

KILPAUIMAREIDEN MENESTYMISEN JA LOPETTAMISEN TAUSTOJA

Miia Malvela

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2003

TIIVISTELMÄ

Miia Malvela, 2003. Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, 92 sivua.

Urheilumenestyksen taustalla ovat usein kannustavat vanhemmat, hyvä valmentaja ja valmennus ja urheilijan into lajiaan kohtaan. Myös urheilijan psyykkisillä ja fyysisillä ominaisuuksilla sekä olosuhteilla on merkitystä menestymisen kannalta. Lopettamiseen taustalla on kiinnostuksen kohteen vaihtuminen: aikaa halutaan käyttää muihinkin asioihin elämässä. Lisäksi olosuhteet tai valmennus ovat voineet olla urheilijan mielestä huonoja.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miksi toiset uimarit menestyvät aikuisena ja miksi toiset eivät? Mitä tekijöitä on uintimenestyksen takana. Lisäksi selvitettiin, mitä tekijöitä oli uintiharrastuksen lopettamisen taustalla. Oliko uinnissa aikuisena kansallisella tasolla menestyneiden uimareiden ja lapsena uinnissa menestyneiden, mutta myöhemmin harrastuksensa lopettaneiden uimareiden taustoissa eroja, miksi toiset jatkoivat uintiharrastustaan ja toiset lopettivat. Tutkimus tehtiin postikyselynä. Aikuisena menestyneet uimarit (n = 52), eli nykyiset uimarit, olivat uineet finaalitasolla aikuisten SM-kilpailuissa. Lapsena menestyneet uimarit, eli lopettaneet uimarit (n = 18), olivat olleet 12 – 13-vuotiaina Suomen parhaita. He olivat uineet ikäkausikilpailuissa finaalitasolla, mutta aikuisten SM-finaalitasolla he eivät uineet. He lopettivat uinnin keskimäärin 17 vuoden iässä.

Selviä eroja nykyisten ja lopettaneiden uimareiden välillä oli vain muutamia, mutta ne olivat oleellisia harrastuksen jatkumisen kannalta. Nykyiset uimarit olivat lapsuudessa ja nuoruudessa olleet liikunnallisesti aktiivisempia kuin lopettaneet uimarit. Heillä oli muita urheiluharrastuksia enemmän ($p < .001$) ja he olivat olleet aktiivisempia liikkumaan ja leikkimään oma-aloitteisesti. Juniori-iän (12 – 16-vuotta) aikaisen valmentajan ihmissuhdetaidot sekä valmennustaidot nykyiset uimarit arvioivat paremmiksi kuin lopettaneet uimarit. Lopettaneet uimarit aloittivat uintiharjoittelun nuorempina kuin nykyiset uimarit. He arvioivat harjoittelunsa rasittavammaksi 8 – 12-vuotiaana ($p < .001$) sekä 13 – 15-vuotiaana ($p < .01$). Oma motivaatio sekä harjoitteluun ja kilpailamiseen liittyvät asiat, kuten kilpailunhalu, terveys, valmennusohjelmat sekä kilpailumenestys olivat nykyisten uimareiden mielestä tärkeimpiä tekijöitä, miksi he olivat hyviä uimareita. Oma motivaatio oli myös lopettaneilla uimareilla yleisin syy lopettaa uintiharrastus. Motivaation loppumisen taustalla oli kuitenkin useampia selittäviä tekijöitä.

AVAINSANAT: uinti, kilpaurheilu, menestyminen, luopuminen

SISÄLTÖ

JOHDANTO	5
1 ELINPIIRIN VAIKUTUS MENESTYMISEEN	6
1.1 Urheiluun sosiaalistuminen	6
1.1.1 Perheen vaikutus	6
1.1.2 Muiden vaikutus	7
1.2 Vanhempien tuen merkitys	9
1.3 Asuinympäristö	10
1.4 Koulumenestys	11
2 UIMARIN HARJOITUSTAUSTAN VAIKUTUS MENESTYMISEEN	12
2.1 Lapsuus- ja nuoruusiän liikunta	12
2.1.1 Liikunta-aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa	12
2.1.2 Oman lajin aloittaminen	14
2.2 Lasten ja nuorten uintiharjoittelu	15
2.3 Valmentajan merkitys	19
3 UIMARIN FYYSISET JA PSYYKKISTEN OMINAISUUKSIEN MERKITYS	20
3.1 Fyysiset ominaisuudet	20
3.2 Psyykkiset ominaisuudet	21
3.3 Biologinen kehitys	22
3.4 Sairastelu ja urheiluvammat	23
4 MENESTYMINEN JA LOPETTAMINEN	24
4.1 Menestymissyöt	24
4.2 Harrastamismotiivit	25
4.3 Urheilu-uran lopettaminen	26
5 KILPAILUJÄRJESTELMÄ	29
5.1 Suomen Uimaliiton mestaruuskilpailut	29
5.2 Suomen Uimaliiton ikäkausikilpailut	29
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	30
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	32
7.1 Kohderyhmä	32
7.1.1 Lopettaneet uimarit	32
7.1.2 Nykyiset uimarit	33
7.2 Aineiston keruu ja kyselylomake	34
7.3 Tutkimuksen luotettavuus	34
7.3.1 Validiteetti	34
7.3.1.1 Faktorianalyysi	35
7.3.2 Reliabiliteetti	37
7.4 Aineiston tilastollinen käsittely	38

8	TULOKSET	39
8.1	Uimareiden lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisuus	39
8.1.1	Muut liikuntaharrastukset lapsuudessa ja nuoruudessa	39
8.1.2	Lapsuuden oma-aloitteinen liikunta ja liikunnalliset leikit	40
8.2	Vanhempien antama tuki	41
8.2.1	Vanhempien oma liikunnallinen esimerkki	41
8.2.2	Vanhempien osallistuminen uimaseuran toimintaan	42
8.2.3	Vanhempien antama muu tuki	43
8.3	Uintiuran alkutaipaleet	44
8.3.1	Asuinympäristö	44
8.3.2	Viiden metrin uimataito ja kilpauintiharjoittelun aloitusikä	45
8.3.3	Kilpauintiharjoittelun aloitussyyt	46
8.4	Valmennussuhteet	48
8.4.1	Valmentajien lukumäärä ja valmennussuhteen kesto	48
8.4.2	Juniori-iän valmentaja	48
8.4.3	Nykyinen tai viimeinen valmentaja	49
8.5	Harjoittelu	51
8.5.1	Uintiharjoituskerrat viikossa	51
8.5.2	Uintiharjoittelun rasittavuus	52
8.5.3	Uintiharjoittelu ryhmässä	52
8.5.4	Urheiluvammat ja sairaudet	54
8.6	Syntymäkuukausi ja biologisen kehityksen taso	56
8.6.1	Syntymäkuukausi	56
8.6.2	Biologisen kehityksen taso	56
8.7	Ominaisuudet ja koulumenestys	58
8.7.1	Omat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet	58
8.7.2	Koulumenestys	59
8.8	Oman elinpiirin vaikutukset menestymiseen ja lopettamiseen	60
8.8.1	Nykyiset uimarit: hyväksi uimariksi tuleminen	60
8.8.2	Lopettaneet uimarit: uintiuran lopettaminen	62
9	POHDINTA	65
	LÄHTEET	78
	LIITE 1 Kysely uintiurasta nykyisille uimareille	81
	LIITE 2 Kysely uintiurasta lopettaneille uimareille	87
	LIITE 3 Fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet.....	94
	LIITE 4 Faktorianalyysi.....	96

JOHDANTO

Jotenkin vain lapsi on päätenyt uinnin pariin. Vanhemmat ovat saattaneet viedä häntä uimaan tai hän on käynyt uimakoulussa. Tai kaverit ovat houkuttelleet mukaansa. Joku innokas lapsi on vain pitänyt uimisesta ja viihtynyt vedessä. Uintiharrastusta aloittaessaan lapsi haluaa hauskan harrastuksen, oppia uutta, olla harrastuskavereiden kanssa ja kokea jännitystä. Lapsi itse ei ajattele, eikä tiedä, miten hänen uintiuransa tulee myöhemmin jatkumaan. Eikä sitä tiedä kukaan muukaan. Harrastaako lapsi uintia kauan vai lopettaako muutaman vuoden jälkeen? Menestykö hän kilpailuissa, uiko hän SM-kilpailuissa tai jopa kansainvälisellä tasolla? Jos hänen uransa jatkuu jonkin aikaa, hän varmasti haaveilee mahdollisesti uintimenestyksestä. Jos tavoitteena on kehittyä jatkuvasti uimarina eteenpäin, olisi kilpauimarin ihanteellinen tavoite olla menestyvä aikuisuimari.

Menestymiseen kansallisella tasolla tarvitaan yleensä muutakin kuin onnea. Ainakin oikein paljon kiinnostusta uintia kohtaan. Muutenkin liikunta saattaa viehättää ja siinä on hyvä. Hyvä valmentaja ja kannustavat vanhemmat voisivat olla harrastuksen kivijalkana. Onnea varmasti tarvitaan siinä, miten uintitoiminta jatkuu, miten olosuhteet pysyvät suotuisina ja urheilija terveenä. Loppujen lopuksi oma motivaatio ratkaisee, kuinka paljon uinniltaan haluaa ja kuinka kauan uinnin harrastamista jatkaa.

Vain pieni osa urheilun harrastajista pääsee lajinsa huipulle tai edes kansalliselle tasolle. Uinnissa kilpaharrastajien määrä nousee voimakkaasti 6 – 12-ikävuoden välillä ja vähenee lähes välittömästi yhtä voimakkaasti tasaantuen 20 ikävuoden jälkeen. Samanlainen pyramidikuvio harrastajamääristä ja ikärakenteesta on muissakin lasten harrastamislaajeissa, esimerkiksi jalkapallossa ja jääkiekossa. Menestyneellä 12 – 13-vuotiaalla uimarilla, joka on omalla ikätasollaan 8 parhaan joukossa, voisi olla hyvät tulevaisuuden näkymät uinnissa. Mutta he kaikki eivät jatka aikuisikään asti harrastustaan. Ne, jotka jatkavat, eivät automaattisesti menesty yhtä hyvin kuin lapsena.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin syitä uimareiden menestymiselle ja uintiuran lopettamiselle. Tutkittavana ja vertailtavana oli kaksi ryhmää: Lapsuudessa 12 – 13-vuotiaana omassa ikäsarjoissaan Siniviittakilpailuissa menestyneitä uimareita, jotka eivät kuitenkaan yltäneet aikuisten SM-finaalitasolle sekä aikuisten SM-finaaliuimareita. Tutkittiin mitä tekijöitä on molempien ryhmien taustalla: miksi lapsena menestyneet uimarit eivät olleet aikuisena menestyksekkäitä uimareita, mitä heille oli tapahtunut. Ja päinvastoin, mitä tekijöitä oli aikuisten sarjoissa menestyneiden uimareiden takana.

1 ELINPIIRIN VAIKUTUS MENESTYMISEEN

1.1 URHEILUUN SOSIAALISTUMINEN

Sosialisaatiolla tarkoitetaan yksilön sopeutumista ympäristön vaatimuksiin ja roolien ottamista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosialisaatiossa ihminen sisäistää oman kulttuurinsa tyypilliset arvot, uskomukset, asenteet, normit, tiedot, käyttäytymisen sekä roolit. Sosialisaatio on prosessi, jossa ihmisistä tulee yhteisön jäseniä: Kypsymättömästä biologisesta ihmisolennosta kehittyy kypsä sosiaalinen ihminen. (Leonard II 1986, 82.)

Liikunnallisesti lahjakkaat yksilöt ovat taipuvaisia harrastamaan urheilua, mutta heistä ei automaattisesti tule urheilijoita. Heidän sosiaalisen kasvuympäristönsä tulee tarjota mahdollisuuksia ja tukea urheilun harrastamiselle ja siinä kehittymiselle. Tärkeimmät tekijät urheiluun sosiaalistumisessa ovat perhe, koulu, ystävät ja yhteiskunta (Iso-Ahola & Hatfield 1986, 59 – 66.)

Ensimmäinen askel urheiluun sosiaalistumisessa on urheiluharrastuksen aloittaminen. Urheiluharrastukseen voivat vaikuttaa esimerkiksi vanhemmat, opettaja, valmentaja, ystävät, koulun liikunnanopetus tai urheiluseura. Urheiluun sosiaalistuminen tapahtuu ensimmäisten vuosien aikana harrastuksen aloittamisen jälkeen. Lapsi sisäistää tällöin urheiluseuran ja lajin kulttuurin. Toinen askel urheiluun sosiaalistumisessa on kilpaurheiluun sosiaalistuminen, jolloin sisäistetään kilpaurheilun säännöt, arvostukset ja käyttäytyminen. Kilpaurheiluun sosiaalistuminen onnistuu, jos urheilijan kokemukset kilpaurheilusta, urheilukavereista, kilpailukulttuurista ja valmentajasta ovat positiivisia. (Carlson 1991, 51 – 52.) Kolmas sosialisaatiovaihe on päinvastainen: Siinä urheiluharrastuksesta, johon aiemmin sosiaalistuttiin, luovutaan. Neljännessä vaiheessa uudelleen sosialisoidutaan uusiin mahdollisuuksiin ja rooleihin esimerkiksi uuteen urheiluharrastukseen tai pois kokonaan urheilun parista. (Yiannakis, McIntyre, Melnick & Hart 1987, 40 – 41.)

1.1.1 Perheen vaikutus

Sosialisaatiotekijänä perhe on tärkeä, koska lapset oppivat ensimmäisenä perheen kulttuurin, arvot, normit ja tavat (Leonard II 1986, 85). Etenkin nuorempiin lapsiin vanhempien liikunnallisella mallilla on suuri vaikutus, mutta vanhemmille lapsille ystävät ovat tärkeämpiä vaikuttajia (Taylor, Baranowski & Sallis 1994, 328 – 332). Yleensä lapsi tutustuu ensimmäisen kerran urheiluun ja

peleihin yhdessä perheensä kanssa. Vanhempien kannustus (tai sen puute) muovaa suunnan urheiluharrastuksen jatkumiselle lapsuudesta nuoruuteen. Lapsuuden urheiluharrastukset ennustavat urheiluharrastusten jatkumista myös aikuisiällä. (Iso-Ahola & Hatfield 1986, 59.)

Urheiluun sosiaalistumiseen vaikuttavat enemmän vanhemmat kuin sisarukset ja isän vaikutus on suurempi kuin äidin. Toisaalta vanhemman sukupuolella ei ole merkitystä vaan vaikuttava tekijä on isän tai äidin aiemmat ja nykyiset urheiluharrastukset. Isät ovat keskimäärin olleet liikunnallisesti aktiivisempia kuin äidit, koska isä on heidän nuoruudessaan kannustettu urheiluharrastusten pariin enemmän kuin äitejä. (Iso-Ahola & Hatfield 1986, 60 – 67.)

Tutkimusten mukaan suomalaisten ja virolaisten kouluikäisten lasten vanhempien liikuntaharrastuksilla on ollut vaikutusta lasten liikunnallisuuteen. Kouluikäisten poikien liikuntaharrastukset ovat vahvasti yhteydessä isän liikkumiseen. Kouluikäisten tyttöjen liikuntaharrastukset ovat usein yhteydessä koko perheen liikunta-aktiivisuuteen. (Yang 1993; Raudsepp & Viira 2000.)

Urheilumenestyksen taustalla voi olla sosiaalistuminen urheiluun perheen vaikutuksesta: Norjalaisten maailmanmestareiden ja olympiavoittajien taustalla oli myös liikunnallinen perhe: heidän vanhempansa ja sisaruksensa olivat usein liikunnallisesti aktiivisia. Mestareiden sisarukset olivat yleensä heitä vanhempia ja myös harrastaneet urheilua. Koko perhe ulkoili paljon yhdessä. (Gilberg & Breivik 1998, 118.)

1.1.2 Muiden vaikutus

Lasten vanhetessa perheen merkitys vähenee ja ystävät sekä sosiaaliset arvot tulevat tärkeämmiksi (Yang, Telama & Leskinen 2000, 82). Murrosiässä monien nuorten vertaisryhmä vaihtuu perheestä ikätovereihin (Leonard II 1986, 85). Norjalaisia noin 13-vuotiaita nuoria tutkittaessa heidän fyysisen aktiivisuutensa taustalla oli neljä tekijää: Vanhempien ja parhaiden ystävien liikuntaharrastukset, vanhempien ja ystävien tuki liikuntaharrastusta kohtaan, vanhempien apu harjoiteltaessa intensiivisesti ja tavoitteellisesti ja vanhempien ja ystävien urheilun arvostus. (Anderssen & Wold 1992.)

Satu Jussila (1996) tutki 10 – 13-vuotiaita suomalaisia kaupunkilaislapsia, joilla suurin syy urheiluun sosiaalistumisessa sekä tytöillä että pojilla oli tilaisuus harrastaa urheilua. Toiseksi tärkein syy oli molemmilla sukupuolilla olivat urheilun arvot. Arvojen taustalta löytyi kuitenkin perinteisempiä tekijöitä selittämään sosiaalistumista: Pojilla arvojen taustalla vaikutti samaa

sukupuolta olevat ystävät, isä ja miesopettajat. Tyttöjen kohdalla tärkeysjärjestys oli lähes sama: samaa sukupuolta olevat ystävät, äiti, miesopettaja ja isä.

Carlson (1991) selvitti ruotsalaisten eri lajien maajoukkueurheilijoiden ja kansallisen tason urheilijoiden (vertailuryhmä) urheilu-uran aloittamista. Urheilijat olivat seuraavista lajeista: suunnistus, uinti, käsipallo, pituushyppy, jalkapallo, jääkiekko ja paini. Suurin osa urheilijoista piti tärkeimpänä vaikuttajana kavereita aloittaessaan ensimmäistä urheiluharrastustaan. Maajoukkue-tason naiset pitivät kuitenkin tärkeimpänä vaikuttajana sisarusia urheilun aloittamisessa. Toiseksi tärkein oli isä ja kolmanneksi tärkein vaikuttaja oli miesurheilijoilla sisarukset ja naisurheilijoilla äiti.

Myös medially (TV, radio, lehdet) on suuri vaikutus urheiluun sosiaalistumisessa. Median välityksellä nuoriso tutustuu urheilulajeihin ja urheilusankareihin. Nuorten idoleina on paljon urheilijoita. (Leonard II 1986, 87.)

1.2 VANHEMPIEN TUEN MERKITYS

Vanhemmat mahdollistavat lasten ja nuorten urheiluharrastuksen maksamalla, kuljettamalla, kannustamalla tai vain hyväksymällä harrastuksen. Ilman vanhempien kannustusta ja hyväksyntää urheiluharrastukset eivät olisi niin suosittuja. Usein vanhemmat päättävät urheiluharrastuksen aloittamisesta. He haluavat saada lapsilleen mukavaa puuhaa, iloa, hyvän kunnon ja terveelliset elämäntavat. (Närhi & Frantsi 1998, 140 – 141.)

