) Lintunen on esittänyt syyksi poikien epärealistiselle fyysisten ominaisuuksien arvioinnille sen, että pojat kokevat fyysisen suoriutumisen tärkeäksi oman minäkäsityksen vahvistamisen kannalta ja heikkouden tunteen torjumisen kannalta (Lintunen 1995). Tämä voisi myös vaikuttaa tutkimustuloksiimme siten, että pojat saattavat herkemmin arvioida oman fyysisen aktiivisuutensa epärealistisen korkeaksi. Uskomme kuitenkin, että näin ei tutkimuksessamme ole, sillä poikakoehenkilöillä fyysinen aktiivisuus korreloi tavoitteellisuuden urheilussa kanssa vahvemmin, kuin tyttökoehenkilöillä. Lisäksi pojat olivat fyysisesti aktiivisempia ja tavoitteellisempia urheilussa, kuin tytöt. Nämä tulokset viestivät johdonmukaisuudesta.

Aikaisempi tutkimus kaksoisuraa toteuttavista nuorista on osoittanut myös naisten lopettavan urheilu-uransa miehiä herkemmin (Baron-Thiene & Alfermann 2015) ja miesten olevan naisia itsevarmempia (Cecic, Erpin & Tekavc 2017). Baron-Thienen ja Alfermannin (2015) tutkimustulos naisten herkemmästä urheilu-uran lopettamisesta voi osin selittää tyttöjen alhaisemman tavoitteellisuuden urheilussa poikiin verrattuna. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet naisten asettavan matalampia tavoitteita urheilu-uralleen johtuen heidän rajallisesta ammattilaisuran mahdollisuudestaan (Gaston-Gayles & Schuh 2005; Lupo ym. 2015). Tämä oletus voi päteä hyvin tutkimuksemme koehenkilöillä, Suomessa vuonna 2017 amatikseen urheilevia naisia ollen vain 22 (1,6%). (Lämsä, 2018.)

Naisten asema urheilussa on selvä ongelma, jonka muuttamiseksi tulisi etsiä keinoja. Heikompi asema miehiin verrattuna voi vaikuttaa hyvin selvästi jo nuorten urheilijatyttöjen tulevaisuuden tavoitteellisuuteen urheilun suhteen. Urheiluseurat ja valmentajat ovat haastavassa roolissa motivoidessaan nuoria tyttöjä panostamaan urheiluun, jos lähtökohtana on se, ettei siitä saa itselleen ammattia. Vaikka naisten urheilu on ammattimaisuudessaan hyvin kaukana miesten urheilusta, naisten urheilu kuitenkin menee jatkuvasti ammattimaisempaan suuntaan ja esimerkiksi jalkapallossa puoliammattilasten ja ammattilasten määrä on yli kaksinkertaistunut vuodesta 2013 vuoteen 2017 (UEFA 2017). Jatkoa ajatellen olisi tärkeää saada lisää laadukasta

toimintaa ja rahoitusta naisten urheiluun, jolla voisi mahdollisesti olla myös urheiluun liittyvää tavoitteellisuutta lisäävä vaikutus.

9.4 Yksilö- ja joukkueurheilijoiden väliset erot tavoitteellisuudessa opinnoissa ja urheilussa

Tavoitteellisuudessa opintojen suhteen ei löydetty merkittävää eroa yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä. Tämä oli mielenkiintoista, sillä aikaisempi tutkimus (Gaston-Gayles 2004) on todennut tavoitteellisuuden opinnoissa korreloivan opintomenestykseen. Jos Tämän tuloksen valossa olisi oletettavaa, että yksilöurheilijoilla olisi joukkueurheilijoita korkeampi tavoitteellisuus opinnoissa, sillä heidän koulumenestyksensä on todettu aikaisemmassa urheiluyläkoulukokeilututkimuksessa (Jousmäki & Malinen 2019) korkeammaksi.

Yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja selittää vahvasti näiden lajien harrastajien sukupuolijakauma. Koehenkilöistämme yksilölajeja harrasti 125, josta 85 oli tyttöjä ja 37 poikia. Joukkuelajien harrastajista poikia oli 206 ja tyttöjä 105. Yksilöurheilulajit olivat siis harrastajiltaan tyttövaltaisia ja joukkueurheilulajit poikavaltaisia. Täten yksilö- ja joukkueurheilun harrastajia vertailtaessa tulee ottaa huomioon myös sukupuolten välisten eroavaisuuksien pohdinta.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet yksilöurheilijat joukkueurheilijoita tunnollisemmiksi (Allen, Greenless & Jones 2013; Nia & Besharat 2010; Eysenck ym. 1982). Woodmanin ym. (2010) tutkimuksessa todettiin, että korkea tunnollisuus urheilijalla oli yhteydessä muun muassa laadukkaampaan harjoitukseen valmistautumiseen. Oletuksemme oli, että tunnollisuus johtaa korkeampaan tavoitteellisuuteen urheilussa ja yksilöurheilijoiden ollessa joukkueurheilijoita tunnollisempia, oletimme heidän olevan joukkueurheilijoita tavoitteellisempia urheilussa ja myös opinnoissa. Tutkimustuloksemme oli poikkeava oletuksestamme ja joukkueurheilijat osoittautuivat tavoitteellisemmiksi urheilussa. Tämän lisäksi yllättävää oli, että

tutkimustuloksemme mukaan yksilöurheilijat eivät olleet joukkueurheilijoita tavoitteellisempia opinnoissaan.

Joukkueurheilulajeissa mahdollisuus ammattilaisuuteen on hyvin paljon korkeampi, kuin yksilölajeissa. Vuonna 2017 Suomessa oli vain yksi Suomessa urheileva yksilöurheilija, joka oli ammattilainen (Lämsä, 2018). Joukkueurheilussa ammattilaisia oli yli 1300. Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että rajallinen mahdollisuus ammattilaisuuteen vähentää tavoitteellisuutta urheilussa. (Gaston-Gayles & Schuh 2005; Lupo ym. 2015) Gaston-Gayles ja Schuh (2005) huomasivat tutkimuksessaan koehenkilöiden, joilla oli rajallinen mahdollisuus ammattilaisuuraan, asettavan matalampia tavoitteita urheilu-uralleen.

9.5 Suosituimpien lajien harrastajien väliset erot tavoitteellisuudessa opinnoissa ja urheilussa

Tutkimuksemme kolmeksi suosituimmaksi urheilulajiksi osoittautuivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Sama kolmikko on esiintynyt aikaisemmissakin tutkimuksissa suomalaisten nuorten liikuntatottumuksista (Kokko & Martin 2019). Jalkapallo osoittautui harrastajamäärältään suosituimmaksi tutkimuksessamme, jääkiekon ollessa toiseksi suosituin ja salibandyn kolmanneksi suosituin. Porttikiven ja Suoraniemen (2018) urheiluyläkoulukokeilua käsittelevässä pro gradu -tutkielmassa suosituimpien lajien järjestys harrastajamäärän mukaan oli sama kuin meidän tutkimuksessamme. Aikaisempaa tutkimusta jääkiekkoilijoiden, jalkapalloilijoiden ja salibandypelaajien välisistä eroavaisuuksista tavoitteellisuuden opinnoissa ja/tai urheilussa suhteen ei ole. Aikaisempi urheiluyläkoulukokeilututkimus on kuitenkin osoittanut jääkiekkoilijoiden olleen aikaisemminkin aktiivisin harrastajaryhmä urheiluyläkoululaisten keskuudessa (Porttikivi & Suoraniemi 2018).

