

**URHEILUYLÄKOULUA KÄYVIEN NUORTEN URHEILIJOIDEN FYYSINEN
AKTIIVISUUS**

Noora Putkonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Putkonen, N. 2022. Urheiluylläkoulua käyvien nuorten fyysinen aktiivisuus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 65 s., 1 liite.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää urheiluylläkouluissa opiskelevien seitsemäsluokkalaisten kokonaisliikuntamääriä. Lisäksi haluttiin tietää, onko lajiryhmällä ja sukupuolella yhteyttä liikkumisen määrään. Tutkielmassa käytetty aineisto kerättiin Kihun, Åbo Akademin sekä Jyväskylän yliopiston toimesta keväällä 2020. Aineisto kerättiin elektronisella kyselylomakkeella ja siihen vastasi 561 nuorta eri urheiluylläkouluista ympäri Suomea. Aineisto analysoitiin keväällä 2022. Tilastollisina menetelminä käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysiä sekä riippumattomien otosten t-testiä.

Liikkumisen määrää tarkasteltiin kolmen eri kysymyksen avulla, joista ensimmäiset kaksi selvittivät yleisten liikkumissuosituksen toteutumista (UKK-instituutti 2021) ja kolmannella kysymyksellä selvitettiin kokonaisliikuntamäärää. Tutkimukseen osallistuneista nuorista 52 prosenttia ylsi urheilijoiden viikoittaiseen liikuntasuositukseen, eli arvioivat liikkuvansa yli 20 tuntia tavallisen viikon aikana. Lajiryhmistä esteettisten lajien urheilijat (n=98) liikkuivat muita enemmän ja olivat ainoa lajiryhmä, joiden viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän keskiarvo oli yli 20 tuntia viikossa. Sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa liikkumisen määrässä (p=,424).

Tämän pro gradu -tutkielman perusteella nuoret urheilijat liikkuivat yleisiin suosituksiin nähden riittävästi, kokonaisliikkumisen keskiarvon ollessa 19,1 tuntia. Urheilijoiden liikkumisen suosituksesta urheiluylläkoululaiset jäivät noin tunnin viikossa. Urheilijoiden liikkumisen näkökulmasta on erityisen tärkeää, että urheiluylläkoulutoimintaa kehitetään ja seurataan jatkuvasti, jotta riittävä kokonaisliikuntamäärä ja hyvä kuntopohja urheilemiseen saavutettaisiin.

Asiasanat: urheiluylläkoulu, kokonaisliikuntamäärä, liikkumissuositukset, fyysinen aktiivisuus, nuoret

ABSTRACT

Putkonen, N. 2022. The physical activity of young athletes in sports upper comprehensive schools, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, _65_ pp.,1 appendice.

The intention of this study was to investigate the total amount of physical activity of the seventh grade students of sports upper comprehensive schools. In addition, research was made to see if there was a association between the type of sport and gender, and the amount of exercise. The material used in the study was collected by Kihu, Åbo Akademi and the University of Jyväskylä in the spring of 2020. The material was collected with the use of an electronic questionnaire and the results are from 561 students from sports upper comprehensive schools from around Finland. The material was analyzed in the spring of 2022. The statistical methods of one-way analysis of variance and student t-test were used.

The amount of physical activity was examined with three different questions, of which the two first questions clarified the fulfillment of the general recommendations of physical activity (UKK-instituutti 2021), and the third question clarified the total amount of physical activity. Of the students that participated in the study, 52 percent completed the general PA recommendations and exercising meaning they estimated their average weekly amount of exercising to be over 20 hours. Of the different types of sports the athletes of esthetic sports (approximately 98) exercised more than the other participants, and they were the only type of sports whose weekly average of exercise was above 20 hours per week. There was no significant difference between the genders in the amount of exercising ($p=,424$).

According to this pro gradu study, young athletes exercise enough according to the general recommendations with their average of the total amount of exercising being 19.1 hours per week. This is approximately one hour less than the recommended amount of exercising for athletes. From the point of view of the athletes, it is particularly important, that the operation of sports upper comprehensive schools is constantly monitored and developed.

Key words: sports upper comprehensive school, total amount of exercise, recommendations of exercise, physical activity, young people

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU.....	3
2.1 Urheiluyläkoulutoiminta.....	5
2.2 Valtakunnallinen soveltuvuuskoe.....	7
2.3 Kasva Urheilijaksi -sisällöt.....	8
2.4 Koulupäivien aikainen kymmenen tunnin viikkoaktiivisuus	11
2.5 Urheilijaksi kasvamisen sisältökokonaisuus sekä digioppiminen.....	12
3 RIITTÄVÄN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KERTYMINEN NUORILLA URHEILIJOILLA.....	13
3.1 Liikkumissuosituksset.....	13
3.2 Omaehtoinen liikunta	18
3.3 Fyysinen aktiivisuus	20
3.4 Valintavaihe.....	22
3.5 Fyysinen harjoittelu	23
3.5.1 Motoristen taitojen kehittyminen	24
3.5.2 Fyysiset ominaisuudet	26
3.5.3 Harjoitettavuus	26
3.6 Terveysliikunnan tavoitteet	28
3.6.1 Kehon rakenteiden ja elinjärjestelmien kehitys.....	29
3.6.2 Painonhallinta	30
3.7 Inaktiivisuuden ja liian yksipuolisen harjoittelun haitat.....	31
3.8 Tapoja lisätä viikoittaisen kokonaisliikunnan määrää.....	33
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET	35

5 TUTKIMUSMENETELMÄT	36
5.1 Tutkimusaineiston keruu	36
5.2 Tutkimuksen kohderyhmä	37
5.3 Aineiston luokittelu	38
5.4 Aineiston tilastolliset analyysimenetelmät	39
5.5 Tutkimuksen luotettavuus	39
5.6 Tutkimuksen eettisyys	41
6 TULOKSET	42
6.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen.....	42
6.2 Urheiluyläkoululaisten kokonaisliikuntamäärä	44
6.3 Kokonaisaktiivisuuden jakautuminen sukupuolten välillä	47
6.4 Kokonaisaktiivisuuden jakautuminen lajiryhmittäin.....	48
6.5 Monipuolinen harrastaminen	50
7 POHDINTA.....	51
7.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen.....	51
7.2 Kokonaisaktiivisuuden tavoitteen toteutuminen	52
7.3 Päälaajiryhmien väliset erot liikunnan määrässä.....	54
7.4 Tutkimuksen luotettavuus	55
7.5 Johtopäätökset	56
LÄHTEET	58
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuorten fyysinen passivoituminen on ollut viime vuosina suuri huolenaihe. Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä moniin terveydellisiin haasteisiin, kuten ylipainoon, luuston kunnan heikkenemiseen, metaboliseen kuntoon, sekä sydämen- ja verisuonten toiminnan ongelmiin. (Hills ym. 2015) Myös urheilijoiden elämäntyyli on muuttunut yhä passiivisemmaksi ja fyysinen aktiivisuus ei näyttäisi yltävän kaikilla terveyttä ja hyvinvointia edistävälle tasolle. Yhtenä syynä tähän on omaehtoisen liikunnan määrän vähentyminen, mikä laskee kokonaisaktiivisuuden määrää, vaikka varsinaisia lajiharjoituksia olisikin paljon. (Julin & Risto 2014) Urheileville nuorille asetettu kokonaisaktiivisuuden viikoittainen tavoite 20 tuntia on niin suuri, ettei sitä usein saa täyteen pelkillä harjoituksilla. Käytännössä iso osa harjoittelusta tulisikin olla matalalla teholla tehtävää palauttavaa ja huoltavaa liikuntaa. Tällä tavalla toteutettuna 20 tuntia edistää urheilijan kehittymistä ja on turvallista. (Hakkarainen 2008) Sen vuoksi arkiliikunnan tulisi olla osana urheilijoiden harjoituskokonaisuutta ja viikoittaisen kokonaisliikunnan määrää saataisiin näin lisättyä.

Nuoret viettävät kouluissa suuren osan ajastaan, jonka vuoksi koulujen rooli fyysisen aktiivisuuden tukemisessa on suuri (Hills ym. 2015). Koulupäivät rytmittävät urheilijan arkea ja parhaassa tapauksessa luovat innostavan kasvuympäristön urheilun näkökulmasta (Mononen ym. 2014). Tyypillisesti viimeistään yläkoulussa urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen tulee eri tavalla esiin. Tavoitteellisella urheilijalla harjoittelun tulee muuttua yläkouluiässä intensiivisemmäksi, sekä erikoistuneemmaksi, mutta samaan aikaan myös koulunkäynnissä tulee iso harppaus alakouluun verrattuna. (Aarresola 2016) Tämä tekee kouluista entistä tärkeämpiä toimijoita urheilijan uran kannalta, jotta tämän on mahdollista pitää yllä tarvitsemaansa aktiivisuustasoa. Kouluilta vaaditaan joustavuutta urheiluun ja sen vaatimuksiin, sekä myös toimia, jotta oppilaat pysyisivät aktiivisena myös koulupäivien aikana.

Yläkouluikäiset nuoret ovat liikkumisen kannalta kriittisessä vaiheessa, sillä usein 12–15-vuoden iässä fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi ja rinnakkaislajeista luovutaan. Lisäksi yläasteiässä koulupäivät pitenevät ja istumista tulee lisää. Päälajien lisääntynyt lajiharjoittelu ei auta yksin paikkaamaan puutteita kokonaisaktiivisuudessa, eikä harjoittelu näin ainakaan monipuolistu. (Härkönen ym. 2008, 63)

Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma toteutti urheiluylläkoulu-kokeilun (2017–2020), jonka tarkoituksena oli saada luotua koulunkäynnin ja urheilun yhdistämistä tukeva urheiluylläkoulu-malli. Yhtenä kokeilun päätavoitteena oli tarjota 20 tunnin viikoittaisesta urheilijan liikkumissuosituksesta puolet. Käytännössä koulupäivien aikana urheilijoiden oli mahdollista kerryttää 10 tuntia liikuntaa viikossa. Näistä 10 tunnista iso osa koostui liikuntatunneista, jotka liikunnanopettaja organisoii. (Nieminen ym. 2018)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää urheiluylläkouluissa opiskelevien nuorten urheilijoiden kokonaisaktiivisuuden määrää. Lisäksi tarkastellaan eri sukupuolten sekä lajiryhmien välisiä eroja kokonaisaktiivisuudessa. Koska kokeilu on melko tuore, on sen seuranta tärkeää. Tämä pro gradu -tutkielma pyrkii vastaamaan kysymykseen nuorten kokonaisaktiivisuuden määrästä, joka on myös yksi urheiluylläkoulu-päätavoitteista.

2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU

Koulunkäynnin ja urheilun sujuvaa yhdistämistä pidetään suomalaisessa urheilussa tärkeänä arvovalintana. Tätä koulun sekä urheilun yhdistämistä kutsutaan kaksoisuraksi. (Olympiakomitea 2020) Kaksoisuralla pyritään ennen kaikkea ehkäisemään sitä, että urheilija joutuisi valitsemaan koulun tai urheilun välillä (Ryba ym. 2016). Kaksoisura alkaa käytännössä yläkoulusta ja jatkuu niin pitkään, kunnes urheilusta tulee ensisijainen ammatti, eli aina huippuvaiheeseen asti (Härkönen 2014). Huippuvaihetta edeltävää vaihetta kutsutaan valintavaiheeksi, jonka aikana urheilijat opiskelevat joko yläkoulussa tai toisen asteen opinnoissa ja se sijoittuu ikävuosille 13–19 (Mononen ym. 2014).

Urheiluyläkoulukokeilu syntyi tarpeesta luoda nuorille urheilijoille ammattimaisempaa ympäristöä kaksoisuran tukemiseksi. Tutkimustiedon perusteella 12–15-vuotiaat urheilijat harjoittelevat liian vähän ja liian yksipuolisesti. (Härkönen ym. 2008, 34) Yläasteelta toiselle asteelle siirryttäessä lisääntyneet harjoitusmäärät ovat aiheuttaneet vammoja, eli toisin sanoen urheilijat eivät ole tottuneet tarpeeksi suuriin harjoitusmääriin. Toisen asteen urheiluoppilaitoksissa vaatimustaso nousee, joten nuoria tulee valmistaa kasvaviin liikuntamääriin, sekä kuormittavampaan koulunkäyntiin. (Härkönen ym. 2008, 63) Urheiluyläkoulutoiminta itsessään ei ole uusi asia suomalaisissa kouluissa, sillä toimintaa on ollut jo yli kolmenkymmenen vuoden ajan. Urheiluyläkoulukokeilu poikkeaa aiemmasta sillä, että kokeilussa mukana olevat koulut toteuttavat urheiluyläkoulutoimintaa yhteisin ohjein. Toimintaa seurataan ja arvioidaan, mikä mahdollistaa aiempaa tavoitteellisemmän ja järjestelmällisemmän urheiluyläkoulutoiminnan. Näin saadaan tarjottua urheileville nuorille mahdollisuudet urheilijan elämäntapaan jo ennen toisen asteen opintoja. (Nieminen ym. 2020)



KUVA 1. Suomalaisen urheilijan kaksoisuran polku yläkouluvaiheesta urheilu-uran päättämiseen asti (Urheiluakatemiaohjelma 2017a, 2).

Kuvassa 1 (Urheiluakatemiaohjelma 2017 a) on esitelty suomalaisen urheilijan urapolku aina yläkouluvaiheesta urheilu-uran loppumiseen saakka. Jokaiseen kaksoisuran vaiheeseen kuuluu ominaispiirteet. Yläkoulussa opiskelevien 12–15-vuotiaiden urheilijoiden kaksoisuran keskiössä on urheiluyläkoulu, joka luo perustan kaksoisuran mahdollistamiselle. Tätä varten on kehitetty valtakunnallinen soveltuvuuskoe, jolla pyritään takaamaan kaikille tasapuolinen mahdollisuus päästä urheiluyläkouluun riippumatta maantieteellisestä sijainnista. Seuraavalla portaalla (16–20-vuotiaat) keskiössä ovat puolestaan urheiluoppilaitokset ja niiden rooli on niin ikään kaksoisuran tukemisessa. Näihin urheiluoppilaitoksiin kuuluvat urheilulukiot, ammatilliset oppilaitokset sekä muut toisen asteen oppilaitokset. Näiden lisäksi myös Puolustusvoimien urheilukoulu voidaan lukea osaksi urheiluoppilaitoksia, sillä sen rooli on merkittävä etenkin 18-vuotiaiden nuorten kaksoisuran tukemisessa. Näillä kahdella ensimmäisellä portaalla luodaan pohjaa seuraavalle askelmalle, joka on urheilu-uran kannalta kuitenkin se kaikista kriittisin vaihe. Puhutaan huippuvaiheesta eli urheilu-uran ammattimaistumisesta. Tämä vaihe sijoittuu elinkaarella noin 20 vuoden ikään ja siitä eteenpäin, jolloin urheilijan on viimeistään tehtävä tärkeitä valintoja liittyen omaan urheilu-uraansa ja muihin elämän osa-alueisiin. Huippuvaiheessa esimerkiksi jatko-opinnot,

sosioekonomiset tekijät sekä urheilun ja työn yhdistäminen ovat hyviä esimerkkejä näistä elämän tärkeistä valinnoista. Huippuvaiheessa jalostetaan kaikki se työ, jota aiemmin ollaan tehty ja pyritään tavoittelemaan omalla urheilu-uralla mahdollisimman hyvää menestystä. Urheilullisesta ja mahdollisesta taloudellisesta menestyksestä huolimatta monet urheilijat haluavat oman urheilu-uran rinnalla esimerkiksi kouluttautua johonkin tiettyyn ammattiin, jolloin uran jälkeinen sopeutuminen ”siviilielämään” on helpompaa ja urheilija ei jää tyhjän päälle. Kaksoisuran viimeisenä etappina voidaankin pitää urheilu-uran päättymistä ja sitä seuraavia uusia uravalintoja. (Nieminen ym. 2018, 8)

2.1 Urheiluyhdistämistä

Urheiluyhdistämisen pyrkimys on luoda puitteet mahdollisimman tasapainoiseen koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen. Tavoitteena on, että nuori saa riittävät valmiudet omalle urheilijan uralleen ja toisen asteen opintoihin. Yksi kokeilun aloittamisen päämotiveista oli saada nuorten kokonaisliikuntamäärä nostettua 20 tuntiin viikossa lisäämällä liikuntaa sekä urheilua kouluviikkojen sisälle. Oppilaille on siis mahdollisuus urheilla 10 tuntia viikossa koulupäivien aikana, eli puolet 20 tunnin viikoittaisesta tavoitteesta. (Nieminen ym. 2018) Vuonna 2008 tehdyssä selvitysraportissa huomattiin, että 12–15- vuotiaiden nuorten harjoittelu on liian yksipuolista ja keskittyy pääosin vain lajiominaisuuksiin. Monipuolinen erilaisia taitoja kehittävä liikunta puuttui nuorten arjesta. (Härkönen ym. 2008)

Urheiluyhdistämiskokeilu aloitettiin vuonna 2017 ja sen taustalla oli urheiluyhdistämisen työryhmä. Urheiluyhdistämiskokeilu jakautuu neljään osaan; 1) soveltuvuuskokeeseen, 2) Kasva Urheilijaksi oppisisältöihin, 3) kymmenen tunnin viikoittaiseen liikuntaan koulupäivien aikana sekä 4) digioppimishankkeeseen. Urheiluyhdistämistoiminnan vakiintuessa vuonna 2020 mukana oli jo 32 urheiluyhdistämiskoulua.

Olympiakomitean urheiluakatemiajohto koordinoi paikallisia urheiluakatemiaa, jotka toimivat yhteistyössä urheiluyhdistämiskoulujen kanssa. Urheiluyhdistämiskoulustatus myönnetään niille kouluille, joilla on paikallinen urheiluakatemia taustalla toimimassa ja mahdollistamassa Suomen olympiakomitean kriteerien mukaista urheiluyhdistämistoimintaa. (Nieminen ym. 2019) Taulukossa 1 on esitelty kokeilussa mukana olevat koulut, jotka ovat sitoutuneet

valtakunnalliseen kehittämistoimintaan, seurantaan, koordinointiin sekä arviointiin. (Nieminen ym. 2018)

TAULUKKO 1. Urheiluyläkoulukokeilussa mukana olevat koulut (Nieminen ym. 2018).

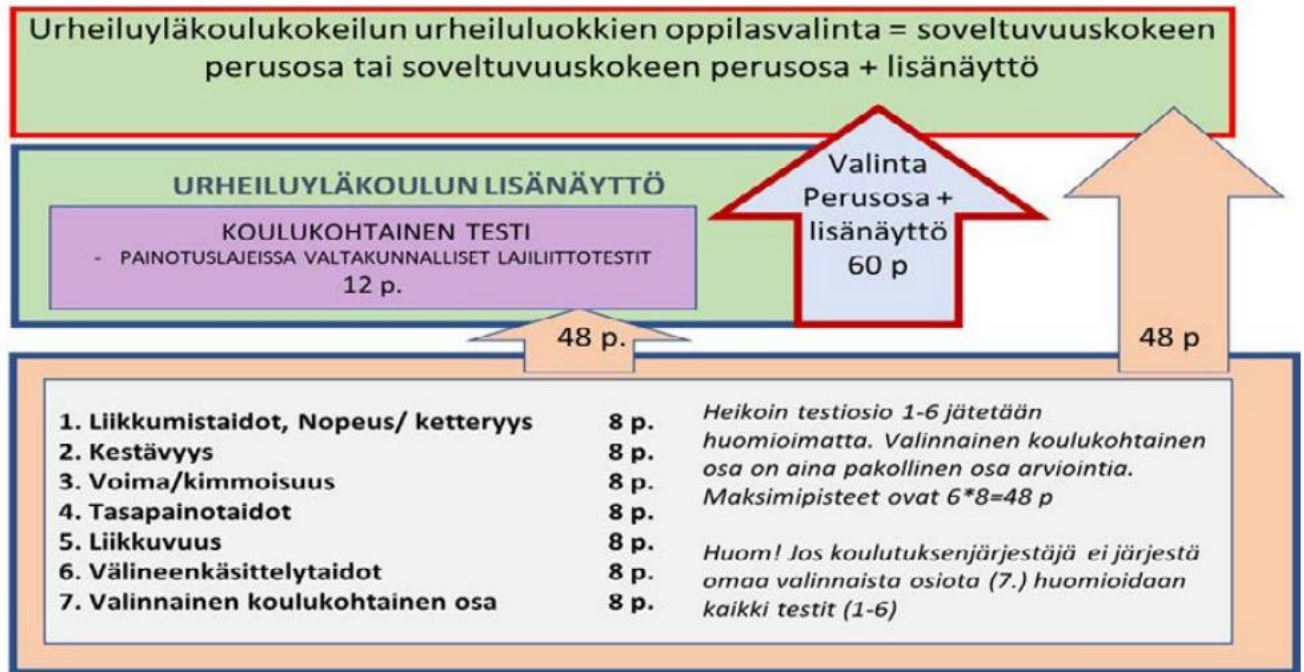
KUNTA	KOULU
1.8.2017 kokeilun aloittaneet koulut	
Espoo	Leppävaaran koulu
Helsinki	Haagan peruskoulu, Pukinmäenkaaren peruskoulu, Puistopolun peruskoulu
Helsinki sopimuskoulut	Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Lauttasaaren yhteiskoulu, Herttoniemen yhteiskoulu
Jyväskylä	Kilpisen koulu
Kuopio	Hatsalan klassillinen koulu, Jynkänlahden koulu
Lahti	Salpausselän koulu
Lappeenranta	Kesämäen koulu
Oulu	Kastellin koulu
Pori	Kuninkaanhaan koulu
Savonlinna	Talvisalon koulu
Tampere	Tesoman koulu, Sammon koulu
Turku	Vasaramäen koulu
Vaasa	Onkilahden yhtenäiskoulu
Lukuvuoden 2017–2018 kokeiluun mukaan tulleet koulut	
Helsinki	Pasilan koulu
Jyväskylä	Viitaniemen koulu
Tampere	Hatanpään koulu
1.8.2018 kokeilun aloittaneet koulut	
Kotka	Langinkosken koulu
Lappeenranta	Kimpisen koulu
Mustasaari	Korsholms högstadium

Kokemukset urheiluyläkoulukokeilusta olivat Rouvalin ym. (2020) mukaan pääosin myönteisiä. Oppilaat kokivat arjen pääsääntöisesti sujuvaksi. Harjoittelu koettiin mielekkääksi ja aikataulujen koettiin tukevan harjoittelua, sillä aikaa jäi hyvin harjoituksille. Yleisesti arki

koettiin suunnitelmallisena, jonka vuoksi myös riittävä lepo onnistui. Haasteita tuotti päivien venyminen pitkäksi ja siihen liittyen myös energiansaanti, etenkin ennen iltapäivien harjoituksia. Myös nukkumaanmeno viivästyi välillä myöhäisillan harjoitusten jälkeen ja etenkin palloilijat kokivat harjoitusaikataulut epäsäännöllisiksi. Eniten tyytyväisiä harjoitusaikatauluihin olivat ne urheilijat, joilla harjoitukset alkoivat päivällä melko pian koulun jälkeen. Urheiluläkoulussa mukana olleet urheilijat eivät kokeneet matalatehoisen liikunnan kuormittavan liikaa, vaan haastaviksi koettiin omat fyysisesti vaativat lajiharjoitukset. Tämän perusteella urheilijoiden kokonaisliikunnan määrä voi olla korkeakin, kunhan riittävän suuri osuus siitä tulee kevyemmästä liikunnasta. (Rouvali 2020)

2.2 Valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Pyrkimys yhä ammattimaisesta urheiluläkoulutoiminnasta vaati osakseen valtakunnalliset, kaikille yhteiset soveltuvuuskokeet. Tämän avulla, jokainen urheiluläkouluun pyrkivä pääsisi kouluun yhtenäisin perustein riippumatta kotipaikkakunnasta. Soveltuvuuskokeet ovat Olympiakomitean hyväksymät ja niiden kehittämisestä päävastuu on ollut Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan Urhean työryhmällä. Kokeita on kehitetty tutkimustiedon avulla kokeilun aikana yhä kattavammiksi ja on päädytty seuraavanlaiseen runkoon (kuva 2).