Vanhempien asenteet ja käyttäytyminen voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien vaikutus välittyy heidän antamansa liikunnallisen mallin välityksellä, sosiaalisena vaikutuksena ja sosiaalisena tukena. Sosiaalinen vaikutus tarkoittaa vanhempien suhtautumista lapsen liikuntaharrastusta kohtaan; kannustetaanko ja rohkaistaanko lasta vai ei. Vanhempien antama sosiaalinen tuki on tiedollista, materiaalista ja tunneperäistä tukemista, kuten esimerkiksi vanhempien antama tieto liikuntamahdollisuuksista, kuljetusapu, harjoitusten tai kilpailujen seuraaminen, lapsen harrastuksesta keskusteleminen ja kiinnostus sitä kohtaan. (Taylor, Baranowski & Sallis 1994, 328 – 332.)

Vanhemmat uhraavat paljon omaa vapaa-aikaansa ja vähentävät omia menojaan lasten harrastusten vuoksi. Muitakin perheen sosiaalisia menoja on vähennetty. (Côté 1999, 404 - 407.) Perheiden viikoittaiset ja vuosittaiset rytmit ovat muuttuneet urheiluharrastuksen kannalta sopiviksi. Esimerkiksi uimarit harjoittelivat kaksi kertaa päivässä, mikä erityisesti vaikutti heidän perhe-elämäänsä ja arkirutiineihin. (Kay 2000, 152 – 159.) Hollantilaiset kansainvälisen tason uimarit sekä neljän muun lajin edustajat (judo, pöytätennis, pikaluistelu, tennis) katsoivat tärkeimmäksi vanhempien antamaksi avuksi kotitöiden tekemisen ja toiseksi tärkeimmäksi taloudellinen avustamisen. Kolmanneksi tärkeimpiä olivat vanhempien antama henkinen tuki, heidän läsnäolonsa kilpailuissa sekä kuljetusapu. (Rossum 1995, 47.) Suomalaiset 12 – 17-vuotiaat uimarit kokevat saavansa eniten kannustusta harrastukselleen kotoa. Uimarin menestyksen myötä kannustus on lisääntynyt ja valmennusryhmiin kuuluvista uimareista 99 % ilmoitti saavansa riittävästi tukea kotoa. (Harlio 1993, 41.)

Carlson (1991) tutkimuksessa sekä maajoukkueurheilijoiden että kansallisen tason urheilijoiden vanhemmat olivat tukeneet lastensa harrastusta lähes yhtä paljon kaikilla eri osa-alueilla: noin 80 % vanhemmista oli kiinnostuneita lapsensa harrastuksesta, he kuljettivat kilpailuihin ja harrastamaan. Yli 70 % vanhemmista tuki taloudellisesti urheilijaa sekä uhrasi aikaansa harrastukselle. Lisäksi kolmasosa vanhemmista oli jonkin verran yhteydessä valmentajaan. Menestystä urheilussa vanhemmat eivät juurikaan vaatineet.

1.3 ASUINYMPÄRISTÖ

Ruotsalaisista kahdeksan eri lajin maajoukkue-tason urheilijoista ja kansallisen tason urheilijoista (vertailuryhmä) suurin osa eli noin 33 % kaikista urheilijoista asui keskisuurissa alle 100 000 asukkaan kaupungeissa. Kaikista vähiten urheilijoita (16 %) asui suurissa yli 100 000 asukkaan kaupungeissa. Maaseudulla tai pikkukaupungeissa asui 25 % kaikista urheilijoista samoin kuin suurkaupungeissakin (Tukholma, Malmö, Göteborg). Maajoukkueurheilijoiden ja kansallisen tason urheilijoiden välillä ei ollut juurikaan eroja asuinpaikkakunnissa. Maajoukkueurheilijoita tuli hieman enemmän maaseudulta tai pikkukaupungeista sekä suurkaupungeista. Suurin osa ruotsalaisista asuu keskisuurissa kaupungeissa. Tähän väestömäärään verrattuna urheilijoita tuli keskisuurista kaupungeista suhteessa vähemmän kuin suurkaupungeista. Keskisuurista kaupungeista urheilijoiden on vaikeampi päästä huipulle kuin suurkaupungeista. Harva uimari ja käsipalloilija oli kotoisin maaseudulta tai pikkukaupungeista, kun taas suurin osa pituushyppääjistä tuli juuri sieltä. Suurin osa uimareista oli kotoisin keskisuurista alle 100 000 asukkaan kaupungeista. (Carlson 1991, 71 – 73.)

Carlsonin (1987) tennistutkimuksessa ruotsalaiset huipputennispelaajat tulivat lähes yksinomaan maaseudulta tai pieniltä paikkakunnilta. Maaseudulla tennistoiminta oli joustavampaa ja vapaampaa kuin kaupungeissa. Tenniskentät maaseudulla olivat huonompia, mutta maaseudulla huippupelaajilla oli enemmän mahdollisuuksia pelaamiseen.

Suomessa kaupunkialueella asuvat lapset ovat harrastaneet useammin urheilua urheiluseurassa kuin maaseudulla asuvat lapset. Tähän eroon vaikuttivat todennäköisesti mm. urheilumahdollisuudet ja perheen sosiaalinen asema. Maaseudulla isät työskentelevät maa- ja metsätaloudessa. Isän sosiaalinen asema ja fyysisen aktiivisuus on yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen: Korkeamman sosiaalisen aseman omaavien isien ja liikuntaa harrastavien isien lapset harrastavat useammin liikuntaa urheiluseurassa. Lisäksi eroa kaupungin ja maaseudun eroja voi selittää kaupungissa tarjolla olevat mahdollisuudet harrastaa urheilua. Kaupunkilaislapset saavat myös enemmän tietoa urheilusta. (Yang 1993.) Lisäksi maaseudulla ihmisiä ei kiinnosta harrastaa liikuntaa pimeänä tai loskaisena vuodenaikana, jos sopivia lähellä sijaitsevia urheilupaikkoja ei ole (Yang ym. 2000, 70).

Suomessa uimahalleja ja siten uimaseuratoimintaa on lähinnä kaupungeissa, mikä vuoksi uinnin harrastajatkin asuvat lähinnä kaupungeissa. Kenties samasta syystä Carlsonin (1991) tutkimuksen uimarit olivat kotoisin kaupungeista. Maaseudulla harrastetaan muita lajeja, joihin siellä on harrastusmahdollisuudet.

1.4 KOULUMENESTYS

Kansainvälisen tason urheilijat ovat menestyneet koulussa vertailuryhmien urheilijoita heikommin (Carlson 1991, 130 – 132; Gilberg & Breivik 1998, 89 – 92). Norjalaiset olympiavoittajat ja maailmanmestarit viihtyivät koulussa hieman huonommin kuin vertailuryhmän urheilijat: heistä noin 60 % ja verrokeista noin 80 % viihtyi hyvin koulussa. Kaikissa oppiaineissa vertailuryhmän urheilijat menestyivät paremmin kuin mestariurheilijat. Koulumenestystä arvioitaessa vertailuryhmän urheilijat olivat useammin parhaiden joukossa ja mestariurheilijat olivat useammin keskitasoa. Kuitenkin yleisesti ottaen urheilijat menestyivät koulussa hyvin. (Gilberg & Breivik 1998, 89 – 92.)

Ruotsalaisten maajoukkue- ja kansallisen tason urheilijoiden koulumenestystä on selvitetty peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvon perusteella. Kaikista miesurheilijoista puolet oli menestynyt koulussa hyvin tai erittäin hyvin samoin kuin $\frac{3}{4}$ kaikista naisurheilijoista. Kansallisen tason urheilijoiden keskiarvot olivat keskimäärin hieman korkeampia kuin maajoukkueurheilijoiden keskiarvot. Naisuimareiden kohdalla keskiarvot olivat lähes yhtä hyvät (maajoukkuenaiset 3,8 ja vertailuryhmän naiset 3,9), mutta miesuimareiden kohdalla vertailuryhmän miehillä oli selvästi parempi keskiarvo (4,0) kuin maajoukkuemiehillä (3,6). Eri lajien välisessä keskiarvovertailussa uimarit sijoittuivat toiseksi suunnistajien jälkeen, kun mukana oli kahdeksan eri urheilulajia. (Carlson 1991, 130 – 132.)

Selvempi ero maajoukkueurheilijoiden ja vertailuryhmän välillä kuitenkin syntyi vanhempien suhtautumisessa koulunkäyntiin. Kansallisen tason urheilijoiden vanhemmista noin 55 % piti tärkeänä koulumenestystä, kun taas vastaava prosenttiluku maajoukkueurheilijoiden vanhempien kohdalla oli noin 37 %. Kansallisen tason urheilijoiden vanhemmat oli useammin akateemisesti koulutettuja kuin maajoukkueurheilijoiden vanhemmat. Tämä ero oli selvin uimareiden ja suunnistajien kohdalla. Käsipalloilijoiden ja pituushyppääjien kohdalla tulos oli päinvastainen: Maajoukkueurheilijoiden vanhemmissa oli enemmän akateemisesti koulutettuja kuin vertailuryhmän urheilijoiden vanhemmissa. (Carlson 1991, 74 – 87.)

Suomalaisilta 11 – 13-vuotialta jäi uintiharrastuksen jälkeen parhaiten aikaa perheelle ja koulutyölle. Ne uimarit, joilla jäi riittävästi aikaa koulutyölle, harjoittelivat eniten kuukaudessa. Tämä voi johtua ajankäytön tehostumisesta harjoittelun lisääntyessä. Kuitenkin eniten harjoittelevilla uimareilla jäi mielestään riittämättömästi aikaa koulunkäynnin ja uinnin jälkeen muihin asioihin. (Jokinen 1988.)

2 UIMARIN HARJOITUSTAUSTAN VAIKUTUS MENESTYMISEEN

2.1 LAPSUUS- JA NUORUUSIÄN LIIKUNTA

2.1.1 Liikunta-aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa

Norjalaiset olympiavoittajat ja maailmanmestarit sekä ruotsalaiset maajoukkueurheilijat ovat harrastaneet lapsuudessa ja nuoruudessa erittäin paljon oma-aloitteista liikuntaa jo ennen urheiluseuraan liittymistä. (Carlson 1991, 96; Gilberg & Breivik 1998, 17 – 27.) Norjalaisten olympiavoittajien ja maailmanmestareiden sekä vertailuryhmän väliset erot liikkumiseen käytettyjen viikoittaisten tuntimäärien kohdalla olivat suurimmat 7 – 10- vuoden iässä, jonka jälkeen erot alkoivat tasaantua. Norjalaisten huippu-urheilijat liikkuvat lapsuudessaan ja nuoruudessaan jopa aamusta iltaan. (Gilberg & Breivik 1998, 17 – 27.)

Myös ohjattua liikuntaa ruotsalaiset maajoukkueurheilijat ja norjalaiset huippu-urheilijat harrastivat lapsuudessa ja nuoruudessa enemmän kuin vertailuryhmien urheilijat. (Carlson 1991, 96; Gilberg & Breivik 1998, 17 – 27.) Norjalaiset mestariurheilijat harrastivat useita eri lajeja, vähintään yhtä kesälajia ja yhtä talvilajia, joissa he myös menestyivät. He olivat urheilullisesti lahjakkaita. Heidän lapsuus- ja nuoruusiän liikuntansa, niin omatoiminen kuin ohjattukin oli leikinomaista ja monipuolista. Päälajinsa norjalaiset mestarit valitsivat melko vanhana, he eivät olleet lajissaan ns. lapsitähtiä. Suurin osa heistä piti harjoitteluaan alle 17-vuotiaana leikinomaisena kun vain vajaa viidesosa vertailuryhmän urheilijoista oli samaa mieltä. Omassa lajissaan monipuolisesti harjoitteli $\frac{3}{4}$ mestariurheilijoista ja reilu puolet vertailuryhmän urheilijoista. Yleensäkin monipuolisesti liikkui yli 80 % mestariurheilijoista ja noin 45 % vertailuryhmän urheilijoista. (Gilberg & Breivik 1998, 17 – 32.)

Ruotsalaiset kahdeksan eri lajin maajoukkueurheilijat harrastivat kahta tai useampaa urheilulajia päälajinsa ohella, vähintään viiden vuoden ajan. Eniten muita urheiluharrastuksia oli maajoukkueurheilijamiehillä. (Carlson 1991, 96 – 105.) Carlsonin tennistutkimuksessa (1987, 126 – 127) huipputennispelaajat olivat lapsuudessaan harrastaneet monia eri urheilulajeja. Tennis oli lajeista yksi muiden joukossa. Muita lajeja tenniksen rinnalla he harrastivat kauemmin kuin vertailuryhmän urheilijat.

Nuoret uimarit harrastavat uinnin ohella vähemmän muita lajeja kuin toisten lajien nuoret urheilijat (Carlson 1991; Jokinen 1988; Harlio 1993). Vertailtaessa kahdeksaa eri lajia keskenään, ruotsalaiset uimarit harrastivat vähiten muita urheilulajeja uinnin lisäksi. Vain harva

maajoukkueuimari oli harrastanut jotakin toista lajia, mutta maajoukkueuimareista melkein kaikki olivat harrastaneet jotakin muuta lajia. Vertailuryhmän urheilijoista 2/3 oli uinnin lisäksi harrastanut toista lajia. (Carlson 1991, 104). Aktiivisesti kilpauintia harrastavat suomalaiset 11 – 13-vuotiaat olivat vähentäneet muiden urheilulajien harrastamista sille tasolle, mitä se on muiden lajien kohdalla noin 14 – 15-vuotiaana. Suurin osa uimareista oli joskus elämänsä aikana osallistunut muiden lajien kilpailuihin, esim. noin 80 % oli osallistunut hiihto- ja yleisurheilukilpailuihin. Silti suurin osa tutkituista 11 – 13-vuotiaista harrasti jotakin muuta urheilulajia kuin uintia. Suhteessa uintia harrastamattomiin lapsiin uimarit harrastivat muita lajeja vähemmän. Uimarit joutuivat karsimaan harrastamiensa lajien määrää, sillä yli puolet oli vähentänyt tai lopettanut uinnin vuoksi jonkin muun lajin harrastamisen. (Jokinen 1988, 60 – 62.)

Harlion (1993) mukaan suomalaisista 12 – 17-vuotiaista uimareista noin 60 % ei harrasta muita urheilulajeja uinnin lisäksi. Noin 30 % uimareista harrasti 1 – 2 lajia ja 10 % kolmea tai useampaa lajia. Valmennusryhmiin kuuluvat uimarit harrastivat vähemmän muita lajeja kuin valmennusryhmiin kuulumattomat uimarit. (Harlio 1993, 38.)

Muiden urheilulajien harrastaminen oli hieman yhteydessä 11 – 13-vuotiaiden uimareiden kilpailumenestykseen. Uimaseuran harjoituksissa mukana olevien muiden lajien määrä ei ollut yhteydessä kilpailumenestykseen, mutta muut lajit toivat vaihtelua harjoitteluun ja motivoivat lapsia. Kuitenkin kaikissa ikäluokissa kilpailuissa viimeiseen neljännekseen sijoittuneet harrastivat selvästi eniten muita liikuntalajeja. Tutkimustulokset antavat viitteitä sille, että uinti on lajina sen verran erilaista muuhun liikuntaan verrattuna, että menestymiseen jopa ikäkausitasolla 11 – 13-vuotiaana olisi muiden lajien harrastaminen pidettävä vähäisenä. (Jokinen 1988, 65 – 66.)

Suomessa lapset aloittavat organisoidun urheilun harrastamisen noin 6 – 8-vuotiaana. Suomalaisessa urheilujärjestelmässä on tyypillisesti korostettu monipuolisuutta sekä mahdollisimman monen nuoren saamista mukaan toimintaan. Lasten ja nuorten halutaan kokeilevan useita eri urheilulajeja, joista sitten löytyy kiinnostavin laji. Lajien yhtäaikainen harrastaminen on yleistynyt nuorten keskuudessa, eniten 7 – 12-vuotiailla lapsilla. Noin 65 – 75 % urheiluseuroissa harrastavista nuorista harrastaa useampaa kuin yhtä urheilulajia. Kasautuminen johtuu monipuolisuuden vaatimuksesta sekä liikuntakulttuurin eriytyemisestä ja erikoistumisesta. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.)

2.1.2 Oman lajin aloittaminen

Ruotsalaiset miesuimarit aloittivat uintiharjoittelun 8-vuotiaana ja naisuimarit 7-vuotiaana. Kahdeksan eri lajin joukossa uimarit aloittivat harrastuksensa yhtä varhain kuin painijat, jalkapalloilijat ja jääkiekkoilijat. Urheilijoilta kysyttiin myös oman päälaajan harrastamisen aloittamiseen vaikuttaneita tekijöitä. Kaikki urheilijat pitivät tärkeimpänä kavereita ja toiseksi tärkein oli isä, paitsi maajoukkue-tason naisilla toiseksi tärkein oli äiti päälaajan harrastamisen aloittamisessa. Sisarukset olivat kolmanneksi tärkeimpiä lukuun ottamatta vertailuryhmän eli kansallisen tason miesurheilijoita, jotka valitsivat valmentajan kolmanneksi tärkeimmäksi tekijäksi. (Carlson 1991, 79 – 83.)

Norjalaisten olympiavoittajien ja maailmanmestareiden päälaajan valintaan on eniten vaikuttanut se, että lajin parissa viihdyttiin ja se oli hauskaa, toiseksi eniten vaikutti menestyminen ja lahjakkuus lajissa ja kolmanneksi lajin sosiaalinen ilmapiiri ja ystävät harrastuksessa. Samat syyt selittivät heidän kohdallaan myös sitä, miksi he jatkoivat urheiluharrastustaan. Vertailuryhmän urheilijoille, jotka eivät olleet saavuttaneet maailman kärkeä, ystävien merkitys urheilussa oli tärkeämpi. Heillä oli enemmän ystäviä oman lajinsa parissa ja ystävien merkitys lajin harrastamisen aloittamisen ja sen jatkamisen kannalta oli suurempi. (Gilberg & Breivik 1998, 33 – 34.)