Tavoitteellisuus urheilussa oli kaikilla kolmella lajiryhmällä suurempi kuin tavoitteellisuus opinnoissa. Vuonna 2005 julkaistussa kvalitatiivisessa pro gradu -tutkielmassa oli todettu

nuorten, 14–15-vuotiaiden jääkiekkoilijoiden kokevan jääkiekon ja sen mahdollisen tulevaisuuden ammattilaisuran koulua tärkeämpänä asiana heidän nykyhetkessään (Männikkö 2006). Lisäksi Tutkimuksessamme jääkiekkoilijoilla oli havaittavissa korkeampi tavoitteellisuus urheilun kuin opintojen suhteen, eli tutkimuksemme tulos on samoilla linjoilla aikaisemman tutkimuksen kanssa. Aikaisempi tutkimus on tosin osoittanut, että keskimäärin nuorilla urheilijoilla urheiluun liittyvä tavoitteellisuus on korkeampaa verrattuna opintoihin liittyvään tavoitteellisuuteen (Brewer & Petipas 2017; Cosh & Tully 2014), joten jääkiekkoilijat eivät sinänsä poikkea tässä muiden urheilulajien edustajista.

Jääkiekkoilijoiden korkeampi tavoitteellisuus urheilussa jalkapalloilijoihin verrattuna voi olla selitettävissä jääkiekkoilijoiden suuremmalla mahdollisuudella olla tulevaisuudessa jääkiekkoammattilainen Suomessa. Suomessa jääkiekko on ollut ammattimaisuuden edelläkävijä jo vuosikymmenet ja ammattilaisjääkiekkoilijoiden lukumäärä Suomessa on moninkertainen jalkapalloilijoihin verrattuna (Lämsä 2018). Jääkiekon valta-asema kotimaisessa ammattilaisurheilussa on mielenkiintoista ottaen huomioon, että jalkapallo on harrastajamääriltään selvästi suurempi ja jääkiekko on harrastajamääriltään samaa kokoluokkaa salibandyn kanssa (Kokko & Martin 2019). Ammattimaisuuteen vaikuttaa vahvasti lajikulttuurin systeemi, ja esimerkiksi toiminnan laadukkuus, yritysmäinen toimintamalli, rahoituksen hankkiminen harrastajakunnan ulkopuolelta sekä henkilöstön palkkaaminen ovat muun muassa ammattimaistumista mahdollistavia tekijöitä (Lämsä, Nevala, Aarresola & Itkonen 2020). Jotta jalkapallo ja salibandy voisivat kilpailla jääkiekon kanssa ammattilaisurheilijoiden määrässä, lajikulttuurit vaativat uudenlaista muutosta. Lajin ammattimaistumisen myötä nuoret jalkapalloilijat voisivat mahdollisesti kokea itsensä tavoitteellisemmiksi urheilussa. Salibandyliiga teki suuren brändiuudistuksen keväällä 2020 ja Suomen jalkapallomaajoukkueen menestys on luultavasti saavuttanut jonkinlaista nostetta jalkapallokulttuurissa Suomessa. Tulevaisuudessa onkin mielenkiintoista seurata, pystyvätkö nämä lajit nousemaan ammattimaisuudessa lähelle jääkiekkoa.

Aineiston salibandypelaajien vähäisen määrän vuoksi heidän tuloksistaan ei voi tehdä johtopäätöksiä, koska tulokset eivät olleet tilastollisesti merkittäviä muihin lajeihin verrattuna. Salibandypelaajien kohdalla mielenkiintoinen huomio oli, että fyysisen aktiivisuuden määrä korreloi jopa negatiivisesti tavoitteellisuuden opinnoissa kanssa. Tämä tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Salibandypelaajien kohdalla pidämme mielenkiintoisena huomiona heidän vähäistä määräänsä urheiluyläkoulukokeilussa jalkapalloilijoihin ja jääkiekkoilijoihin verrattuna. Lajiliitossa ja seuroissa olisi hyvä miettiä, miksei salibandyn harrastajia ole saatu urheiluyläkoulukokeiluun. Tutkimuksemme perusteella voidaan päätellä urheiluyläkoulukokeilun mahdollistavan nuorille urheilijoille urheilullisia ja akateemisia tavoitteitaan tukevan ympäristön. Salibandypelaajia ei ole kuitenkaan jalkapalloilijoihin ja jääkiekkoilijoihin nähden samassa suhteessa urheiluluokilla. Salibandyseuroissa olisi tärkeää sisällyttää harjoituksiinsa monipuolisia motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita, jotta harrastajat pärjäisivät urheiluyläkoulukokeilun pääsykokeissa ja pääsisivät kehittymään huippu-urheilijoiksi.

9.6 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet

Tutkimuksemme tulokset antavat tärkeää uutta tietoa fyysisen aktiivisuuden yhteydestä nuorten urheilijoiden tavoitteellisuuteen urheilussa ja opinnoissa. Lisäksi tutkimus antaa tietoa urheiluyläkoulukokeilun osallistujien fyysisestä aktiivisuudesta ja tavoitteellisuudesta urheilussa ja opinnoissa. Tutkimuksemme rajoitteena voidaan pitää kyselylomaketta, joka perustuu koehenkilöiden subjektiiviseen arvioon heidän fyysisestä aktiivisuudestaan ja tavoitteellisuudestaan urheilussa ja opinnoissa. Kyselylomakkeisiin liittyy aina oma heikkous ja virheen mahdollisuus. Fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa objektiiviset aktiivisuusmittaukset antavat luotettavampaa tietoa kuin muistin varassa vastattu arvio. Tutkimuksemme vahvuutta lisää se, että samaa kyselylomaketta on käytetty aikaisemmin keräämään tutkimusaineistoa urheiluyläkoulukokeilusta (Porttikivi & Suoraniemi 2019; Kiihamäki & Riikilä 2019; Jousmäki

& Malinen 2019). Tutkimuksemme vahvuutena on myös tutkimusaineiston yhtäaikainen keruu-aika.