KUVA 2. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe urheiluyhäkoulun valintavaiheessa (Olympiakomitea 2019 c, 3)

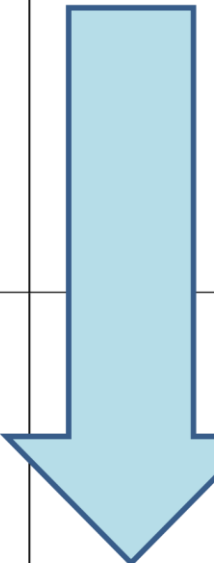
Urheiluyhäkoulun valintavaiheen soveltuvuuskoe koostuu seitsemästä eri osiosta, joista jokaisesta opiskelija voi saada maksimissaan 8 pistettä. Tämän lisäksi koulukohtaisesta lisänäyttöttestistä voi ansaita 12 pistettä. Soveltuvuuskoe mittaa urheilijoiden 1) liikkumistaitoja, 2) kestävyyttä, 3) voimaa, 4) tasapainotaitoja, 5) liikkuvuutta, 6) välineenkäsittelytaitoja sekä 7) valinnaista koulukohtaista osaa. (Olympiakomitea 2019 c) Koulukohtainen lisänäyttöttesti voi olla joko koulun itse suunnittelema tai valtakunnallinen lajiliittotesti kouluihin, joissa on urheiluluokan lisäksi tietyn lajin painotusluokka. (Nieminen ym. 2020) Soveltuvuuskokeen osiot mittaavat käytännössä nuorten yleisiä motorisia taitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia ja niiden tulokset antavat lisäksi arvokasta tietoa nuorten liikkumistaidoista.

2.3 Kasva Urheilijaksi -sisällöt

Kasva Urheilijaksi -oppimateriaali auttaa nuoria sanan mukaisesti kasvamaan ja kehittymään urheilijaksi. Urheilijaksi kasvu voidaan jakaa neljään osaan, joita ovat innostus urheilemiseen,

hyvä fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot sekä urheilulliset elämäntavat. (Ulvinen ym. 2015) Sisältökokonaisuuden kehittämistyö on aloitettu jo vuonna 2015 ja sen tavoitteena on auttaa urheilijoita rakentamaan optimaalista päivärutiinia. Oppimateriaalin sisältökokonaisuudet on jaettu kolmeen suurempaan kokonaisuuteen, joita ovat motoristen taitojen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, psyykkisten taitojen kehittyminen sekä lajivalmentautuminen. Sisällöt ovat suurelta osin fyysistä toimintaa, joka kerryttää urheilijoiden kokonaisaktiivisuutta. Mukana on kuitenkin myös elämänhallintaan, lepoon sekä ravitsemukseen liittyvää opetussisältöä. Oppisisältöjen opetus ja koordinointi on koulun liikunnanopettajan vastuulla. Tähän opettajilla on apuna Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjat, joita suositellaan hyödyntämään opetuksen runkona. (Nieminen ym. 2020)

Yksi osa kasva Urheilija -projektia on koulujen tarjoama yleisvalmennus, joka toteutetaan liikunnanopettajien toimesta joko valinnaisliikunnassa tai painotetun liikunnanopetuksessa. Yleisvalmennuksen tavoitteena on kehittää urheilijoiden perusmotorisia liikuntataitoja ja samalla monipuolistaa urheilijoiden viikoittaista kuormitusta. Tavoitteet ja sisällöt eroavat jonkin verran luokittain. Seitsemännellä luokalla tavoitteena on kehittää urheilijoiden perusliikuntataitoja. Motorisista perustaidoista painotetaan etenkin liikkumis- ja tasapainotaitoja. Taitoharjoittelussa pyritään perusliikemallien vahvistamiseen ja fyysisissä ominaisuuksissa keskitytään nopeuden sekä liikkuvuuden kehittämiseen. Kahdeksannella luokalla pyritään syventämään edellisen vuoden teemoja, esimerkiksi haastamalla perusliikemalleja käyttämällä kehon heikompaa puolta. Fyysisistä ominaisuuksista pyritään kehittämään edelleen nopeutta ja sen ohella myös kestävyyttä. Yhdeksännellä luokalla painopiste siirretään voimaharjoitteluun ja sen moniin muotoihin, hyödyntämällä kuitenkin pääosin oman kehon painoa. (Nieminen ym. 2020, 17–18)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiliiton valmennuslinjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

KUVA 3. Kasva Urheilijaksi -sisältöalueet eri vuosiluokilla (Urheiluakatemiaohjelma 2016).

Kuvassa 3 (Urheiluakatemiaohjelma 2016) on esitelty Kasva Urheilijaksi -sisältöalueet eri vuosiluokilla. Jokaiselle luokka-asteelle on määritelty omat tavoitteet, joihin Kasva Urheilijaksi -kokonaisuudessa pyritään pääsemään. Tavoitteet on jaettu viiteen kategoriaan, joita ovat 1) motoriset perustaidot, 2) fyysiset ominaisuudet, 3) psyykkiset taidot, 4) psyykkiset taidot sekä 5) lajivalmennus. Sisältöalueet etenevät progressiivisesti yläkoulun ajan niin, että lukioon mentäessä urheilijat omaisivat mahdollisimman hyvät edellytykset kohti yhä tavoitteellisempaa urheilua.

Luokka-aste	Yleisharjoittelu	Lajiharjoittelu
7. lk.	80 %	20 %
8. lk.	60 %	40 %
9. lk.	40 %	60 %

KUVA 4. Kasva Urheilijaksi -sisältöjen tuntipainotus eri vuosiluokilla (Nieminen ym. 2020)

Kuvassa 4 on kuvattu Kasva Urheilijaksi -sisältöjen tuntipainotukset eri vuosiluokilla. Urheiluyläkoulun ensimmäisenä vuotena lajiharjoittelun osuus on melko pieni (20 %) ja pääpaino on yleisharjoittelussa. Lajiharjoittelun määrää nostetaan vähitellen vanhemmille luokka-asteille siirryttäessä. (Nieminen ym. 2020)

2.4 Koulupäivien aikainen kymmenen tunnin viikkoaktiivisuus

Kokonaisaktiivisuuden lisäämisen kannalta kokeilun tavoite 10 tunnin viikoittaisesta liikunnasta ja urheilusta koulupäivän (8–16) aikana on merkittävä. Määränä kymmenen tuntia on jo puolet urheilijoiden kokonaisaktiivisuuden tavoitteesta. Käytännössä kymmenen tunnin aktiivisuus pyrittiin liittämään kiinteäksi osaksi koulupäiviä ja se koostui koulujen liikuntatunneista, Kasva Urheilijaksi -sisällöistä (2 h), sekä seurojen järjestämistä lajiharjoituksista. (Nieminen ym. 2020)

Rouvali ym. (2020) selvittivät nuorten kokemuksia urheiluyläkoulusta. Kyselyn mukaan oppilaat kokivat kymmenen tunnin viikkoaktiivisuuden kokeilun tärkeimmäksi osa-alueeksi. Koulut onnistuivat myös hyvin järjestämään tilaa liikunnalle, sillä urheiluyläkoulukokeilun lopparvioinnissa kaikki koulut olivat valinneet kohdan; onnistui melko hyvin tai onnistui hyvin (Nieminen ym. 2020). Myös oppilaat kuvailivat koulupäivien aikaista liikkumista positiivisesti. Koulupäivän aikainen liikkuminen ei tuntunut heistä samalla tavalla kuormittavalta ja se koettiin sulavaksi osaksi koulupäivää. (Rouvali ym. 2020) Useimmat mukana olleista kouluista saivat järjestettyä viikkoon riittävästi liikuntaa. Määrän lisääminen on aloitettu useimmissa mukana olleissa kouluissa vähitellen, ja liikuntaa kertyy seitsemännellä luokalla johdonmukaisesti vähiten. Suuren liikuntamäärän mahdollistaminen lukujärjestykseen

vaatii järjestelyä ja kouluilla olikin erilaisia keinoja siihen. Pohjois-Haagan yhteiskoulussa oli käytössä hajautettu lukujärjestys, jolla pyritään helpottamaan urheilijan arkea. Käytännössä hajautettu lukujärjestys tarkoittaa sitä, että kaikkia oppiaineita on tasaisesti läpi vuoden. Näin liikuntaa on helpompi saada viikkoihin mukaan. Lisäksi hajautettu lukujärjestys mahdollistaa esimerkiksi sen, etteivät kaikki kokeet kasaudu tietylle ajanjaksolle. Hajautetun lukujärjestyksen myötä myös poissaolot on helpompi korvata, sillä viikon poissaolon aikana oppilas on tasaisesti pois useasta aineesta. (Nieminen ym. 2020)

2.5 Urheilijaksi kasvamisen sisältökokonaisuus sekä digioppiminen

Teknologian sekä digitaalisten välineiden hyödyntäminen on kasvanut huomattavasti 2000-luvun edetessä. Myös koulut ovat ottaneet viime vuosina huomattavia harppauksia teknologian osalta ja tieto- ja viestintäteknologian osaamista velvoitetaan jo opetussuunnitelman laaja-alaisissa tavoitteissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) Teknologian hyödyntäminen onkin siis luonnollinen osa myös urheiluyhäkoulukeilun toimintaa ja sen tarkoituksena on helpottaa urheilijoiden arkea. Teknologian ja digitaalisten välineiden avulla urheilijoille pystyttiin tarjoamaan esimerkiksi mahdollisuus tehtävien etätoteutukseen. Etäopiskelumahdollisuus helpotti korvaamaan urheilusta johtuvia poissaoloja ja näin kisamatkoille tai leireille lähteminen on sujuvampaa. (Nieminen ym. 2020)

Koulut hyödynsivät kokeilun aikana digitaalisia välineitä vaihtelevasti. Onnistuneeksi käytännöksi urheiluyhäkoulukeilun loppuraportissa (2020) oli nostettu esimerkiksi Kilpisen koulun digisisällöt, joiden avulla urheilijat saivat kevennettyä lukujärjestystään. Opettaja oli vinyt koko kurssin sisällön Pedanetiin ja oppilaat pystyivät suorittamaan kurssia itsenäisesti etänä. Salpausselän koulussa oli luotu Wilmaan oma harrastekalenteri, johon valmentaja pystyi laittamaan esimerkiksi pelimatkojen ajankohdat sekä mukaan lähtevät pelaajat. Tällä kyettiin varmistamaan, että pelaajat anovat poissaoloja oikealle ajankohdalle. Etätoteutus koettiin toisinaan opettajan työkuormaa lisääviksi ja sitä ei hyödynnetty yhtä paljon.

(Nieminen ym. 2020, 73) Digitaalisia välineitä hyödynnettiin kokonaisuudessaan monipuolisesti eri kouluissa ja etenkin keväällä 2020 koronapandemian myötä niitä oli pakko hyödyntää.

3 RIITTÄVÄN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KERTYMINEN NUORILLA URHEILIJOILLA

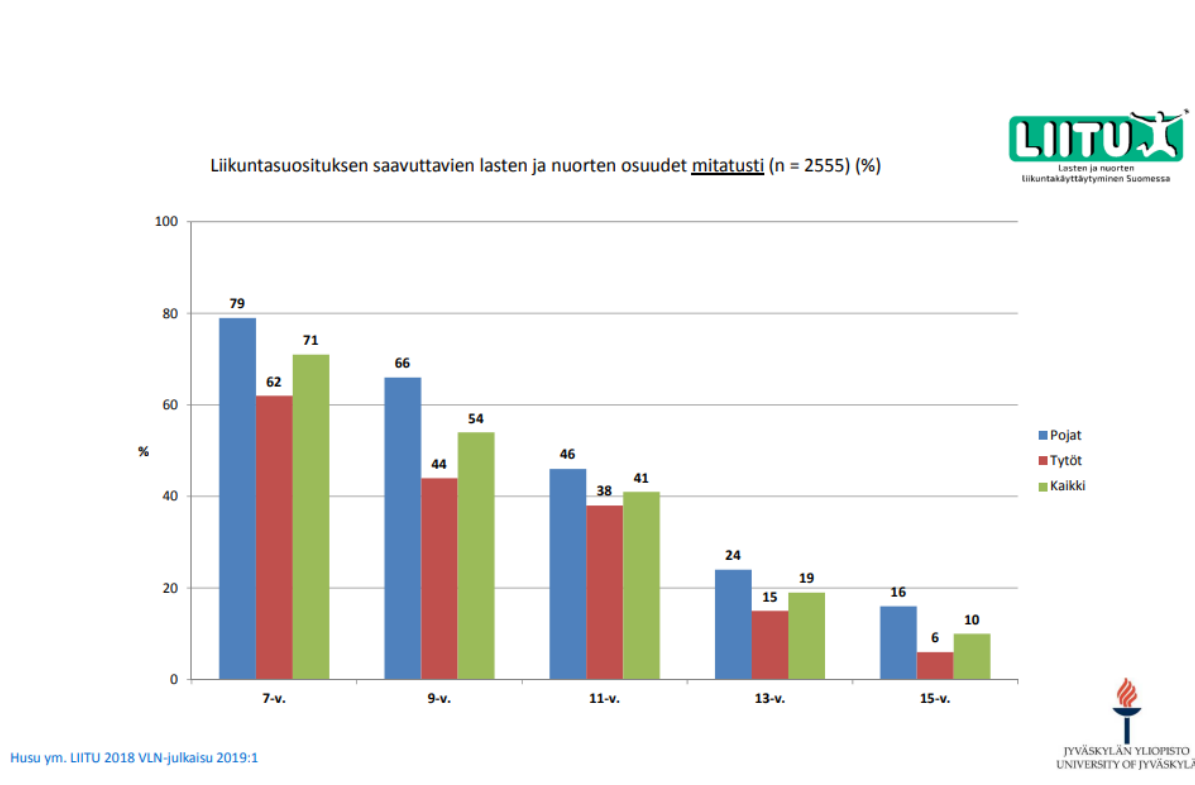
Tässä luvussa käsitellään nuorten urheilijoiden liikkumista sekä liikkumisen suosituksia. Tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita erityisesti kokonaisaktiivisuudesta, johon voidaan lukea kaikki päivän aikana kertynyt fyysinen aktiivisuus. Liikkumisen kokonaismääräksi urheilijoille suositellaan 20 tuntia viikossa, joka tarkoittaa käytännössä kolmea tuntia liikuntaa päivässä. Määränä tämä on suuri, mutta tavoite on mahdollista saavuttaa riittävällä omaehtoisella liikkumisella, laadukkaalla ohjatulla harjoittelulla sekä monilajisuudella. (Karjalainen & Mononen 2019) Edellä mainittuja tukee ehdottomasti myös urheiluylläkoulu toiminta, joka tarjoaa viikoittaisesta kokonaisliikuntamäärästä puolet. (Nieminen 2020)

3.1 Liikkumissuosituks



KUVA 5. UKK-instituutti, 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituks (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille nuorille 2021.)

UKK-instituutti on määritellyt kansalliset 7–17-vuotiaiden nuorten liikkumissuosituksset, joiden mukaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa pitäisi kerryttää vähintään 60 minuuttia päivässä. Tämän lisäksi voimaa, notkeutta ja ketteryyttä kehittävää harjoittelua tulisi tehdä vähintään kolmesti viikossa ja kestävyysharjoittelua niin ikään kolmesti viikossa (kuva 5). Suositusten mukaan arkiliikunnalla on merkittävä rooli kokonaisaktiivisuuden kannalta ja sitä tulisikin kertyä reippaasti pitkin viikkoa, esimerkiksi aktiivisella kulkemisella paikasta toiseen. Nuorten kohdalla tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi välituntiliikuntaa tai koulumatkapyöräilyä. (UKK-instituutti 2021) Kun päivittäiset määrät summaa viikkotasolle, liikuntaa tulisi viikon aikana kertyä noin seitsemän tuntia. Riittävä liikunta edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia ja sen on todettu parantavan usein myös muita terveystottumuksia, kuten ravitsemusta (Vuori & Kannas 2008). Koska arjen aktiivisuus vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään suuresti käytetään uusissa suosituksissa sanaa liikkuminen, liikunta -käsitteen sijasta (Sääkslahti ym. 2021).