Jean Côté tutki menestyneiden kanadalaisten nuorten urheilijoiden perheitä. Lasten urheilu-uran alkuvaiheessa, noin 6 – 13-vuoden iässä, vanhemmat innostivat lastaan urheiluharrastuksen pariin. Urheilusta haettiin hauskuutta ja jännitystä. Lasten osallistuminen urheiluun oli vapaaehtoista, lapset pitivät ja nauttivat urheilemisesta ja heidän motivaationsa urheiluharrastusta kohtaan oli sisäistä. Lapset harrastivat useita eri lajeja alle 13-vuotiaana. Lapset erikoistuiivat yhteen tai kahteen urheilulajiin 13 – 15-vuoden iässä. Tietyn lajin valitseminen perustui lapsen omaan valintaan: lapsella oli myönteiset kokemukset lajin valmentajasta, ystävät ja sisarukset kannustivat, hän menestyi lajissa tai hänellä vain oli mukavaa lajin parissa. (Côté 1999, 401 - 407.)

2.2 LASTEN JA NUORTEN UINTIHARJOITTELU

Lapset ja nuoret pystyvät harjoittelemaan uintia samalla suhteellisella tehokkuudella kuin aikuiset, koska vesi elementtinä ehkäisee vammojen syntymistä. Myös veden vaikutuksesta johtuen sukupuolten erot tasoittuvat, minkä vuoksi naiset pystyvät harjoittelemaan uintia sekä määrällisesti että tehollisesti yhtä paljon kuin miehet. (Keskinen, Keskinen & Malvela 1997, 480.)

Tärkeimmät fyysiset osa-alueet uinnissa ovat uintitekniikka ja uinnin peruskestävyys. Näiden ominaisuuksien harjoitteluun käytetään paljon aikaa. Peruskestävyys pohjautuu pitkälti perittyihin ja hankittuihin kestävyysominaisuuksiin. Lisäksi uinnissa vaaditaan nopeuskestävyyttä, joka perustuu uinnin perusnopeuteen ja voimakestävyyteen. (Keskinen 1989, 179 – 180.)

Alle kouluikäisille tarjolla olevaa uintitoimintaa ovat vesipeuhulat, uimakoulut ja vesirallikurssit. Seuraavalla tasolla ovat uimaseurojen järjestämät kilpauintikoulut, joiden jälkeen uintiharrastusta voi jatkaa valmennusryhmissä. (Malvela 1999, 124 – 126.) Wilken ja Madsenin (1986) mukaan rajana valmennusryhmiin siirtymisessä voidaan pitää noin 8 – 9 ikävuotta. Alle 10-vuotiaan uintiharjoittelu on uintiharjoittelun opettelemista: lajitekniikoiden opettelua, eri vauhdeilla uimista, uintisarjojen uimista erilaisilla tauoilla ja lähdöillä, kuivaharjoittelun opettelua, oman kehon painolla tehtävän voimaharjoittelun opettelua. Harjoittelun tulee olla monipuolista vedessä liikkumisen harjoittelua sekä myös muuta liikkumista altaan ulkopuolella. Nopeuden herkkyykskausi ajoittuu 7 – 10 ikävuoden vaiheeseen, mikä tulisi ottaa huomioon harjoittelussa esim. leikkien, pelien ja normaalin nopeusharjoittelun muodossa. Myös lasten aerobista kestävyyttä tulisi kehittää. (Malvela 1999, 126.)

10 – 12-vuotiaiden harjoittelussa tärkeimmät asiat ovat lajitekniikoiden harjoittelu sekä kestävyysharjoittelu. Anaerobinen harjoittelukin alkaa vähitellen lisääntyä. Voimaharjoittelussa siirrytään vähitellen kohti lajinomaisempaa harjoittelua. Harjoitukset ovat edelleen monipuolisia ja fyysisesti ja psyykkisesti haastellisia (Keskinen, Keskinen, Malvela, 1997, 486.) Tässä iässä parhaimmat ikäkausiuimarit voivat olla samanikäisiä ikätovereitaan biologisessa kehityksessä edellä: Heillä on parempi anaerobinen kapasiteetti, enemmän voimaa ja lihasmassaa ja nopeutta (Troup ym. 1990, 1991; Barzukas ym. 1992). Jos valmennusryhmässä on biologisessa kehityksessä edellä olevia lapsia, tulee heidän harjoitteluaan muuttaa enemmän aikuisuimarin harjoittelua muistuttavaksi. Murrosiästä johtuen tyttöjen uintiharjoittelumääriä on usein mahdollista nostaa samanikäisiä poikia aikaisemmin. (Malvela 1999, 127 – 128.)

Murrosiässä harjoitusmäärät nousevat ja kaksi kertaa päivässä harjoittelu on hyvä aloittaa. Uintiharjoittelussa tulee edelleen huomioida samat osa-alueet kuin aikaisemmin, mutta

vauhtikestävyysharjoitteluun on kiinnitettävä huomiota. Murrosiässä alkaa selvitä, mille matkoille (lyhyet, keskipitkät ja pitkät uintimatkat) ja mihin lajeihin uimarit ominaisuudet soveltuvat parhaiten. Fyysisesti uimari alkaa muistuttaa aikuisuimaria ja harjoittelussa käytetään kaikkia harjoitusmuotoja. Harjoitusmäärissä (km) korkein taso tulee saavuttaa aikuisiän kynnyksellä. Harjoitustehojen noston tulee tapahtua varovaisemmin. (Malvela 129 – 130.)

Jokinen (1988) tutki kilpailumenestykseen yhteydessä olevia tekijöitä ja uintiharjoittelumääriä 11 – 13-vuotiailla uimareilla. Mitä vanhempi uimari oli, sitä enemmän uintiharjoittelukilometrit olivat yhteydessä kilpailumenestykseen. Siniviittakilpailujen mitalistien kohdalla uidut kilometrit ratkaisivat, mutta muiden sijoitusten uimareilla uintikilometrillä ei ollut merkitystä. 11-vuotiaat uivat keskimäärin 10 kilometriä viikossa, joka jakautui neljälle harjoituskerralle. 12-vuotiaat harjoittelivat noin 4 - 5 kertaa viikossa yhteensä noin 15 kilometriä ja 13-vuotiaat 4 - 5 kertaa viikossa noin 16 kilometriä. Vanhin ikäluokka harjoitteli yleisiin kansainvälisiin suosituksiin nähden liian vähän (kilometrit ja harjoituskerrat), mutta nuoremmat ikäluokat sopivasti. (Jokinen 1988, 59 – 60.) Eri ikävaiheissa tapahtuvan harjoittelun pääpiirteet on esitetty ohjeellisesti taulukossa 1 (Malvela 1999, 131).

TAULUKKO 1. Uimarin uran eri vaiheet Wilken ja Madsenin (1986) ja HUSTRAn 1998 mukaan (Malvela 1999, 131).

Uimarin ikä (tytöt/pojat)	Harjoituskerrat viikossa	Harjoituskerran kesto (min)	Harjoituskerran pituus (km)	Harjoitusviikot vuodessa	Uintimäärä (km) vuodessa	Harjoittelun ja opeteltavien taitojen kuvaukset jaksoittain
7/9 8/10 9/11 10/12	2 2 4* 4*	40-60' 40-60' 50-90' 60-90'		40 40 40 40	Ei merkitystä	<ul style="list-style-type: none"> - monipuoliset liikkumistaidot vedessä: vesipallo, sculling, vesiralli jne. - uintilajien perustekniikat - notkeus, yleinen kestävyys, nopeus - perusliikkeet, muiden lajien harrastaminen - hauskuus, rehdin innon herättäminen
10/12 11/13 12/14 13/15	4* 5 5 6*	70-90' 90' 90' 90'→		40 42 43 43	600 900 1200	<ul style="list-style-type: none"> - taidot: erikoistuminen vähintään kahteen lajiin - säännöllinen harjoittelu - aerobinen kestävyys - notkeusharjoittelu - nopeuden sitominen tekniikkaan - harjoitusmäärien nousu - voimaharjoittelu - totuttelu kilpailemiseen - harjoituspäiväkirjan pitäminen - monipuolinen harjoittelu - uintiryhmän hengen kehittäminen
		Murrosikä				
12/14 13/15 14/16 15/17	5* 6* 6* 7*	90'→ 90'→ 120' 120'	4.0-5.5 4.0-6.0 4.0-6.0 4.0-6.5	43 43 44 45	1100 1200 1300 1700	<ul style="list-style-type: none"> - anaerobisen kynnyksen kehittäminen - vesivoimaharjoittelu - viimeistely kilpailuihin - harjoituspäiväkirjan pitäminen - murrosiän myötä anaerobisen kapasiteetin kehittäminen (tytöt) - voimaharjoittelu - valmistautuminen maksimaaliseen harjoitteluun - tekniikan automatisointi - muiden lajien siirtovaikutus vähenee murrosiän jälkeen
15/17 16/18 17/19	8* 9* 11*	120' 120' 120'	4.0-6.5 4.0-7.0 4.0-8.0	46 47 48	1700 2300 spr ¹ 1800 – 2200 km ² 2200 – 2600 mat ³ 2600 – 3000	<ul style="list-style-type: none"> - henkilökohtaisen ohjelman laatiminen, erikoistuminen - murrosiän myötä anaerobisen kapasiteetin kehittäminen (pojat) - lajinomaisuuden maksimointi - yleisten kunto-ominaisuuksien ylläpitäminen - positiivisen asennoituminen kilpailemiseen - kaikkien harjoitusmetodien käyttäminen harjoittelussa

Ikävuosien 17/19 aikana erikoistumisen myötä harjoitusmäärät vaihtelevat: ¹⁾ spr = sprintterit, ²⁾ km = keskimatkurit, ³⁾ mat. = matkurit

* Erikoistapauksissa voi nousta jakson loppua kohden vielä yhdellä kerralla viikossa. Murrosiän alkaessa uimarin tulisi siirtyä harjoittelemaan seuraavan harjoitusjakson mukaisesti.

2.3 VALMENTAJAN MERKITYS

Valmennuksen perusta on hyvä urheilija-valmentaja-suhde. Valmentajan on helpompi auttaa urheilijaa omaksumaan uusia tietoja ja taitoja ja tukea häntä kehittymään psyykkisesti, kun suhde on läheinen. Jotta luottamus syntyisi urheilijan, täytyy tuntee olonsa turvalliseksi. Valmentajalta edellytetään kiinnostusta urheilijoihinsa, halua ja aikaa keskustella ja opetella tuntemaan valmennettaviaan. Valmentaminen on ihmissuhdetyötä. (Närhi & Frantsi 1998, 38.)

Norjalaisista olympiavoittajista ja maailmanmestareista noin 90 %:lla on ollut hyvä tai erittäin hyvä suhde valmentajaansa. Urheilijoilla oli hyviä kokemuksia myös kasvuiän valmentajistaan: Urheilijoiden mielestä valmentajilla oli suuri positiivinen merkitys heidän kehittymiseensä nuoruusiässä sekä heidän menestymiseensä aikuisena. (Carlson 1991, 107; Gilberg & Breivik 1998, 96 – 118.)

Valmentajan asema vaihteli eri urheilulaissa. Uintivalmentajan arvoasema oli yleensä korkea ja hän selkeästi johti toimintaa. Hiihtäjien ja suunnistajien valmentaja vaikutti enemmän taustalla tai hän saattoi olla kuin isä. Valmentaja oli paikalla harjoituksissa ja urheilijoiden käytettävissä. Hän piti harjoitukset asiallisesti ja antoi vain harvoin urheilijoiden vaikuttaa harjoitusten sisältöön. Valmentaja ei painostanut urheilijoita. Hän nautti urheilijoiden luottamuksesta. Melkein kaikki maajoukkueurheilijat ja 2/3 vertailuryhmän urheilijoista kokivat yhteistyön valmentajansa kanssa antoisaksi ja motivoivaksi. Vertailuryhmän urheilijoista viidesosalla ja muutamalla harvalla maajoukkue-urheilijalla on hyvin negatiivisia kokemuksia valmentajastaan. Tällaisella valmentajalla on ollut merkittävä negatiivinen vaikutus urheilijoiden kehittymiseen. Usein urheilija ja valmentaja eivät ole päässeet yhteisymmärrykseen; heillä on ollut erimielisyyksiä harjoittelusta tai valmentaja on painostanut lahjakasta urheilijaa keskittymään vain tiettyyn urheiluharrastukseen. (Carlson 1991, 108 - 109.)

Menestyneet urheilijat ovat pitäneet valmentajaan kunnollisina ja ahkerina (Gilberg & Breivik 1998, 96 – 118; Carlson 1991, 108 - 109). Valmentajan ominaisuuksista tärkeimpiä olivat henkilökohtainen sitoutuminen ja kiinnostus valmentamiseen. Nämä ominaisuudet olivat etenkin naisurheilijoille tärkeämpiä kuin miesurheilijoille. (Carlson 1991, 107.) Valmentajat tekivät harjoittelusta monipuolista ja hauskaa, he olivat positiivia ja loivat turvallisen ja tasapainoisen harjoitteluympäristön ja motivoivat harjoittelemaan (Gilberg & Breivik 1998, 118).

Carlsonin (1991) tutkimuksessa vertailuryhmän urheilijoilla oli muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta enemmän valmentajia kasvuiässä kuin maajoukkueurheilijoilla. Useimmissa lajeissa

naisilla oli enemmän valmentajia kuin miehillä. Kaikista eniten valmentajia oli uimareilla (noin 4,5) ja vähiten suunnistajilla (alle 2). Uimareista eniten valmentajia oli vertailuryhmän naisuimareilla (5,0) ja vähiten maajoukkuemiehillä (3,5). Valmennussuhteen kesto urheilijan merkittävimpään valmentajaan oli yleensä pidempi maajoukkueurheilijoilla kuin vertailuryhmän urheilijoilla. Maajoukkueuimareiden ryhmässä tärkeimmän valmentajan valmennussuhteen pituus oli reilu 6 vuotta, kun vertailuryhmän valmennussuhteen pituus oli noin 4,5 vuotta. Carlsonin tennistutkimuksessa (1987) huippupelaajat olivat harjoitelleet saman valmentajan valmennuksessa pitkän ajan ja he tunsivat hyvin valmentajansa.

3 UIMARIN FYYSIKSEN JA PSYYKKISTEN OMINAISUUKSIEN MERKITYS

3.1 FYYSISET OMINAISUUDET

Professori Ioan Dragan on esitellyt eräiden Itä-Euroopan maiden kilpauimareiden valintakriteerejä. Valintamenettelyssä hyödynnetään kilpailumenestyksen seurannan lisäksi fyysisiä sekä psyykkisiä mittareita. Valintamallissa nuorten joukosta valitaan uintiin sopivimmat kolmessa eri ikävaiheessa. Professori Draganin mukaan mikään ei estä uimaria pääsemästä huipulle näistä kriteereistä huolimatta, mutta hänen mukaansa se on hyvin harvinaista. (Keskinen & Natunen 1990, 346 – 348.) Huomionarvoinen asia on se, että osa suomalaisista arvokisamitalisteista ei läpäisisi edes esimerkiksi professori Draganin pituus-kriteerejä. Professori Draganin malli on lähinnä teoreettinen malli, eikä se sovellu nykyaikaan.

Tärkeitä kriteereitä valintamallissa ovat kehon rakenne ja muoto, hyvä kelluvuus kehon rasvaton paino, sen tilavuus ja koostumus huomioonottaen. Hyvä uimari on rakenteeltaan pitkäraajainen ja erityisesti käsien ulottuvuuden tulisi olla 5 – 6 cm suurempi kuin uimarin seisomapituuden. Hartiaseudun ympärysmittaan tulee olla selvästi suurempi kuin lantion (hydrodynaaminen indeksi). Sprintteri-uimareiden tulee olla pitkiä: miesten pituus tulisi olla yli 185 cm ja naisten 175 cm. Pidempien matkojen (yli 200 m) uimareiden pituussuositus on miehillä vähintään 175 cm ja naisilla 165 cm. (Keskinen & Natunen 1990, 346 – 348.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön (maksimaalinen hapenottokyky, anaerobinen kapasiteetti, sydämen tilavuus ja vitalikapasiteetti) on oltava erinomainen. Lihasten voimantuoton suhteessa kehon painoon tulee olla erittäin hyvä. Motoriikan, tasapaino- ja koordinaation tulee olla keskimääräistä parempia. Nivelten liikkuvuuden ja erityisesti olkanivelen liikkuvuuden tulee olla hyvä. Käden ja jalan suuri pinta-ala ovat vaadittavia ominaisuuksia. (Keskinen & Natunen 1990, 346 – 348.)

Suomalaisten 11 – 13-vuotiaiden uimareiden pituudella on ollut yhteyttä uintimenestykseen. Ikäluokan mestaruuskilpailujen eli Siniviittakilpailujen voittajat olivat kaikista pisimpiä. Pituuden merkitystä vähensi kuitenkin se, että ikäsarjat ovat Siniviittauinnissa yhden vuoden välein. (Jokinen 1988, 67.)

3.2 PSYKKISET OMINAISUUDET

Psyykkiset taidot ja ominaisuudet vaihtelevat urheilijan tason mukaan (Troup ym. 1990b ja 1991c). Yhdysvaltalaisilla 13 - 17-vuotiailla ikäkausihuippu-uimareilla on kehittyneemmät psykologiset taidot kuin samanikäisillä huonompitasoisilla kilpakumppaneillaan (Troup ym. 1991c). Ikäkausihuiput käyttäytyivät positiivisemmin ja aktiivisemmin kuin muut ikäkausiuimarit ja he pystyivät paremmin hallitsemaan kilpailujännitystä ja -ahdistusta. Kuitenkin verrattaessa ikäkausihuippu-uimareita kansainvälisen tason uimareihin, ikäkausihuiput olivat psyykkisiltä ominaisuuksiltaan heitä jäljessä. Nuoret uimarit jännittivät ja olivat ahdistuneempia ennen kilpailua kuin kansainvälisen tason uimarit. Kilpailumatkat stressasivat ikäkausiuimareita enemmän. (Troup ym. 1991c.) Lisäksi he eivät osanneet kontrolloida tunteitaan, vaan antoivat jännityksen ja ahdistuneisuuden vaikuttaa suoritukseen. Kansainvälisen tason uimareilla on enemmän itseluottamusta ja paremmat taidot hallita kilpailujännitystä ja -ahdistusta kuin nuorilla uimareilla. Kansainvälisen tason uimareilla oli lisäksi parempi keskittymiskyky. Todennäköisesti monien vuosien kilpailu- ja harjoittelukokemus on kehittänyt kansainvälisen tason uimareille paremmat psyykkiset valmiudet kuin nuorille kokemattomille uimareille. (Troup ym. 1990b.)

Australialaiset eliittitason uimareilla oli enemmän itseluottamusta ja he pystyivät käsittelemään kilpailujännitystä paremmin kuin vertailuryhmän osavaltiotason uimarit. Eliittiuimareiden keskittyminen kilpailuissa ei herpaantunut pienten vastoinkäymisten takia. He uivat mieluummin kilpailuissa hyviä aikoja kuin voitosta. Vertailuryhmän uimarit eivät olleet yhtä sitoutuneita harjoitteluunsa kuin eliittiuimarit, jotka noudattivat tarkasti valmentajansa ohjeita ja olivat valmiita harjoittelemaan enemmän. Eliittiuimarit tukivat enemmän joukkueovereitaan kuin vertailuryhmän uimarit. Eliittiuimarit vahvistivat ja säätelivät itse toivottua toimintaa; He palkitsivat itseään hyvistä suorituksista ja vapaapäivinä he pyrkivät olemaan ajattelematta uintia. (Anshel & Porter 1996, 91 – 104.)