Tavoitteellisuutta opinnoissa mittaava mittari ei ollut ihanteellinen tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Kahden kysymyksen mittari oli suppea, eikä muuttujien kysymykset mitanneet tavoitteellisuutta opinnoissa yhtä laajasti, kuin tavoitteellisuutta urheilussa mittaavat kahdeksan muuttujaa. Kysymykset selvittivät, aikooko oppilas jatkaa opintoja peruskoulun jälkeen ja aikooko oppilas jatkaa opintojaan peruskoulun jälkeen urheilulukiossa tai ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa. Vaikka School Engagement Instrument -mittari, josta nämä kysymykset ovat peräisin, on validoitu Suomen kielelle, eivät nämä kysymykset soveltuneet hyvin tutkimuksemme tarkoituksiin. Todennäköisesti tämän vuoksi opintojen suhteen tavoitteellisuutta selvittäessä moni tuloksista ei ollut tilastollisesti merkittävä.

Tutkimus antaa kattavan ja suhteellisen luotettavan katsauksen urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta, tavoitteellisuudesta urheilussa sekä tavoitteellisuudesta opinnoissa, mutta tulos ei ole yleistettävissä niin sanottujen normaaliin luokkien oppilaisiin.

9.7 Jatkotutkimusaiheet

Sen lisäksi, että nämä lukemat herättävät paljon kysymyksiä ja ajatuksia ammattilaisurheilun tasa-arvosta ja nykyisestä tilasta, herää kysymys, miten esimerkiksi nuoret yksilöurheilijat suhtautuvat heidän hyvin pieneen mahdollisuuteensa tehdä urheilusta ammatti. Olisi mielenkiintoista selvittää laajemmalla tavoitteellisuutta opinnoissa mittaavalla mittarilla, onko esimerkiksi yksilöurheilijoilla korkeampi tavoitteellisuus opinnoissa, kuin joukkueurheilijoilla. Emme saaneet tähän kysymykseen tilastollisesti merkittävää vastausta tutkimuksemme tutkimustuloksista.

Jatkotutkimuksen kohteena olisi hyvä selvittää, kuinka paljon lajin tarjoamat ammattilaisuusmahdollisuudet vaikuttavat tavoitteellisuuteen urheilussa. On pääteltävissä, että fyysisen aktiivisuuden fysiologiset reaktiot eivät aiheuta kehittymistä esimerkiksi tavoitteenasettelussa. Olisi myös merkittävää saada pioneeritutkimusta, jossa selvitetään, mikä urheilussa käytännössä aiheuttaa elämäntaitojen, kuten tavoitteenasettelun kehittymistä. Vaikka tavoitteellisuuden opinnoissa on todettu olevan yhteydessä koulumenestykseen nuorilla urheilijoilla (Gaston-Gayles 2004), olisi Suomessa toteutettu, tuorempi tutkimus aiheesta hyödyllinen esimerkiksi urheiluyläkoulun kehittämiseksi. Jatkossa olisi tärkeää tehdä tutkimusta, jossa tarkasteltaisiin, onko urheilussa tavoitteellisuus yhteydessä kilpailumenestykseen.

LÄHTEET

- Allen, M. S., Greenlees, I. & Jones, M. 2013. Personality in sport: A comprehensive review. *Null* 6 (1), 184–208. doi:10.1080/1750984X.2013.769614.
- Cómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz Martínez, J. B., De La Cruz Sánchez, E., Valero, A. & González-Víllora, S. 2017. Personal and social responsibility development through sport participation in youth scholars. *Journal of Physical Education and Sport* 17 (2), 775. doi:10.7752/jpes.2017.02118.
- Ames, C. 1992. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 84 (3), 261–271.
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., Kim, D. & Reschly, A. L. 2006. Measuring cognitive and psychological engagement: Validation of the student engagement instrument. *Journal of School Psychology* 44 (5), 427–445. doi:10.1016/j.jsp.2006.04.002.
- Baker, J., Cogley, S. & Fraser-Thomas, J. 2009. What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies* 20 (1), 77–89.
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Teoksessa V. S. Ramachandran (toim.) *Encyclopedia of human behavior*. 4. painos. San Diego: Academic Press, 71–81.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescents athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and exercise* 21, 42–49. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.006.
- Berk, L. E. 2000. *Child development*. 5. painos. Boston: Allyn and Bacon, 23–38.
- Betts, J. E., Appleton, J. J., Reschly, A. L., Christenson, S. L. & Huebner, E. S. 2010. A Study of the Factorial Invariance of the Student Engagement Instrument (SEI): From Middle and High School Students. *School Psychology Quarterly* 25 (2), 84–93.
- Brewer, B. & Petipas A.J. 2017. Athletic identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology* 16 (1), 118–122. doi:10.1016/j.copsyc.2017.05.004.

- Bronfenbrenner, U. 2002. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa R. Vasta (toim.) Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Suomentanut Anne Toppi. 2. painos. Suomi: UNIpress, 221–288.
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J. & Lemmink, K. A. P. M. 2012. Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 22, 285–292.
- Bruun, D. M., Krstrup, P., Hornstrup, T., Uth, J., Brasso, K., Rørth, M., Christensen, J. F. & Midtgaard, J. 2014. “All boys and men can play football”: A qualitative investigation of recreational football in prostate cancer patients. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24 (S1), 113-121. doi:10.1111/sms.12193.
- Burton, D., Yukelson, D., Weinberg, R. & Weigand, D. 1998. The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes. *Sport Psychologist* 12 (4), 404.
- Carron, A. V. & Eys, M. A. 2012. 4. painos. Group dynamics in sport. Morgantown, W.V: Fitness Information Technology.
- Carter, C. P., Reschly, A. L., Lovelace, M. D., Appleton, J. J. & Thompson, D. 2012. Measuring student engagement among elementary students: Pilot of the Student Engagement Instrument-Elementary Version. *School Psychology Quarterly* 27 (2), 61–73.
- Cecic Erpic, S. & Tekavc, J. 2017. Equilibrium between elite sport and education: Are male and female student-athletes equally competent for dual career? Symposium conducted at the ISSP 14th World Congress of Sport Psychology, Seville, Spain.
- Cosh, S. & Tully, P.J. 2014. “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes’ talk about prioritising sport to be the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2), 180–189. doi:10.1016/j.psychsport.2013.10.015.
- Cote, J. & Fraser-Thomas, J. 2016. Youth involvement and positive development in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.) *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*. Toronto, Ontario, Canada: Pearson.

- Cronin, L. D. & Allen, J. 2018. Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching* 13 (6), 815–827. doi:10.1177/1747954118787949.
- Darongkamas, J., Scott, H. & Taylor E. 2011. Kick-starting men's mental health: An evaluation of the effect of playing football on mental service users' well-being. *International Journal of Mental Health Promotion* 13, 14–21.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregosa, M., Defruyt, S. & Vas Rossem, N. 2017. Student-athletes' perceptions on four dual career competencies. *Revista Psicología del Deporte* 26 (4), 28–33.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. 1988. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review* 95 (2), 256–273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256.
- Ekmekçi, R. & Okan Miçooğulları, B. 2018. Examination and comparison of psychological characteristics of American football players and handball players. *Universal Journal of Educational Research* 6 (11), 2420–2425. doi:10.13189/ujer.2018.061104.
- Eley, D. & Kirk, D. 2002. Developing citizenship through sport: The impact of a sport-based volunteer programme on young sport leaders. *Sport Education and Society* 7 (2), 151–166.
- Erez M., & Zidon I. 1984. Effects of goal acceptance on the relationship of goal setting and task performance. *Journal of Applied Psychology* 69, 69–78.
- Evans, M. B., Eys, M. A. & Bruner, M. W. 2012. Seeing the "we" in "me" sports. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 53 (4), 301–308. doi:10.1037/a0030202.
- Eys, M. A., Burke, S. M., Dennis, P. & Evans, B. 2015. The sport team as an effective group. Teoksessa J. M. Williams & V. Krane (toim.) *Applied Sport Psychology*. 7. painos. New York: McGraw-Hill. 124–139.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. & Cox, D. N. 1982. Sport and personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy* 4, 1–56.