KUVA 6. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien lasten ja nuorten osuudet mitatusti LIITU 2018 tutkimuksessa (Husu ym. 2019, 35)

LIITU- tutkimuksessa (kuva 6) selvitettiin lasten ja nuorten liikuntatottumuksia ja liikkumissuosittelusten toteutumista. Tutkimuksessa oli mukana 2555 lasta ja nuorta ympäri Suomea. Kysely ei siis kohdistu kohdennetusti urheilijoihin, vaan kattavasti ikäryhmän lapsiin ja nuoriin. Tulokset 13- ja 15- vuotiaiden osalta ovat melko hälyttäviä. Liikuntasuosituksiin ylittää 13-vuotiaista nuorista 19 prosenttia ja 15- vuotiailla liikkumissuosituksen täyttävien osuus on vain 10 prosenttia. Lisäksi liikunnan määrän väheneminen iän myötä on selkeästi havaittava ilmiö. (Husu ym. 2019) Myös kouluterveyskyselyssä (2021) on vastaavanlaisia tuloksia. Perusopetuksen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta kysyttiin, kuinka monena päivänä he liikkuvat vähintään tunnin. Pojista liikuntasuosituksiin ylsi 29 prosenttia ja tytöistä 20 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2021)

Yleisten liikkumissuosittelusten toteutumista urheilijoilla selvitettiin terveyttä edistävän liikuntaseuran (TELS) osatutkimuksessa. Tutkimuksessa oli mukana 332 seuratoimintaan osallistuvaa nuorta ja vertailuryhmänä 139 seuratoimintaan kuulumatonta nuorta. Urheilijoista 85 prosenttia liikkui viikon aikana keskimääräisesti riittävästi liikkumissuosituksiin nähden, mutta vain 20 prosenttia liikkui riittävästi viikon jokaisena päivänä. Vaikka urheilijoille suositellaan lepopäivää, ei liikkumista kannata silloinkaan jättää kokonaan. Päivittäinen aktiivisuus on siis vain harvalla urheilijalla tutkimuksen mukaan riittävä. Liikuntamäärät ovat harjoituspäivinä urheilijoilla verrokkiryhmää suuremmat, mutta ei-harjoituspäivinä ryhmien välillä ei ole juuri eroja. (Toivo ym. 2022)

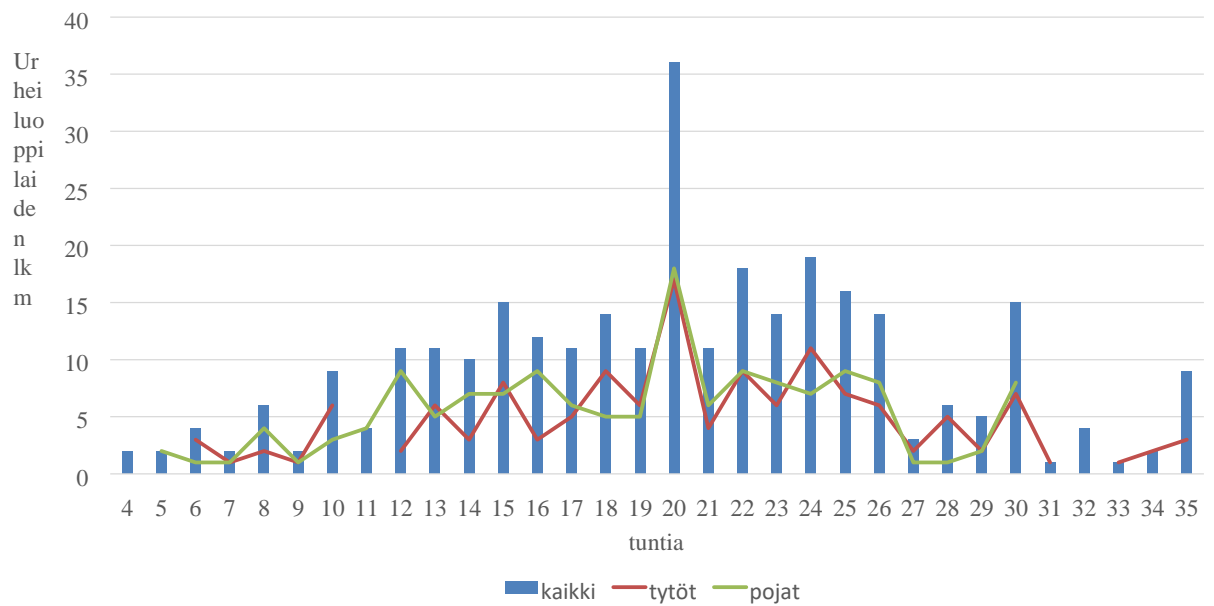
Urheilijoiden liikkumissuosittelukset eroavat yleisistä nuorten suosituksista huomattavasti, sillä liikkumista suositellaan heille reilusti yli puolet ikätovereitaan enemmän. Huipulle tähtäävälle urheilijalle tulisi kertyä fyysistä aktiivisuutta 20 tuntia viikossa. Tämä ei kuitenkaan läheskään aina toteudu, sillä Suomessa nuorten urheilijoiden ongelmana on yleisemmin aliharjoittelu kuin päinvastoin. Kokonaisaktiivisuuden tavoite 20 tuntia on niin suuri, ettei sitä usein saa täyteen pelkillä harjoituksilla. Tämän vuoksi iso osa harjoittelusta tulisikin olla matalalla teholla tehtävää palauttavaa ja huoltavaa liikuntaa. Tällä tavalla toteutettuna 20 tuntia edistää urheilijan kehittymistä ja on turvallista. (Hakkarainen 2008)

Kokko, Villberg ja Kannas (2011) selvittivät tutkimuksessaan 13–15-vuotiaiden urheilijoiden harjoittelua sekä elämäntapoja. Tulokset kerättiin kyselylomakkeilla urheilijoilta, jotka kaikki opiskelivat urheilu- tai liikuntapainotteisella luokalla. Kokonaisliikuntamäärä näillä nuorilla oli

keskimäärin 14,5 tuntia viikossa. Suosituksen mukaisesta 18–20 tunnista tämä jää peräti 3,5–5,5 tuntia viikossa ja vuositasolla aktiivisuus jää siitä jopa 1000 tuntia. Vuositasolla määrä kasvaa jo niin isoksi, että sitä on myöhemmin haastava kuroa kiinni. Suositusten mukaiseen kokonaisliikuntamäärään päästäkseen tarvittaisiin usein esimerkiksi omatoimista matkojen kulkemisesta pyörällä tai kävellen. Näin teki selvityksen mukaan kuitenkin vain reilu neljännes. Iso syy tähän on pitkät välimatkat kodin ja harjoituspaikkojen välillä. (Kokko ym. 2011)

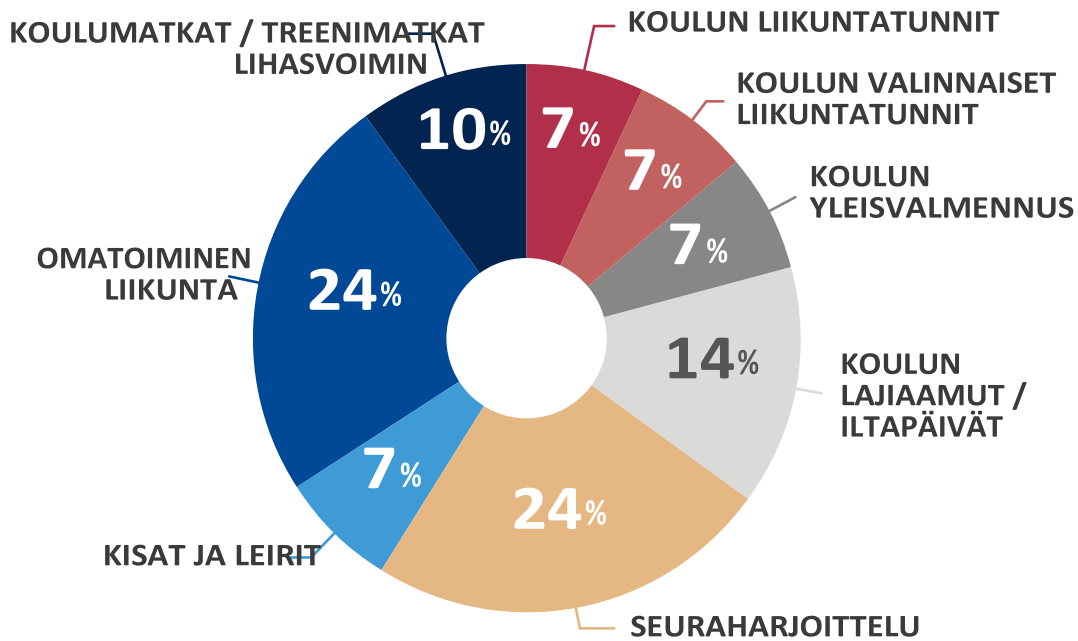
Myös Härkösen ym. (2008) selvitysraportissa on vastaavanlaisia tuloksia. Selvityksen mukaan 12–15-vuotiaista urheilijoista riittävän liikuntamäärän (20 h/vko) huippu-urheilua ajatellen saavuttaa vain pieni osa vastanneista. Suurin muutostarve olisi juuri 12–15-vuotiaiden urheilijoiden harjoittelussa, joiden fyysinen aktiivisuus putoaa merkittävästi vähentyneen arkiaktiivisuuden seurauksena. Positiivista on kuitenkin se, että suurin osa liikkuu kuitenkin riittävästi terveys-suositusten osalta. (Härkönen ym. 2008)

Aarresola ja Konttinen (2012a & 2012b) selvittivät tutkimuksissaan sekä yksilöurheilijoiden että joukkueurheilijoiden harjoittelua. Joukkueurheilijoista 95 prosenttia oli valinnut päälaajinsa yläasteiässä ja yksilöurheilijoilla vastaava luku oli 81 prosenttia. Valtaosa nuorista oli siis yläasteiässä jo sitoutunut päälaajiinsa. Joukkueurheilijoilla kertyi harjoittelua viikkoon keskimäärin 9–10 tuntia. Hiihtäjät sekä yleisurheilijat pääsivät melko samoihin lukemiin, eli harjoittelua kertyi viikon aikana keskimäärin 8–9,5 tuntia viikossa. Yksilölajeista taitoluistelijat ja telinevoimistelijat erottuivat joukosta suuremmilla harjoitusmäärillään. Heillä määrä nousi viikossa keskimäärin 12,5–16 tuntiin. (Aarresola & Konttinen 2012 b, 3) Urheilijat kerryttivät näin ollen lajista riippuen 42–80 prosenttia viikon kokonaisaktiivisuuden tavoitteesta pelkän lajiharjoittelun avulla.



KUVA 7. Urheiluyhdistyksissä mukana olleiden nuorten kokonaisaktiivisuus (n=300) (Nieminen ym. 2018, 39)

Nieminen ym. (2018) tekivät urheiluyhdistyksen kokeilua koskevan arvioinnin, jossa tarkasteltiin kokeilun ensimmäistä lukuvuotta 2017–2018. Kuvassa 7 näkyy mukana olleiden urheilijoiden kokonaisaktiivisuuden määrät. Oppilaista 58 prosenttia ylisi suosituksen mukaiseen 20 tunnin viikkoaktiivisuuteen, iso osa (42 %) jäi kuitenkin sen alle. Merkittävä osa oppilaista (86 %) kertoi, että heidän liikuntamääränsä ovat lisääntyneet huomattavasti viimeisen vuoden aikana. Tämä voi viestiä siitä, että lapsuuden liikuntamäärät ovat jääneet liian pieniksi. (Nieminen ym. 2018)



KUVA 8. Esimerkki urheilijoiden kokonaisaktiivisuuden jakautumisesta (Nieminen ym. 2018)

Kuvassa 8 on havainnollistettu esimerkki 20 tunnin kokonaisaktiivisuuden jakautumisesta. Omatoimisen liikunnan osuus on merkittävä, sillä sitä tulisi kertyä yhtä paljon kuin omia lajiharjoituksia. Myös koulujen osuus kokonaisliikunnassa on suuri, sillä liikuntatunneista ja -valmennuksesta kertyvä osuus on lähes sama, kuin omien harjoitusten osuus. Huomionarvoista on se, että seuraharjoittelun osuus on noin neljännes kokonaisaktiivisuudesta ja iso vastuu jää kouluille sekä urheilijalle itselleen. Mikäli aktiivisuus jakautuisi kuvion mukaisesti, urheilija saisi monipuolisesti erilaista kuormitusta. Positiivista on kuitenkin se, että iso osa nuorista urheilijoista (69 %) olisi valmis lisäämään omatoimista liikuntaa (Kokko ym. 2011)

3.2 Omaehtoinen liikunta

Omaehtoisen liikunnan merkitystä voidaan perustella monin eri tavoin. Se paitsi monipuolistaa liikkumista, mutta samalla kerryttää kokonaisaktiivisuuden määrää kuitenkin liikaa kuormittamatta. Seuraavissa kappaleissa perehdytään enemmän monipuolisuuden sekä riittävän kokonaisaktiivisuuden merkitykseen urheilijan uralla.

Brenner (2016) tutki varhaista urheiluun erikoistumista ja intensiivistä lajiharjoittelua. Hänen mukaansa nuorten urheilukulttuurissa on tapahtunut merkittävä muutos viimeisten 40 vuoden aikana. Eniten tämä muutos näkyi juuri omaehtoisen liikunnan vähenemisenä. On yhä tavallisempaa, että kaikki harrastavat urheilua ohjatusti urheiluseuroissa ja ”pihapelikulttuuri” vähentää suosiotaan vuosi vuodelta. (Brenner 2016) Käytännössä aika, joka on aiemmin käytetty ulkona pelailuun, on nykyään inaktiivista ruutu-aikaa sisällä. Fyysisen aktiivisuuden piikki näyttäisi olevan noin kuuden vuoden iässä, jonka jälkeen aktiivisuuden käyrä laskee ja ennustaa yhä istuvampaa elämäntyyliä nuoruuteen ja aikuisuuteen myös urheilijoilla (Lloyd 2015). Viikkotasolla istuva ja passiivinen aika näkyy merkittävänä lovena kokonaisaktiivisuuden määrässä. Faigenbaum ym. (2019) nostavat tutkimuksessaan niin ikään esiin fyysisen aktiivisuuden vähenemisen aiempaan verrattuna. Huolestuttavasti tämä istuva elämäntapa alkaa yhä nuorempina. Syynä tähän on tutkijoiden mukaan osin vanhempien liiallinen suojeleminen ja pelko loukkaantumisesta. Passiivisen elämäntyylin vuoksi on noussut esiin kysymys siitä, ovatko nuoret urheilijat tarpeeksi vahvoja urheiluharjoittelun fyysisiin vaatimuksiin. Riittäväällä lihasvoimalla olisi kiistaton vaikutus urheilusuorituksiin ja silti yhä useampi nuori urheilija ei omaa riittävää lihasvoimatasoa. Ratkaisuna tähän olisi monipuoliset sekä virikkeelliset liikkumisympäristöt, jotka auttaisivat kehittämään lapsille vahvan motoristen taitojen perustan sekä lihasvoimatason. (Faigenbaum ym. 2019)

Myös Hasanen (2017) selvitti tutkimuksessaan nuorten omaehtoisen liikkumisen muotoja sekä merkityksiä. Hän pohti tutkimuksessaan liikuntakulttuurin muutosta omatoimisesta vapaa-ajan harrastamisesta yhä ohjatumpaan toimintaan. Liikuntaharrastuksia arvostetaan yhteiskunnassa todella korkealle ja tämä arvostus juontaa juurensa aina 1900-luvun alun ’urheilun hyvään kertomukseen’. Jo näihin aikoihin luotiin uskoa siitä, että urheilutoiminnan avulla saataisiin kasvatettua raittiita sekä reippaita nuoria. (Hasanen 2017) Eikä liikuntaharrastusten arvostus huonostakaan ole. Maffulli ym. (2010) puhuvat tutkimuksessaan liikuntaharrastusten puolesta. Tutkijoiden mukaan viimeisten 15–20 vuoden aikana massiivisesti lisääntynyt urheiluseuraharrastaminen on tuonut mukanaan monia etuja, kuten itsetunnon kehittymistä, itseluottamusta, joukkuepelaamista, kuntoa, ketteryyttä sekä voimaa. Näistä etenkin ensimmäisiin valmentajalla on suuri vaikutus.

Aarresola (2012) selvitti tutkimuksessaan, kuinka vaivattomaksi nuoret kokevat omaehtoisen liikunnan. Tutkimuksen mukaan 60 prosenttia joukkueurheilijoista koki, että kodin lähellä on

mahdollista harrastaa pihapelejä sekä muuta liikuntaa. Lisäksi valtaosa koki, että heillä on sellaisia ystäviä, joiden kanssa harrastaa pihapelejä. Yleisimmin vapaa-ajan omaehtoisessa liikunnassa nuoret hyödynsivät kodin piha-alueita tai lähellä olevaa urheilukenttää. (Aarresola 2012 a, 31–32) Yksilölajien osalta liikuntapaikkojen hyödyntämisessä oli enemmän eroja lajien välillä. Luonnollisesti esimerkiksi maastohiihtäjät hyödynsivät muita enemmän lähimetsiä, kun taas telinevoimistelijat hyödynsivät muita enemmän leikkipuistoja. (Aarresola 2012 b, 29–31)

3.3 Fyysinen aktiivisuus

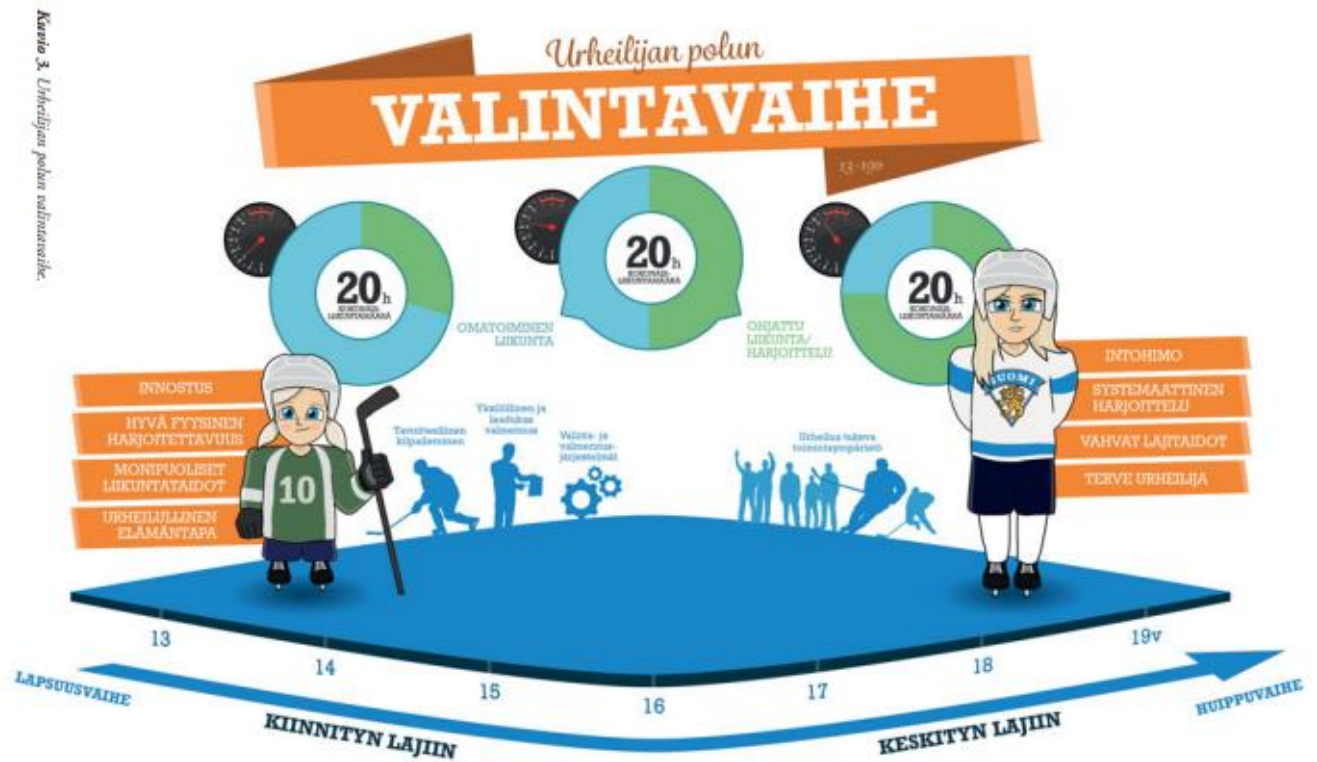
Fyysinen aktiivisuus määritellään luurankolihasen aikaansaamaksi liikkeeksi, joka nostaa energiankulutusta suhteessa lepotasoon (Caspersen ym. 1985). Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa siis toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa suhteessa lepoenergiankulutukseen. Näin ollen fyysisen aktiivisuuden rasittavuus luokitellaan sen vaatiman energiakulutuksen mukaan lepotasoon nähden. Tämä määritellään MET-arvona ja yksi MET vastaa elimistön vaatimaa energiankulutusta levossa. Kevyt aktiivisuus vie 1,5–3 MET:ä. Rasittavassa liikunnassa MET-arvo nousee yli kuuden. (WHO 2020) Kevyen ja rasittavan aktiivisuuden ero on helppo hahmottaa etenemisnopeuden avulla. Yksilöstä riippuen kevyttä aktiivisuutta on esimerkiksi kävely noin kolmen kilometrin tuntivauhdilla. Kohtalainen vauhti on noin viiden kilometrin tuntinopeus ja rasittavaa aktiivisuutta on juoksu noin 9–10 kilometrin tuntinopeudella. (Miles 2007.) Kokonaisaktiivisuus kattaa kaiken fyysisen aktiivisuuden rasittavuudesta riippumatta. Kokonaisaktiivisuuteen luetaan kaikki aina arjen hyötyliikunnasta kuormittaviin lajitreeneihin asti.