Seitsemän yhdysvaltalaisista huippu-uimaria kertoivat Troupin ym. (1991b) tutkimuksessa, mikä tekee uimarista menestyksekkään, miten valmentajan tulisi auttaa kilpailuun valmistauduttaessa ja miten he kuvailisivat parasta uintisuoritustaan. Huippu-uimarien mielestä lahjakkuus, hyvät psyykkiset kilpailuominaisuudet ja positiivinen asenne harjoittelua kohtaan olivat välttämättömiä menestymisen kannalta. Uimarit toivoivat valmentajan olevan tukena ja kannustavan positiivisesti ennen kilpailua. Ennen parasta uintisuoritustaan eliittiuimarit olivat luottavaisia mahdollisuuksiinsa, hyvin keskittyneitä ja virittäytyneitä kilpailua varten. Uintisuoritus oli ollut helpontuntuinen ja muutamalla uimarilla ajan- ja paikantaju oli ollut hämärä uinnin aikana. (Troup ym. 1991b.)

3.3 BIOLOGINEN KEHITYS

Lapsilla ja nuorilla kalenteri-ikä eli kronologinen ikä ei välttämättä täsmää biologisen iän eli fyysistä kehitystä kuvaavan iän kanssa. Kalenteri-ikä ja biologisen iän erot saattavat olla murrosiän tuntumassa olevilla lapsilla vuosien suuruisia (Mero & Jaakkola 1990, 43; Pekkarinen 1989, 75). Biologista ikää määritettäessä tarkastellaan usein luuston epifyysitumakkeiden kehitysastetta eli luustoikää. Luustosta saadaan selville kasvuvaiheen ja murrosiän kehitystapahtumien ajankohdat sekä jäljellä oleva kasvuaika. Biologisen iän määrittäminen tapahtuu tutkimalla kämmenestä ja ranteesta otettua röntgenkuvaa. Muillakin menetelmillä voidaan arvioida biologista ikää. Sukupuolista kypsyttä voidaan arvioida Tannerin kehittämällä kehitysasteikolla sekä hampaiden puhkeamisiän perusteella. (Mero & Jaakkola 1990, 43.)

Nopeimmat nuoret uimarit olivat biologisessa kehityksessä edellä, kun taas nopeimmat vanhemmat uimarit olivat biologisessa kehityksen kanssa tasoissa tai jäljessä. Kehityksessä edellä olevilla uimareilla on parempi anaerobinen kapasiteetti, he ovat voimakkaampia ja heillä on enemmän lihasmassaa ja lisäksi he ovat nopeampia kuin hitaammin kehittyvät ikätoverinsa. (Troup ym. 1990a ja 1991a; Barzukas ym. 1990.) Tyttöuimareiden kohdalla 15 vuoden ikä oli rajana: Alle 15-vuotiaat parhaat tyttöuimarit olivat kehityksessä edellä ja parhaat yli 15-vuotiaat olivat kehityksessä jäljessä tai tasoissa sen kanssa. Nuorimmat parhaat tyttöuimarit olivat eniten biologisessa kehityksessä edellä, mutta kehityksen etumatka pieneni, mitä lähemmäs 15-ikävuotta paras uimari tuli. Pojilla noin alle 17-vuotiaat parhaat ikäkausiuimarit olivat biologisessa kehityksessä edellä ja sitä vanhemmat olivat joko jäljessä biologisessa kehityksessä tai tasoissa. Myös pojilla parhaiden uimareiden biologisen kehityksen etumatka pieneni, mitä lähemmäs 17. ikävuotta edettiin.

Yhdysvaltojen uintimaajoukkueen uimareista 80 % ovat kehittyneet biologisesti ja kronologisesti yhtä aikaa, 18 % on biologisessa kehityksessä jäljessä ja vain 2 % on biologisessa kehityksessä edellä (Troup ym. 1991a). Aikaisemmin maailmanennätyksiä tekivät jopa 13 - 14-vuotiaat. 1980-luvulla nais- ja mieshuippu-uimareiden keski-ikä oli suunnilleen 20-vuotta (Lavoie 1986, 166; Malina 1982, 73). Arvokisamitalistien keski-ikä näyttäisi olevan nykyään paljon korkeampi kuin 1980-luvulla.

Carlsonin (1991) tutkimuksessa ruotsalaisista kahdeksan eri lajin maajoukkue-urheilijoista ja vertailuryhmästä selvästi suurempi osa kaikista urheilijoista oli syntynyt vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana kuin kolmen viimeisen kuukauden aikana. Joukkuelajeissa erot olivat selvimmät: puolet jalkapalloilijoista ja 41 % jääkiekkoilijoista oli syntynyt ensimmäisessä vuosineljänneksessä ja viimeisessä neljänneksessä vain muutamat pelaajat. Uinnissa

syntymävuosineljännesten välillä ei ollut eroja kuin vertailuryhmän miesten kohdalla: puolet heistä oli syntynyt vuoden ensimmäisten kolmen kuukauden aikana.

3.4 SAIRASTELU JA URHEILUVAMMAT

Vammautumisalttius vaihtelee eri urheilulajeissa. Kontaktilajeissa ja useissa joukkuelajeissa vammoja sattuu useimmin. Kahdentoista lajin joukossa vaarallisimpia ovat amerikkalainen jalkapallo, alppihiihto, jalkapallo ja koripallo. Seuraavina on yksilölajeja kuten nyrkkeily, yleisurheilu ja hiihto. Listan viimeisenä ja turvallisimpana lajina on uinti. Urheiluvammoja voidaan ennaltaehkäistä harjoittelemalla nousujohteisesti ja systemaattisesti, tekemällä palauttavia harjoituksia, alku- ja loppuverryttelyjä ja liikkuvuusharjoituksia. Ulkoiset harjoittelu- ja kilpailuolosuhteet ja niiden vaatimukset tulee ottaa myös huomioon. Urheilijan olisi huolehdittava riittävästä ravinnosta ja levosta. Lisäksi valmentajan tulisi huolehtia psyykkisestä valmennuksesta. (Koistinen 1991, 18 – 19.)

Carlsonin (1991) tutkimuksessa noin puolet vertailuryhmän urheilijoista ja 1/3 maajoukkueurheilijoista kärsi nuorena loukkaantumista tai sairauksista, jotka haittasivat harjoittelua. Viidesosalla vertailuryhmän urheilijoista loukkaantumiset haittasivat selkeästi urheilumenestystä. Myöhemmällä iällä maajoukkueurheilijamiehet ovat olleet vertailuryhmän miehiä useammin loukkaantuneita ja vertailuryhmän naiset maajoukkueenaisia useammin loukkaantuneita.

Astmaa esiintyy kesälajien urheilijoilla, erityisesti uimareilla ja kestävyysjuoksijoilla merkitsevästi enemmän kuin verrokeilla. Aikaisemmin on havaittu astman ja keuhkoputkien supistumisalttiuden yleisyys kilpahiittäjillä. Nämä urheilijat harjoittelevat olosuhteissa, joissa altistutaan erilaisille ilman ärsykkeille, kuten kylmälle ilmalle, siitepölyille, klooriyhdisteille uimahallissa ja ilman epäpuhtauksille sisähalleissa. Keuhkoputkien supistumisreaktio heikentää merkittäväällä tavalla urheilijan maksimaalista suorituskykyä kovassa rasituksessa. Tämä saattaa myös selittää osan jatkuvista hengitystieinfektioista sekä selittämättömistä suorituskyvyn vaihteluista. Suomalaisten uimareiden keuhkoputkien supistumisalttius oli merkitsevästi yleisempää kuin verrokkiryhmällä ja noin kaksi kertaa yleisempää kuin kestävyysjuoksijoiden ryhmällä. Astman esiintyvyyden vaara oli uimareilla ja kestävyysjuoksijoilla merkitsevästi suurempi kuin verrokeilla. (Helenius, Haahtela, Tikkanen & Sarna 1998.)

4 MENESTYMINEN JA LOPETTAMINEN

4.1 Menestymissytyt

Menestyneiden urheilijoiden taustalla on positiivisesti kannustavat vanhemmat, hyvä valmentaja ja hyvä yhteisö, jossa harjoitella (Carlson 1991, 138 – 139; Gilberg & Breivik 1998, 109 – 118; Rossum 1995, 43 – 45). Lisäksi urheilijat saivat kehittyä rauhassa ilman paineita ja he pitivät harjoittelustaan (Carlson 1991, 138 – 139; Gilberg & Breivik 1998, 109 – 118).

Ruotsalaiset maajoukkueurheilijat kertoivat syitä, miksi heistä on tullut hyviä urheilijoita. He urheilivat hyvässä urheiluseurassa, heillä oli ystäviä urheilun parissa eikä heillä ollut menestymispaineita. Myös vanhempien rooli materiaalisena tukijana sekä heidän positiivinen suhtautumisensa urheiluun ilman menestymispaineita oli tärkeää etenkin urheilu-uran alussa. Monissa urheilulajeissa vanhemmat olivat toimineet ohjaajina tai valmentajina, paitsi uinnissa. Maajoukkueurheilijoilla oli hyvä kokemuksia nuoruusajan valmentajistaan. Harjoittelu tuntui nuoruusvuosina leikinomaiselta ja sen vuoksi he pitivät urheilemista hauskana. Maajoukkueurheilijoita kuvaavia piirteitä olivat kova voitontahto sekä halu tehdä parhaansa niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. (Carlson 1991, 138 – 139.)

Norjalaiset olympiavoittajat ja maailmanmestarit selittivät menestymistään myös useilla eri tekijöillä. Heidän vanhempansa suhtautuivat positiivisesti urheiluun ja tukivat ilman painostusta. Harjoittelu oli ollut leikinomaista ja heillä oli hyviä valmentajia. Menestystä he saavuttivat asteittain. He olivat urheilijoina kärsivällisiä, mutta voitonhaluisia sekä psyykkisesti "vahvoja". He pitivät harjoittelusta, viihtyivät lajinsa parissa ja he halusivat hyödyntää omaa lahjakkuutta lajissaan. Matka huipulle oli monille ollut urheilun päätarkoitus ja menestys oli tullut siinä ohella. (Gilberg & Breivik 1998, 109 - 118.)

Hollantilaisilta aikuisilta tai lähes aikuisilta maajoukkue-tason urheilijoilta kysyttiin kaikista tärkeimpiä tekijöitä heidän urheilu-uransa kannalta. Urheilijat (n = 194) edustivat neljää eri lajia: judoa, pöytätennistä, pikaluistelua ja uintia. Tärkein tekijä heidän urheilu-uransa kannalta oli 91 % mielestä valmentaja ja 89 %:n mielestä vanhemmat. Kolmanneksi tärkeimpiä olivat joukkueen jäsenet. Uinnissa harjoituskavereiden merkitys oli selvästi muita lajeja tärkeämpi. (Rossum 1995, 43 – 45.)

4.2 Harrastamismotiivit

Lapset osallistuvat urheiluharrastuksiin, koska sen kautta on mahdollista pitää hauskaa, olla ystävien kanssa, kehittää kykyjään, kokea jännitystä, parantaa ja ylläpitää kuntoa sekä saavuttaa sosiaalista hyväksyntää. Harva lapsi urheilee tavoitteenaan päästä huipulle. Lapset jaksavat jatkaa urheilemista niin kauan, kun se tyydyttää heidän tarpeitaan. (Närhi & Frantsi 1998, 136.)

Tärkeimmät harrastamismotiivit 8 - 19-vuotiailla uimareilla olivat hauskuus, hyvä kunto, taitojen parantaminen, harjoitusryhmän henki ja haasteet. Erityisesti hyvä kunto on uimareille tärkeä motiivi, koska uinti lajina vaatii hyvää kuntoa ja siksi sitä arvostetaan. Tytöt ja pojat pitävät saavutus- ja suorituspäätöksiä yhtä tärkeinä. Tytöt ovat motiiveissaan enemmän sosiaalisesti suuntautuneita kuin pojat. Nuoret uimarit arvostavat ulkoisia motiiveja enemmän kuin vanhemmat uimarit (Gould, Felz & Weiss 1985).

Suomalaisten 12 – 17-vuotiaiden uimareiden tärkeimmät harrastamismotiivit olivat sisäisiä kannustimia, kuten onnistumisen elämykset, tyytyväisyys tavoitteen saavuttamisesta. Tärkeänä motivoijana pidetään myös valmentajaa, joka antaa palautetta ja on asiantunteva. Sisäiset kannustimet olivat tärkeitä erityisesti 15 – 17-vuotiaille tytöille. Vähiten tärkeitä harrastamismotiiveja olivat ulkoiset kannustimet mm. suosion saaminen, huomion ja arvostuksen saaminen ja ulkonäön paraneminen. Kilpailunhalu oli tärkeämpää menestyneemmille uimareille kuin heikommin menestyneille uimareille. Nuoremmille uimareille kilpailun- ja harrastamisenhalu ja vanhempien kiinnostus olivat tärkeämpiä harrastusmotiiveja kuin vanhemmille uimareille. (Harlio 1993, 39.)

Uintiharrastuksensa 14 – 18-vuotiaana lopettaneet uimarit arvioivat oman lajinsa myönteisiä ja kielteisiä tekijöitä. Lopettaneille uimareille omassa lajissa olivat selvästi tärkeitä lajin sosiaaliset puolet. Suurimman osan mielestä kavereiden kanssa olo oli erittäin tärkeää. Yhtä tärkeä asia oli myös hyvässä kunnossa pysyminen. Uintiharrastuksen positiivisia puolia olivat olleet erityisesti tavoitteiden saavuttaminen, uusien ystävien saaminen, mukana olo sekä harjoittelun tuoma menestys. Uintiharrastuksen lopettamisen jälkeen osalla uimareista parhaita kavereita olivat edelleen vanhat uintikaverit. (Kilpeläinen & Laine 1991, 40 – 57.)

4.3 Urheilu-uran lopettaminen

Suomessa uinnin lisenssiharrastajien ikäpyramidi on kapea. Kilpailulisenssi hankitaan 8 – 12-vuotiaana. Yli 500 13-vuotiasta uimaria harrastaa uintia, mikä on suurin uinnin harrastajaryhmä. Harrastajamäärät laskevat kuitenkin jyrkästi vanhempiin ikäluokkiin siirryttäessä, mikä on hyvin tyypillinen kilpaurheilun käyrä muissakin lajeissa. 16-vuotiaista uintia harrastaa vielä 300 nuorta, mutta 18-vuotiaista enää reilut 100 uimaria. Vuodessa keskimäärin 25 % nuorista uimareista lopettaa uinnin. Määrällisesti eniten lisenssiurheilijoita lopetti 13-vuotiaana. Samoihin ikäluokkiin mennessä lajin pariin rekrytoituminen on jo tehty eli uusia uimareita ei enää vanhemmissa ikäluokissa tule toimintaan mukaan. (Lämsä & Mäenpää 2002, 37.) Uimareiden lisäksi myös vesipalloilijoilla, taitouimareilla ja uimahyppääjillä on uintilisenssi, jolloin hekin ovat mukana tilastoissa. Kuitenkin selvästi suurin osa uinnin lisensseistä on kilpauimareilla.

Urheiluharrastuksen lopettaminen on vaikeampi ja monimutkaisempi prosessi kuin harrastuksen aloittaminen. Kuitenkin suurimmalle osalle nuorista urheiluharrastuksen lopettaminen on vain osa elämää, kun harrastus jää vähitellen nuoren aikuistuessaa. Lopettamisen syyt liittyvät usein oman elämäntilanteen muutoksiin. Tietyn urheiluharrastuksen lopettaminen ei merkitse välttämättä liikunnan lopettamista. Vuonna 2000 puolet jääkiekon lopettaneista oli heti jatkanut toisen lajin harrastamista tai aloittanut uuden lajin harrastamisen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6 – 7.)

Hyvin tavallista on lopettaa laji kokeiluvaiheen jälkeen alle 12-vuotiaana. Lapset harrastavat ja kokeilevat alle 12-vuotiaana yleensä useita eri lajeja ja tämän ikäluokan suuret lopettamisprosentit ovat erittäin tyypillisiä kaikissa harrastetuimmissa lajeissa. Suomessa lajikokeilijoita on vuosittain noin 100 000 – 150 000 lasta. Sitoutuneempien ja kauemmin lajia harrastaneiden lopettaminen on ollut urheiluseurojen ja lajiliittojen huolena. Sitoutuneet lapset ja nuoret ovat jo mukana toiminnassa kauemmin ja he ovat hankkineet lajin lisenssin. Useimpien nuorten kokemukset urheilusta ovat olleet pääosin positiivisia ja heitä kiinnostaisi edelleen lajin harrastaminen, mutta he kuitenkin päättävät lopettaa. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6 – 7.)

Tyypillisimmät nuorten antamat vastaukset urheiluharrastuksen lopettamissyiksi ovat olleet aikaan ja energiaan liittyviä tekijöitä: ajan puute, harrastukset, kaverit, opiskelu (Lämsä & Mäenpää 2002, 8; Patriksson 1988). Muita tavallisia lopettamissyitä ovat olleet huono valmennus, kilpailun ylikorostuminen sekä loukkaantuminen (Lämsä & Mäenpää 2002, 8). Sosiaalisilla tekijöillä on tärkeä vahvistava rooli urheilun lopettamisessa ja siihen osallistumisessa. Murrosikänsä loppupuolella olevat tytöt ovat alttiita lopettamiselle, kun heidän on tehtävä valinta urheilulajien tai urheilun ja koulun tai muiden harrastusten välillä. Lopettamiseen vaikuttaa myös omat tulkinnat lahjakkuudesta ja lahjattomuudesta. Nuoret urheilijat, joita on painostettu harrastamaan vastoin

tahtaan, ovat herkempiä lopettamaan. Valmennusilmapiiri on erittäin tärkeä urheiluharrastuksen jatkamisen kannalta. (Patriksson 1988). Urheiluharrastuksen lopettamista ei yleensä tarkastella urheilujärjestelmän ongelmana eli voisiko lopettamisen syy olla ympäröivässä järjestelmässä (Lämsä & Mäenpää 2002, 8).