- Forsblom, K., Konttinen, N., Weinberg, R., Matilainen, P. & Lintunen, T. 2019. Perceived goal setting practices across a competitive season. *International Journal of Sports Science & Coaching* 14 (6), 765–778.
- Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. 2005. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy* 10 (1), 19–40.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. & Paris, A. H. 2016. School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research* 74 (1), 59–109. doi:10.3102/00346543074001059.
- Gaston-Gayles, J. L. 2004. Examining academic and athletic motivation among student athletes at a division I university. *Journal of College Student Development* 45 (1), 75–83. doi:10.1353/csd.2004.0005.
- Gaston-Gayles, J. & Schuh, J. H. 2005. The factor structure and reliability of the student athletes' motivation toward sports and academics questionnaire (SAMSAQ). *Journal of College Student Development* 46 (3), 317–327. doi:10.1353/csd.2005.0025.
- Gill, D. L., Williams, L. & Reifsteck, E. J. 2017. *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 4. Painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gísladóttir, T. L., Matthíasdóttir, Á. & Kristjánsdóttir, H. 2013. The effect of adolescents' sports clubs participation on self-reported mental and physical conditions and future expectations. *Journal of Sports Sciences* 31 (10), 1139–1145. doi:10.1080/02640414.2013.773402.
- Gould, D. & Carson, S. 2008. *Life skills development through sport: Current status and future directions* Taylor & Francis 1. doi:10.1080/17509840701834573.
- Gould, S. 1979. Characteristics of career planners in upwardly mobile occupations 22. doi:10.2307/255743.
- Guidotti, F., C. Cortis, and L. Capranica. 2015. “Dual Career of European Student-Athletes: A Systematic Literature Review.” *Kinesiologia Slovenica* 21 (3), 5–20.

- Hackman, J. R. & Katz, N. 2010. Group behavior and performance. Teoksessa S. T. Fiske, D. T. Gilbert & G. Lindzey (toim.) Handbook of social psychology. Hoboken: John Wiley & Sons. 1208–1251.
- Hakanen, T., Hakanen, T., Myllyniemi, S., Salasuo, M., Saarinen, A. & Zacheus, T. 2019. Oikeusliikkua: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisuja / Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R. & Hagger, M. S. 2015. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 139–149. doi:10.1016/j.psychsport.2014.10.005.
- Heller, T. 2008. Psychological predictors of career maturity in college student-athletes . Florida State University, Florid, FL.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. K. 2010. Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (3), 212–222. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.005.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. K. 2011. Riding the wave of an expert. *The Sport Psychologist* 25 (3), 341–362. doi:10.1123/tsp.25.3.341.
- Henriksen, K., Larsen, C. H. & Christensen, M. K. 2014. Looking at success from its opposite pole: The case of a talent development golf environment in denmark. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 12 (2), 134–149. doi:10.1080/1612197X.2013.853473.
- Heuzé, J., Raimbault, N. & Fontayne, P. 2006. Relationships between cohesion, collective efficacy, and performance in professional basketball teams: Investigating mediating effects. *Journal of Sports Sciences* 24 (1), 59–68.
- Hwang, S., Machida, M. & Choi, Y. 2017. The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality: An international journal* 45 (6), 1007–1018. doi:10.2224/sbp.6149.
- Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Suomi: Suomen Olympiakomitea.

- Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittymisestä. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. Saatavissa <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>.
- Jokinen, A. 2008. Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 31.3.2020.
- Jousmäki, H. & Malinen M-M. 2019. Urheiluyhäkouluuokeiluun osallistuvien nuorten koulumenestys ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.4.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/63346> <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201904022037>.
- Kalaja S., Savolainen J., Cajan O. & Kinnunen J-P. 2018. Kasva urheilijaksi yleisvalmennuksen sisällöt. Viitattu: 8.6.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/kasva-urheilijaksi-yleisvalmennuksen-sisallot.pdf>.
- Katsikas, C., Argeitaki, P. & Smirniotou, A. 2009. Performance strategies of Greek track and field athletes: gender and level differences. *Journal Biology of Exercise* 5 (1), 29–38. doi:org/10.4127/jbe.2009.0023.
- Kavoura, A. & Ryba, T. V. 2019. Identity tensions in dual career: The discursive construction of future selves by female finnish judo athletes. *Sport in Society: Transitions in Sport Life*. Guest Editors: Florian Kiuppis & Natalia Stambulova 23 (4), 645–659. doi:10.1080/17430437.2019.1669325.
- Kiihamäki, P. & Riikilä, M. 2019. Urheiluyhäkouluuokeiluun ja normaaliin perusopetukseen osallistuvien seitsemäsluokkalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen yhteys koulumenestykseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.2.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/62950> <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201902251635>.

- Kleingeld, A., van Mierlo, H. & Arends, L. 2011. The effect of goal setting on group performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology* 96 (6), 1289–1304. doi:10.1037/a0024315.
- Kokko, S. & Hämylä R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
- Kylo, L. B. & Landers, D. M. 1995. Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17 (2), 117–137. doi:10.1123/jsep.17.2.117.
- Laborde, S., Guillén, F. & Mosley, E. 2016. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport & Exercise* 26, 9–13. doi:10.1016/j.psychsport.2016.05.009.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N. & Pierce, M. 2010. Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 487–496. doi:10.1016/j.psychsport.2010.06.008.
- Leccardi, C. 2014. Young People and the New Semantics of the Future. *Societamutamentopolitica* 5 (10), 41–54. doi:10.13128/SMP-15404.
- Locke E. & Latham G. 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57 (9), 705–717. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>.