Fyysistä aktiivisuutta mitataan usein subjektiivisesti päiväkirjojen tai kyselylomakkeiden avulla. Subjektiivinen arvio koko viikon aikaisesta kokonaisaktiivisuudesta on täysin yksilön muistin varassa, jonka vuoksi fyysisen aktiivisuuden määrissä voi olla hieman vaihtelua. Luotettavimmat tulokset saataisiin aikaan yhdistämällä erilaisia aktiivisuuden mittaamiseen käytettyjä työkaluja. Subjektiiviseen mittaamiseen ja etenkin kyselylomakkeisiin liittyy kuitenkin monia etuja, sillä ne ovat kustannuksiltaan edullisempia ja saadaan kerättyä vastaukset suuremmalta ryhmältä. (Sylvia ym. 2013)

LIITU- tutkimuksessa (2018) selvitettiin lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä sekä itsearvioidusti, että mitatusti. Mittaamiseen käytettiin seitsemän päivän ajan liikemittaria, jota pidettiin valveilla ollessa lantiolla ja nukkuessa ei-dominoivan käden ranteessa. Mittarin antamat MET-arvot jaettiin kolmeen luokkaan, kevyeen, reippaaseen sekä rasittavaan liikuntaan. Mielenkiintoinen havainto oli se, että nuoremmilla lapsilla (7–9 v) itsearvioitu liikunnan määrä oli pienempi verrattuna aktiivisuusmittareilla mitattuihin tuloksiin. Vastaavasti vanhemmilla nuorilla (11–15-v) aktiivisuusmittareilla mitatut tulokset antoivat vähäisemmät liikuntamäärät verrattuna itsearvioituun määrään. (Kokko & Martin 2018)

Rouvalin ym. (2020) raportissa urheiluylläkouluoiminnasta arvioitiin muun muassa sitä, mistä oppilaiden kokonaisliikuntamäärä koostuu. Fyysinen aktiivisuus näyttäisi kertyvän pääosin omissa lajiharjoituksissa tai koulujen liikuntatunneilla. Pelkkä oman lajin parissa tapahtuva harjoittelu yksipuolistaa liikkumista, eikä liikuntatunteja ole kouluissa tarjolla riittävästi monipuolistamaan harjoittelua tarpeeksi. Omaehtoinen liikunta kuten ulkoilu tai pelailu jää vähälle suurella osalla oppilaista. (Kalaja 2020) Arkiaktiivisuus olisi myös urheilijoille tärkeä fyysisen aktiivisuuden kerryttäjä. (Rasmus 2020, Rouvali ym. 2020)

3.4 Valintavaihe



KUVA 9. urheilijan valintavaiheen eteneminen lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen (Mononen ym. 2014, 10)

Kuvassa 9 on esitelty nuoren urheilijanpolun valintavaihetta, joka on määritelty ikävuosille 13–19. Valintavaiheen aikaisella riittävällä kokonaisliikuntamäärällä (20 h/ vko) mahdollistetaan hyvä harjoitettavuus, monipuoliset lajitaidot sekä harjoitellaan urheilullista elämäntapaa. (Mononen ym. 2014) Mitä vanhemmaksi nuoret kasvavat, sitä enemmän varsinaisen lajiharjoittelun merkitys korostuu. Yläasteikäisillä pääpainon tulisi kuitenkin olla vielä omatoimisessa liikunnassa, eikä niinkään spesifissä lajiharjoittelussa. Kokonaisliikuntamäärän jakautumisen suositus muuttuu hieman iän myötä. Yläkouluiässä 13–15-vuotiailla omatoimisen liikunnan osuus tulisi olla peräti $\frac{3}{4}$ kokonaisliikunnasta. Urheilijan valintavaiheen harjoittelun keskiössä tulisi olla lajitaitojen syventäminen sekä vahvistaminen. Taitojen syventäminen

vaatii aina monipuolisen liikuntapohjan, joka hankitaan lapsuudessa monipuolisella sekä määrällisesti riittävällä liikunnalla. (Mononen ym. 2014)

3.5 Fyysinen harjoittelu

Harjoittelulla pyritään aina kehittämään haluttua taitoa tai ominaisuutta ja se vaatii urheilijalta pitkäjänteisyyttä sekä kärsivällisyyttä (Kalaja 2014, 27). Nuorten urheiluvalmennuksessa on huomioitava tiettyjä biologiseen kypsymiseen ja kasvuun liittyviä rajoitteita. Harjoittelussa onkin mahdollista hyödyntää kasvuun ja kehitykseen yhteydessä olevia herkkyykskausia, joiden avulla kaikkia ominaisuuksia saa kehitettyä mahdollisimman pitkäjänteisesti. (Härkönen 2008, 9) Harjoittelun ohjelmoinnilla ja herkkyykskausien hyödyntämisellä pyritään saamaan ulos maksimaalinen fyysinen suorituskyky. Pitkän tähtäimen harjoittelun ohjelmointi voidaan nähdä ikään kuin pyramidina, jonka pohjalla on aina riittävän vahva motoristen perustaitojen pohja ja huipulla vasta lajispesifi, huippukuntoon tähtäävä harjoittelu. (Hoff 2019) Vastaavanlaiseen pyramidiin ovat päätyneet myös Bompa ja Carrera (2015). Pitkän tähtäimen harjoittelusuunnitelmassa yleiset taidot ja kehittyminen tulisi olla pääpainona aina ikävuoteen 15 asti. Vasta sen jälkeen voidaan keskittyä specialisoituun harjoitteluun ja huipulla aikuisiässä maksimaalisen suorituskyvyn tavoitteluun. (Bompa & Carrera 2015, 5)

Haff (2016) on määritellyt fyysisen harjoittelun kaudet ja painopistealueet ikävuosien mukaan. Määritelmässä on avattu harjoittelun tavoitteet, jotka kiteyttävät kyseisen ajanjakson pääpainon. Nämä harjoittelun tavoitteet etenevät seuraavasti; pohja (<5–9 v), opetellaan harjoittelemaan (10–12 v), harjoitellaan harjoitellakseen (13–16 v), harjoitellaan kilpaillakseen (17–18 v) ja harjoitellaan voittaakseen (>19 v). Tytöillä nämä vaiheet voivat alkaa hieman poikia aiemmin. Kuten harjoittelun tavoitteet kuvaavat, melko pitkälle pääpaino tulisi olla vahvan motoristen perustaitojen pohjan kehittämisessä. Varsinainen harjoittelu tulee mukaan noin 10 vuoden iässä. Yläasteiässä aletaan usein jo kilpailemaan, jolloin vaaditaan myös lajispesifiä harjoittelua. Silti pääpainon tulisi olla yleisessä fyysisessä aktiivisuudessa ja lajiharjoittelua noin 10–30 prosenttia kokonaisaktiivisuudesta. (Hoff 2019, 150)

Motoriset perustaidot kehittyvät parhaiten monipuolisella liikkumisella. Monipuolisuutta voidaan tarkastella eri lähestymistavoin, mutta sen perustana on aina riittävä viikoittainen liikuntamäärä. (Lloyd ym. 2014) Aineenvaihdunnallinen monipuolisuus tarkoittaa eri energiantuottotapojen monipuolista harjoittamista. Sillä tähdätään sekä aerobisen, että anaerobisen energiantuottotavan kehittämiseen. Tuki- ja liikuntaelinten monipuolisella kuormittamisella tarkoitetaan esimerkiksi koko liiketoimintaketjun kehittämistä. Käytännössä tällä tähdätään lihasepätasapainojen korjaamiseen esimerkiksi lajeissa, joissa kuormitetaan vain toista puolta kehosta. Motorisella monipuolisuudella tarkoitetaan laajan liikevaraston kartuttamista sekä vaihtelua tekniikkaharjoittelussa. Tällä pyritään niin vahvaan taitopohjaan, joka pystyy korjaamaan suoritusta muuttuvissa olosuhteissa. Motorinen monipuolisuus vaatii harjoittelua erilaisissa ympäristöissä. Urheiluharjoittelun perustana on siirtovaikutusten hyödyntäminen, joka ei ole mahdollista, mikäli harjoittelu tapahtuu aina yksipuolisesti samassa paikassa. (Kalaja 2014, 34)

Urheilijoita tulisi ennen kaikkea kannustaa erilaisiin aktiviteetteihin ja näin kehittämään uudenlaisia taitoja. Tavoitteellinen harjoittelu toki vaatii lajiharjoittelua, mutta yleisen aktiivisuuden voisi ajatella pohjana. Jotta kova harjoittelu on mahdollista, täytyy pohjan olla vahva. Monipuolinen liikunta pienestä pitäen luo tämän vakaan alustan tavoitteellisemmalle harjoittelulle. (Krein 2000) Monipuolinen liikunta on usein yhteydessä määrällisesti suureen liikuntaan ja toisin päin. Määrällisesti riittävä liikunta monipuolistaa siis usein harjoittelua. (Mäenpää & Hakkarainen 2019) Seuraavissa kappaleissa esitellään riittävän ja liikunnan merkitystä urheilijan urheilulliselle kehitykselle sekä tämän terveydelle.

3.5.1 Motoristen taitojen kehittyminen

Motoriset taidot voidaan määritellä eri viitekehyksien mukaan. Gallahue ja Donnelly (2003) jakavat motoriset perustaidot välineenkäsittely-, liikkumis- sekä tasapainotaitoihin (Gallahue & Donnelly 2003, 53). Motoriset perustaidot ovat kaiken liikkumisen pohjalla, ja niitä voi soveltaa yhä edistyneimmäksi suorituksiksi. (Barnett ym. 2016)

Kalaja (2014) on määritellyt nuorten taitoharjoittelun laatutekijät neljään osaan. Ensimmäisenä hän nostaa esille riittävän tekemisen määrän sekä vaihtelun. Lisäksi yksilöllinen palaute sekä intohimo harjoitteluun tukevat oppimista. (Kalaja 2014, 27) Liikunnallisten perustaitojen riittävä hallinta ovat välttämättömyys varsinaisten lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola & Kalaja 2014, 23) Lajitaidoilla tarkoitetaan urheilijan kykyä käyttää lajin vaatimaa tekniikkaa. Myös tekniikan nopea oppiminen sekä tekniikkavirheiden korjaaminen ovat osa lajitaitoja. (Mero 2007) Harvassa lajissa olisi tarkoituksenmukaista harjoitella vain yhtä ominaisuutta tai taitoa. Monipuolinen, useita ominaisuuksia huomioiva harjoittelu luo urheilijalle vahvan motoriikan, jota voi jalostaa lajin vaatimaan suuntaan.

Korkea kokonaisliikunnan määrä monipuolistaa myös liikkumista, joka on suoraan yhteydessä esimerkiksi taitojen oppimiseen. Suuri määrä erilaisia liikkeitä tarkoittaa usein myös suurta määrää eri liikesuorituksia, jotka luovat vankan pohjan motoristen perustaitojen kehittymiselle. (Mäenpää & Hakkarainen 2019) Käytännössä siis inaktiivisuus eli paikallaan käytetty aika hidastaa motoristen taitojen kehittymistä huomattavasti (Moody ym. 2013). Nopeasti uudet taidot oppiva urheilija voi vaikuttaa lahjakkaalta, mutta motorinen lahjakkuus on hankittu eikä peritty ominaisuus. Taitavalla urheilijalla on siis vain monipuolisemman harjoittelutaustan luomia hermoverkkoja, joita hyödynnetään erilaisten positiivisten siirtovaikutusten kautta. Uusien taitojen oppiminen vaatii monipuolista, sekä vaihtelevaa ärsykettä. (Jaakkola 2012) Yksilön kokemus omasta motorisesta pätevyydestä on myös tärkeää, koska sillä näyttäisi olevan yhteys liikuntamotivaatioon. Mitä paremmaksi nuori tuntee omat kykynsä urheilijana, sitä parempi motivaatio tällä on harjoitella jatkossakin. (Laukkanen 2021) Myös Lloyd ym. (2019) totesivat tutkimuksessaan, että lapsuuden aikainen monipuolinen ja riittävä liikunta luo lapselle erinomaisen motoristen taitojen pohjan. Kun perusta on kunnossa, spesifimpien lajitaitojen harjoittelu on usein nopeampaa sekä helpompaa. (Lloyd & Oliver 2019)

Lloyd ym. (2019) havaitsivat tutkimuksessaan, että yhä useammalla nuorella urheilijalla on puutteita motorisissa taidoissa. Yksi syy tähän on liian yksipuolinen harjoittelu sekä liian varhainen erikoistuminen vain yhteen lajiin. (Lloyd ym. 2019) Myös Jaakkolan ja Kalajan (2014) mukaan liikunnallisten perustaitojen heikkeneminen on yleinen ilmiö koko länsimaissa. Tähän on niin ikään syynä passiivisempi arki, istuva elämäntapa sekä liian yksipuolinen harjoittelu. (Jaakkola & Kalaja 2014)

3.5.2 Fyysiset ominaisuudet

Urheilijan fyysiset ominaisuudet, eli nopeus, voima, kestävyys ja liikkuvuus pääsevät kehittymään monipuolisen kuormituksen avulla paremmin. Laadukkaassa harjoittelussa kaikki nämä osa-alueet huomioidaan. (Hakkarainen, Finni & Kalaja 2012) Vaikka harjoittelun laadulla on suuri merkitys, lapsilla ja nuorilla fyysiset ominaisuudet kehittyvät paljon jo pelkästään riittävällä liikunnalla. Ominaisuuksista etenkin peruskestävyys on lähes suoraan yhteydessä liikuntamäärään. (Mäenpää & Hakkarainen 2019) Lloyd ym. (2015) selvittivät tutkimuksessaan esteitä nuorten urheilijoiden kehittymiselle. Heidän mukaansa fyysinen inaktiivisuus voi lykätä urheilijan kehittymistä luontaisesta lahjakkuudesta riippumatta. Tutkimuksen urheilijoilla havaittiin heikkoja tuloksia lihasvoimassa, mikä on seurausta fyysisestä passiivisuudesta. Riittävällä lihasvoimalla on merkittävä rooli myös perusliikkeiden täydellisessä suorittamisessa. (Lloyd 2015) Härkönen ym. (2008) tutkivat selvitysraportissaan urheilevien lasten ja nuorten harjoittelua. Myös heidän selvitysraportissaan ilmeni puutteita nuorten fyysisissä ominaisuuksissa. Erityisesti aerobinen peruskestävyys sekä heikkoudet lihaskunnossa herättivät huolta. Liian yksipuolinen ja määrältään vähäinen liikunta voi kostautua myöhemmässä vaiheessa ja estää kehittymistä urheilijana. Tämän vuoksi nuoruudessa olisi tärkeää kehittää monipuolisesti kaikkia fyysisiä ominaisuuksia monipuolisen ja riittävän liikunnan avulla (Härkönen ym. 2008)

3.5.3 Harjoitettavuus

Riittävä kokonaisaktiivisuus parantaa urheilijan harjoitettavuutta, eli hän jaksaa harjoitella myöhemmin yhä enemmän ja silti palautua kovastakin harjoituskuormasta. Harjoituskestävyyden parantaminen edistää yksittäisiä harjoituksia ja urheilija jaksaa tehdä laadukkaita suorituksia enemmän. Vähitellen harjoitusmäärää tai niiden intensiteettiä voidaan alkaa nostaa. (Mäenpää & Hakkarainen 2019) Härkösen ym. (2008) tekemän selvitysraportin mukaan yläkouluista urheilulukioon siirtyvät nuoret eivät kestä kasvaneita harjoitusmääriä, joka johtaa valitettavan usein yllärasitustiloihin tai rasitusvammoihin. Tämä ilmiö olisi

ehkäistävässä riittäväällä kokonaisaktiivisuudella aiemmin lapsuudessa ja nuoruudessa. (Härkönen ym. 2008)

Menestyneet urheilijat ovat lähes poikkeuksetta erittäin hyvin harjoitelleita yksilöitä, jotka ovat systemaattisesti seuranneet hyvin suunniteltua pitkän tähtäimen harjoitussuunnitelmaa useiden vuosien ajan. Vuosien progressiivisella eli nousujohteisella harjoittelulla päästään vasta siihen pisteeseen, että voidaan toteuttaa yhä intensiivisempiä lajinomaisia harjoituksia. Liian usein lasten ja nuorten harjoittelussa mukailaan huippu-urheilijoiden harjoittelua ja unohdetaan kärsivällisesti ja nousujohteisesti tehty pohjatyö. (Bompa & Carrera 2015, 1)

Harjoitettavuusominaisuuksien osalta nuoret näyttäisivät reagoivan hieman poikkeavasti erilaisiin ärsykkeisiin aikuisiin verrattuna. Oikein toteutettu harjoittelu edistää kuitenkin myös lapsilla fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Nuorten vastustreeni voi parantaa urheilusuorituksia, muokata kehon koostumusta sekä vähentää urheiluvammojen määrää. Lisäksi sopivalla ärsykkeellä harjoitelleet puberteetti-ikässä olleet urheilijat saivat aikaan merkittävää lihasvoiman kasvua (13–30 %). (Matos & Winsley 2007) Lapsilla voimankasvu näyttäisi johtuvan enimmäkseen hermostollisten tekijöiden kehittymisestä, kuten oppimisesta sekä motoristen yksiköiden aktivoitumisesta. Murrosiän jälkeen hypertrofia eli lihaksen koon kasvu selittää myös voiman kehittymistä. (Behm ym. 2008)

Toisaalta raja riittävän kokonaisaktiivisuuden ja liian treenaamisen välillä on joskus haastava hahmottaa. Lapset ja nuoret ovat aikuisia alttiimpia ylirasitusvammoille. Nuorten kasvurusto on luustoa ja toistuvat ylirasitusvammat voivat altistaa vakavammille seurauksille myöhemmällä iällä. Ylirasitusvammat ovat usein kuitenkin seurausta intensiivisestä lajiharjoittelusta, kuin kevyemmästä muusta kuormituksesta. (Faigenbaum 2009) Kuitenkin vain harvoin liiallinen harjoittelu yksinomaan ajaa urheilijan ylirasitustilaan, tai sitä vakavampaan ylikuntotilaan. Usein syynä on liian intensiivinen, yksipuolinen harjoittelu sekä muut elämän kuormittavat stressitekijät. (Richards 1999)

3.6 Terveysliikunnan tavoitteet

Fyysisellä aktiivisuudella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia yksilön terveydelle ja aiheita on tutkittu paljon. Janssen ym. (2010) selvittivät tutkimuksessaan kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta ja sen yhteyttä terveyteen. Johtopäätöksensä todettiin, että fyysisellä aktiivisuudella on mahdollista saavuttaa lukuisia terveyshyötyjä ja hyödyt kasvavat mitä enemmän liikkumista kertyy. Terveyden kannalta parhaat tulokset 5–17-vuotiaat lapset ja nuoret saavuttivat liikkumalla vähintään tunnin päivässä reippaasti. Lisäksi osa terveyshyödyistä saavutetaan jo 30 minuutin päivittäisellä liikkumisella. (Janssen ym. 2010). Haapala ym. (2016) selvittivät kirjallisuuskatsauksessaan fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä terveyteen. Katsauksessa esitettyjen tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen on yhteydessä kehon rasvapitoisuuteen, matalampaan systoliseen verenpaineeseen, suurempaan luuntiheyteen, parempaan elämänlaatuun (erityisesti pojilla), sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Terveydellisten tekijöiden lisäksi fyysisen aktiivisuuden lisääminen näyttäisi olevan yhteydessä paremman kestävyyskunnan, lihasvoiman ja motoristen taitojen ohella myös koulumenestykseen. (Haapala ym. 2016)

Urheilijat eivät ole poikkeus muuhun väestöön, vaan myös heidän tulee huolehtia riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta myös terveyden näkökulmasta. Iso osa liikkumisen suosituksiin pääseeikin, mutta on myös joukko nuoria urheilijoita, jotka eivät liiku edes terveytensä kannalta riittävää määrää. Härkösen (2008) selvitysraportin mukaan juuri 12–15-vuotiaat urheilijat ovat kriittisessä vaiheessa, sillä tässä vaiheessa usein rinnakkaislajeista luovutaan ja muu vapaa-ajan aktiivisuus vähenee. Tämän ikäryhmän nuoret elävät murrosikää, jolloin myös sosiaalinen ja psyykinen epävarmuus voivat kasvaa. Tämä ajaa nuoret helposti kaventamaan liikkumistaan omien vahvuuksiensa ympärille. Oman lajin parissa pysytään, mutta arjen muu fyysinen aktiivisuus voi väistyä elämän muiden mielenkiinnon kohteiden tieltä. (Härkönen 2008, 62) Faigenbaum (2019) selvitti tutkimuksessaan nuorten urheilijoiden fyysistä aktiivisuutta ja nosti niin ikään esiin huolen vähentyneestä vapaa-ajan omaehtoisesta liikkumisesta. Lloyd ym. (2015) korostavat myös nuorten vähentynyttä fyysistä aktiivisuutta, joka ei ole vain esteenä urheilulliselle menestymiselle vaan myös heikentää heidän terveydentilaansa. Vasankari ja Kolu (2018) selvittivät tutkimuksessaan liikkumattomuuden kustannuksia yhteiskunnalle, jotka ovat useita miljardeja euroja vuodessa. Urheilijat eivät tältä osin ole kriittistä kohderyhmää, pikemminkin päinvastoin. Urheiluharrastaminen paitsi edistää terveyttä, mutta myös ennustaa

parempaa tulevaisuutta, sillä nuoruuden vapaa-ajan liikkumisella on yhteys koulutusvuosien määrään sekä todennäköisyyteen hakeutua korkea-asteelle. (Vasankari & Kolu 2018, 31)

3.6.1 Kehon rakenteiden ja elinjärjestelmien kehitys

Kehon fyysiset muutokset voidaan jakaa kolmeen tekijään, joita ovat fyysinen kasvu, biologinen kehitys fysiologinen kehittyminen. Nämä fyysiset muutokset noudattavat melko samankaltaista biologista järjestystä, mutta perimä, ravitsemus tai ympäristöärsykkeet, kuten liikunta voivat vaikuttaa fyysisen kasvun tekijöiden muutosnopeuteen. (Hakkarainen 2015, 53–87) Liian intensiivinen harjoittelu voi lykätä esimerkiksi murrosiän alkua ja näin myöhästyttää kasvupyrähdystä (Härkönen 2008, 6). Liian intensiivinen harjoittelu ei ole yksinään selittävänä tekijänä murrosiän alkamiselle, vaan siihen voi vaikuttaa myös urheilijan geneettinen taipumus, ravitsemustila sekä psyykinen stressi (Kapckuk 2017). Liiallinen harjoittelu ja vähäenerginen ruokavalio eivät ainoastaan voi lykätä murrosikää, vaan ovat riskitekijöitä myös rasisitusvammoille, mielenterveyden haasteille sekä ylikuormitukselle. (Blagrove 2017)

Myös Dalton (1992) nostaa tutkimuksessaan esiin kehon alttiuden ylirasitusvammoille murrosiässä (Dalton 1992). Toisaalta taas kehon rakenteet ja elinjärjestelmät vaativat kehittyäkseen riittävää kuormitusta. Riittävä aktiivisuus näyttäisi monipuolistavan kokonaiskuormitusta, joka ylläpitää hyvää terveydentilaa. Loukkaantumisriskin pieneneminen edesauttaa fyysistä terveyttä ja mielekkäät sekä monipuoliset aktiviteetit ylläpitävät motivaatiota urheiluun, jolloin vältetään uupumiselta. (Brenner 2007, Merkel 2013, Clark 2011) Yksipuolisen liikunnan haittoja tukee myös Clarkin ym. (2011) tutkimus aerobisten lajien urheilijoista. Murtumariski on huomattavasti suurempi niillä nuorilla, joiden harjoittelu on pääsääntöisesti vain aerobista. Monipuolisempi harjoittelu tukisi heidän lihasvoimansa kehitystä paremmin ja loukkaantumisriskiä saataisiin pienennettyä. (Clark 2011) Voimaharjoittelun on todettu olevan turvallista myös kehitysvaiheessa oleville nuorille ja sen vaikutukset urheilulliseen kehitykseen ovat merkittävät. Silti voimaharjoittelua ei hyödynnetä vielä tarpeeksi. (Behringer 2011)

Riittävästi urheilevilla nuorilla on siis käytännössä parhaat edellytykset säilyä terveenä. Liikunnan ilo säilytetään näin helpommin ja vältetään liian yksipuolisen harjoittelun aiheuttamilta vammoilta tai loppuun palamiselta. (Brenner 2007) Myös Merkelin ym. (2013) mukaan varhain lajiin erikoistuneilla nuorilla on korkeampi loukkaantumisriski verrattuna niihin nuoriin, joilla on monipuolinen liikuntapohja ennen tiettyyn lajiin erikoistumista (Merkel ym. 2013). Lapsuuden yksipuolinen kuormitus aiheuttaa negatiivisia terveysvaikutuksia, jonka lisäksi myös kehitys urheilijaksi kärsii. Monipuolinen urheilutausta mahdollistaa spesifimmän harjoittelun myöhemmällä iällä, siksi on tärkeää säilyttää kärsivällisyys ja pitää liikunta lapsuudessa mahdollisimman monipuolisena. (Finni 2012)