Kilpeläinen ja Laine (1991) selvittivät pro gradu-työssään syitä nuorten jalkapalloilijoiden ja uimareiden poisjättäytymiselle oman lajinsa parista. Jalkapalloilijoiden kohdalla tärkein poisjättäytymissy syy oli lajin vaihtaminen, toiseksi tärkein syy oli kyllästyminen ja kolmanneksi tärkein syy muut harrastukset. Myös koulunkäynti, huono valmennus ja oma heikko menestys olivat merkittäviä syitä jalkapalloilun lopettamiseen. Uimaripoikien kohdalla selvästi tärkein lopettamissy syy oli kyllästyminen, toiseksi tärkeimmäksi nousi koulunkäynti. Uimarityttöjen tärkein lopettamissy syy oli koulunkäynti. Muita vähemmän merkittäviä syitä lopettamiselle olivat muut harrastukset, seurustelu, koventunut harjoittelu ja huono valmennus. Lajin vaihtaminen oli uimareiden kohdalla vähäistä. Ne, jotka vaihtoivat kuitenkin lajia, mainitsivat uuden lajinsa paremmiksi puoliksi uintiin verrattuna mm. monipuolisuuden, jännityksen, luonnossa liikkumisen, ajan riittämisen muuhunkin toimintaan.

Carlsonin (1991) tutki kahdeksan eri lajin maajoukkueetason ja vertailuryhmän urheilijoita. Vertailuryhmän urheilijat olivat Ruotsin parhaimmistoa noin 16 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen heidän urheilu-uransa ei kehittynyt kuitenkaan yhtä suotuisasti. Noin puolet urheilijoista oli lopettanut uransa keskimäärin 20-vuotiaana ja puolet edelleen urheili, mutta vain noin ¼ oli päässyt maajoukkueetasolle. Heikon urheilumenestyksen syyksi vertailuryhmän miehistä 1/5 ja naisista 1/6 kertoi loukkaantumiset ja sairaudet. Miesten mielestä seuraavaksi tärkein syy oli kunnollisen valmentajan puuttuminen. Naisten toiseksi tärkeimmät syyt olivat urheiluun kyllästyminen, menestymisen puute ja muiden asioiden laittaminen urheilu-uran edelle. Monet urheilijat, jotka olivat menestyneet erittäin hyvin uransa alussa, olivat myöhemmin kärsineet urheiluseuran, valmentajan, vanhempien ja heidän itsenä asettamista menestymisodotuksista ja niiden aiheuttamista paineista. Monelta urheilijalta puuttui valmentaja, joka olisi ymmärtänyt tämän tilanteen. Joukkuelajin urheilijoilla saattoi olla vaikeuksia uuteen joukkueeseen ja uuteen paikkakuntaan sopeutumisessa. Yksilölajin urheilijoista naiset kärsivät miehiä useammin samanikäisten ja samaa sukupuolta olevien harjoituskavereiden puuttumisesta. Lisäksi monien urheilijoiden mielestä valmentaja tai vanhemmat eivät olleet paikalla, silloin kuin heitä olisi eniten tarvittu. (Carlson 1991, 134 – 136.)

Urheilu-uran lopettaminen on yleensä helpompaa, kun se on suunniteltua ja jos urheilija tuntee saavuttaneensa tavoitteensa. Lopettamista voi helpottaa esimerkiksi jäähdyttelyvaihe, jolloin urheilija kilpailee alemmalla tasolla tai kuntoilumielessä. Onnistunutta urheilu-uran lopettamista

helpottaa muut elämässä olevat tärkeät asiat, kuten opiskelu, työ ja ihmissuhteet. Jos urheilija joutuu lopettamaan uransa ennenaikaisesti ja omien toiveidensa vastaisesti, on seurauksena usein jonkinasteinen kriisi. (Närhi & Frantsi 1998, 152 – 153.)

5 KILPAILUJÄRJESTELMÄ

Uimaliiton lisenssirekisterissä on yhteensä 4100 urheilijaa. Uimaliittoon kuuluvat uimarit, uimahyppääjät, taitouimarit ja vesipalloilijat, mutta umareita on selvästi eniten. Uinnissa suuri joukko seuraharrastajia jää lisenssirekisterin ulkopuolelle. (Lämsä & Mäenpää 2002, 37.)

5.1 Suomen Uimaliiton mestaruuskilpailut

Suomessa järjestettäviä uinnin mestaruuskilpailuja ovat Suomen mestaruuskilpailut, Suomen hallimestaruuskilpailut, nuorten mestaruuskilpailut, nuorten hallimestaruuskilpailut ja B-mestaruuskilpailut. Suomen hallimestaruuskilpailut ja nuorten hallimestaruuskilpailut järjestetään talvella ja 25 metrin altaassa. Muut mestaruuskilpailut järjestetään kesällä ja 50 metrin altaassa. (Uintiurheilun sääntökirja 1995.)

Nuorten mestaruus- ja hallimestaruuskilpailujen ikäsarjamuutoksia koskevat säännöt astuivat voimaan 1996. Uudet ikäsarjat ovat tytöt 16 vuotta ja nuoremmat sekä pojat 18 vuotta ja nuoremmat. Aikaisemmin nuorten mestaruuskilpailuissa kilpailtiin kahdessa eri ikäsarjassa ovat tytöt 15 vuotta ja tytöt 16 - 17 vuotta sekä pojat 16 vuotta ja pojat 17 - 18 vuotta. Kilpailuissa kaikki lajit uidaan suoraan loppukilpailuina. Uimarit sijoitetaan ilmoitettujen ennätysaikojen perusteella eriin ikäsarjaa katsomatta. Lajien jälkeen tulokset eritellään ikäsarjoittain (Uintiurheilun sääntökirja 1993; Uintiurheilun sääntökirja 1995).

5.2 Suomen Uimaliiton ikäkausikilpailut

Suomen Uimaliiton ikäkausisäännöt muuttuivat 1996. Uudet valtakunnalliset ikäkausikilpailut ovat nuorten kesäkisat, nuorten talvikisat, Siniviittauinnit, Rollouinnit ja Vesiralli (tekniikkakilpailu). Nuorten kesä- ja talvikisat ovat 13- ja 14-vuotiaille tytöille ja 14- ja 15- vuotiaille pojille. Siniviittauinneissa ja Rollouinneissa uivat 10-, 11- ja 12-vuotiaat tytöt sekä 11-, 12- ja 13-vuotiaat pojat. Siniviittauinnit uidaan talvella 25 metrin radalla ja Rollouinnit kesällä 50 metrin radalla. Vesiralli on tekniikkakilpailu, jossa on tarkoitus testata nuorten uimareiden tekninen osaaminen mahdollisimman hyvin. Vesirallin ikäsarjat ovat tytöt 7, 8 ja 9 vuotta sekä pojat 8, 9 ja 10 vuotta. (Uintiurheilun sääntökirja 1995.) Vuotta 1996 aiemmin Siniviittauinnit ja Rollouinnit olivat 9 - 13-vuotiaille tytöille ja 10 - 14-vuotiaille pojille. (Uintiurheilun sääntökirja 1993.) Vesirallia ja nuorten kesä- ja talvikisoja ei ollut ennen vuotta 1996.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää uimareiden uraa: miksi toiset luopuivat nuorena kilpauinnista menestymisestä huolimatta ja miksi toiset menestyivät aikuisena. Seuraaviin tutkimusongelmiin pyrittiin löytämään vastaukset:

- 1 Onko uimareiden lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisella taustalla yhteyttä uintimenestykseen aikuisena?
 - 1.1 Kuinka monta muuta liikuntaharrastusta uinnin lisäksi on ollut uimareilla?
 - 1.2 Kuinka usein uimarit ovat liikkuneet lapsena oma-aloitteisesti ja leikkineet liikunnallisia leikkejä?
- 2 Onko uimareiden vanhempien antamalla tuella yhteyttä uintimenestykseen aikuisena?
 - 2.1 Onko vanhempien omalla liikunnallisella esimerkillä ollut vaikutusta uimareiden omaan uintiuraan?
 - 2.2. Millä tavoin vanhemmat ovat tukeneet lastaan ja hänen uintiharrastustaan?
 - 2.3 Miten uimareiden vanhemmat ovat osallistuneet uimaseuran toimintaan?
- 3 Onko uintiuran alkutaipaleella yhteyttä uintimenestykseen aikuisena?
 - 3.1 Millainen on ollut uimareiden asuinympäristö?
 - 3.2 Minkä ikäisenä uimarit ovat osanneet uida noin viisi metriä?
 - 3.3 Minkä ikäisenä uimarit aloittivat kilpauintiharjoittelun?
 - 3.4 Mikä sai heidät aloittamaan kilpauintiharjoittelun?
- 4 Onko uimareiden valmennussuhteilla yhteyttä uintimenestykseen aikuisena?
 - 4.1 Kuinka monta valmentajaa heillä on ollut?
 - 4.2 Kuinka kauan viimeinen tai nykyinen valmennussuhde on kestänyt?
 - 4.3 Millainen arvio uimareilla on juniori-ikänsä valmentajastaan?
 - 4.4 Millainen arvio uimareilla on nykyisestä tai viimeisestä valmentajastaan?
- 5 Onko uimareiden harjoittelulla yhteyttä aikuisiän uintimenestykseen?
 - 5.1 Kuinka monta kertaa viikossa uimarit ovat harjoitelleet eri ikäisinä?
 - 5.2 Kuinka rasittavaksi uimarit ovat arvioineet harjoittelunsa eri ikäisinä?
 - 5.3 Ovatko uimarit harjoitelleet ryhmässä?
 - 5.4 Onko urheiluvammoilla ja sairauksilla ollut vaikutusta harjoitteluun?

- 6 Onko uimareiden syntymäkuukaudella ja arvioidulla nuoruusiän biologisen kehityksen tasolla yhteyttä uintimenestykseen nuorena tai aikuisena?
 - 6.1 Mihin vuosineljännekseen uimareiden syntymäkuukaudet sijoittuvat?
 - 6.2 Miten uimarit ovat arvioineet biologisen kehityksensä tason?

- 7 Onko uimareiden ominaisuuksilla tai koulumenestyksellä yhteyttä uintimenestykseen aikuisena?
 - 7.1 Miten uimarit ovat arvioineet omat fyysiset ja psyykkiset ominaisuutensa ja niiden yhteydet uintimenestykseen?
 - 7.2 Millainen on ollut uimareiden koulumenestys?

- 8 Onko uimareiden elinpiirillä yhteyttä uintimenestykseen aikuisena?
 - 8.1 Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet nykyisten uimareiden menestymiseen uinnissa?
 - 8.2 Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet lopettaneilla uimareilla uintiharrastuksen lopettamiseen?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen koehenkilöinä oli uintiuransa jo lopettaneita uimareita sekä senhetkisiä SM-finaalitason uimareita. Tutkimuksen kaikki uimarit ovat lyhyen radan (25 m) mestaruuskilpailujen finaaliuimareita: lopettaneet uimarit uivat finaalitasolla lapsena ja nykyiset uimarit uivat finaalitasolla aikuisten sarjoissa.

7.1.1 Lopettaneet uimarit

Lopettaneet uimarit etsittiin vuosien 1986 ja 1987 uintilastokirjoista, joissa on kaikkien ikäluokkien mestaruuskilpailujen tulokset. Kohderyhmän uimarit olivat sellaisia uimareita, jotka ovat olleet ikäkausikilpailuissa finaalitasolla uimassa mutta jotka eivät ole aikuisten SM-finaalitasolla uineet. Tilastoista valittiin 12 – 13-vuotiaiden ikäryhmä, koska siinä iässä suurin osa SM-finaalitasolle tähtäävistä ja sinne päässeistä on jo harrastanut uintia. Nuoremmissa ikäluokissa tason vaihtelu on suurempaa, koska osa uimareista on harjoitellut jo kauan ja osa vasta aloittelee uintiharjoittelua. Vuosien 1986 ja 1987 Siniviittakilpailujen tuloksista etsittiin kaikki ne finaaleissa uineet tytöt sarjoissa tytöt 12-vuotta (T 12) ja sarjoissa pojat 13-vuotta (P 13) uineet pojat, jotka eivät olleet aikuisten SM-finaalitasolla uineet. Näiden ikäluokkien Siniviittafinalisteja oli kaiken kaikkiaan 88 kappaletta, mutta 20 uimaria poistettiin joukosta, koska he olivat uineet finaalitasolla myös aikuisten SM-kilpailuissa. Uimarit olivat kaikkien eri yksilölajien uimareita.

Lopettaneet uimarit olivat tutkimusta tehtäessä keskimäärin hieman yli 26-vuotiaita. He lopettivat kilpauinnin harrastamisen keskimäärin 17 -vuotiaana. Listoilla oli 68 lopettanutta uimaria, mutta vain 30 uimarin osoitetiedot löytyivät ja heille kysely lähetettiin. Lopettaneista uimareista 18 kpl eli noin 60 % palautti kyselyn (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Lopettaneille uimareille lähetettyjen kyselyiden ja palautettujen kyselyiden määrät ja jakautuminen sukupuolen mukaan.

	Lähetetyt kyselyt (kpl)	Palautetut kyselyt (kpl)
Lopettaneet naisuimarit	16	10
Lopettaneet miesuimarit	14	8
Yhteensä	30	18

7.1.2 Nykyiset uimarit

Tutkimuksen nykyiset uimarit ovat vuoden 2001 lyhyen radan SM-kilpailujen finalisteja. Osa finalisteista karsittiin pois heidän nuoren ikänsä perusteella, koska etsittiin uimareita, jotka kilpailivat ainoastaan aikuisten SM-kilpailuissa. Tutkimukseen haluttiin aikuisia menestyneitä uimareita. Nykyiset uimarit olivat tutkimusta tehtäessä keskimäärin 20-vuotiaita. Kysely lähetettiin eri puolella maata asuville 57 uimareille, jotka uivat sekä pienissä että suurissa uimaseuroissa. Nykyisistä uimareista 52 kpl eli noin 91 % palautti kyselyn (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Nykyisille uimareille lähetettyjen kyselyiden ja palautettujen kyselyiden määrät ja jakautuminen sukupuolen mukaan.

	Lähetetyt kyselyt (kpl)	Palautetut kyselyt (kpl)
Naisuimarit	29	29
Miesuimarit	28	23
Yhteensä	57	52

7.2 Aineiston keruu ja kyselylomake

Kyselylomake esitettiin kolmella lopettaneella ja kolmella nykyisellä uimarilla ennen varsinaista aineiston keruuta. Kyselyt (liitteet 1 ja 2) postitettiin tai toimitettiin uimareille touko-kesäkuussa 2001. Kyselyt lähetettiin suurimmalle osalle uimareista postitse, osalle uimareista kysely toimitettiin henkilökohtaisesti ja osa uimareista sai kyselyn valmentajansa välityksellä.

Yhtään kyselylomaketta ei hylätty puutteellisten vastausten vuoksi. Muutama vastaaja näytti olleen heikosti motivoitunut kyselyn täyttämiseen, mutta onneksi suurin osa oli täyttänyt lomakkeen huolellisesti.

Lopettaneiden uimareiden kyselyssä oli 35 ja nykyisten uimareiden kyselyssä oli 33 kysymystä. Noin puolet kysymyksistä oli strukturoituja ja puolet avoimia kysymyksiä. Kysymyksistä numerot 1 – 15 olivat taustakysymyksiä, joissa pyrittiin selvittämään lapsuuden asuin ympäristöä, liikuntaharrastuksia, vanhempien tukea, koulumenestystä ja biologista kehitystä. Kysymykset 15 – 33 tai 15 – 35 olivat valmennuksellisia kysymyksiä, joissa kysyttiin uintiuran aloittamisesta, valmentajista, omista ominaisuuksistaan uimarina, uintiharjoittelusta sekä uinnissa menestymiseen tai uinnin lopettamiseen liittyvistä syistä.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustulosten käyttökelpoisuutta määräävät niiden luotettavuus, yleistettävyyden laajuus sekä merkitys ihmisten todellisuudessa. Tulosten yleistettävyyttä rajaavat aineiston hankintatapa ja hankintaolosuhteet. (Erätuuli ym. 1994, 98.) Mittarin kokonaisluotettavuus muodostuu reliabiliteetista ja validiteetista. Huono validiteetti ei alenna mittarin kokonaisvaliditeettia, mutta huono reliabiliteetti alentaa sitä (Alkula ym. 1994, 89).

7.3.1 Validiteetti

Validiteetti määritellään mittarin kyvyksi mitata sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Validiutta voidaan tarkastella monista eri näkökulmista mm. sisällöllisen validiteetin ja rakennevaliditeetin käsittein. (Alkula ym. 1994, 89 - 91.) Tutkimuksen sisällöllistä validiteettia voidaan parantaa tutkimuksen sisällön täsmällisellä arvioinnilla: tutkimuksen kohde rajataan tarkasti ja haetaan asian tyypillisiä ilmenemismuotoja. Tavoitteena on, että mittari kattaa mittaamisen kohteena olevan käsitteen, mikä

käytännössä tarkoittaa, että asiaa on parempi mitata mittarin useammalla osiolla. (Erätuuli ym. 1994, 105-106.)

Tämän tutkimuksen kyselylomaketta koottaessa sisällöllistä validiteettia pyrittiin parantamaan pohtimalla tarkasti kilpauimareiden menestymiseen liittyviä tekijöitä, käyttämällä valmentajia alan asiantuntijoina, esitestaamalla kyselylomake uimareilla sekä käyttämällä kyselylomakkeessa avoimia vastauskohtia, joihin uimarit saivat vapaasti selittää vastauksensa. Lisäksi muutamia tässäkin tutkimuksessa käsiteltyjä asioita on tutkittu aiemmin, joten aiempien tutkimusten tulokset olivat mittareiden perustana. Tilastollisin menetelmin sisällöllistä validiteettia tutkittiin faktorianalyysin avulla, jolloin saatiin suurempia kokonaisuuksia. Tällöin validiteetti kasvoi, koska yhtä asiaa mitattiin useammalla käsitteellä ja sattuman osuus pieneni.

Rakennevaliditeetti perustuu aikaisempien tutkimusten ja teorioiden hyödyntämiseen (Erätuuli ym. 1994, 107). Mittarin rakennevaliditeetin voidaan sanoa olevan hyvä, jos tutkimuksen tulokset ovat odotusten mukaisia (Alkula ym. 1994, 92). Tässä tutkimuksessa rakennevaliditeettia pyrittiin parantamaan tutustumalla aikaisempiin tutkimustuloksiin ja käyttämällä niitä vertailuaineistona. Valmiita mittareita ei tutkittaviin asioihin ollut, joten huolellinen perehtyminen muihin tutkimuksiin antoi perusteita mittareiden laadintaan ja siten myös tulosten vertailuun.