- Locke E. & Latham G. 1990. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- London, M. 1983. Toward a theory of career motivation. *The Academy of Management Review* 8 (4), 620–630. doi:10.5465/amr.1983.4284664.
- Lozano-Sufrategui, L., Pringle, A., Carless, D. & McKenna, J. 2017. ‘It brings the lads together’: A critical exploration of older men’s experiences of a weight management programme delivered through a healthy stadia project. *Sport in Society* 20 (2), 303–315. doi:10.1080/17430437.2016.1173912.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A. & Capranica, L. 2015. Motivation towards dual career of european student-athletes. *European Journal of Sport Science* 15 (2), 151–160.
- Lämsä, J., Nevala, A., Aarresola, O. & Itkonen, H. 2020. Ammattilaisuus amatörismin kriisiyttäjänä suomalaisessa joukkueurheilussa 1975-2018. Teoksessa Heikki Roiko-Jokela & Antero Holmila (toim.). *Urheilun kriisejä. Suomen Urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2019-2020. Jyväskylän yliopistopaino*, 57–86.
- Lämsä, J. 2018. Ammattilaisurheilijoiden määrä tasaisessa kasvussa. Viitattu 6.6.2020 <https://kihu.fi/arviointi-ja-seuranta/ammattiurheilijoiden-maara-tasaisessa-kasvussa/>
- Maitland, A. & Gervis, M. 2010. Goal-setting in youth football. Are coaches missing an opportunity? *Physical Education and Sport Pedagogy* 15 (4), 323–343.
- Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä: ‘‘Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaaako!’’ Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 31.3.2020.
- Martinek, T., Schilling, T. & Johnson, D. 2001. Transferring personal and social responsibility of underserved youth to the classroom. *The Urban Review* 33 (1), 29–45. doi:10.1023/A:1010332812171.
- Mason, O. J. & Holt, R. 2012. A role for football in mental health: The coping through football project. *The Psychiatrist* 36 (8), 290–293. doi:10.1192/pb.bp.111.036269.

- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos painos. Helsinki: International Methelp.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55.
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. 2020. Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42 (2), 132–142. doi:10.1123/jsep.2019-0084.
- Moreira, P. A. S. & Dias, M. A. 2018. Tests of factorial structure and measurement invariance for the student engagement instrument: Evidence from middle and high school students in Portugal. *Taylor & Francis Online*. doi:10.1080/21683603.2017.1414004.
- Moreira, P. A. S., Vaz, F. M., Dias, P. C. & Petracchi, P. 2009. Psychometric properties of the Portuguese version of the Student Engagement Instrument. *Canadian Journal of School Psychology* 24 (4), 303–317.
- Mroczkowska, H. 1997. Attributive reduction of failure-borne losses in view of team cohesion – analogies and differences in individual versus team competition. *Biology of Sport* 14 (4), 325–332.
- Munroe-Chandler, K., Hall, C. R. & Weinberg, R. S. 2004. A qualitative analysis of the types of goals athletes set in training and competition. *Journal of Sport Behavior* 27 (1), 58–74.
- Nia, M. E. & Besharat, M. A. 2010. Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5, 808–812. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.189.
- Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91 (3), 328–346. doi:10.1037/0033-295X.91.3.328.
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. 2019. Urheiluylläkoulu kokeilun arviointi. Lukuvuosi 2018-2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 68.

- Oksanen, V. 2004. Korkeakouluopiskelu ja huippu-urheilu. Haastattelututkimus Jyväskylän yliopistossa opiskelevista yleisurheilijoista. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 31.3.2020.
- Olympiakomitea. 2018. Kasva Urheilijaksi – yleisvalmennus 7. luokka. Viitattu: 8.6.2020
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/kasvaurheilijaksi_7lk_2018_14.8.final_.pdf Viitattu: 8.6.2020
- Olympiakomitea. 2018. Kasva Urheilijaksi – yleisvalmennus 8. luokka. Viitattu: 8.6.2020.
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/kasvaurheilijaksi_8lk_2018_14.8.final_.pdf.
- Olympiakomitea. 2018. Kasva Urheilijaksi – yleisvalmennus 9. luokka. Viitattu: 8.6.2020.
https://www.urhea.fi/@Bin/786841/kasvaurheilijaksi_9lk_2018_14.8%20final.pdf.
- Ottesen, L., Jeppesen, R. S. & Krstrup, B. R. 2010. The development of social capital through football and running: Studying an intervention program for inactive women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20, 118–131. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01123.x.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J. & Theodorakis, Y. 2005. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology* 17 (3), 247–254. doi:10.1080/10413200591010139.
- Paquette, D. & Ryan, J. 2001. Bronfenbrenner’s ecological systems theory. Viitattu 1.3.2020.
https://www.professorcarlson.net/c4dcourse/module_2/m2_unit3/m2_u3_required/M2U3_Paquette_BronfenbrennersEcologicalSystemsTheory.pdf
- Pekkala, M. 2003. Huippu-urheilu ja opiskelu: Olympiakomitean valmennustukiurheilijoiden kokemuksia huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämisestä vuonna 2003. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 31.3.2020.
- Perez-Rivases, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S. & Torregrossa, M. 2020. Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–15. doi:10.1080/1612197X.2020.1717575.

- Pless, M. 2014. Stories from the Margins of the Educational System. *Journal of Youth Studies* 17 (2), 236–251. Doi:10.1080/1367621.2013.815700.
- Porttikivi, P. & Suoraniemi, S. 2018. Urheiluyläkouluilaisten liikunta-aktiivisuus ja koettu fyysinen toimintakyky. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 1.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59886>
<http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201810194466>.
- Reschly, A. L., Betts, J. & Appleton J. J. 2014. An examination of the validity of two measures of student engagement. *International Journal of School & Educational Psychology* 2 (2), 106–114.
- Rubin, L. & Rossler, V. J. 2014. Comparing division IA scholarship and non-scholarship student athletes: A discriminant analysis. *Journal of issues in intercollegiate Athletics* 7, 43–64.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Senko, C., Hulleman, C. & Harackiewicz, J. 2011. Achievement goal theory at the crossroads: Old controversies, current challenges, and new directions. *Educational Psychologist* 46 (1), 26–47. doi:10.1080/00461520.2011.538646.
- Saarinen, P., Ruoppila, I. & Korhakangas, M. 1994. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. Helsingin yliopisto: Lahden koulutus- ja tutkimuskeskus.
- Stambulova, N. B., and P. Wylleman. 2019. “Psychology of Athletes’ Dual Careers: A State-of-the Art Critical Review of the European Discourse.” *Psychology of Sport and Exercise* 42, 74–88. doi:10.1016/j.psychsport.2018.11.013.
- Taylor, P., Davies, L., Wells, P., Gilbertson, J. & Tayleur, W. 2015. A review of the social impacts of culture and sport Department for Culture, Media and Sport. Viitattu 1.3.2020. https://www.openaire.eu/search/publication?articleId=core_ac_uk_::cd92bd300f985d6c83fe7f83ea83490f.