3.6.2 Painonhallinta

Riittävä aktiivisuus helpottaa painonhallinnassa etenkin naispuolisilla urheilijoilla. Murrosiässä tytöillä alkaa väistämättä kertyä painoa hormonaalisten muutosten takia. (Klentrou 2006) Urheilun kannalta suuri rasvaprosentin nousu ei ole aina edullista, jonka vuoksi riittävä liikunta on tärkeää. Tämän avulla painon nousu ei ole niin suurta ja urheilu ei kärsi siitä. (Mäenpää & Hakkarainen 2019)

Tietyissä urheilulajeissa kehonpainolla on suuri merkitys suoritukseen. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi taitoluistelu tai voimistelu. Lisäksi painoluokkalajeissa, kuten kamppailulajeissa tai painonnostossa halutussa painoluokassa pysyminen vaatii usein painon tarkkailua. Liika painontarkkailu ja tiukka ruokavalio voivat johtaa nuorilla urheilijoilla ei-toivottuun lopputulokseen, pahimmillaan syömishäiriöön. Huomion suuntaaminen riittävään kokonaisliikunnan määrään on terveellisempi tapa kontrolloida painoa etenkin nuorilla urheilijoilla. (Carl 2017) Myös Werner ym. (2013) selvittivät tutkimuksessaan nuorten urheilijoiden painonhallintaa ja päätyivät samankaltaisiin tuloksiin. Riittävä liikuntamäärä näyttäisi olevan paras tapa painonhallinnassa tai sen asteittaisessa pudottamisessa. Kuitenkin myös tähän keinoon liittyy aina omat riskinsä ja onkin syytä miettiä, onko painonhallinta nuorelle urheilijalle vielä tarkoituksenmukaista. Toisaalta on myös herännyt huoli ylipainoisista nuorista urheilijoista, joiden määrä näyttäisi olevan lisääntynyt viime vuosina. McHughin (2010) mukaan ylipainoisilla urheilijoilla on yli kaksinkertainen riski loukkaantua

normaalipainoisiin kansakilpailijoihin verrattuna. Myös McHugh nostaa tutkimuksessaan tärkeimmäksi ehkäisykeinoksi riittävän fyysisen aktiivisuuden. (McHugh 2010)

3.7 Inaktiivisuuden ja liian yksipuolisen harjoittelun haitat

Varhain tiettyyn lajiin erikoistuneiden nuorten ei tulisi lisätä lajiharjoittelua entisestään, vaan ennen kaikkea keskittyä yleisiin liikkumistaitoihin, sekä voimaharjoitteluun. Voiman kehittämisessä tulisi ensisijaisesti keskittyä heikkoihin lihasryhmiin tai epätasapainoihin kehossa. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen lähtökohtana ei tulisi olla urheiluharjoitukset ja kilpailut vaan yleisen peruskunnon kehittäminen muilla tavoilla. (Lloyd 2015)

Yhä useampi nuori erikoistuu varhain yhteen lajiin ja harjoittelee tavoitteellisesti sen parissa. Liian kovatehoinen ja yksipuolinen harjoittelu voi johtaa esimerkiksi loppuun palamiseen. Yksi selittävä tekijä liialliselle harjoittelulle on nuorten kokemat paineet menestyä, etenkin vanhempien taholta. (Brenner 2007) Myös urheilun rakenteelliset syyt ajavat urheilijat valitsemaan päälajinsa jo varhain. Usein oletetaan, että intensiivinen harjoittelu olisi aloitettava jo ennen murrosikää. Tämä ajaa nuoret harjoittelemaan liian rasittavalla intensiteetillä. Jopa niin kuormittavalla, että edes aikuiset eivät kestäisi sitä, vaikka harjoitettavuus on aikuisurheilijoilla usein parempi. (Matos & Winsley 2007) Varsinainen päälaji tulisi kuitenkin valita vasta murrosiässä, eikä ennen sitä (Anderson ym. 2000, Jayanthi ym 3013).

Tutkijoiden välillä on kuitenkin ristiriitaa siitä, mikä on tehokkain tapa saavuttaa huipputaso urheilussa. Toisten tutkijoiden mukaan ne nuoret, jotka ovat aloittaneet lajiharjoittelunsa mahdollisimman varhain, saavuttavat huipputason myös nuorempina. Toisaalta monipuolinen liikunta lapsuudessa ja hieman myöhempi erikoistuminen tiettyyn lajiin mahdollistaa motoristen taitojen laajemman kehityksen, joka on eduksi lajissa vaadituille taidoille. (Ward, Hodges & Starkes & Williams 2007) Myös Bompan ja Carreran mukaan aikainen erikoistuminen ja nopeasti etenevä harjoitussuunnitelma vievät huipulle aikaisemmin. Tällä on kuitenkin hintansa, sillä tämä voi johtaa myös heidän mukaansa keskimääräistä lyhyempään urheilu-uraan ja altistaa vammoille sekä loppuun palamiselle. (Bompa & Carrera 2015, 5)

Jayanthi ym. (2013) tutkivat onko lajin valintaiällä merkitystä. Todisteita ei löytynyt siitä, että ennen murrosikää tehty erikoistuminen olisi hyödyllistä menestymisen kannalta useimmissa lajeissa. (Jayanthi ym. 2013) Bergeron ym. (2015) selvittivät tutkimuksessaan, kuinka moni nuoruudessaan lajinsa huipulla ollut kilpailee huipputasolla tasolla vielä aikuisena. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 395 urheilijaa eri lajeista (jalkapallo, lentopallo, uinti ja judo). Tulokset osoittivat, että vain kolmannes nuoruudessa huipulla olleista urheilijoista säilyi huipputasolla aikuisikään saakka. Nuoruuden menestys ei siis välttämättä ennusta menestystä aikuisiällä. (Bergeron ym. 2015)

Jayanthi ym. (2013) mukaan liian aikaisin aloitettu intensiivinen ja vain yhteen lajiin erikoistuminen ei ole paras tie huipulle. Liian varhain tapahtuva kova harjoittelu ja yhteen lajiin panostaminen johtaa herkemmin lopettamiseen ja se voi altistaa myös terveydellisille ongelmille niin psyykkisen kuin fyysisenkin terveyden osalta. (Jayanthi 2013) Myös Brenner (2016) korostaa liian varhain aloitetun intensiivisen harjoittelun riskejä, jotka ovat olemassa silloinkin, kun lajeja on useampi. (Brenner 2016) Toisaalta loppuun palamisen välttämiseksi ei suositella vähentämään liikkumisen määrää. Urheilijoiden olisi kuitenkin syytä pitää viikoittain kaksi välipäivää varsinaisista lajiharjoituksista ja tehdä muuta aktiviteettia näinä päivinä. Lisäksi kauden aikana tulisi pitää selkeä tauko, esimerkiksi kilpailukauden päätyttyä. (Brenner 2007)

Saarisen ym. (2014) tutkimukseen osallistuneista urheilijoista suurin osa oli päättänyt valitsemaan päälajinsa keskimäärin 15 vuoden ikäisenä. Kyselyyn vastanneet olivat jo huippuvaiheessa urheilevia huippu-urheilijoita. Suuri osa huippu-urheilijoista oli siis tehnyt valinnan melko myöhään ja oletettavasti harrastanut ennen sitä myös muita lajeja. (Saarinen ym. 2014) Ongelmaksi koetaan kuitenkin eri lajien sisällä tapahtuva urheilijoiden omiminen. Monipuolisella harrastustaustalla on lukuisia etuja, sekä se ehkäisee myös huippu-urheilun lopettamista. Mikäli omimisesta päästäisiin eroon, nuoret urheilijat pystyisivät vapaammin harrastamaan useampaa eri lajia pidempään ja näin kerryttämään monipuolisempia taitoja. (Salasuo 2015)

Lasten ja nuorten kovalla intensiteetillä tehtävä harjoittelu näyttäisi kuitenkin olevan mahdollista, kunhan ympärillä on riittävästi ammattilaisia tarkkailemassa harjoittelua. Tukiverkostoon tulisi kuulua lastenlääkäri, joka säännöllisesti mittaisi urheilijan fysiologista

sekä emotionaalista tilaa. Vammojen ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää erityistä huomiota, jotta välttyään yksipuolisen harjoittelun aiheuttamilta vammoilta. Lisäksi mahdollisen vamman tullessa urheilijan tulee sitoutua lepäämään lääkärin määräämä aika. Näiden ohella painoa, ruokailua sekä tärkeiden vitamiinien saantia tulee tarkkailla ja puuttua, mikäli ongelmia ilmenee. (Anderson ym. 2000)

Tavoitteellinen harjoittelu yhden lajin parissa vie usein ison osan nuorten ajasta. Tämän vuoksi ei ole välttämättä mahdollisuutta muuhun urheilutoimintaan, joka laajentaisi heidän fyysistä suorituskykyään. Tietyt lajit, kuten voimistelu tai taitoluistelu jopa vaativat varhaista erikoistumista, sillä nuorten urheilijoiden pieni koko sekä hyvät liikkuvuusominaisuudet voivat auttaa pärjäämisessä. Näiden urheilijoiden tulisi kuitenkin harjoitella myös muilla tavoin, jotta motoriset taidot kehittyisivät, lihasten voima parantuisi ja saataisiin suorituskyky maksimoitua. Nämä tekijät yhdessä vähentäisivät loukkaantumisriskiä, ylikuormitusvammoja, sekä muita liikaharjoittelun aiheuttamia vaurioita. (Lloyd 2015) Suuret harjoitusmäärät ja kiireinen muu arki vaikeuttavat paljon omatoimista liikuntaa ja olisi tärkeää, ettei siitä tulisi urheilijalle lisästressiä. Oppilaitokset kattavat lähes kaikki urheilevat nuoret, minkä vuoksi koulut ovat erityisen tärkeitä toimijoita urheilijan uralla mahdollistamassa riittävää kokonaisaktiivisuutta.

Urheiluyhäkouluokeiluun osallistuneet oppilaat olivat valinneet päälajinsa keskimäärin 6,3-vuotiaana ja yli 70 prosenttia nuorista harrasti vain yhtä lajia. (Nieminen ym. 2020). Kasva Urheilijaksi -raportin yksi ehdotuksista liikuntamäärän lisäämiseksi olisi uuden urheilulajin aloittaminen päälajin ohelle. Tämä toisi liikkumiseen monipuolisuutta sekä vaihtelua ja kerryttäisi myös fyysistä aktiivisuutta. (Olympiakomitea 2020)

3.8 Tapoja lisätä viikoittaisen kokonaisliikunnan määrää

Toisinaan liikunnan lisääminen jo ennestään kiireisen arjen keskellä voi olla urheilijalle haastavaa. Liikkumisen lisäämisen ei tarvitse tarkoittaa aina ”lähtemistä” erillisen harjoituksen pariin, vaan pienillä arjen muutoksilla voi saada kerrytettyä paljonkin liikuntaa viikon sisään. Karjalainen ja Mononen (2019) korostavat niin ikään omaehtoisen liikunnan lisäämistä,

laadukkaan ohjatun harjoittelun sekä monilajisuuden rinnalle. Näiden avulla kokonaisliikkumisen tavoite saavutetaan todennäköisemmin.

Huolellisella lämmittelyllä ja jäähdyttelyllä ennen ja jälkeen harjoituksen on todettu olevan useita positiivisia vaikutuksia. Ne ovat terveydellisten syiden lisäksi myös hyvä keino monipuolistaa sekä rikastuttaa liikkumisen määrää. Pitkällä tähtäimellä jo 15 minuutin päivittäinen lämmittely kerryttää liikkumiseen käytettyjä tunteja kymmeniä vuodessa. (Pasanen, Terve Urheilija) Välimatkojen hyödyntäminen mahdollisuuksien mukaan on myös helppo tapa lisätä päivittäistä aktiivisuutta, sillä jo esimerkiksi kolmen kilometrin koulumatkan aktiivisella kulkemisella voidaan saavuttaa jopa 40–60 prosenttia päivittäisestä liikkumissuosituksista. (Fiksusti kouluun 2022)

Hakkaraisen ym. (2008) mukaan koululiikunnan merkitys olisikin erittäin tärkeä myös kilpaurheilijoille. Hyvin järjestettynä, se tukisi yhtä hyvin kaikkien oppilaiden tarpeita. Lisäksi myös muun koulupäivän ja koulumatkojen aktiivisuus toisi liikuntaa kaikkien oppilaiden arkeen. Hän nostaakin esille välituntiaktiivisuuden, oppiaineiden välisen yhteistyön, sekä aktiivisen kulkemisen koululle. (Hakkarainen ym. 2008)

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon urheiluyläkoulussa opiskelevat urheilijat liikkuvat viikossa keskimäärin. Lisäksi halutaan selvittää eri sukupuolten sekä lajiryhmien välisiä eroja kokonaisaktiivisuudessa. Eri urheilulajien harjoittelu on erilaista ja siksi tarkoituksena oli selvittää myös, millaisia eroja kokonaisaktiivisuuden määrässä on eri urheilulajien välillä.

1. Kuinka paljon urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvat 7.luokkalaiset liikkuvat suhteessa urheilijoille laadittuihin suosituksiin nähden (20 h/vko)?
 - Onko kokonaisaktiivisuudessa eroja sukupuolten välillä?
2. Miten lajiryhmä on yhteydessä kokonaisaktiivisuuden määrään?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimusaineiston keruu

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytetty aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin kaikkiin urheiluyhdistysten koulukokeilussa lukuvuonna 2019–2020 mukana oleviin kouluihin. Kyselyn toteuttamisesta vastasi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU yhteistyössä Åbo Akademin ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Aineisto kerättiin keväällä 2020. Lomakkeessa oli yhteensä 33 kysymystä, joista osaa hyödynnettiin tässä tutkielmassa. (Liite x)

Tässä pro gradu -tutkielman kannalta merkittäviä kysymyksiä olivat taustatietojen osalta sukupuoli sekä luokka-aste (kysymykset 2 ja 3). Liikuntatottumusten osalta oltiin kiinnostuneita kaikista kysymyksistä, joten kaikki fyysistä-aktiivisuutta selvittävät kysymykset ovat mukana (kysymykset 5–7). Lisäksi haluttiin selvittää nuorten harrastamia urheilulajeja (kysymys 14). Kaikki tässä tutkielmassa hyödynnetyt kysymykset ovat strukturoituja, eli oppilaiden tuli valita annetuista vaihtoehdoista yksi tai useampi kysymyksestä riippuen.

Luokka-aste selvitettiin kysymyksellä numero kaksi, jossa vastausvaihtoehdot olivat 7. lk–9. lk välillä. Tässä pro gradu- tutkielmassa mukana on vain 7. lk -kohdan valinneet oppilaat. Oppilaiden sukupuolta selvitettiin kysymyksessä numero kolme. Oppilaiden oli tässä mahdollista valita tyttö, poika tai muu. Syntymäaika selvitettiin kysymyksellä numero neljä, jossa oppilaiden oli mahdollista valita syntymävuotensa 1998–2008 väliltä. Oppilaiden liikuntatottumuksia selvitettiin yhteensä kolmella kysymyksellä (kysymykset 5–7). Liikkumissuosituksen (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille nuorille 2021.) toteutumista mitattiin kysymyksellä numero viisi; ”Mieti edellistä viikkoa, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia?”, sekä kysymyksellä numero kuusi; ”Mieti tavallista viikkoa, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia”. Vastausvaihtoehdot olivat välillä 0–7. Kokonaisaktiivisuuden määrää mitattiin kysymyksellä numero seitsemän; ”Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?”. Kokonaisaktiivisuuden osalta vastausvaihtoehdot olivat välillä 0–35. Kaikki vastaukset perustuvat nuorten omiin arvioihin, eikä erillisiä aktiivisuusmittareita käytetty.

Nuorten seurassa harrastamia urheilulajeja selvitettiin kysymyksellä numero 14; ”Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse kaikki harrastamasi lajit. Merkitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1.laji = tärkein laji, jonka jälkeen 2. laji = toiseksi tärkein laji jne.” Tässä pro gradu- tutkielmassa ominaisuuksiltaan samankaltaiset lajit on ryhmitelty isommiksi pääryhmiksi. Tutkimuksessa käytetyt lajiryhmät ovat seuraavat; 1) palloilulajit (n= 266) 2) taitolajit (n=5) 3) Voima- ja teholajit (n=32) 4) Kestävyyslajit (=31) 5) Esteettiset taitolajit (n=98) 6) Kamppailulajit (n=5) 7) Moottoriurheilu (n=2)

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tämän pro gradu -tutkielman kohderyhmänä olivat urheiluyhdistyksissä vuonna 2019 syksyllä urheiluluokilla aloittaneet nuoret. Tutkimukseen osallistui 561 nuorta urheilijaa, joista 275 oli tyttöjä, 276 poikia, muun sukupuolisia oli mukana 10. Nuoret opiskelivat 23 eri urheiluyhdistyksissä eri puolilla Suomea. Taulukossa 1 esitellään tutkimukseen osallistuneiden nuorten lukumäärät (n) sekä sukupuolijakaumat prosentteina (%).

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten määrä (n) sekä sukupuolijakauma prosentteina (%)

Sukupuoli	n	%
Miehet	276	49,2 %
Naiset	275	49 %
Muu	10	1,8 %
Yhteensä	561	100 %

5.3 Aineiston luokittelu

Lajiryhmät luokiteltiin oppilaiden päälaji huomioiden. Nuoret valitsivat päälajikseen sen, mikä oli heille itselleen tärkein eli ei välttämättä sitä, johon käytti eniten aikaa. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla ei ollut kyselyhetkellä urheilulajia, jonka vuoksi urheilulajien harrastajia kuvaava n-lukumäärä ei ole yhtä suuri kuin tutkimukseen osallistuneiden määrä. Haasteen ryhmittelyyn teki se, että tietyt lajit olivat selkeästi enemmän nuorten suosiossa kuin toiset. Suosituimpia lajeja olivat palloilulajit sekä etenkin tyttöjen keskuudessa esteettiset taitolajit. Muista lajiryhmistä muodostui huomattavasti näitä kahta lajiryhmää pienempiä kokonaisuuksia. Siitä huolimatta niiden luokittelu erilleen koettiin tarkoituksenmukaiseksi. Ryhmittelyn syynä oli eri urheilulajien erikaltaisuudet esimerkiksi harjoittelun osalta. Taulukossa x on esitelty päälajiryhmät sukupuolittain.

TAULUKKO 2. Urheiluyläkouluissa opiskelevien 7-luokkalaisten päälajiryhmät sukupuolittain

Päälajiryhmät	Tytöt		Pojat		Muu	
	n	%	n	%	n	%
Palloilulajit (n=269)	88	38	180	84	3	50
Esteettiset taitolajit (n=102)	98	43	4	2	0	0
Taitolajit (n=4)	0	0	3	1	1	17
Voima- ja teholajit (n=33)	20	9	12	6	0	0
Kestävyyslajit (n=32)	18	8	11	5	2	33
Moottoriurheilu (n=2)	0	0	2	1	0	0
Kamppailulajit (n=5)	2	1	3	1	0	0
Yhteensä	226	100	215	100	6	100

5.4 Aineiston tilastolliset analyysimenetelmät

Tämä pro gradu -tutkielma on toteutettu määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineiston analysointiin on käytetty IBM SPSS Statistics ohjelmaa sekä Microsoft Exceliä. Tutkielmassa analysoitiin urheiluyhdistyksessä vuonna 2019 aloittaneiden nuorten kokonaisliikuntamäärää sekä liikuntasuosituksen toteutumista. Muuttujat ovat tässä pro gradu tutkielmassa luokittelu- eli nominaaliasteikolla. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilöt voidaan jakaa eri ryhmiin esimerkiksi liikuntamäärien mukaan, mutta laajempaa vertailua ei voi tehdä. (Metsämuuronen 2009) Ryhmien välisiä eroja tarkasteltiin yksisuuntaisen varianssianalyysin sekä t-testin avulla.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen käytetään kahta termiä, reliabiliteettia ja validiteettia. Ensimmäistä termiä, reliabiliteettia käytetään kuvaamaan tutkimuksen luotettavuutta, eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Valli 2014, 2) Toista termiä, validiteettia käytetään kuvaamaan tutkimuksen pätevyyttä eli mittaako tutkimus sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Validista tutkimuksesta ei löydy systemaattisia virheitä ja se antaa keskimääräisesti oikeita tuloksia. (Heikkilä 2014)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteettia arvioidaan tutkimuksen toistettavuudella. Käytännössä tutkimus tulisi pystyä toistamaan useita kertoja samankaltaisin tuloksin. (Metsämuuronen 2011, 7.3) Mittareiden oikea valinta sekä niiden soveltuvuus parantavat tutkimuksen luotettavuutta, vastaavasti taas epäsojivat mittarit heikentävät sitä. (Valli 2014, 10) Luotettavien tulosten takaamiseksi otannan on oltava riittävän suuri (Heikkilä 2014) Tässä pro gradu tutkielmassa käytetty aineisto on otannan koon osalta varsin hyvä. Hyvänä määränä voidaan määrällisessä tutkimuksessa pitää kolminumeroista lukua, joka tässä tapauksessa toteutuu (n=561). (Valli 2014, 2)

Validiteetti jaetaan ulkoiseen sekä sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja sisäinen validiteetti kuvaa tutkimuksen omaa luotettavuutta.