7.3.1.1 Faktoriansalyysi

Uimarit arvioivat juniiori-ian valmentajaansa sekä nykyistä tai viimeistä valmentajaansa 16 valmentajaan liittyvän väittämän perusteella. Väittämistä tehtiin faktoriansalyysi. Faktoriansalyysit juniiori-ian valmentajasta sekä nykyisestä tai viimeisestä valmentajasta tehtiin pääakselimenetelmällä (PAF) ja oblimin-rotatiotekniikalla. Taulukossa 4 on juniiori-ian valmentajan faktoreiden lataukset. Nykyisen / viimeisen valmentajan faktoreiden lataukset ovat liitteessä 2.

Yksi väittämä ("vaativa") jätettiin pois, koska se sai matalia latauksia ja sen poisjättäminen ei vaikuttanut tuloksiin. Loput 15 ominaisuutta yhdistettiin kahdeksi faktoriksi, joista ensimmäinen sisältää valmentajan ihmissuhdetaitoihin liittyviä ominaisuuksia ja toinen valmentajan valmennustaitoihin liittyviä ominaisuuksia. Kahden faktorin ratkaisu sopi hyvin aineistoon: väittämät jakautuvat hyvin kahteen osaan ja sama faktoriratkaisu sopi sekä juniiori-ian valmentajaan että nykyisen/viimeisen valmentajaan.

Juniiori-ian valmentajan faktoreiden väliset korrelaatiot olivat .458 ja nykyisen valmentajan .424. Kommunaliteettiarvot vaihtelivat .190 ja .827 välillä ja lähentelivät keskimäärin .60:ä. Ainoastaan

yksi kommunaliteettiarvo alitti yleisen ohjearvon (>.20). Heikko kommunaliteetti merkitsee sitä, että olisi harkittava kyseisen muuttujan karsimista (Alkula ym. 1994, 276). Muuttujaa ei kuitenkaan karsittu. Juniori-ian valmentajaa koskevien faktoreiden selitysaste oli 60,5 % ja nykyistä / viimeistä valmentaa koskevien faktoreiden selitysaste oli 54,5 %. (Taulukko 4 ja liite 2.)

TAULUKKO 4. Juniori-ian valmentaja: Faktoreiden lataukset oblimin-menetelmällä.

Väittämät	Faktori 1	Faktori 2	h ²
Kaveri minulle	.860	-.198	.623
Turvallinen	.853	.038	.759
Kuunteli/kuuntelee minua	.806	.053	.691
Luotettava	.795	.112	.726
Loi / luo positiivisen ilmapiirin	.759	.118	.673
Tuli / tulee toimeen kanssani	.742	.090	.620
Kannustava	.709	.154	.626
Ohjasi ja tuki / ohjaa ja tukee minua kilpailuissa	.678	.067	.505
Mukava	.632	.061	.438
Oli / On yhteydessä vanhempiini	.588	-.131	.293
Osaa / osasi opettaa uintitekniikat	-.133	.965	.832
Ammattitaitoinen	.021	.865	.765
Osaa / osasi ohjelmoida harjoittelun	.076	.858	.802
On / oli aikaa paneutua valmentamiseen	.201	.608	.523
On / oli pääsääntöisesti paikalla harjoituksissa	.250	.278	.203
Ominaisarvot	7.230	1.848	
Selitysaste %	48.202	12.318	
Kokonaisselitysaste %	60.519		

7.3.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen satunnaisvirheettömyyttä, toistettavuutta. Satunnaisvirheitä voi syntyä sekä vastaajan toimesta että mittaajan huolimattomuudesta. Konkreettisissa mittauksissa satunnaisvirheet ovat harvinaisempia, mutta esim. asennemittauksissa satunnaisvirheitä tulee helpommin, koska niiden kohdalla mittaustapahtumakin on monimutkaisempi. Asennemittauksissa esimerkiksi vastaajan mielialan vaihtelut aiheuttavat satunnaisvirheitä. (Alkula ym. 1994, 94 – 95.)

Tässä tutkimuksessa reliabiliteettia on tarkasteltu tilastollisesti faktoreiden Cronbachin alfa-kerrointa käytettäessä. Faktoreiden reliabiliteetikertoimet (α) vaihtelivat .80 ja .92 välillä. Kyselytutkimuksen reliabiliteettiin voi olla tyytyväinen, jos alfa-kerroin on yli .80 (Erätuuli ym. 1994, 104). Alfa-kertoimet osoittavat, että uimarit ovat vastanneet kysymyksiin johdonmukaisesti ja että väittämät ovat tukeneet toisiaan.

Reliabiliteettia pyrittiin myös parantamaan siten, että kyselylomakkeesta yritettiin muotoilla mahdollisimman yksiselitteinen ja ymmärrettävä. Lisäksi huolimattomuusvirheitä ja lyöntivirheitä pyrittiin välttämään tekemällä huolellista työtä koottaessa ja analysoitaessa tuloksia tietokoneella.

7.4 Aineiston tilastollinen käsittely

Aineiston tilastollisessa käsittelyssä käytettiin T-testin osalta Excel –97-ohjelmaa. Faktorianalyysit tehtiin SPSS 9.0 –ohjelmalla. Ongelmat (myös kohdassa 6) ja niiden analysointimenetelmät luetellaan taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Tutkimusaineiston ongelmat ja niiden analysointimenetelmät.

ONGELMAT	ANALYSOINTIMENETELMÄT
1. Lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisuus	t-testi, prosentit
2. Vanhempien antama tuki	prosentit, tapausten kuvailu
3. Asuinympäristö, viiden metrin uimataito ja kilpauintiharjoittelun aloitusikä	keskiarvot, t-testi, prosentit, tapausten kuvailu
5. Valmennussuhteet	faktorianalyysi, keskiarvot, t-testi
6. Harjoittelu	t-testi, prosentit, khii-neliö -testi, tapausten kuvailu
7. Syntymäkuukaudet ja biologisen kehityksen taso	prosentit
8. Ominaisuudet ja koulumenestys	keskiarvot, t-testi
9. Elinpiirin yhteys menestymiseen ja lopettamiseen	frekvenssit, tapausten kuvailu

Tutkimuksessa on käytetty seuraavia tilastollisia merkitsevyystasoja:

- ($p < .05$) = tilastollisesti melkein merkitsevä
 ($p < .01$) = tilastollisesti merkitsevä
 ($p < .001$) = tilastollisesti erittäin merkitsevä

8 TULOKSET

8.1 Uimareiden lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisuus

8.1.1 Muut liikuntaharrastukset lapsuudessa ja nuoruudessa

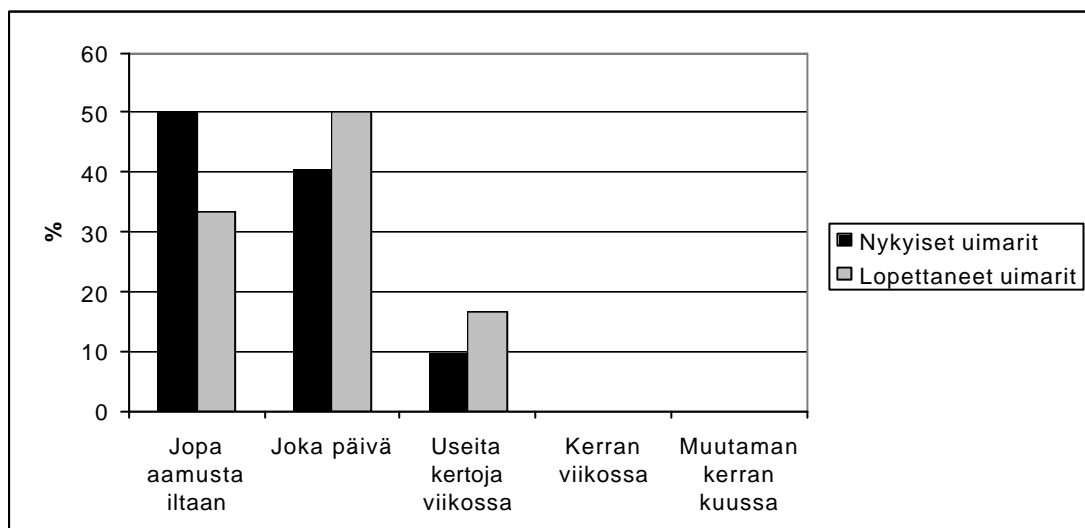
Muilla liikuntaharrastuksilla tarkoitetaan uimareiden uinnin lisäksi harrastamia liikuntalajeja. Nykyisten uimareiden lapsuuden ja nuoruuden aikaisten muiden liikuntaharrastusten lukumäärien keskiarvo oli 2.4, kun taas lopettaneiden uimareiden muiden liikuntaharrastusten lukumäärien keskiarvo oli 1.1. Nykyiset uimarit ovat harrastaneet muita liikuntalajeja tilastollisesti merkitsevästi enemmän ($p < .001$) kuin lopettaneet uimarit. (Taulukko 6). Kaikista ahkerimpia liikunta-harrastusten suhteen ovat olleet nykyiset naisuimarit. He harrastivat uinnin lisäksi keskimäärin 2.8 muuta lajia. Nykyisillä miesuimareilla muita liikuntaharrastuksia oli keskimäärin 1.9. Lopettaneiden uimareiden kohdalla sekä miesten että naisten liikuntaharrastusten lukumäärien keskiarvot olivat samat kuin koko ryhmällä eli 1.1.

TAULUKKO 6. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden muiden liikuntaharrastusten lukumäärät lapsuudessa ja nuoruudessa.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	52	2.4	1.70	3.788	(p<.001)
Lopettaneet uimarit	18	1.1	1.08		

8.1.2 Lapsuuden oma-aloitteinen liikunta ja liikunnalliset leikit

Uimareilta kysyttiin arvioita heidän lapsuudenaikaisesta aktiivisuudestaan harrastaa oma-aloitteisesti liikuntaa ja liikunnallisia leikkejä. Uimarit valitsivat viidestä vaihtoehdosta sopivimman. Oma-aloitteisesti lapsena liikkui ja leikki liikunnallisia leikkejä "joka päivä jopa aamusta iltaan" 50 % nykyisistä uimareista ja 33 % lopettaneista uimareista. "Joka päivä jonkin verran" liikkuvia oli nykyisistä uimareista 40 % ja lopettaneista uimareista 50 %. "Useita kertoja viikossa" oma-aloitteisesti liikkuvia ja leikkiviä oli nykyisistä uimareista 10 % ja lopettaneista uimareista 17 %. Kahta viimeistä liikunta-aktiivisuusvaihtoehtoa ei valinnut kukaan uimareista. Nykyiset uimarit olivat lapsuuden oma-aloitteisen liikunnan ja liikunnallisten leikkien suhteen aktiivisempia kuin lopettaneet uimarit. (Kuvio 1).

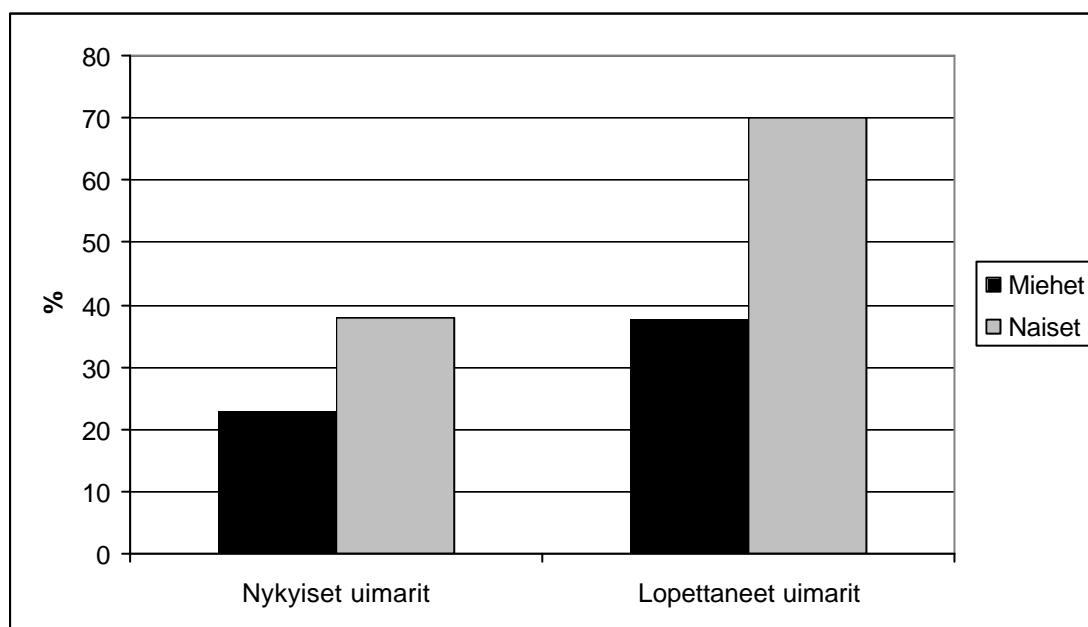


KUVIO 1. Uimareiden oma-aloitteinen liikkuminen ja liikunnalliset leikit lapsena.

8.2 Vanhempien antama tuki

8.2.1. Vanhempien oma liikunnallinen esimerkki

Vanhempien omilla liikuntaharrastuksilla on ollut merkitystä 56 %:lle lopettaneista uimareista heidän oman uintiuransa kannalta. Nykyisistä uimareista 31 %:lle on vanhempien liikunnalla ollut merkitystä oman uintiuran kannalta. Suurin merkitys vanhempien liikuntaharrastuksilla on ollut lopettaneille naisuimareille. Heistä 70 %:lle vanhempien liikuntaharrastukset ovat olleet tärkeitä oman uintiuran kannalta, kun taas nykyisten naisuimareiden vastaava prosenttiluku on 38. Nykyisistä miesuimareista 23 %:lle ja lopettaneista miesuimareista 38 %:lle vanhempien liikuntaharrastuksilla on ollut merkitystä oman uintiuran kannalta. (Kuvio 2).



KUVIO 2. Vanhempien omien liikuntaharrastusten merkitys uimareiden omalle uintiuralle.

Uimareiden kirjoittamissa avoimissa vastauksissa "vanhempien liikuntaharrastusten merkityksestä omalle uintiuralle" oma isä mainittiin useammin kuin äiti. Pelkästään äitiä ei vastauksissa mainittu, vaan joko molemmat vanhemmat tai isä. Isän rooli korostui sekä nykyisten että lopettaneiden uimareiden vastauksissa. Asiaa uimarit selittivät seuraavilla tavoilla:

- Varmasti jossakin määrin merkitystä. Osasivat ohjata ja kannustaa liikunnan pariin ja sitten "vaatia", että sitä jatkaa määrätietoisesti niin kauan, kuin se on mielekästä. (Nainen 27 v, lopettanut uimari)

- Vanhemmat kannustivat liikunnalliseen elämäntapaan. Uskon, että uintiurani jatkuvuuteen vaikutti positiivisesti se, että uinti oli koko perheen harrastus. (Nainen 27 v, lopettanut uimari)
- Liikunnasta on tullut elämäntapa, koska vanhempani ovat niin liikunnallisia. (Nainen 18 v, nykyinen uimari)
- Isän mukana olen kulkenut hallilla syntymästä saakka, joten eiköhän se siitä ole alkanut. (Mies 26 v, nykyinen uimari)
- Isä opasti uimaan. Muutkin perheenjäsenet innostivat. Monia lahjakkuuksia suvussa. (Nainen 19 v, nykyinen uimari)

8.2.2 Vanhempien osallistuminen uimaseuran toimintaan

Sekä lopettaneiden uimareiden vanhemmista että nykyisten uimareiden vanhemmista noin 90 % osallistui uimaseuran toimintaan jollakin tavoin. Tyypillisimmin vanhemmat auttoivat uimaseuran kilpailujärjestelyissä olemalla toimitsijoina ja muuna apuna. Usein molemmat vanhemmat ovat osallistuneet uimaseuran toimintaan. Uimareiden kirjoittamia esimerkkejä vanhempiensa osallistumisesta seuran toimintaan:

- Aikaisemmin vanhemmat osallistuivat liikaakin. He ovat olleet kilpailusihteerinä, kisäjärjestelyvastaavia, rahastonhoitajana, kirjanpitäjänä, kilpailutoimitsija, rankinglistan ylläpitäjänä ja auttaneet kilpailu- ja harjoitusmatkakuljetuksissa. (Nainen 24 v, nykyinen uimari)
- Äiti on seuran nykyinen puheenjohtaja. (Mies 19 v, nykyinen uimari)
- Äiti on myynyt varusteita, tilannut seuran verkkareita ym. Isä kokouksissa ja tilintarkastajana. (Nainen 26 v, lopettanut uimari)
- Isä oli valmentaja ja toimi toimitsijana kisoissa. (Mies 27 v, lopettanut uimari)
- Aikaisemmin isä oli tilintarkastajana ja äiti ollut esim. kahviapuna kilpailuissa. Mutta itse en ole halunnut, että he ovat paljon mukana. (Nainen 25 v, nykyinen uimari)
- Osallistumalla kisoihin toimitsijoina ja toimineet ryhmän vastuuhenkilöinä. (Mies 18 v, nykyinen uimari)

8.2.3 Vanhempien antama muu tuki

Kaikki nykyisten ja lopettaneiden uimareiden vanhemmat ovat tukeneet lastensa uintiharrastusta. Tukemismuodoissa ja tuen määrässä on jonkin verran eroja. Uimareiden kirjoittamien avointen vastausten perusteella jaettiin vanhempien antaman tuen laadun kahteen luokkaan: perushuolenpitoon ja osallistuvaan tukemiseen. Perushuolenpito oli yksinkertaista materiaalista ja rahallista tukea, jota lapsi tarvitsee harrastaakseen uintia. Osallistuva tukeminen oli toimintaa, joka sisälsi perushuolenpidon ja jonka lisäksi vanhemmat vielä enemmän tukivat lastaan jollakin tavoin. Esimerkkejä perushuolenpidosta:

- Äiti osti välineet ja antoi rahaa kisamatkoille. (Nainen 27 v, lopettanut uimari)
- Vanhemmat ovat kuskanneet nuorempina hallille. (Mies 25 v, nykyinen uimari)
- Vanhemmat on kuljettanut treeneihin ja maksanut harjoittelun, leirit ym. (Nainen 18 v, nykyinen uimari)

Osallistuvan huolenpidon määrittelin sisältävän perushuolenpidon lisäksi esimerkiksi psyykkistä tukemista, osallistumista kilpailumatkoille ja muuhun toimintaan tai muita vaativia toimia lapsen harrastuksen eteen. Esimerkiksi:

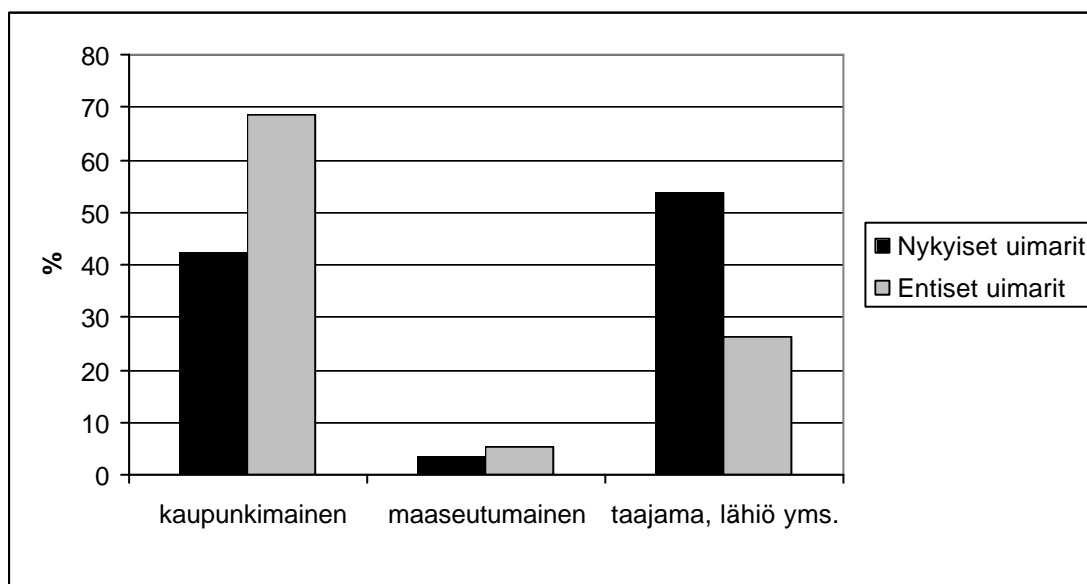
- Rahallisesti paljonkin, sekä henkisesti. Ovat aina kannustaneet eteenpäin, silloinkin, kun on ollut vaikeaa ja tehnyt mieli lopettaa. (Mies 22 v, nykyinen uimari)
- Uintiharrastukseni menee usein kaiken muun edelle. Molemmat vanhempani tukevat todella paljon. (Nainen 19 v, nykyinen uimari)
- Kuljettivat treeneihin, olemalla läsnä kisoissa ja kisamatkoilla. Ei tyrkyttänyt tietoa, eikä olematonta taitoa. Oikeastaan aika ihanteelliset vanhemmat siinä mielessä. Ei paineita - tee niin hyvin kuin pystyt - mentaliteetti. (Nainen 27 v, lopettanut uimari)
- Kaikin puolin tukeneet ja kannustaneet, kuljettaneet aamulla kuudelta hallille ja hakeneet iltakuudelta pois, maksaneet mukisematta leirit, valmennusmaksut, hieronnat... Tukevat edelleenkin rahallisesti (leirit, täysautoetu, bensat). (Nainen 22 v, nykyinen uimari)
- He osallistuivat seuran toimintaan, kulkivat mukana kilpailuissa ja osoittivat kiinnostusta harrastustani kohtaan. (Mies 28 v, lopettanut uimari)
- Suurin ja ehkä tärkein tukimuoto on ollut rahallinen tuki. Ei ole tarvinnut koskaan jättää yhtään uintireissua väliin rahan puutteen vuoksi. Toki kannustusta on tullut myös henkisellä puolella. Kilpailemaan on kannustettu ei pakotettu. (Mies 21 v, nykyinen uimari)

Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden välillä vanhempien antaman tuen laadussa ei juurikaan ollut eroja. Kaikkien uimareiden vanhemmista perushuolenpitoa antoi noin 20 % ja osallistuvaa huolenpitoa 80 %.

8.3 Uintiuran alkutaipaleet

8.3.1 Asuinympäristö

Nykyisistä uimareista 42 % ja entisistä uimareista 69 % on asunut alle 18-vuotiaana kaupunkimaisessa ympäristössä. Maaseutumaisessa ympäristössä on asunut vain 4 % nykyisistä ja 5 % entisistä uimareista. Taajamassa tai lähiössä on asunut nykyisistä uimareista 54 % ja entistä uimareista 26 % alle 18-vuotiaana. (Kuvio 3.) Maaseudulla asuneilla uimareilla on ollut noin kaksi kertaa pidempi matka uimahallille (noin 11 km) kuin muualla asuneilla uimareilla (noin 5 km), kun he aloittivat uintiharrastuksensa.



KUVIO 3. Uimareiden asuinympäristö alle 18-vuotiaana.

8.3.2 Viiden metrin uimataito ja kilpauintiharjoittelun aloitusikä

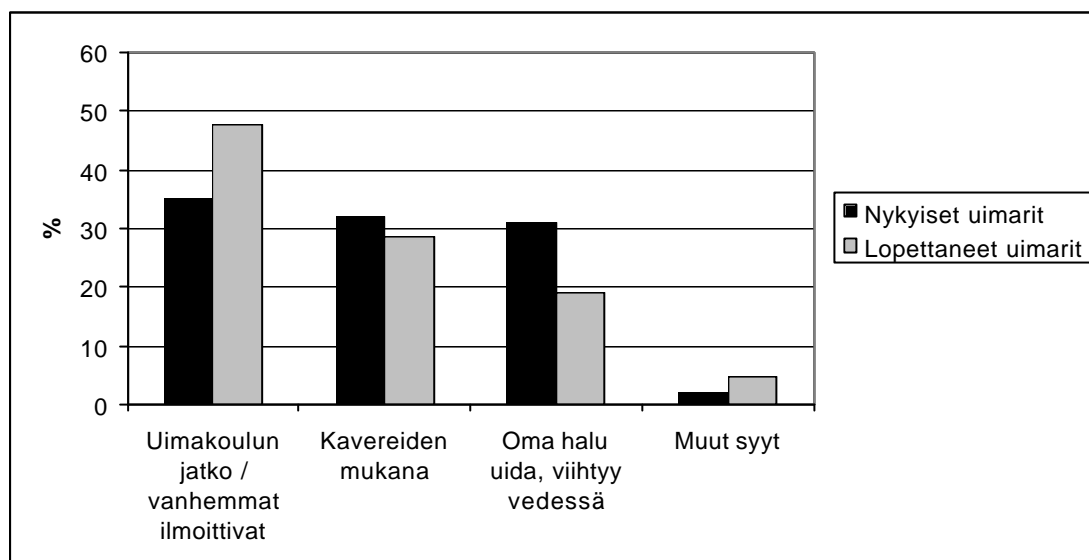
Sekä nykyiset että lopettaneet uimarit ovat osanneet uida noin 5 metriä keskimäärin vajaan 5 vuoden iässä. Lopettaneet naisuimarit aloittivat kilpauintiharjoittelun keskimäärin 7 v ja 1 kk iässä, kun taas nykyiset naisuimarit 8 v ja 9 kk iässä. Lopettaneiden naisuimareiden ja nykyisten naisuimareiden kilpauintiharjoittelun aloitusiän ero on tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Miesuimareiden kilpauintiharjoittelun aloitusikien välillä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä. Lopettaneet miesuimarit aloittivat kilpauinnin 8 v 2 kk iässä ja nykyiset miesuimarit 8 v 8 kk iässä. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden kilpauintiharjoittelun aloittamisikä.

Uimarit		n	ka (vuotta)	kh	t-arvo	p-arvo
Naiset	Nykyiset	29	8.72	1.62	2.744	(p<.01)
	Lopettaneet	10	7.10	1.61		
Miehet	Nykyiset	23	8.67	1.90	0.265	ns
	Lopettaneet	8	8.19	1.81		

8.3.3 Kilpauintiharjoittelun aloitussyyt

Uimareiden kirjoittamien avointen vastausten perusteella jaettiin kilpauintiharjoittelun aloittamissyit neljään ryhmään: 1) uimakoulun jatko / vanhemmat ilmoittivat, 2) kavereiden mukana, 3) oma halu uida ja vedessä viihtyminen sekä 4) muut syyt (kuvio 4).



KUVIO 4. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden kilpauinnin aloittamissyitä.

Kaikista yleisimmin kilpauintiharjoitteluun siirryttiin luonnollisena jatkumona uimakouluista tai sitten vanhemmat ilmoittivat lapsena kilpauintiharrastukseen: "Uimakoulun jatko / vanhemmat ilmoittivat" oli kilpauintiharjoittelun aloitussyynä 35 % nykyisistä uimareista ja 48 % lopettaneista uimareista.

- Uimakoulusta menin suoraan harjoitusryhmään ja siitä se lähti. (Nainen 22 v, nykyinen uimari)
- Äiti vei uimaan, jotta osaisin uida hyvin. Omistamme mökin järven rannalla. (Mies 19 v, nykyinen uimari)
- Isä laittoi minut kaupungin uimakouluun, josta jatkoin uimaseuran kilpauintiryhmään. (Nainen 26 v, lopettanut uimari)

Kilpauintiharjoittelu alkoi "kavereiden mukana" 32 % nykyisistä uimareista ja 29 % lopettaneista uimareista.

- Paras kaverini pyysi kanssaan kilpauintikouluun n. 6-vuotiaana ja siitä se jatkui valmennusryhmään. (Nainen 17 v, nykyinen uimari)
- Sisko ui jo kilpauintiryhmässä ja jotenkin ajauduin vain mukaan. (Mies 21 v, nykyinen uimari)

Uimareiden oma tahto aloittaa kilpauintiharjoittelu tai oma innostus vedessä liikkumista kohtaan määrittivät seuraavan kategorian: "Oma halu uida ja vedessä viihtyminen" oli kilpauinnin aloitussyynä 31 % nykyisistä uimareista ja 19 % lopettaneista uimareista.

- Olin ollut katsomassa uimahallin ikkunan takana uintiharjoituksia ja halunnut mukaan. (Nainen 27 v, nykyinen uimari)
- Sitä olen itsekin miettinyt. Rakastin pienenä uimista ja uimahalli oli kotiamme vastapäätä. Menin kysymään hallilta itse, miten voin liittyä uimaseuraan. (Nainen 24 v, nykyinen uimari)
- Tykkäsin olla vedessä, vesi oli mun juttu. (Mies 19 v, nykyinen uimari)

"Muut syyt" olivat vaikuttimina 2 % nykyisistä uimareista ja 5 % lopettaneista uimareista kilpauinnin aloittamisessa.

- Luokanopettajani ilmoitti minut uimaseuraan nähtyään minut koulun kisoissa. Hän tiesi, että tykkään urheilla ja ajatteli, että minusta olisi uimariksi. Hassua oli, ettei hän edes kysynyt minulta ensin... tosin mielelläni minä menin! (Nainen 23 v, nykyinen uimari)
- Tekniikkakurssin jälkeen ohjaaja kannusti jatkamaan. (Nainen 26 v, lopettanut uimari)

8.4. Valmennussuhteet

8.4.1 Valmentajien lukumäärä ja valmennussuhteen kesto

Nykyisillä uimareilla on ollut heidän uintiuransa aikana keskimäärin 4.9 valmentajaa ja lopettaneilla uimareilla 4.4 valmentajaa. Vaikka nykyisillä uimareilla valmentajia on ollut enemmän, on heillä ollut keskimäärin hieman pidempiä valmennussuhteita kuin lopettaneilla uimareilla, kun uintiuran pituus suhteutetaan valmentajien lukumäärään. (Taulukko 8.)

Kaikista uimareista lopettaneilla naisuimareilla on ollut keskimäärin vähiten valmentajia (3.9 kpl) ja nykyisillä naisuimareilla on ollut keskimäärin eniten valmentajia (5.2 kpl).

TAULUKKO 8. Lopettaneiden ja nykyisten mies- ja naisuimareiden valmentajien lukumäärä sekä keskimääräinen yhden valmennussuhteen kesto vuosina.

Uimarit	Valmentajien lukumäärä	Yhden valmennussuhteen kesto vuosina
Nykyiset uimarit	4.9	2.9
Lopettaneet uimarit	4.4	2.5

8.4.2 Juniori-iän valmentaja

Uimarit muistelivat tärkeintä ja vaikuttavinta juniori-iän (12 – 16- vuotta) valmentajaansa. Arvioinnin kohteena olivat 16 piirrettä, jotka liittyivät valmentajan työhön ja hänen persoonaansa. Arviointi tapahtui asteikolla 1 – 5, jossa numero 1 tarkoitti "ei pidän lainkaan paikkaansa" ja numero 5 tarkoitti "pitää täysin paikkansa". Valmentajaa kuvaavista 16 ominaisuudesta tehtiin kaksi faktoria (sivu 37, taulukko 4), joista ensimmäinen sisältää valmentajan ihmissuhdetaitoihin liittyviä ominaisuuksia ja toinen valmentajan valmennustaitoihin liittyviä ominaisuuksia.

Nykyiset uimarit arvioivat juniori-iän valmentajansa ihmissuhdetaidot paremmiksi kuin lopettaneet uimarit. Juniori-iän valmentajan ihmissuhdetaitojen numeroarvioksi nykyiset uimarit antoivat noin 4 ja lopettaneet uimarit keskimäärin 3.4. Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$). Juniori-iän valmentajan valmennustaidot nykyiset uimarit arvioivat myös paremmiksi kuin lopettaneet uimarit: valmennustaitojen keskiarvo oli nykyisten uimareiden valmentajilla noin 4.5 ja lopettaneiden uimareiden valmentajilla noin 3.9. Tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Sekä lopettaneiden

että nykyisten uimareiden antamat numeroarviot (asteikolla 1 – 5) valmentajansa ihmissuhdetaidoista ja valmennustaidoista ovat kuitenkin korkeita, joten uimareiden mielestä heidän valmentajansa ovat olleet keskimäärin melko hyviä valmentajina. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden arviot juniori-iän valmentajastaan faktoreittain.

Faktori	Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
1. Ihmissuhdetaidot	Nykyiset uimarit	51	4.06	0.62	t = 2.322	(p<.05)
	Lopettaneet uimarit	15	3.40	1.05		
2. Valmennustaidot	Nykyiset uimarit	51	4.45	0.65	t = 2.808	(p<.01)
	Lopettaneet uimarit	15	3.89	0.80		

8.4.3 Nykyinen tai viimeinen valmentaja

Nykyiset uimarit arvioivat nykyistä valmentajaansa ja lopettaneet uimarit heitä viimeiseksi valmentanutta valmentajaansa samalla tavalla kuin he arvioivat juniori-iän valmentajaansakin. Arviointiasteikko oli 1 – 5 ja arvioitavana oli valmentajan työhön ja hänen persoonaansa liittyviä ominaisuuksia (faktorit: 1. ihmissuhdetaidot ja 2. valmennustaidot).

Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden arvioissa nykyisten tai viimeisten valmentajien ominaisuuksissa ei ollut tilastollisia eroja. Nykyiset uimarit arvioivat valmentajansa ihmissuhdetaidot vain hieman korkeammalla numerolla (3.9) kuin lopettaneet uimarit (3.7). Valmennustaidot molemmat ryhmät arvioivat yhtä hyväksi (noin 4.1). Kaiken kaikkiaan sekä nykyiset että lopettaneet uimarit arvioivat valmentajansa ihmissuhdetaidot ja valmennustaidot melko hyvin arvosanoin eli keskimäärin uimarit ovat olleet tyytyväisiä valmentajaansa. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Nykyisten uimareiden arviot nykyisestä valmentajastaan ja lopettaneiden uimareiden arviot viimeisestä valmentajastaan faktoreittain.

Faktori	Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
1. Ihmissuhdetaidot	Nykyiset uimarit	50	3.92	0.67	t = 1.138	ns.
	Lopettaneet uimarit	17	3.67	1.03		
2. Valmennustaidot	Nykyiset uimarit	50	4.08	0.67	t = 0.148	ns.
	Lopettaneet uimarit	17	4.11	0.86		

8.5 Harjoittelu

Vertailtaessa nykyisten ja lopettaneiden uimareiden uintiharjoituskertojen määrää viikossa eri ikäisenä sekä vertailtaessa harjoittelun rasittavuutta eri ikäisenä on huomioitava se, että läheskään kaikki uimarit eivät ole mukana arvioitaessa ikäluokkien 16 - 18 harjoituskertoja ja ikävuoden 19 jälkeen tapahtuneita harjoituskertoja, koska osa lopettaneista uimareista oli jo lopettanut uinnin ja osa nykyisistä uimareista ei ole riittävän vanhoja näihin luokkiin. Lopettaneiden uimareiden kilpauintiharjoittelun lopettamisiän keskiarvo oli noin 17 vuotta. Nykyisistä naisuimareista nuorimmat tässä tutkimuksessa mukana olevat ovat noin 17-vuotiaita ja nuorimmat miesuimarit 18-vuotiaita. Lisäksi muutama uimari on aloittanut uintiharjoittelun yli 12-vuotiaana, joten he eivät ole mukana nuorimmissa ikäluokissa.

8.5.1 Uintiharjoituskerrat viikossa

Ikävuosina 8 – 12 nykyiset uimarit harjoittelivat keskimäärin 3.8 kertaa viikossa ja lopettaneet uimarit keskimäärin 4.3 kertaa viikossa, mikä on tilastollisesti oireellinen ns. suuntaa antava ero ($p < .10$). 13 – 15 vuoden iässä nykyiset ja lopettaneet uimarit harjoittelivat suunnilleen yhtä usein eli lähes 7 kertaa viikossa. Viikoittaisten harjoituskertojen ero nykyisten ja lopettaneiden uimareiden välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$) ikäluokassa 16 – 18 vuotta: lopettaneet uimarit harjoittelivat 6.4 kertaa viikossa ja nykyiset uimarit 9.3 kertaa viikossa. Nykyisten uimareiden harjoituskerroissa (9.4) ja lopettaneiden uimareiden harjoituskerroissa (3.8) on tilastollisesti merkitsevä ero ($p < .01$) ikävuodesta 19 eteenpäin. Uimareiden lukumäärät vanhemmissa ikäluokissa ovat selvästi pienempiä kuin nuoremmassa ikäluokissa. Keskihajonta kasvaa ikäluokkien vanhetessa. (Taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Uimareiden harjoituskerrat viikossa eri ikäryhmissä.