- Tekavc, J., Wylleman, P. & Cecić Erpič, S. 2015. Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 27–41. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.002.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. & Hardy, L. 1999. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' performance strategies. *Journal of Sports Sciences* 17, 697–711.
- Thomsen, K. R. & Nørgaard, J. 2020. Grades for goals? challenging associations between educational engagement and improved football performance among danish male elite players. *Soccer & Society* 21 (2), 152–165. doi:10.1080/14660970.2018.1541798.
- Turnnidge, J., Côté, J. & Hancock, D. J. 2014. Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer? *Quest* 66 (2), 203–217. doi:10.1080/00336297.2013.867275.
- Turpeinen, K. 2012. Aamuvalmennuksesta oppitunnille. Joensuun Yhteiskoulun lukio ja Joensuun Urheiluakatemia opiskelun ja urheilun yhdistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 31.4.2020.
- UEFA. 2017. Women's football across the national associations 2017. Viitattu: 1.6.2020. <https://preview.thenewsmarket.com/Previews/UEFA/DocumentAssets/490985.pdf>
- Urheilijan kaksoisura. 2019. Viitattu 14.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>
- Urheiluyläkoulukokeilu. 2019. Viitattu 14.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/urheiluylakoulukokeilu/>
- Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. 2015. Viitattu 21.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/f3421de8-urheiluakatemioiden-ylakoulutoiminnan-termisto-ja-ohjeisto-16.4.2019.pdf>
- Valtakunnallinen Urheiluyläkoulukokeilu. 2017. Viitattu 21.1.2020. <https://www.ouka.fi/documents/180923/0/urheiluy%C3%A4koulukokeilu/a944b0fcb602-4402-a644-2ef8069c6b03>

- Vella, S. A., Oades, L. G. & Crowe, T. P. 2013. The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy* 18 (5), 549–561. doi:10.1080/17408989.2012.726976.
- Virtanen, T. E., Kiuru, N., Lerkkanen, M., Poikkeus, A. & Kuorelahti, M. 2016. Assessment of student engagement among junior high school students and associations with self-esteem, burnout, and academic achievement. *Journal for Educational Research Online* 8 (2), 136–157.
- Virtanen, T. E., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M. & Kuorelahti, M. 2018. Student Engagement and School Burnout in Finnish Lower-Secondary Schools: Latent Profile Analysis. *Scandinavian Journal of Educational Research* 62 (4), 519–537. *Scandinavian Journal of Educational Research* 62 (4), 519-537. doi:10.1080/00313831.2016.1258669.
- Walsh, D. S., Ozaeta, J. & Wright, P. M. 2010. Transference of responsibility model goals to the school environment: Exploring the impact of a coaching club program. *Physical Education and Sport Pedagogy* 15 (1), 15–28. doi:10.1080/17408980802401252.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D. & Weigand, D. 1993. Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *Sport Psychologist* 7 (3), 275–289.
- White, R. L. & Bennie, A. 2015. Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching* 10 (2-3), 379–393. doi:10.1260/1747-9541.10.2-3.379.
- Widmeyer, W. N. & Williams, J. 1991. Predicting cohesion in a coaching sport. *Small Group Research* 22, 548–570. doi:10.1177/1046496491224007
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S. & McQuillan A. 2010. Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology* 22, 183–197.

- Wright, A. & Cote, J. 2003. A retrospective analysis of leadership development through sport. *The Sport Psychologist* 17 (3), 268–291.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. 2004. Career transitions in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 3–5. doi:10.1016/S1469-0292(02)00048-1.
- Wylleman, P., De Brandt, K. & Defruyt, S. 2017. GEES Handbook for Dual Career Support Providers (DCSPs). <https://fr.calameo.com/read/00327932663bf25f63ffb>
- Yläkoulutoiminta. 2019. Viitattu 14.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>
- Yrjölä, K. 2011. DUAL CAREER – Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämisen vaikeudet sekä hyvät käytännöt talviurheilussa. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 31.3.2020.

LIITTEET

Liite 1: Urheiluyläkoulukokeilun urheilijasopimus



URHEILIJASOPIMUS KOULUN NIMI



Oppilaan nimi _____ Luokka-aste _____

Urheiluseura(t) _____ Laji (t) _____

Valmentajan nimi ja sähköpostiosoite _____

Kaikki Pääkaupunkiseuron urheiluakatemia (URHEA) verkoston yläkoulut tukevat tavoitteellisesti urheilua harrastavien oppilaiden koulunkäynnin ja urheiluharrastuksen yhteensovittamista. Sisältölinjauksissa noudatetaan Suomen Olympiakomitean sekä lajiliittojen Urheilijan polun linjauksia. Toiminta järjestetään koulujen, kotien ja seurojen välisenä yhteistyönä.

Toiminnan tavoitteena on

- vahvistaa urheilijan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien sekä lajitaitojen oppimista
- tukea terveenä urheilijana kehittymistä ja urheilullisen elämäntavan ymmärtämistä
- tehdä nuoren arjesta mahdollisimman toimiva kokonaisuus koulu-koti-seura yhteistyöllä ja tukea opinnoissa menestymistä
- mahdollistaa nuorelle urheilulliset ja oppimistaidolliset valmiudet siirtyä yläkouluun jälkeen toisen asteen urheiluoppilaitokseen

Toiminnan sisältö

- Kasva Urheilijaksi -valmennustunnit sekä liikunnanopetus opettajien vetäminä kouluviikon aikana
- Koulupäivän yhteydessä tarjottavat fysiikka- ja lajiharjoitukset yhteistyössä seurojen kanssa

Tämä sopimus on tarkoitettu tavoitteellisille, motivoituneille yläkouluikäisille urheilijoille ja sisältää seuraavat kohdat:

Nuori Urheilija

1. Koulupäivän yhteydessä tarjotaan oppilaalle liikunta- ja valmennustunteja, jotka ovat osa urheilijan viikoittaista harjoitteluojelmaa. Harjoitusten ja liikunnanopetuksen sisältö on suunniteltu kehittämään urheilijan yleis- ja lajitaitoja. Harjoitusten monipuolisuuden tarkoitus on luoda hyvä perusta myöhemmän vaiheen vaativamman harjoittelun mahdollistamiseksi
2. Oppilas ilmaisee halunsa ja sitoutuu osallistumaan säännöllisesti koulupäivän yhteydessä tarjottaviin harjoituksiin. Nuori urheilija sitoutuu hoitamaan kouluasiansa kunnolla, mikä tarkoittaa mm. koulutehtävien tekemistä, tarvittavien lupien aikataulun mukaista hoitamista, sovittujen sääntöjen noudattamista (myös koulun järjestyssäännöt).
3. Urhea-oppilaita edellytetään liikunta- ja valmennustunneilla esimerkillistä osallistumista, käyttäytymistä ja tarvittaessa opettajan/valmentajan apuna toimimista sekä muiden oppilaiden kannustusta ja kunnioitusta.
4. Hyvä ravitsemus ja riittävä uni ovat ehdoton edellytys urheilijana kehittymiselle
5. Urheilija sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä ja sitoutuu olemaan osallistumatta minkäänlaiseen urheilukilpailujen manipulaatioon ja mikäli hän sellaista havaitsee joko itselle ehdotettuna tai muutoin, hän sitoutuu ilmoittamaan siitä välittömästi kyseisen urheilulajin lajiliitolle ja Suomen urheilun eettiselle keskukselle.
6. Mikäli urheilija ei osaltaan osoita kunnioittavansa koulun toimintaa tai motivaatio harjoitteluun osoittautuu huonoksi, hänen kanssaan keskustellaan ja sovitaan korjaavasta menettelystä. Sopimus voidaan tarvittaessa purkaa.