Lisäksi tutkimuksen sisäinen validiteetti voidaan jaotella vielä useampiin alalajeihin, joita ovat sisältö-, käsite- ja kriteereivalidius. (Metsämuuronen 2009, 74–75)

Luotettavuuden kannalta on merkittävää, että tutkimusongelma on riittävän selkeä ja tarkkaan rajattu (Heikkilä 2014) Tässä pro gradu tutkielmassa tutkimuskysymys on varsin yksinkertainen; ”Liikkuvatko urheiluyläkouluissa opiskelevat nuoret riittävästi suosituksiin nähden?”

Perusjoukko on tässä tutkimuksessa rajattu, sillä kaikki mukana olevat nuoret opiskelevat urheiluluokilla ja ovat luokalle päästäkseen käyneet läpi valtakunnalliset soveltuvuskokeet. (Olympiakomitea 2020) Kyselyyn vastattiin valvotusti kouluilla, jonka vuoksi vastaamisprosentti on korkea.

Kyselylomake on toteutettu asiantuntijoiden toimesta. Lisäksi tässä pro gradu -tutkielmassa käytetyt kysymykset ovat strukturoituja, eli oppilaat ovat valinneet valmiista vaihtoehdoista kuvaavimman. Toisaalta oppilaat ovat vastanneet kyselyyn subjektiivisesti eli vastaukset liikuntatottumuksista perustuvat heidän omaan arvioonsa. Aktiivisuusmittarin käyttö olisi antanut tarkat tulokset oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta sekä toisaalta myös fyysisen aktiivisuuden rasittavuudesta ja jakautumisesta. Nyt tiedossa on ainoastaan oppilaiden itse arvioimat liikuntamäärät, jotka eivät kerro kuormituksen tasosta tai sen jakautumisesta viikolle.

Tilastollisten menetelmien hallinta edesauttaa osaltaan tutkimuksen luotettavuutta (Heikkilä 2014). Tämä pro gradu -tutkielma pyrkii selvittämään vastauksen kysymykseen; ”Liikkuvatko nuoret urheilijat tarpeeksi?” Syy-seuraussuhteisiin ei etsitä vastauksia, mikä tekee tulosten analysoinnista helpompaa. Kun tulokset on analysoitu, on raportoinnin objektiivisuus luotettavuuden kannalta tärkeää (Heikkilä 2014). Tässä tutkielmassa pyritään vertailemaan nuorten liikkumisen määriä perustuen heidän omiin arvioihinsa. Kaikki tulokset myös pyritään ilmoittamaan selkeästi.

5.6 Tutkimuksen eettisyys

Jotta tutkimus täyttää kaikki eettiset vaatimukset, sen tulee noudattaa tiettyjä tutkimuseettisiä perusteita. Tutkimuksen on noudatettava tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Tiedonhankintatapojen tulee olla eettisesti kestäviä ja avoimia. Muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa asianmukaisella viittaustekniikalla, eikä plagiointi eli muiden tutkimusten kopioiminen ole sallittua. Ennen tutkimuksen toteuttamista tulee hankkia tutkimuslupa sekä suorittaa eettinen arviointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen eettisestä toteuttamisesta huolehti tutkimusta tekevä työryhmä, jonka toimesta toteutettiin eettinen ennakoarviointi sekä tutkimusluvan hankinta. Urheiluluokilla opiskelevia oppilaita sekä heidän huoltajiansa tiedotettiin tutkimuksesta sekä sen etenemisestä. Lisäksi oppilailta ja vanhemmilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Liite 1) Osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista ja se oli mahdollista keskeyttää missä vaiheessa vain. Anonymiteetista huolehdittiin säilyttämällä ja käsittelemällä tietoja tieteellisen tutkimuksen sääntöjä noudattaen, eikä vastauksia ollut mahdollista yhdistää tiettyyn henkilöön. Anonymiteetista on pidetty huolta ryhmittelemällä urheilulajit lajiryhmiksi. Näin yksittäiset pienemmät lajit eivät erotu joukosta.

6 TULOKSET

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksesta saatuja tuloksia. Kyselyyn vastasi yhteensä 561 urheiluylläkouluissa opiskelevaa nuorta ympäri Suomea. Vastaajista 275 oli tyttöjä, 276 poikia ja 10 muun sukupuolista. Kyselyyn vastanneet olivat syntyneet pääosin vuonna 2006 ja opiskelivat yläasteella seitsemännellä luokalla.

6.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen



KUVA 11. Viikoittaisen liikuntasuosituksen toteutuminen kyselyä edeltävällä viikolla (n=561) ja tavallisella viikolla (n=561).

Nuorten tavallista viikkoa selvitettiin kysymällä heiltä arvio, kuinka monena päivänä viikosta liikkuvat vähintään 60 minuuttia. Kuvassa 11 on esitelty nuorten osuudet prosentteina. Vastaukset on kategorisoitu kolmeen ryhmään, 1) 1–4 päivänä 60 minuuttia liikkuviin, 2) 5–6 päivänä 60 vähintään 60 minuuttia liikkuviin, ja 3) 7 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuviin.

Liikuntasuosituksen mukaisesti viikon jokaisena päivänä vähintään 60 minuuttia ilmoitti liikkuvansa 57 prosenttia (n=320) oppilaista. Urheilijoille suositellaan pidettäväksi 1–2 lepopäivää viikon aikana. Kun mukaan otetaan 5–6 päivänä vähintään 60 minuuttia liikkuvien osuus, nousee liikuntasuosituksen täyttävien nuorten osuus (n=530) 94,7 prosenttiin. Kyselyä edeltävän viikon liikuntamäärää tuli arvioida miettimällä seitsemää edellistä päivää ja merkitä, kuinka monena päivänä on liikkunut vähintään 60 minuuttia.

TAULUKKO 2. Yleisten liikkumissuosituksen toteutuminen kyselyä edeltävällä viikolla

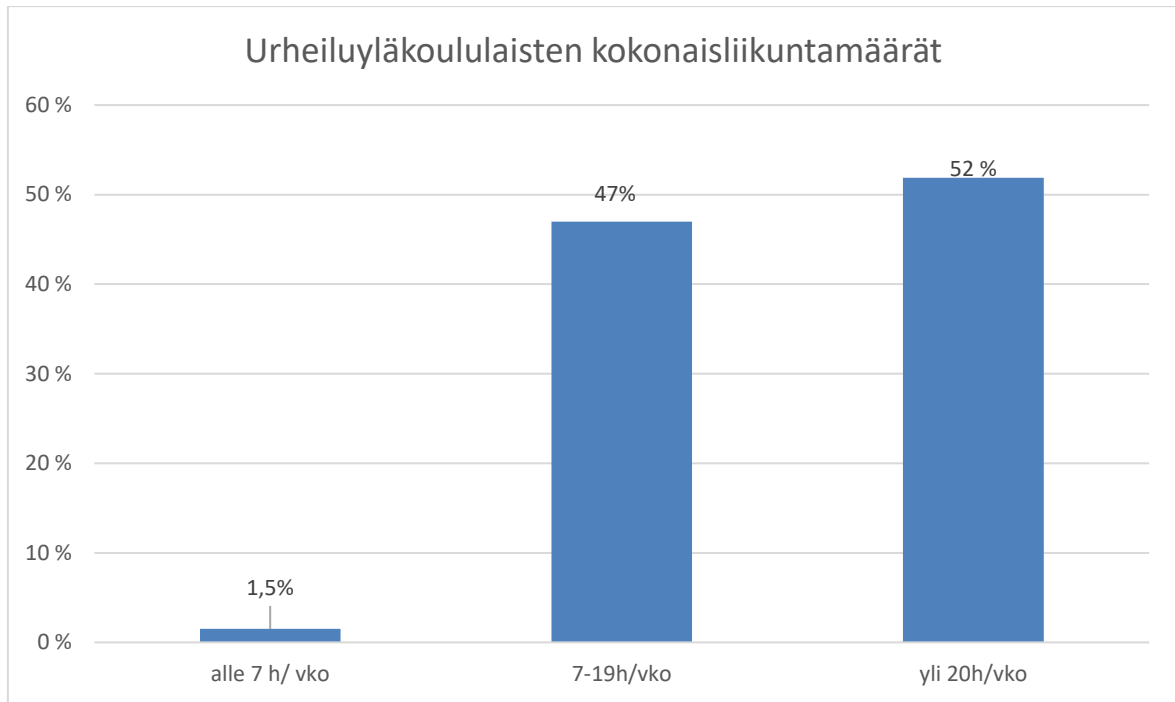
Sukupuoli	n	Kuinka monena päivänä 60 min (edellinen)		Anova	p-arvo
		KA	KH		
Tytöt (1)	274	6,35	,988	F=2,876	
Pojat (2)	276	6,24	1,239	df=2	
Muut (3)	10	5,50	2,915	p=,057	
Kaikki	560	6,28	1,176		

TAULUKKO 3. Yleisten liikkumissuosituksen toteutuminen tavallisella viikolla

Sukupuoli	n	Kuinka monena päivänä 60 min (tavallinen)	KA	KH	Anova p-arvo
Tytöt (1)	275	6,33	,840	F=6,920	
Pojat (2)	274	6,38	,984	df=2	
Muut (3)	10	5,20	3,011	p=,001	
Kaikki	559	6,34	,995		

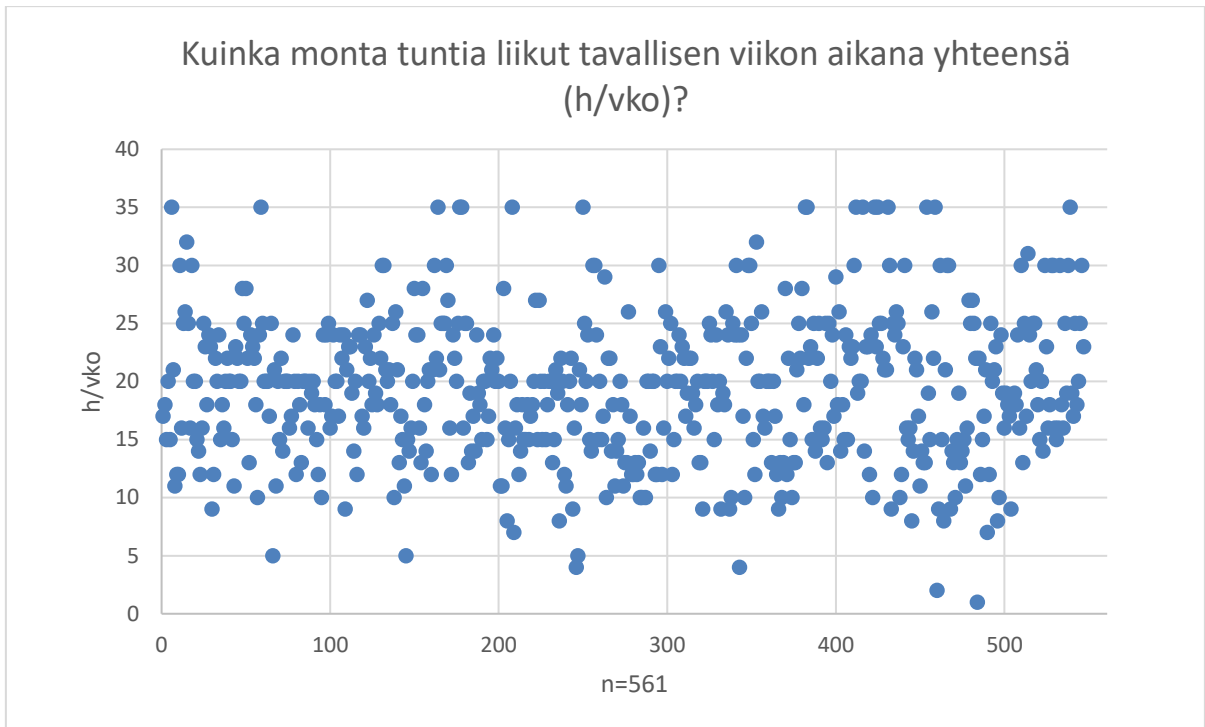
6.2 Urheiluylikoululaisten kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisaktiivisuutta mitattiin kysymällä ”Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?” Oppilaat vastasivat omaan arvioonsa perustuen määrän välillä 0–35 tuntia. Tässä tutkimuksessa nuorten kokonaisaktiivisuutta arvioidaan molemmista viitekehyksistä, eli 1) liikkuvatko urheilijat yleisiin liikuntasuosituksiin nähden riittävästi ja 2) liikkuvatko nuoret urheilijoiden liikuntasuosituksiin (20 h/vko) nähden riittävästi?



KUVA 12. Urheilijoiden kokonaisliikuntamäärät (n=561)

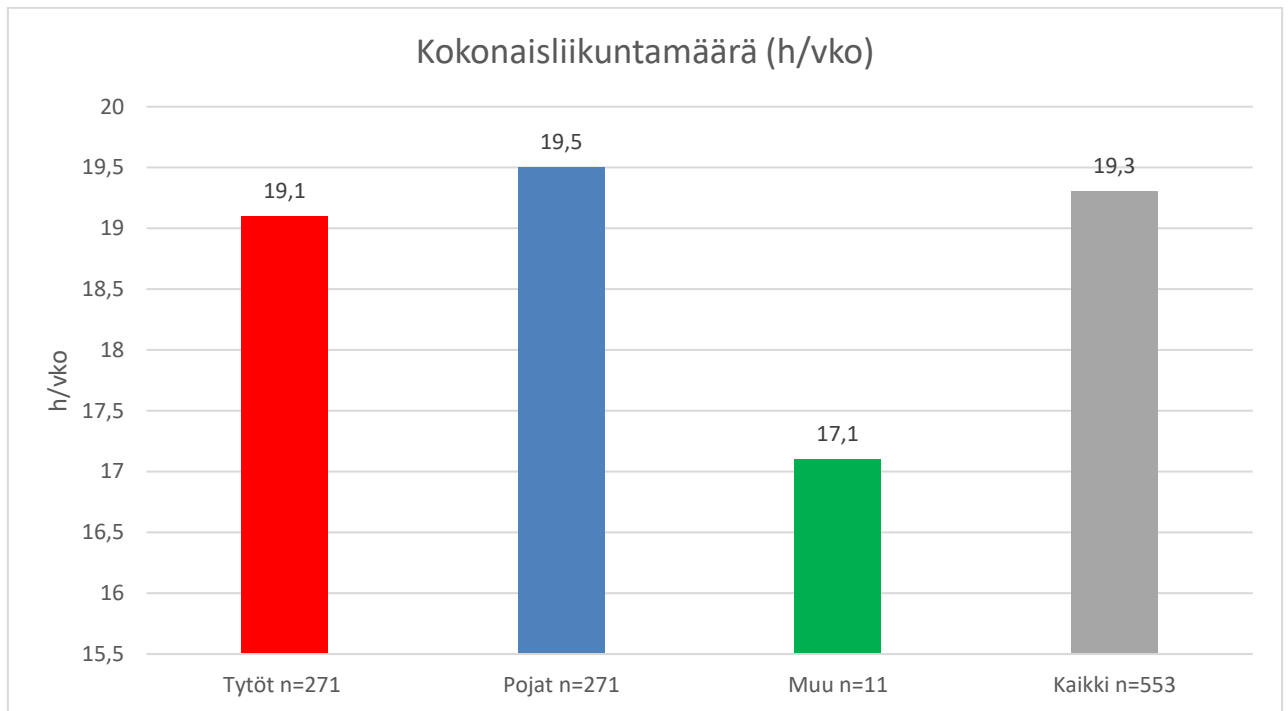
Kokonaisliikuntamäärän osalta nuorten liikkumistottumuksia tarkasteltiin jakamalla viikoittaiset liikuntamäärät kolmeen kategoriaan: 1) alle 7 h viikossa liikkuviin (ei täytä yleisiä liikkumissuosituksia) 2) 7–19 h viikossa liikkuviin (täyttävät yleiset liikkumissuositukset) 3) yli 20 h viikossa liikkuviin (täyttävät urheilijoiden liikkumissuositukset). Vastaajista 2 prosenttia (n=8) eivät liikkuneet riittävästi yleisiin liikkumissuosituksiin nähden. Yleiset nuorten liikkumissuositukset täyttäviä oli 46 prosenttia (n=256) nuorista. Urheilijoiden liikuntasuosituksiin ylsi hieman yli puolet, eli 52 prosenttia nuorista (n=286). Kaikkien nuorten (n=561) viikoittaisen fyysisen kokonaisaktiivisuuden keskiarvo oli 19,3 tuntia viikossa, mikä jää hieman suosituksesta (20 h). Vaihtelua oli paljon alle viiden tunnin liikunta-aktiivisuudesta 35 tunnin viikoittaiseen määrään.



KUVA 13. kokonaisaktiivisuuden jakautuminen kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden kesken (n=561)

Kuvassa 13 on kuvattu jokaisen tutkittavan (n=561) viikoittainen arvioitu kokonaisaktiivisuus. Huomattavaa kuviossa on suuret vaihtelut alle viiden tunnin liikuntamääristä yli 30 tunnin viikoittaiseen kokonaisaktiivisuuteen. Urheilijoiden viikoittaisesta 20 tunnin suosituksesta jää moni nuori.

6.3 Kokonaisaktiivisuuden jakautuminen sukupuolten välillä



KUVA 14. Kokonaisliikuntamäärän erot sukupuolten välillä

Kokonaisaktiivisuuden määrässä ei ollut merkittäviä eroja sukupuolten välillä. Tytöt (n=271) arvioivat tavallisen viikon kokonaisaktiivisuuden olevan 19,1 tuntia viikossa ja pojat (n=271) arvioivat määrän olevan 19,5 tuntia viikossa. Muun sukupuolisten (n=11) kokonaisaktiivisuuden keskiarvo ylsi 17,3 tuntiin viikossa. Sukupuolten välisiä eroja kokonaisliikunnan määrässä tarkasteltiin t-testillä ($p=,942$ eli ei merkitsevä)

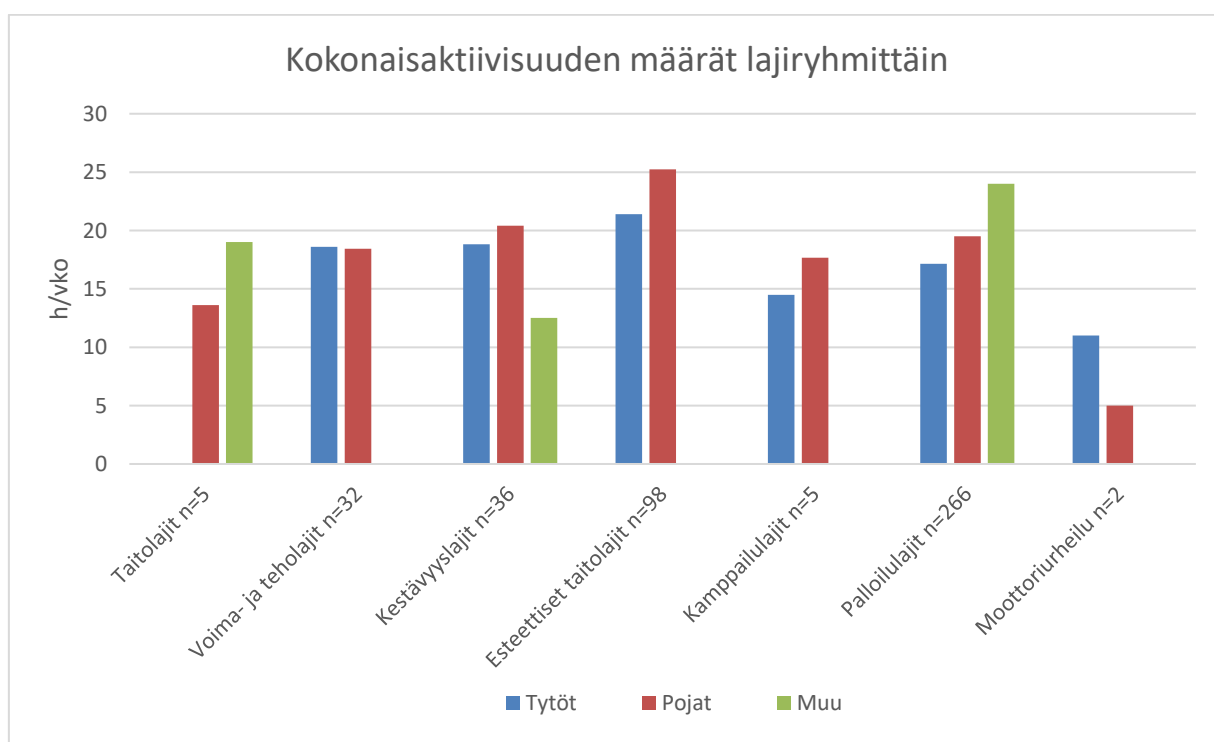
TAULUKKO 4. Urheiluyläkouluu käyvien nuorten kokonaisliikuntamäärän keskiarvot ja -hajonnat sekä niissä ilmenevät erot sukupuolittain

Sukupuoli	n	Liikuntamäärä (h/vko)		Anova	p-arvo
		KA	KH		
Tytöt (1)	270	19,10	6,080	F=,859	
Pojat (2)	270	19,51	6,424	df=2	
Muut (3)	10	17,10	6,415	p=,424	
Kaikki	550	19,27	6,404		

Keskiarvoja tarkasteltaessa poikien viikoittainen liikuntamäärä vaikutti tyttöjä suuremmalta, mutta ero tyttöihin tai muun sukupuolisiin ei kuitenkaan ollut merkitsevä ($p=,424$) (taulukko 4)

6.4 Kokonaisaktiivisuuden jakautuminen lajiryhmittäin

Seuraavaksi tarkastellaan kokonaisaktiivisuuden määriä lajiryhmittäin. Tuloksiin on otettu lajien osalta huomioon vain ne nuoret, jotka ovat ilmoittaneet kyseisen lajin päälajikseen.



KUVA 15. Kokonaisaktiivisuuden määrät lajiryhmittäin (keskiarvot)

Urheilijoiden liikuntasuositukseen (20 h/vko) ylsi ainoastaan pieni osa lajiryhmistä. Esteettisten lajien harrastajat ylsivät suositukseen kokonaisuudessaan. Lisäksi kestävyysurheilija pojat sekä muunsukupuoliset palloilijat liikkuvat viikossa yli 20 tuntia. Kaiken kaikkiaan erot kokonaisaktiivisuuden määrässä olivat pieniä. Eniten suosituksesta jäivät moottoriurheilijat (n=2), joiden aktiivisuus jää peräti puoleen suosituksesta.



KUVA 16. Yli 20 tuntia viikossa liikkuvien osuudet lajiryhmittäin

Kuvassa 14 on esitelty lajiryhmittäin niiden nuorten osuus, jotka liikkuvat yli 20 tuntia viikossa, eli urheilijoiden liikkumissuosituksen verran. Esteettisten lajien urheilijoista 70 prosenttia (n=68) liikkuu yli 20 tuntia viikossa. Palloilijoista 29 prosenttia (n=130) liikkuu urheilijoiden liikkumissuosituksen nähden riittävästi.

6.5 Monipuolinen harrastaminen

Urheiluyläkoulussa opiskelevista nuorista 35,8 prosenttia (n=203) ilmoitti harrastavansa useampaa kuin yhtä urheilulajia. Useampaa kuin yhtä lajia harrastavien nuorten kokonaisaktiivisuuden keskiarvo oli 19,9 tuntia viikossa. Vain yhtä lajia harrastavien nuorten (n=353) kokonaisaktiivisuuden keskiarvo oli puolestaan 19,0 tuntia viikossa. Ryhmien välisiä keskiarvoja tarkastellessa ero oli jokseenkin merkitsevä. (p=,05)

7 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, liikkuvatko urheiluyläkouluissa syksyllä 2019 aloittaneet nuoret riittävästi. Lisäksi haluttiin tietää, onko pääalajiryhmien välillä eroja liikunnan määrässä. Yleisten liikkumissuositusten mukaan 7–17-vuotiaiden nuorten tulisi liikkua vähintään tunti viikon jokaisena päivänä. Urheilijoiden liikkumissuositukset eroavat yleisistä suosituksista varsin merkittävästi, sillä liikuntaa suositellaan kertyvän viikon aikana yli 20 tuntia. Tutkimuksessa selvisi, että valtaosa urheiluluokilla opiskelevista nuorista liikkui riittävästi yleisiin liikkumissuosituksiin nähden (UKK-instituutti 2021), mutta urheilijoiden liikkumissuosituksiin ylsi vain 52 prosenttia urheiluyläkoulukokeilussa mukana olleista oppilaista. Urheilijoiden liikkumistavoitteesta (yli 20 h/vko) jäätiin kuitenkin vain vähän, sillä kokonaisaktiivisuuden keskiarvo ylsi 19,3 tuntiin viikossa. Urheilijoille kertyy aktiivisuutta siis varsin hyvin viikon aikana ja voidaan sanoa, että urheiluyläkoululaiset liikkuvat reilusti muita ikätovereitaan enemmän. Pääalajiryhmien välisissä liikuntamäärissä oli jonkin verran eroja. Esteettisten lajien urheilijat erottuivat joukosta suurimmilla liikuntamäärillään ja olivat ainoa pääalajiryhmä, jonka kokonaisaktiivisuuden keskiarvo ylitti 20 tunnin viikoittaisen määrän.

7.1 Liikuntasuositusten toteutuminen

Nuorista 52 prosenttia liikkui yleisiin liikkumissuosituksiin nähden riittävästi tavallisella viikolla, eli liikuntaa kertyi näille nuorille vähintään tunti viikon jokaisena päivänä. Tämä ei ole kuitenkaan urheilijoille kaikista paras mittari, sillä kysymys ei huomioi urheilijoille suositeltua viikoittaista lepopäivää. Kun huomioidaan myös lepopäivä, eli mukaan otetaan 5–6 päivänä viikossa vähintään tunnin liikkuvat, nousee suosituksen täyttävien osuus jo 95 prosenttiin. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret liikkuivat riittävästi yleisiin liikkumissuosituksiin nähden (UKK-instituutti 2021), mikä on positiivinen havainto. Huomion arvoista oli myös se, ettei sukupuolten välillä ollut merkittäviä eroja liikkumisen määrässä. Tämä poikkeaa huomattavasti muista lasten ja nuorten liikkumisesta selvittävistä tutkimuksista, joissa yleinen trendi on se, että pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä tyttöjä enemmän. (LIITU 2018, Kouluterveyskysely 2021) Vaikka kokonaiskuva nuorten urheilijoiden liikkumisesta näyttää varsin hyvältä, jää noin 6 prosenttia tutkimuksen urheilijoista silti kauas liikkumissuosituksista.

Urheiluyhdistyksen tavoitteena on tarjota urheiluluokilla opiskeleville kymmenen tuntia viikossa liikuntaa (Nieminen 2020). Jo tämä määrä riittää täyttämään yleiset liikkumissuosituksot arkiviikon osalta. Väistämättä tulee pohtineeksi sitä, olisiko perusteltua pyrkiä tarjoamaan kaikille koulun oppilaille viikkoon enemmän liikuntamahdollisuuksia. Toki liikkuva koulu -ohjelma tekee tämän osalta tärkeää työtä. Urheilijat liikkuvatkin huomattavasti ikätovereitaan enemmän, kun vertaillaan esimerkiksi LIITU-tutkimukseen (2018), jossa yleisiin liikkumissuosituksiin ylsi vain 19 prosenttia 13-vuotiaista nuorista. Toki myös suosituksissa on huomattava ero, sillä urheilijoiden liikuntasuosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä peräti kolminkertainen määrä muita enemmän (Härkönen 2008).

7.2 Kokonaisaktiivisuuden tavoitteen toteutuminen

Urheilijoista 52 prosenttia ylsi suosituksen 20 tunnin viikoittaisesta kokonaisaktiivisuudesta, johon lasketaan kaikki viikon aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus. Nuorille olisi suotuisaa harrastaa liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti niin urheilun kuin terveyden kannalta. Monipuolinen liikkuminen nostaa luonnollisesti myös kokonaisliikkumisen määrää, mikä näkyi myös tässä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen mukaan enemmän kuin yhtä lajia harrastavat, (n=203) liikkuvat keskimääräisesti enemmän kuin vain yhden lajin parissa urheilevat (n=353). Kokonaisaktiivisuuden viikoittaiseen tavoitteeseen ylävien nuorten osuus oli hieman pienempi, kuin urheiluyhdistyksen kokeilun ensimmäisenä vuonna, jolloin vastaava luku oli 58 prosenttia. Tosin tähän 58 prosenttiin kuului kaikki urheiluyhdistyksen oppilaat, eikä vain seitsemäsluokkalaiset, kuten tässä tutkielmassa. (Nieminen 2018, 39)

Urheilijoiden liikkumissuositus on luotu tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille, joiden tavoitteet ovat korkealla urheilussa. Urheiluyhdistyksen kokeilun lopparvioinnissa (2020) tutkittiin myös urheilijoiden tavoitteita kehittyä aina huippu-urheilijaksi asti. Nuorista 51 prosenttia vastasi tavoittelevansa huippu-urheilija uraa. (Nieminen ym. 2020) Lähes puolet nuorista eivät siis urheile huippu-urheilijan ammattia tavoitellen. Mielenkiintoisesti lähes sama prosentuaalinen osuus nuorista (52 %) ylsi urheilijoiden 20 tunnin viikoittaiseen liikkumissuositukseen. Moni nuorista voi olla urheilun parissa esimerkiksi ystävien ja sosiaalisten syiden vuoksi, jonka vuoksi 20 tunnin kokonaisaktiivisuuden tavoittelu ei ole

kenties tarkoituksenmukaista. Olisikin mielenkiintoista selvittää, korreloivatko nämä vastaukset keskenään. Toisin sanoen oletettavaa olisi, että ne nuoret, jotka urheilevat tavoitteellisemmin liikkuisivat kenties enemmän.

Ristimäki ym. (2019) tutkivat urheiluyläkoulutoimintaan osallistuvien nuorten liikunnalle antamia merkityksiä. Nuoret kokivat liikunnan hyvin eri tavalla ja liikunnalle annetut merkitykset jaettiin tutkimuksessa urheilijaksi kasvua tukeviin merkityksiin, liikuntahengailua tukeviin merkityksiin sekä hyvinvointia tukeviin merkityksiin. Erityisesti kaksi jälkimmäistä, eli liikuntahengailu ja hyvinvointi koettiin merkityksellisenä. (Ristimäki ym. 2019) Myös tämä tutkimus vahvistaa oletusta siitä, etteivät kaikki nuoret urheilijat ole lajin parissa ammattiurheilu tai maksimaalinen kehittyminen päätavoitteena.

Taso, jolla oppilas urheilee määrittää siis varmasti paljonkin liikkumisen määrää. Kaikki urheiluyläkouluissa opiskelevat nuoret ovat selvittäneet valtakunnalliset soveltuvuskokeet päästäkseen opiskelemaan urheiluluokalle. Paikkakuntien välillä on kuitenkin varmasti paljon eroa sillä, kuinka monta prosenttia kouluun pyrkivistä on päässyt urheiluluokalle opiskelemaan. Toisin sanoen isompien paikkakuntien urheiluyläkouluihin on halukkaita enemmän, joka aiheuttaa sen, että kilpailu on kovempaa ja pieni osa hakijoista pääsee urheiluluokalle. Lisäksi paikkakuntien ja lajien välillä voi olla paljonkin eroa resursseissa. Valmentajilla ei kaikissa lajeissa ole välttämättä mahdollisuutta osallistua mukaan aamuharjoituksiin. Lisäksi on paljon koulun henkilökunnasta kiinni, miten urheiluyläkouluun ja urheilijoiden ”etuksiin” suhtaudutaan. Ovatko kaikki opettajat myönteisiä vapauttamaan urheilijat esimerkiksi leireille tai harjoituksiin, jos se on pois opetuksesta.

Urheilijoiden uupuminen on yleisempää ja aihe on ollut myös paljon esillä (Partanen & Keski-Rahkonen 2021). On totta, että nykypäivän opiskelu ja elämä voi olla kuormittavaa. Pohdinnan arvoista on kuitenkin se, että pelkäävätkö nuoret uupumista tai ylikuormitusta, eivätkä siksi liiku omaehtoisesti enää ekstra omien lajitreenien päälle. Urheiluyläkoulukokeilun loppuselvityksessä (2020) kävi ilmi, että osa nuorista koki toiminnan liian kuormittavaksi, eikä esimerkiksi iltapäivän harjoituksissa ollut tarpeeksi energiaa. Raportin mukaan kyse voi olla siitä, että varhaisempien vuosien fyysinen aktiivisuus on jäänyt liian pienelle tasolle, jonka vuoksi lisääntynyt fyysinen aktiivisuus koetaan kuormittavana. (Rouvali ym. 2020) Toisaalta voi myös olla, että nuoret osin myös pelkäävät kuormitusta ja liikaa harjoittelua. Olisikin mielenkiintoista selvittää välttävätkö nuoret urheilijat omaehtoista liikuntaa säästelläkseen

voimiaan varsinaisiin lajiharjoituksiin. Vai ovatko nuoret nälkäisiä ja tarvitsisivat lisää välipaloja jaksakseen. Liikunnan määrän lisääminen voi myös tuntua kuormittavalta, mikäli ei ole tarpeeksi tietoa fyysisen harjoittelun perusteista ja esimerkiksi siitä, että matalalla teholla tehtävä liikunta palauttaa kehoa, eikä päinvastoin. (lähde) Nuorille urheilijoille tulisi perustella riittävän selkeästi, miksi liikuntaa tulee lisätä ja kuinka se tukisi heidän kehittymistään urheilussa.

7.3 Päälajiryhmien väliset erot liikunnan määrässä

Esteettisten lajien urheilijat (n=98) liikkuvat muita selkeästi enemmän ja olivat ainoa lajiryhmä, joissa kaikkien harrastajien liikkumisen keskiarvo ylitti urheilijoille suositellun 20 tunnin rajan. Esteettiset lajit ovat tyypillisesti varhaisen erikoistumisen lajeja, joissa harjoitusmäärät ovat suuria jo lapsuudesta lähtien. Tästä esimerkkinä taitoluistelijat, joille jo ohjattua harjoittelua suositellaan kertyvän 14–18 tuntia viikossa yläasteikässä (Åman ym. 2011).

Vastaavanlaisia tuloksia on myös Aarresolan (2012) tutkimuksessa yksilöurheilijoiden harjoittelusta, kun taitoluistelijat ja telinevoimistelijat erottuivat joukosta suurimmilla harjoitusmäärillään, harjoitellen keskimäärin 5,5 tuntia enemmän kuin esimerkiksi yleisurheilijat sekä hiihtäjät. (Aarresola 2012 b, 3) Taitoluistelu ja telinevoimistelu kuuluvat myös tässä tutkimuksessa esteettisten lajien päälajiryhmään, joten tilanne näyttää näiden lajien osalta edelleen samalta.

Yli 20 tunnin kokonaisaktiivisuuteen ylsivät esteettisten lajien urheilijoiden lisäksi myös kestävyysurheilija pojat (n=11) sekä muun sukupuoliset palloilijat (n=3). Tässä on kuitenkin huomioitava paljon pienempi otanta, jonka vuoksi tuloksia ei voi vielä yleistää. Muiden päälajiryhmien osalta palloilijat (n=226), voima- ja teholaajien urheilijat (n=36) sekä kestävyysurheilijat (n=32) yltyvät melko samoihin kokonaisaktiivisuuden määriin keskenään. Näiden lajien urheilijoista 20 tunnin kokonaisaktiivisuuteen yltyää päälajiryhmästä riippuen 42–49 prosenttia nuorista. Vähiten liikkuvat moottoriurheilijat (n=2), joiden kokonaisaktiivisuuden

keskiarvo on vain 8 tuntia viikossa. Moottoriurheilijoilla kertyy myös paljon istumista jo harrastuksensa vuoksi.

Painotetuista luokista on myös eriäviä mielipiteitä ja tästä on esimerkkinä keväällä 2023 tehty kasvatuksen koulutuksen toimialan valmisteleva uudistus, jossa painotetusta opetuksesta luovuttaisiin. Painotetut luokat voimistavat eriarvoisuutta koulujen välillä ja painotetuille luokille päätyy keskimääräisesti nuoria hyvätuloisista sekä koulutetuista perheistä. Tämä muutos olisi harmillinen urheiluyläkoulujen kannalta, sillä toiminta on ollut positiivisesti vaikuttavaa. (Salomaa 2023)

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä tutkielmassa hyödynnettiin Kilpa- ja huippu-urheilukeskuksen (KIHU) toteuttaman urheiluyläkoulukokeilun loppuarvioinnin tuloksia. Vastaukset kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon oppilaat vastasivat oman arvionsa mukaan. Tutkimusjoukko koostui urheiluyläkoulussa syksyllä 2019 aloittaneista nuorista (n=561).

Päälajiryhmien välisen vertailun luotettavuutta heikentää ryhmien väliset kokoerot. Esimerkiksi palloilulajit ovat selkeästi nuorten suosiossa. Vastaavasti taas yksilölajeissa harrastajia on vähemmän ja toisistaan poikkeavia yksilölajeja on enemmän. Yksilölajit eroavat toisistaan huomattavasti, jonka vuoksi ne ryhmiteltiin useaan pienempään ryhmään, eikä esimerkiksi yhden isomman otsikon alle. Pienemmät ryhmäkoot eivät anna kuitenkaan kattavaa kuvaa esimerkiksi kamppailu-urheilijoista, sillä heitä oli tutkimuksessa mukana ainoastaan viisi. Palloilijoiden otanta (n=266) oli taas huomattavasti suurempi ja tulokset ovat näin ollen luotettavampia.

Toinen luotettavuutta heikentävä tekijä on nuorten subjektiivinen arvio omista liikuntatottumuksistaan. Arviot liikuntamääristä ovat täysin nuorten muistin varassa, jonka vuoksi heittoja voi olla tuloksissa molempiin suuntiin. Arviot omista liikuntamääristä voidaan mahdollisesti myös arvioida yläkanttiin. Ylipäätään liikuntaan käytetyn ajan arvioiminen on

varsin haastavaa, sillä kokonaisaktiivisuuteen luetaan kaikki fyysinen aktiivisuus, jota voi kertyä myös täysin huomaamatta. Kysymykset on voitu myös ymmärtää väärin, mikä näkyi osalla ristiriitaisina vastauksina. Esimerkiksi kokonaisaktiivisuuden ja liikuntasuosituksia selvittävän kysymyksen välillä oli ristiriitaa, sillä koehenkilö oli vastannut liikkuvansa päivittäin vähintään tunnin, mutta kokonaisaktiivisuus jäi silti alle viiden tunnin.

Tutkimuksen ajankohta tulee myös huomioida pohtiessa nuorten liikuntamääriä, sillä vastaukset kerättiin keväällä 2020. Saman kevään aikana alkoi myös covid-19 pandemia, joka on voinut osaltaan vaikuttaa nuorten urheilemiseen. Mahdollisesti seuran harjoitukset ovat voineet olla tauolla, koulupäivät ovat tapahtuneet etänä tietokoneella, eikä ystäviäkään ole voinut tavata. Kaikella tällä on varmastikin paljon vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.

7.5 Johtopäätökset

Tutkimusten tulokset kertovat, ettei nuorten liikkuminen ole niin vähäistä, mitä aiemmat tutkimukset ovat kenties antaneet olettaa (Härkönen ym. 2008, Kokko ym. 2011). Urheilijoiden liikkumissuosituksista jäätii noin tunti viikossa, mikä on helposti lisättävissä osaksi arkea esimerkiksi aktiivisella matkojen kulkemisella tai alkuverryttelyjen kestoja tai määrää lisäämällä. Aiempiin vastaaviin tutkimuksiin verrattuna nuorten kokonaisliikkumisen määrä on lisääntynyt noin viisi tuntia viikossa, mikä on merkittävä parannus (Kokko ym. 2011, Härkönen ym. 2008). Nämä tutkimukset ovat tehty ennen urheiluyläkoulukokeilun alkamista, joten voi olla, että kokeilulla on ollut myönteinen vaikutus nuorten urheilijoiden fyysiseen aktiivisuuteen. Voisi olla myös kannattavaa järjestää vastaavanlaista toimintaa kaikille koulun oppilaille, nyt kun 10 tunnin viikoittaiseen aktiivisuuteen on saatu luotua toimiva malli.

Painotetut luokat ovat saaneet myös osakseen kritiikkiä, sillä ne voimistavat eriarvoisuutta koulujen välillä. Painotetuille luokille pyritään soveltuvuuskokeiden kautta ja näillä luokilla opiskelee keskimääräistä hyvätuloisempien ja koulutettujen perheiden lapsia ja nuoria. Helsingin kasvatuksen ja koulutuksen toimiala on tästä syystä valmistelemassa uudistusta, joka muuttaisi painotettujen luokkien toimintaa nykyisestä. (Salomaa 2023) Muutokset olisivat harmillisia urheiluyläkoulujen kannalta, sillä toiminta on ollut positiivisesti vaikuttavaa.

Nuorten arki muuttuu yhä passiivisemmaksi ja tulevaisuuden haasteisiin liittyy älypuhelimien ja muun teknologian kehitys, joka voi vähentää aktiivisuutta entisestään. Nuoret urheilijat eivät isossa kuvassa ole terveyden kannalta riskiryhmässä, mutta mikäli suomesta halutaan saada potentiaalisia ammattiuurheilijoita, on liikkumisen määrän lisäämiseksi tehtävä töitä. Urheiluläköklujen merkitys liikkumisen määrän lisäämisessä ja kaksoisuran tukemisessa on kiistaton. Toivottavasti toimintaa yhä kehitetään, jotta urheilijat saavat tarvitsemaansa tukea uralleen ja mahdollisuudet liikkua riittävästi. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää erityisesti sitä, minkä verran lapsuuden ja nuoruuden aikainen kokonaisliikuntamäärä määrittelee menestystä urheilussa aikuisiällä.

LÄHTEET

- Aarresola, O. (2016). Nuorten urheilupolut: Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012a). Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHU:n julkaisusarja, nro 30.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012b). Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHU:n julkaisusarja, nro 29
- Anderson. S. J., Griedemer. B. A., Johnson. T. J., Martin. T. J., McLain. L. G. & Rowland. T. W. (2000). Intensive Training and Sport Specialization in Young Athletes. *American Academy of Pediatrics. Committee on Sports Medicine and Fitness* 106, 154–157
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J. & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 46(11), 1663–1688.
- Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B. & Klentrou, P. (2008). Canadian society for exercise physiology position paper: Resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism* 33 (3), 547–561.
- Behringer. M., Vom Heede. A., Matthews. M. & Mester. J. (2011) Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 23(2), 186–206
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., ... & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British journal of sports medicine*, 49(13), 843–851.
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport & Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Human Kinetics.
- Blagrove, R. C., Bruinvels, G., & Read, P. (2017). Early sport specialization and intensive training in adolescent female athletes: Risks and recommendations. *Strength & Conditioning Journal*, 39(5), 14–23.