Huoltaja

1. Koulupäivän ulkopuolella tapahtuvien harjoitusten sekä matkojen vakuutusturvasta vastaa huoltaja.
2. Huoltaja seuraa nuoren jaksamista ja käy tarvittaessa keskustelun harjoittelun viikko-ohjelman muutoksista oman seuran valmentajan sekä koulun vastuuopettajan kanssa.
3. Oppilasta voidaan kuvata seurojen vetämissä harjoituksissa oppimis- tai tiedotustarkoituksessa. Kuvauslupa kysytään seuraharjoituksissa aina suullisesti. Huoltajan tulee ilmoittaa nuorelle, jos häntä ei saa kuvata. Koulupäivän aikana kuvausasioissa toimitaan oppilaan huoltajan koululle ilmoittaman linjauksen mukaisesti.
4. Huoltaja antaa luvan oppilaan nimi ja seura-/lajitietojen luovuttamiseen Urhealle toiminnan koordinoitua varten
Hyväksyn tietojen luovuttamisen _____ (X) En hyväksy tietojen luovuttamista _____ (X)

Koulu ja koti sekä urheiluseurat sitoutuvat yhteistyöhön ja kannustavat urheilijaa näiden tavoitteiden toteutumiseksi. Sopimus allekirjoitetaan kahtena samalaisena kappaleena. Toinen kappale säilytetään koululla ja toisen saa oppilas. Urheilijasopimuksen sisältö lähetetään koululta tiedoksi omalle valmentajalle sopimuksessa ilmoitettuun sähköpostiin.

Allekirjoitukset ja nimen selvennykset, päiväys ____ / ____ 2019 82

oppilas

huoltaja

Urhea-vastuuopettaja

rehtori



Urheiluyläkoulujen valtakunnallinen toiminta. Lupa luovuttaa tietoja tutkimustarkoituksiin.

Urheilija osallistuu koulun urheiluluokan oppilaana urheiluyläkoulujen kehittämishankkeeseen. Valtakunnallisessa urheiluyläkoulukokeilussa on mukana 25 urheiluyläkouluja 13 eri kunnasta. Urheiluyläkoulukokeilun tavoitteena on kehittää valtakunnallinen urheiluyläkoulutoiminnan malli, jossa oppilas saa ohjausta elämäntaitojensa kehittämiseen sekä valmiuksia opintojen ja urheilun vaativampaan yhdistämiseen. Yläkoulukokeilun ytimen muodostavat siinä mukana olevat yläkoulut. Hankkeen valtakunnallisesta koordinoinnista ja edellytysten luonnista vastaa Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelma. Hankkeen arvioinnista vastaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Seuranta ja arviointitoimintaan yhteydessä tehdään myös tutkimustoimintaa, joka sisältää pääasiassa opinnäytetöitä. Lisäksi tehdään tutkimusta, jota koordinoidaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

Kokeilun aikana kerätään tietoa mm. urheilijan toimintakyvystä, terveydestä, elämäntavoista, opintomenestyksestä ja koulukokemuksista tutkimusta ja arviointia varten. Jokaisen osallistujan tiedot ovat tärkeitä ja niitä käsitellään luottamuksellisesti ja salassapitovelvollisuutta noudattaen.

Oppilaan Nimi _____

Hyväksyn tietojen luovuttamisen _____

En hyväksy tietojen luovuttamista _____

Sopimus on voimassa koko yläkoulun aikana, ellei huoltaja muuta koululle kirjallisesti ilmoita. Allekirjoitettu sopimus säilytetään oppilaan koululla.

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys
päiväys ____ / ____ 2019

Liite 2: Kyselylomake urheiluläkoulukokeilu, käyttämämme kysymykset.

Urheiluläkoulukysely kevät 2019

Kysely koostuu urheiluharrastukseesi ja koulunkäyntiisi liittyvistä kysymyksistä. Valitse tilannettasi tai mielipidettäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto.

TAUSTATIEDOT

1. Koulu

- Haagan peruskoulu
- Hatanpään koulu
- Hatsalan klassillinen koulu
- Herttoniemen yhteiskoulu
- Jynkänlahden koulu
- Kastellin koulu
- Kesämäen koulu
- Kilpisen koulu
- Kimpisen koulu
- Korsholm högstadium
- Kuninkaanhaan koulu
- Langinkosken koulu
- Lauttasaaren yhteiskoulu
- Leppävaaran koulu
- Onkilahden yhtenäiskoulu
- Pasilan peruskoulu
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu
- Pukinmäenkaaren peruskoulu
- Salpausselän koulu
- Sammon koulu
- Talvisalon koulu
- Puistopolun peruskoulu

Tesoman koulu

Vasaramäen koulu

Viitaniemen koulu

2. Luokka-aste

7. lk

8. lk

9. lk

3. Sukupuoli

Tyttö

Poika

Muu

4. Minä vuonna olet syntynyt?

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

5. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyyditsee sinut liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyyditsee sinut liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Seuraavissa kolmessa kysymyksessä (7., 8. ja 9.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

7. Mieti 7 EDELLISTÄ PÄIVÄÄ. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0	1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Mieti TAVALLISTA VIIKKOA. Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0	1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Kuinka monta tuntia liikut TAVALLISEN VIIKON aikana yhteensä?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

10. Oletko tuntenut itsesi väsyneeksi päiväsaikaan viimeisen kolmen kuukauden aikana?

En kertaakaan

Harvemmin kuin kerran viikossa

1-2 päivänä viikossa

3-5 päivänä viikossa Päivittäin

tai lähes päivittäin

11. Mieti seuraavissa normaalia arkeasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

	ei pidä lainkaan paikkaansa	pitää jonkin verran paikkansa	pitää osittain paikkansa	pitää melko hyvin paikkansa	pitää täysin paikkansa
Käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herään aamulla pirteänä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön 5-6 ateriaa (ruokailut + välipalat) päivässä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistun kotona ruoanlaittoon. Pesen käteni aina ennen ruokailua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otan nopeasti yhteyttä valmentajaani sairastuessani tai loukkaantuessani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

URHEILU

12. Oletko mukana urheiluseuratoiminnassa?

Kyllä Ei



13. Minkä-ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

3v tai nuorempana 4v

5v 6v

7v 8v

9v 10v

11v 12v

13v 14v

15v 16v

17v

14. Kuinka montaa lajia YHTEENSÄ olet harrastanut urheiluseurassa?

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

6 lajia tai useampaa

15. Kuinka montaa lajia harrastat TÄLLÄ HETKELLÄ urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

6 lajia tai useampaa

16.

10 Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa TÄLLÄ HETKELLÄ? Valitse kaikki harrastamasi lajit. Merkitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa PÄÄLAJIKSESI. Jos harrastat esimerkiksi kolmea lajia, valitse lajit tärkeysjärjestyksessä: 1. laji = tärkein laji (päälaji), 2. laji= toiseksi tärkein ja 3. laji= kolmanneksi tärkein laji.