- Brenner. J.S. (2007). Overuse injuries, Overtraining, and burnout in Child and Adolescent athletes American Academy of Pediatrics 119 (6), 1242–1245
- Brenner, J. S., LaBella, C. R., Brookes, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., Kelly, A. K. W., ... & Pengel, B. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3).
- Carl. R.L., Johnson. M. D. & Martin. T. J. (2017). Promotion of healthy weight-control practises in young athletes. *Pediatrics* 140(3)
- Caspersen. C. J., Powell. K. E. & Christensen. G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical activity exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health sports* 100(2), 126
- Clark, E.M., Tobias, J.H., Murray, L. & Boreham. C. (2011). Children with low muscle strength are at an increased risk of fracture with exposure to exercise. *Journal of Musculoskeletal Neuronal Interaction*. 11(2), 196–202
- Dalton. S.E. (1992). Overuse injuries in adolescent athletes. *Sport Medicine*. 13 (1), 58–70
- Danskanen. K. (2014). Sulkapalloilijan tukeminen seuratoiminnassa. Teoksessa Mononen. K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Enoksen. E. (2011). Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among promising Norwegian Track and Field Athletes –A 25 Year Study. *Scandinavian Sport Studies Forum* 2 (19–43)
- Faigenbaum, A. D., MacDonald, J. P., & Haff, G. G. (2019). Are young athletes strong enough for sport? *DREAM On. Current sports medicine reports*, 18(1), 6-8.
- Faigenbaum. A. D. 2009. Overtraining in Young Athletes – How Much Is Too Much? *ACM's Health & Fitness Journal* 13 (4)
- Fiksusti Kouluun 2022–2023. (viitattu 3.2.2023) <https://fiksustikouluun.fi/kunnat-mukaan/>
- Finni. J., Aarresola. O., Jaakkola. T., Kalaja. S., Konttinen. N., Kokko. S. & Sipari. T. (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. KIHUn julkaisusarja nro 45.
- Güllich, A. (2006). Evaluation of the support of young athletes in elite sports system. *European Journal for Sport and Society* 3, 85–108.
- Haapala. E., Pulakka. A., Haapala. H. & Lakka. T.A. (2016) Teoksessa Sääkslahti, A. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.

- Halson. S. L. (2013). Recovery Techniques for Athletes. Australian Institute of Sport. Sport Science Exchange 26 (120), 1–6
- Hakkarainen, H. (2008). Selvitysraportti: Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Helsinki: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry
- Hakkarainen. H., Finni. J. & Kalaja. S. (2012) Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Teoksessa Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry ja Suomen Olympiakomitea. KIHUn julkaisusarja nro 45.
- Hakkarainen. H. (2015) Urheilijaksi kehittyminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hasanen, E. (2017). " Me ollaan koko ajan liikkeessä": tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. *Studies in sport, physical education and health*, (261).
- Heikkilä. T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy
- Hoff. G. (2019) Periodization Strategies for Youth Development. Teoksessa Lloyd, Rhodri S. & Jon L. Oliver. (2019). eds. Strength and conditioning for young athletes: science and application. Routledge
- Hills. A.P., Dengel. D.R. & Lubans. D.R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368–374
- Husu. P. ym. 2019. Tutkimuksessa. Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A. M., ... & Välimaa, R. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja*, (2019: 1).
- Husu. P. Aktiivinen arki. Sivustolla Terve Urheilija (viitattu 30.1.2023) <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/aktiivinen-arki/>
- Härkönen. A., Niemi-Nikkola. K., Mäenpää. P., Potinkara. P., Kujala. A., Jaakkola. T., Kantosalo. K. & Hakkarainen. H. (2008). Urheiluvien Lasten ja Nuorten Fyysis-motorinen harjoittelu. Helsinki: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen valmentajat ry. Selvitysraportti. [Report on Physiological and Motor Training of Sporting Children and Adolescents]. Helsinki: SLU-Paino.

- Härkönen, A. (2014). Kaksoisuran haasteet. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Jaakkola, T. & Kalaja, S. (2014). Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16.
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251–257.
- Julin, M., & Risto, T. (2014). Urheilevien lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu. *Fysioterapia* 5, 40–45
- Kalaja, S. (2014). Näkökuomia harjoittelun monipuolisuuteen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Kalaja, S. (2014). Peruskoulut. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Kapczuk, K. (2017). Elite athletes and pubertal delay. *Minerva pediatrica*, 69(5), 415–426.
- Karjalainen, A. & Mononen, K. (2019). Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja seuraharrastaminen Suomessa. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Klentrou, P. (2006). Puberty and Athletic Sports in Female Adolescents. Department of Physical Education and Kinesiology, Brock University, St. Catharines, Canada: Ann Nestlé 64 (85–94)
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A. M., ... & Välimaa, R. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja*, (2019: 1).
- Kokko, S. Villberg, J. & Kannas, L. (2011). Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä

- elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuori Suomi
- Krein, C. & Young, J.C. (2000). Intensive Training and Sports Specialization in Young Athletes. *Committee on Sports Medicine and Fitness* 106 (154)
- Laukkanen, A. (2021). Onko koettu motorinen pätevyys todellisia liikuntataitoja tärkeämpää? *Liikunta ja tiede*, 58(3).
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 16.1.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Lloyd, Rhodri S. & Jon L. Oliver. (2019). eds. *Strength and conditioning for young athletes: science and application*. Routledge
- Lloyd, R., Oliver, J.L., Faigenbaum, A.D. & Howard, R. (2015) Long-term Athletic Development, Part 2: Barriers to success and potential solutions *Journal on Strength and Conditioning research*. National Strength and Conditioning Association 29 (5), 1451–1464
- Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E., & Tremblay, M. S. (2014). Long-term importance of fundamental motor skills: A 20-year follow-up study. *Adapted physical activity quarterly*, 31(1), 67-78.
- Maffulli, N., Longo, U. G., Spiezia, F., & Denaro, V. (2010). Sports injuries in young athletes: long-term outcome and prevention strategies. *The Physician and sportsmedicine*, 38(2), 29-34.
- Matos, N. & Winsley, R. J. (2007). Trainability of Young Athletes and Overtraining. *Journal of sports Science & Medicine* 6 (39), 353–367
- McHugh, M. P. (2010). Oversized young athletes: a weighty concern. *British journal of sports medicine*, 44(1), 45-49.
- Merkel, D. 2013 Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Journal on Sports Medicine* 3 (4), 151–160
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. E-kirja. 1. painos. Helsinki: International Methelp Oy.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. (2014) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Moody, J. A., Naclerio, F. & Green, P. (2013). Motor Skill Development in youths. *Strength and Conditioning for Young Athletes*, 71–87. Routledge

- Mäenpää. P. & Hakkarainen. H. (2019). Harjoittelu ja liikunta. Kasva Urheilijaksi https://www.kasvaurheilijaksi.fi/sites/default/files/material/harjoittelu_ja_liikunta.pdf
- Nieminen. M., Aarresola. O., Mononen. K. & Pusa. S. (2018). Urheiluyhäkoulun arviointi-
Lukuvuosi 2017–2018. KIHUN julkaisusarja, nro 61
- Nieminen. M., Mononen. K. & Aarresola. O. (2020) Urheiluyhäkoulukokeilun 2017–2020
loppuarviointi. KIHUn julkaisusarja, nro 77
- Olympiakomitea. urheiluoppilaitokset (viitattu 20.8.2020)
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>
- Olympiakomitea 2019 c. Olympiakomitean suosittelenä valtakunnallinen soveltuvuuskoe
2019. Suomen Olympiakomitea. <https://docplayer.fi/197811153-Olympiakomitean-suosittelema-valtakunnallinen-soveltuvuuskoe.html>
- Olympiakomitea 2020. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020.
Suomen Olympiakomitea. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/06/adf17662-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>
- Partanen, J., & Keski-Rahkonen, A. (2021). Nuoren urheilijan hyvinvoinnin
haittatekijät. *Suomen lääkirilehti*.
- Pasanen. K. Monipuolinen liikunta ja urheilu. Sivustolla Terve urheilija (viitattu 3.1.2023)
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/>
- Penedo. F. & Dahn. J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health
benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry* 18(2) 189–193
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja
ohjeet 2014:96. Viitattu 16.1.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>
- Richards. R. (1999). Burnout – The Overtraining Syndrome in Swimming. ASCTA
Convention.
- Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. (2019). Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan:
yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset.
Liikunta & Tiede 56 (1), 100–106.
- Rouvali. T., Mononen, K., Nieminen, M. & Aarresola O. (2020). Sujuuko arki? Nuorten
kokemuksia urheiluyhäkoulusta. KIHUn julkaisusarja nro 74. Kilpa- ja huippu-urheilun
tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.
- Ryba. T. V., Aunola. K., Ronkainen. N. J., Selänne. H. & Kajala. S. (2016). Urheilijoiden
kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 2–3

- Saarinen. K., Tast. L. & Finni. J. (2014) Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja valintavaiheessa. Teoksessa Mononen. K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Salasuo. M., Piispa. M. & Huhta. H. (2015). Huippu-urheilijan elämäntietä. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 166.
- Salomaa. M. (2023) Helsinki haluaa puuttua koulushoppailuun – Näin asiaa kommentoivat päättäjät. Helsingin Sanomat (Viitattu 9.3.2023) <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000009397021.html>
- Savolainen. J. & Härkönen. A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa Mononen. K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46
- Sylvia, L. G., Bernstein, E. E., Hubbard, J. L., Keating, L., & Anderson, E. J. (2014). A practical guide to measuring physical activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2), 199.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., & Korsberg, M. (2021). Uusi suositus lapsille ja nuorille: tunti päivässä liikkumista. *Liikunta ja tiede*, 58(3).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2021) Kouluterveyskysely https://sampon.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#
- Toivo, K., Vähä-Ypyä, H., Kannus, P., Tokola, K., Alanko, L., Heinonen, O. J., ... & Vasankari, T. (2022). Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. *European Journal of Sport Science*, 1–9.
- Ukk-instituutti (viitattu 3.5.2021) <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- Urheiluakatemiaohjelma (2016). Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkouluissa. Yläkouluseminaari 17.3.2016. Jyväskylä. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.
- Urheiluakatemiaohjelma 2017a. Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu. 30.5.2017. Dia-esitys. Suomen Olympiakomitea.
- Ulvinen. M., Tast. L., Mononen. K., Kalaja. S., Aarresola. O. & Härkönen J. (2015) Kasva Urheilijaksi Ideakirja – Lasten urheilun ja liikkumisen mahdollisuuksien kehittämiseen

https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/kasva_urheilijaksi_ideakirja.pdf

- Valli, R. (2015). Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PS-kustannus
- Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., ... & Tokola, K. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa–vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset.
- Vuori, M & Kannas, L. (2008). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 85–86
- Ward, P., Hodges, N. J, Starkes, J. L. & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High ability studies*, 18(2), 119–153.
- Werner, A., Thiel, A., Schneider, S., Mayer, J., Giel, K. E., & Zipfel, S. (2013). Weight-control behaviour and weight-concerns in young elite athletes—a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1–13.
- WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.
- Åman, L., Haarala, S., Horttana, V., Kaijoma, B., Kokkonen, M., Sipilä, S., Siromaa, M., Tasta, L. & Valto, R. (2011). Urheilijan polku. Kilpa- ja huippu-urheilukeskus. KIHU. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php%3Fpage=taulukko&laji=98.html

LIITE 1: URHEILUOPPILASKYSELY KEVÄT 2020

Tämä kysely on osa urheiluytläkoulukokeilua. Kysely täytetään nimettömänä ja yksittäisen oppilaan vastauksia ei voida tunnistaa. Kysely koostuu urheiluharrastukseesi ja koulunkäyntiisi liittyvistä kysymyksistä. Valitse tilannettasi tai mielipidettäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto ohjeiden mukaan. Jos et ymmärrä jotain kysymystä, voit kysyä apua opettajalta.

TAUSTATIEDOT

1. Koulu

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

2. Luokka-aste

7.lk

8.lk

9.lk

3. Sukupuoli

Tyttö

Poika

Muu

4. Minä vuonna olet syntynyt?

1998 2004

1999 2005

2000 2006

2001 2007

2002 2008

2003

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.

5. Mieti 7 EDELLISTÄ PÄIVÄÄ. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään

60 minuuttia päivässä?

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

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

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

7. Kuinka monta TUNTIA liikut TAVALLISEN VIIKON aikana yhteensä?

8. 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

9. 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.

Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.

Herään aamulla pirteänä.

Syön 5-6 ateriaa (ruokailut + välipalat) päivässä.

Osallistun kotona ruoanlaittoon.

Pesen käteni aina ennen ruokailua.

Otan nopeasti yhteyttä valmentajaani sairastuessani tai loukkaantuessani.

Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.

Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

URHEILU

10. Oletko mukana urheiluseuratoiminnassa?

Kyllä Ei

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

3v tai nuorempana	8v	13v
4v	9v	14v
5v	10v	15v
6v	11v	16v
7v	12v	17v

12. Kuinka montaa lajia YHTEENSÄ olet harrastanut urheiluseurassa (harrastuksen kesto vähintään puoli vuotta)?

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

6 lajia tai useampaa

13. 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

14. Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa TÄLLÄ HETKELLÄ? Valitse lajilistasta tärkeysjärjestyksessä enintään kolme urheiluseurassa harrastamaasi lajia. Anna tärkeimmälle lajille arvo 1. Tätä lajia kutsutaan jatkossa PÄÄLAJIKSESI. Anna toiseksi tärkeimmälle lajille arvo 2 ja kolmanneksi tärkeimmälle arvo 3.

Aerobic	Käsipallo	Rullakiekko
Agility	Laskettelu	Rullapallo
Alppihiihto	Lenkkeily	Rytminen kilpavoimistelu
Amerikkalainen jalkapallo	Lentopallo	Salibandy
Ammunta	Liikuntakerho	Seinäkiipeily
Ampumahiihto	Liikuntaleikit	Sirkus
Baletti	Luistelu	Skeittailu
Cheerleading	Lumilautailu	Squash
Frisbeegolf	Maalipallo	Sulkapallo
Futsal	Maastohiihto	Suunnistus
Golf	Moottorikelkkailu	Taekwondo
Hapkido	Motocross	Taido
Hiihtosuunnistus	Muodostelmaluistelu	Taitoluistelu
Jalkapallo	Mäkihyppy	Tanssi
Jiu-jitsu	Norsupallo	Telinevoimistelu
Joukkuevoimistelu	Nyrkkeily	Triikkaus, Scoottaus
Jousiammunta	Paini	Tennis
Judo	Painonnosto	Uinti
Jääkiekko	Palloilu	Voimistelu
Jääpallo	Parkour/Freerunning	Yhdistetty
Karate	Pesäpallo	Yleisurheilu
Karting	Pikaluistelu	Jokin muu
Kaupunkisota	Pingis	
Keilailu	Purjehdus	
Koripallo	Pyöräily	
Kuntosali	Ratsastus	

Ringette

Kysymykset 15–18 koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälajiasi.

15. Minkä ikäisenä aloit harrastaa edellä mainitsemaasi päälajiasi urheiluseurassa?

4v	9v	14v
5v	10v	15v
6v	11v	16v
7v	12v	17v
8v	13v	

16. Mieti kuluvaan tai edellistä kautta.

Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut päälajissasi?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

17. Kuinka monta kertaa sinulla on tavallisena viikkona päälajissasi harjoituksia ja pelejä / kilpailuja?

(ei yhtään kertaa = 0)

0–15 kertaa

Valmentajan ohjaamia päälajin harjoituksia

Päälajin omatoimisia harjoituksia

Päälajin pelejä / kilpailuja

18. Kuinka monta minuuttia tavallinen VALMENTAJAN ohjaama päälajin harjoituskerta kestää?

0–311 min

19. Kuinka monta minuuttia tavallinen OMATOIMINEN päälajin harjoituskerta kestää?

0–311 min

20. 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.

Pidän harjoittelemisesta.

Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.

Iltaharjoituksieni (klo 16 jälkeen) määrä on vähentynyt kuluvan lukuvuoden aikana.

Iltaharjoitukseni loppuvat yleensä klo 20 mennessä.

Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.

Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.

Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.

Tunnen itseni usein kuormittuneeksi.

Pidän kilpailemisesta.

Olen tyytyväinen kehittymiseeni urheilijana viimeisen vuoden aikana.

Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.

Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä urheilussa.

**Mieti seuraavissa kysymyksissä (21. ja 22.) sitä, kuinka paljon harrastat liikuntaa ja urheilua
pääalajisi lisäksi.**

21. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilet ohjatusti pääalajin tapahtumien lisäksi muiden lajien harjoituksissa tai tapahtumissa?

alle 1 – enemmän kuin 30

22. Kuinka monta TUNTIA viikossa liikut tai urheilet pääalajin tai muiden lajien harjoitusten tai tapahtumien lisäksi OMATOIMISESTI (esim. kavereiden kanssa pelailu)?

alle 1 – enemmän kuin 30

23. Millaisen 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.

Urheilu ei enää kiinnosta minua.

Minulla on usein tunne, etten pärjää urheilussa.

Nukun usein huonosti erilaisten urheiluun liittyvien asioiden takia.

Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni urheilua kohtaan.

Kyselen usein, onko urheilulla mitään merkitystä.

Minusta tuntuu, että en pysty parhaimpaani urheilussa.

Murehdin urheiluun liittyviä asioita paljon myös vapaa-aikana.

Ennen sain urheilussa paljon enemmän aikaa kuin nyt.

Urheilupaineet haittaavat muuta elämääni.

24. Miten toimit urheiluharrastuksessasi? Ajattele edelleen kuluva lukuvuotta.

(vahvasti eri mieltä, eri mieltä, samaa mieltä, vahvasti samaa mieltä)

Teen paljon töitä urheilun eteen.

En yritä kovinkaan paljon urheilussa.

Seuraan ohjausta harjoituksissa.

Harjoitukseen tullessani minulla on usein unohtunut joitakin varusteita kotiin.

Minulle on tärkeää, että teen parhaani urheilussa.

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.

(ei pidä lainkaan paikkansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa)

Harjoituksen jälkeen mietin, miten harjoitus sujui.
Opin urheiluharrastuksessa suurimman osan elämän tärkeistä asioista.
Kun harjoittelen, tarkistan välillä, ymmärrätkö mitä olen tekemässä.
Menestymiseni urheiluharrastuksessa on kovan työn tulosta.
Kilpailut/pelit mittaavat hyvin osaamistani urheiluharrastuksessa.
Harjoittelu on hauskaa, koska kehityn asioissa.
Harjoituksissa oppimani asiat ovat tärkeitä minulle tulevaisuudessa.
Kilpailumenestys mittaa hyvin osaamistani.
Koen, että voin vaikuttaa siihen, mitä minulle tapahtuu urheiluharrastuksessa.
On tärkeää harrastaa urheilua tulevaisuudessakin.
Aion jatkaa urheiluharrastusta peruskoulun jälkeen.
Harjoittelu on tärkeää, jotta saavuttaisin tulevaisuuden tavoitteeni.
Olen toiveikas tulevaisuuteni suhteen.
Urheiluharrastukseni tuottaa minulle useita mahdollisuuksia tulevaisuutta ajatellen.

26. 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. 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.
Seurani aikuiset kuuntelevat urheilijoita.
Seuran säännöt ovat oikeudenmukaiset.
Useimmat aikuiset seurassani ovat kiinnostuneita minusta ihmisenä, eivät vain urheilijana.
Kaiken kaikkiaan valmentajani ovat avoimia ja rehellisiä minua kohtaan.
Kaiken kaikkiaan aikuiset seurassani kohtelevat urheilijoita reilusti.
Minusta on mukava jutella valmentajien kanssa.
Seuran valmentajat välittävät urheilijoista.
Tunnen oloni turvalliseksi seurassani.

Seurakaverini pitävät minusta sellaisena kuin olen.

Seurakaverini välittävät minusta.

Seurakaverini tukevat minua tarvittaessa.

Seurakaverini arvostavat minun sanomisiani.

Pidän seurakavereideni kanssa juttelemisestä.

Minulla on joitakin kavereita seurassani.

27. 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.

Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.

Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.

Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.

Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.

Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.

Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.

Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.

Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.

Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.

28. Miten toimit koulussa? Ajattele edelleen kuluvaan 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.

En yritä kovinkaan paljon koulussa.

Seuraan opetusta tunnilla.

Oppitunnille tullessani minulla on usein kotitehtävät tekemättä tai kirja ja kynä kotona.

Minulle on tärkeää, että teen parhaani koulussa.

29. 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.

Viihdyn luokassani.

Saan opettajilta ja ohjaajilta kannustavaa palautetta luokassani.

Olen kokenut kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä luokassani.

Luokassa mielipiteitäni ja ehdotuksiani kuunnellaan harrastukseeni liittyvissä asioissa.

Koen onnistumisen tunteita luokassani.

30. Tulevaisuuden toiveet ja tarpeet.

(ei pidä lainkaan paikkaansa, pitää jonkin verran paikkansa, pitää osittain paikkansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää täysin paikkansa)

Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.

Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.

Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.

Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen.

Aion jatkaa opintojani peruskoulun jälkeen urheilulukiossa tai ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa.

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

(erittäin huonosti, huonosti, ei hyvin eikä huonosti, hyvin, erittäin hyvin, ei koske minua)

Soveltuvuuskoe

Harjoituskirja

Lukujärjestys ja aikataulu

Liikunta- ja urheilutuntien sisältö

Urheilun ja koulun yhdistäminen yleisesti

Yksilölliset ja joustavat koulunkäynnin järjestelyt (esim. etäopiskelu)

Opon antama tuki urheiluun ja koulunkäyntiin liittyen

Opettajieni, vanhempieni ja valmentajieni välinen yhteistyö

32. Kun hait urheiluylläkouluun, harjoittelitko soveltuvuuskoetehtäviä etukäteen?

en harjoitellut

kyllä, harjoittelin vähän

kyllä, harjoittelin jonkin verran

kyllä, harjoittelin paljon

kyllä, harjoittelin erittäin paljon

33. Miten urheiluluokkatoiminta on vastannut odotuksiasi? Mikä on ollut parasta? Missä asiassa olisi kehitettävää?

Muista vielä lopuksi painaa LÄHETÄ-painiketta