	1	2	3	4	5
Aerobic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agility	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alppihiihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amerikkalainen jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ammunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ammunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ampumahiihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baletti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cheerleading	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisbeegolf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Futsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hapkido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hiihtosuunnistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiujitsu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joukkuevoimistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jousiammunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Judo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jääkiekko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jääpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Karate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaupunkisota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keilailu Koripallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntosali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kysymykset 17–21 koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälajiasi.

17. Minkä ikäisenä aloit harrastaa edellä mainitsemaasi päälajiasi urheiluseurassa?

3v tai nuorempana 4v

5v 6v

7v 8v

9v 10v

11v 12v

13v 14v

15v 16v

17v

18. Mieti kuluvaan tai edellistä kautta. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut pääalajissasi?

En osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

20. Kuinka monta MINUUTTIA tavallinen VALMENTAJAN ohjaama päälajin harjoituskerta kestää?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21

22

23

24

25

26

27

28

21. Kuinka monta MINUUTTIA tavallinen päälajin OMATOIMINEN harjoituskerta kestää?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21

22

23

24

25

26

27

28

22. Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

	ei pidä lainkaan paikkaansa	pitää jonkin verran paikkansa	pitää osittain paikkansa	pitää melko hyvin paikkansa	pitää täysin paikkansa
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidän harjoittelemisesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltaharjoituksieni (klo 16 jälkeen) määrä on vähentynyt kuluvan lukuvuoden aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidän kilpailemisesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen kehittymiseeni urheilijana viimeisen vuoden aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä urheilussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mieti seuraavissa kysymyksissä (23. ja 24.)sitä, kuinka paljon harrastat liikuntaa ja urheilua päälajisi lisäksi.

23. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilut OHJATUSTI päälajin tapahtumien lisäksi muiden lajien harjoituksissa tai tapahtumissa?

alle 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

24. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilut päälahin tai muiden lahien harjoitusten tai tapahtumien lisäksi OMATOIMISESTI (esim. kavereiden kanssa pelailu)?

alle 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

25. Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Siltä väliltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen hukkuvani urheiluun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilu ei enää kiinnosta minua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Miten toimit urheiluharrastuksessasi? Ajattele edelleen kuluva lukuvuotta.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

	Vahvasti eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Teen paljon töitä urheilun eteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En yritä kovinkaan paljon urheilussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuraan ohjausta harjoituksissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitukseen tullessani minulla on usein unohtunut joitakin varusteita kotiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle on tärkeää, että teen parhaani urheilussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

	Ei pidä lainkaan paikkansa	Pitää jonkin verran paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa
Harjoituksen jälkeen mietin, miten harjoitus sujui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opin urheiluharrastuksessa suurimman osan elämän tärkeistä asioista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun harjoittelen, tarkistan välillä, ymmärränkö mitä olen tekemässä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestymiseni urheiluharrastuksessa on kovan työn tulosta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailut/pelit mittaavat hyvin osaamistani urheiluharrastuksessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitteleminen on hauskaa, koska kehityn asioissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoituksissa oppimani asiat ovat tärkeitä minulle tulevaisuudessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailumenestys mittaa hyvin osaamistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että voin vaikuttaa siihen, mitä minulle tapahtuu urheiluharrastuksessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On tärkeää harrastaa urheilua tulevaisuudessakin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aion jatkaa urheiluharrastusta peruskoulun jälkeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Harjoittelu on tärkeää, jotta saavuttaisin
tulevaisuuden tavoitteeni.



Olen toiveikas tulevaisuuteni suhteen.



Urheiluharrastukseni tuottaa minulle
useita mahdollisuuksia tulevaisuutta
ajatellen.



28. Millaisena koet urheiluharrastuksesi? Ajattele vastatessasi kuluva lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoistai tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

Seuralla tarkoitetaan joukkuettasi tai harjoitusryhmääsi. Urheilijoilla tarkoitetaan joukkueesi tai harjoitusryhmäsi harrastajia.

	Ei pidä lainkaan paikkansa	Pitää jonkin verran paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa
Valmentajani tukevat minua tarvittaessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurani aikuiset kuuntelevat urheilijoita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuran säännöt ovat oikeudenmukaiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Useimmat aikuiset seurassani ovat kiinnostuneita minusta ihmisenä, eivät vain urheilijana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaiken kaikkiaan valmentajani ovat avoimia ja rehellisiä minua kohtaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaiken kaikkiaan aikuiset seurassani kohtelevat urheilijoita reilusti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta on mukava jutella valmentajien kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuran valmentajat välittävät urheilijoista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni turvalliseksi seurassani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurakaverini pitävät minusta sellaisena kuin olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurakaverini välittävät minusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurakaverini tukevat minua tarvittaessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seurakaverini arvostavat minun
sanomisiäni.



Pidän seurakavereideni kanssa
juttelemisesta.



Minulla on joitakin kavereita seurassani.

29. Millaisena koet koulunkäyntisi? Ajattele vastatessasi kuluvaan lukuvuotta, ja miltä asiat yleensä tuntuvat.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Siltä väliltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen hukkuvani koulutyöhön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Miten toimit koulussa? Ajattele edelleen kuluva lukuvuotta.

Valitse seuraavista väittämistä mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos mikään vaihtoehtoista ei tunnu sopivalta tai et halua vastata kyseiseen kohtaan, jätä kohta tyhjäksi.

	Vahvasti eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
Teen paljon töitä koulun eteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En yritä kovinkaan paljon koulussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuraan opetusta tunnilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppitunnille tullessani minulla on usein kotitehtävät tekemättä tai kirja ja kynä kotona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle on tärkeää, että teen parhaani koulussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Mieti omaa luokkaasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	Pitää jonkin verran paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa
Ilmapiiri luokassani on hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn luokassani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan opettajilta ja ohjaajilta kannustavaa palautetta luokassani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä luokassani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokassa mielipiteitäni ja ehdotuksiani kuunnellaan harrastukseeni liittyvissä asioissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen onnistumisen tunteita luokassani.	<input type="radio"/>				

32. Tulevaisuuden toiveet ja tarpeet

	Ei pidä lainkaan paikkansa	Pitää jonkin verran paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa
Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen urheilulukiossa tai ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

33. Seuraavassa arvioidaan urheiluluokkatoimintaa. Miten seuraavat asiat ovat mielestäsi onnistuneet?

	Erittäin huonosti	Ei hyvin eikä huonosti		Erittäin hyvin		Ei koske minua
Soveltuvuusko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoituskirja Lukujärjestys ja aikataulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunta- ja urheilutuntien sisältö Urheilun ja koulun yhdistäminen yleisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yksilölliset ja joustavat koulunkäynnin järjestelyt (esim. etäopiskelu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajieni, vanhempieni ja valmentajieni välinen yhteistyö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