Ryhmä	8 – 12 v.			13 – 15 v.			16 – 18 v.			19 – v.		
	n	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh
Nykyiset uimarit	49	3.8	1.10	52	6.6	1.64	52	9.3	1.39	25	9.4	2.24
Lopettaneet uimarit	17	4.3	1.20	17	6.8	1.65	12	6.4	2.10	4	3.8	2.80
t-arvo ja p-arvo	t = 1.540 ($p < .10$)			t = 0.587 ns.			t = 4.437 ($p < .001$)			t = 3.915 ($p < .01$)		

8.5.2 Uintiharjoittelun rasittavuus

Uimarit arvioivat uintiharjoittelunsa rasittavuutta eri ikäisenä viisiportaisella asteikolla, jossa numero 1 tarkoitti uintiharjoittelun olleen "kevyttä" ja numero 5 tarkoitti harjoittelun olleen "raskasta". Nykyiset uimarit arvioivat uintiharjoittelunsa olleen ikävuosina 8 – 12 tilastollisesti erittäin merkitsevästi kevyempää ($p < .001$) kuin lopettaneet uimarit. Ikäluokassa 13 – 15-vuotta nykyiset uimarit arvioivat edelleen harjoittelunsa olleen kevyempää kuin lopettaneet uimarit: ero on tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Ikävuosien 16 – 18 aikaisen harjoittelun rasittavuuden uimariyhymät arvioivat keskimäärin yhtä rasittavaksi eli asteikon numerolla 4. Tilastollisesti suuntaa antava tulos ($p > .10$) on 19. ikävuodesta eteenpäin tapahtuneen harjoittelun rasittavuudessa: nykyiset uimarit arvioivat harjoittelunsa raskaammaksi (4.0) kuin lopettaneet uimarit (2.6). (Taulukko 12.)

TAULUKKO 12. Uimareiden harjoittelun rasittavuus eri ikäryhmissä.

Ryhmä	8 – 12 v.			13 – 15 v.			16 – 18 v.			19 – v.		
	n	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh	n	ka	kh
Nykyiset uimarit	48	2.2	0.98	50	3.3	0.94	51	4.0	0.66	25	4.0	0.80
Lopettaneet uimarit	17	3.0	0.83	17	4.0	0.87	12	3.8	1.40	5	2.6	1.52
t-arvo ja p-arvo	t = 3.548 ($p < .001$)			t = 2.657 ($p < .01$)			t = 0.307 ns.			t = 1.981 ($p < .10$)		

Nykyisillä uimareilla uintiharjoittelun rasittavuutta kuvaava numero kasvaa ikävuosien myötä samoin kuin harjoituskerrat viikossa. Lopettaneet uimarit arvioivat uintiharjoittelunsa rasittavimmaksi ikävuosina 13 – 15, jonka jälkeen harjoittelun rasittavuus laskee. Samaa linjaa noudattavat lopettaneiden uimareiden kohdalla myös heidän viikoittaiset harjoituskertansa eli rasittavinta harjoittelu oli silloin, kun harjoituskertoja viikossa oli eniten. Lopettaneet uimarit ovat kuitenkin arvioineet nuoruusiän harjoittelunsa yleisesti ottaen rasittavammaksi kuin nykyiset uimarit etenkin, jos samalla tarkastellaan viikoittaisia harjoituskertoja. (Taulukot 11 ja 12.)

8.5.3 Uintiharjoittelu ryhmässä

Uimarit harjoittelevat keskimäärin 80 – 90 % harjoituksistaan ryhmässä. Kaikista mies- ja naisuimareista vähiten harjoittelustaan toteuttavat ryhmässä nykyiset miesuimarit (80 %) ja eniten taas lopettaneet miesuimarit (91 %). Pelkästään yksin harjoittelevia ei ollut yhtään, kun taas aina ryhmässä harjoittelevia uimareita oli useita. Nykyisistä uimareista ja lopettaneista uimareista

keskimäärin 85 % piti ryhmässä harjoittelua positiivisena asiana oman uintiuransa kannalta. Uimarit pohtivat ryhmässä tapahtuvaa harjoittelua seuraavasti:

- Ryhmässä saa muilta aina latausta treeneihin (harvemmin negatiivista): Ryhmässä harjoittelu on helpompaa, kun ei tunnu, että on ainut, jota sattuu ja ärsyttää. Ja tietenkin, kun yhdellä on kivaa, se tarttuu muihinkin. (Nainen 19 v, nykyinen uimari)
- Uinti lajina on yksilölaji, mutta harjoittelu ryhmässä tekee siitä tietysti monipuolisemman ja mielenkiintoisemman esim. viestien vuoksi. (Mies 27 v, lopettanut uimari)
- Hyvät kaverit pitävät mukana. Jos tiivistä ryhmää ei olisi ollut, olisin varmasti lopettanut paljon aikaisemmin. (Nainen 27 v, lopettanut uimari)
- Harjoituskaverin voittaminen on kaksipiippuinen juttu; itsellä on hieno olo, mutta lähdepä leikkimään kaverin kanssa, joka on juuri altaassa hävinnyt sinulle! (Mies 27 v, lopettanut uimari)
- Olen täysin ryhmäihminen. Viihdyn todella hyvin ryhmässä, enkä ole koskaan pitänyt siitä, että ohjelma pitää uida yksin. Ryhmässä saa paljon tukea ja kannustusta. (Nainen 24 v, nykyinen uimari)
- Yksin on välillä mukava keskittyä omiin tuntemuksiin, silloin kun motivaatio on korkealla. Väsyneenä on helpompi mennä ryhmän kanssa. (Mies 25 v, nykyinen uimari)
- Kun harjoittelee mukavien kavereiden kanssa, niin on aina mukava lähteä harjoituksiin. Jos itsellä on huonompi päivä, niin kaverit saavat yleensä motivoitua uimaan. On myös aina joku, jonka kanssa kilpailla, jos uidaan esim. kovia sarjoja. (Nainen 18 v, nykyinen uimari)
- Ryhmässä on kilpailua. Joka treeniin löytyy sopivan kova vastus. Ryhmähenki, kaverit hallilla, kiva tulla. (Mies 19 v, nykyinen uimari)

Ryhmässä harjoittelun positiivisina puolina suurin osa uimareista piti uintikavereidensa tukea ja seuraa. Uimarit jaksavat uida ryhmässä kovat sarjat paremmin ja toisista uimareista saa harjoitusvastusta. Ryhmän kanssa harjoittelu tuntuu yleensä hauskemmalta ja motivoivammalta kuin yksin uiminen. Hyvä ryhmähenki kannustaa uimaan paremmin myös silloin, kun uimaria väsyttää tai laiskottaa. Monet uimarit ovat jaksaneet jatkaa uintiuraansa hyvän ryhmän ja kavereiden vuoksi. Uintiharjoittelun erikoispiirteitä arvostettiin: yksilölaji, jossa harjoitellaan lähes aina ryhmässä. Ryhmässä harjoittelu saattoi olla raskasta, jos ryhmän jäsenten motivaatiot

uintiharjoittelua kohtaan olivat kovin erilaisia: ilmapiiri oli epämiellyttävä tai motivoitunutta uimaria häiritsi muiden laiskottelu.

Ryhmässä harjoittelun ohella monet kuitenkin pitävät mahdollisuudesta uida silloin tällöin harjoituksia itsenäisesti. Yksin harjoittelemisen etuina osa uimareista pitää rauhaa omaan uintiin keskittymiseen sekä suurempaa tilaa uida esim. omalla radalla. Jokunen uimari arvostaa myös sitä, että saa tehdä asiat yksin omalla tavallaan. Yksin harjoittelun arvioitiin vaativan enemmän motivaatiota kuin ryhmässä harjoittelemisen.

8.5.4 Urheiluvammat ja sairaudet

Urheiluvammat ja sairaudet ovat vaikuttaneet harjoitteluun noin 64 %:lla nykyisistä uimareista ja noin 33 %:lla lopettaneista uimareista. Ero vammojen ja sairauksien määrissä nykyisten ja lopettaneiden uimareiden välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$) (taulukko 13).

TAULUKKO 13. Sairauksien ja vammojen vaikutus nykyisten ja lopettaneiden uimareiden harjoitteluun (lukumäärät ja prosentit).

	Nykyiset uimarit	Lopettaneet uimarit	Yhteensä
On vaikuttanut harjoitteluun	33 (63,5 %)	6 (33,3 %)	39 (55,7 %)
Ei vaikutusta harjoitteluun	19 (36,5 %)	12 (66,7 %)	31 (44,3 %)
Yhteensä	52 (100 %)	18 (100 %)	70 (100 %)
Khii-neliö = 4.92 df = 1 $p < .05$			

Uimareiden kirjoittamia kommentteja urheiluvammoistaan ja sairauksistaan sekä niiden aiheuttamista haitoista:

- Muutaman kerran harjoituskaudella reväytin nilkkani nivelsiteet lenkillä ja se häiritsi kovaa harjoittelua ja motivaatiota. (Nainen 26 v, lopettanut uimari)
- Rinulistina polven kanssa ollut välillä vaikeuksia (joutunut olla uimatta rintauintia esim. kuukauteen). Muutama vuosi sitten sairastuin vakavasti ja olin poissa 3 kk, mutta päätin jatkaa (meinasin aluksi lopettaa). (Nainen 24 v, nykyinen uimari)

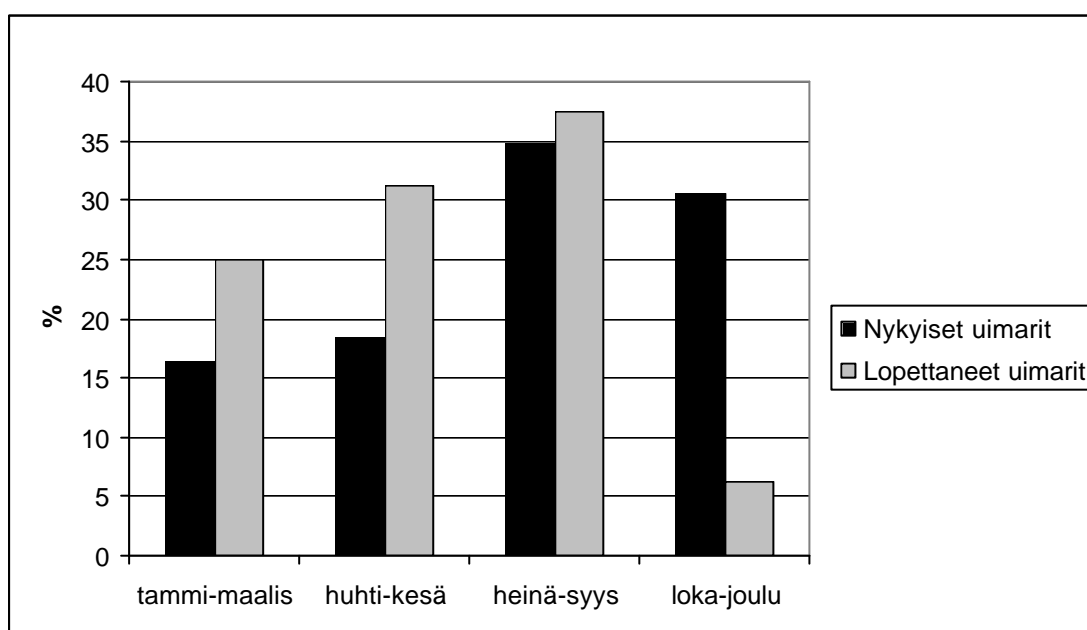
- Oikeassa olkapäässä on rasitusvamma, mikä estää tiettyjen lajien uinnin ja osittain käsivetojen vetämisen. Välillä vasemman jalan polvi on kipeä ja nivuset kipeytyvät myös välillä. Nämä estävät rintauinnin uimisen, joka on päälajini. (Nainen 20 v, nykyinen uimari)
- Keväällä siitepöly vetää ihan tukkoon joka röörin. Olkapäässä tuntunut kipu on rajoittanut vetojen uintia. (Nainen 19 v, nykyinen uimari)
- Viime kaudella selkänikamien lukko häiritsi pahasti harjoittelua ja varsinkin SM-kisoja, mutta ei tuota ongelmia enää. (Mies 21 v, nykyinen uimari)
- Astma haittaa harjoittelua joskus. (Mies 19 v, nykyinen uimari)
- Pitkäaikaisia olkapää/polvi sairauksia, harjoittelu estynyt. (Mies 23 v, nykyinen uimari)

Sairaudet ja vammat aiheuttivat uimareille harjoitustaukoja ja heikensivät uintisuorituksia, mutta vain yhden uimarin kohdalla sairaudet johtivat uintiharjoittelun lopettamiseen. Suurin osa sairauksista tai vammoista niin nykyisillä kuin lopettaneilla uimareillakin liittyi nivelten ja selän toimintaan. Monilla rintauimareilla on ollut ongelmia polvien kanssa. Uimareiden tyypillistä vaiva- aluetta on myös olkanivelen seutu. Pitkittyneet flunssat ovat haitanneet harjoittelua monilla uimareilla. Astma haittaa muutamien uimareiden harjoittelu ajoittain. Uinti lajina ei sinällään ole aiheuttanut mitään vakavia vammoja tai sairauksia uimareille, vaan nämä vakavammat vammat ovat tapahtuneet muussa elämässä.

8.6 Syntymäkuukausi ja biologisen kehityksen taso

8.6.1 Syntymäkuukausi

Vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana ei ole syntynyt kuin 16 % nykyisistä ja 25 % lopettaneista uimareista. Lopettaneiden uimareiden syntymäkuukaudet ovat jakautuneet pääosin vuoden kolmeen ensimmäiseen neljännekseen. Nykyisten uimareiden syntymäkuukaudet painottuvat kahteen viimeiseen vuosineljännekseen. Suurin osa kaikista uimareista on syntynyt kolmannessa vuosineljänneksessä eli heinä-syyskuussa: nykyisistä uimareista 35 % ja lopettaneista uimareista 38 % (Kuvio 5.)

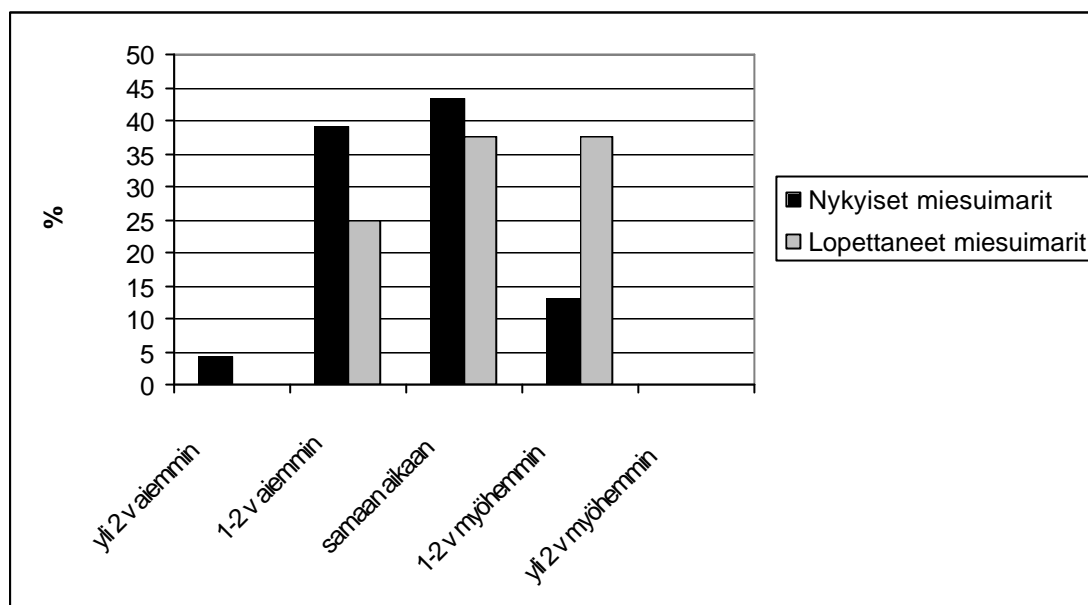


KUVIO 5. Uimareiden syntymäkuukausien jakautuminen neljännesvuosittain.

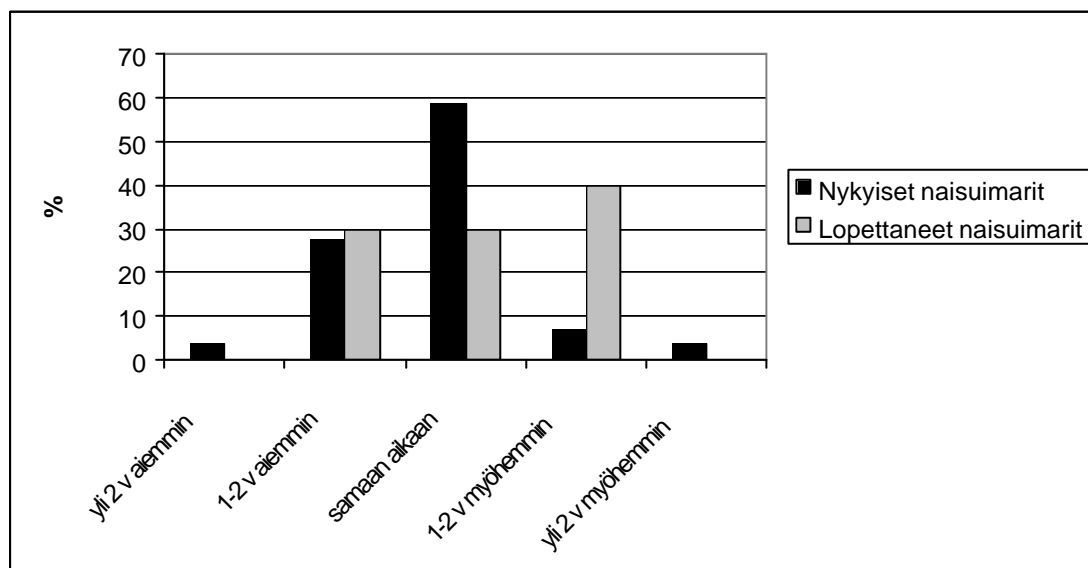
8.6.2 Biologisen kehityksen taso

Uimarit arvioivat nuoruuden biologista kehitystään viidellä vaihtoehdolla, joissa oman murrosiän ajoittumista verrattiin omien ikätovereiden keskimääräiseen murrosiän ajoittumiseen. Nykyisistä naisuimareista 59 % arvioi "murrosikänsä olleen samaan aikaan kuin ikätovereilla", kun taas lopettaneista naisuimareista suurin osa eli 40 % arvioi murrosikänsä ajoittuneen "1 – 2 vuotta myöhemmin kuin ikätovereilla" (kuvio 6). Nykyisistä miesuimareista 43 %:lla ja lopettaneista miesuimareista 38 %:lla "murrosikä oli samaan aikaan kuin ikätovereilla". Myös 38 % lopettaneista uimareista arvioi murrosikänsä olleen "1 – 2 vuotta myöhemmin kuin ikätovereilla". (Kuvio 7.)

Lopettaneiden uimareiden arviot oman murrosikänsä ajoittumisesta painottuvat siihen suuntaan, että heillä on ollut murrosikä hieman myöhemmin tai samaan aikaan kuin omilla ikätovereillaan. Nykyisten uimareiden kohdalla murrosikä taas painottuu hieman aikaisempaan suuntaan: joko murrosikä on ollut samaan aikaan tai hieman aiemmin kuin ikätovereilla. (Kuviot 6 ja 7.)



KUVIO 6. Miesuimareiden murrosiän ajoittuminen verrattuna suurimpaan osaan omia ikätovereita.

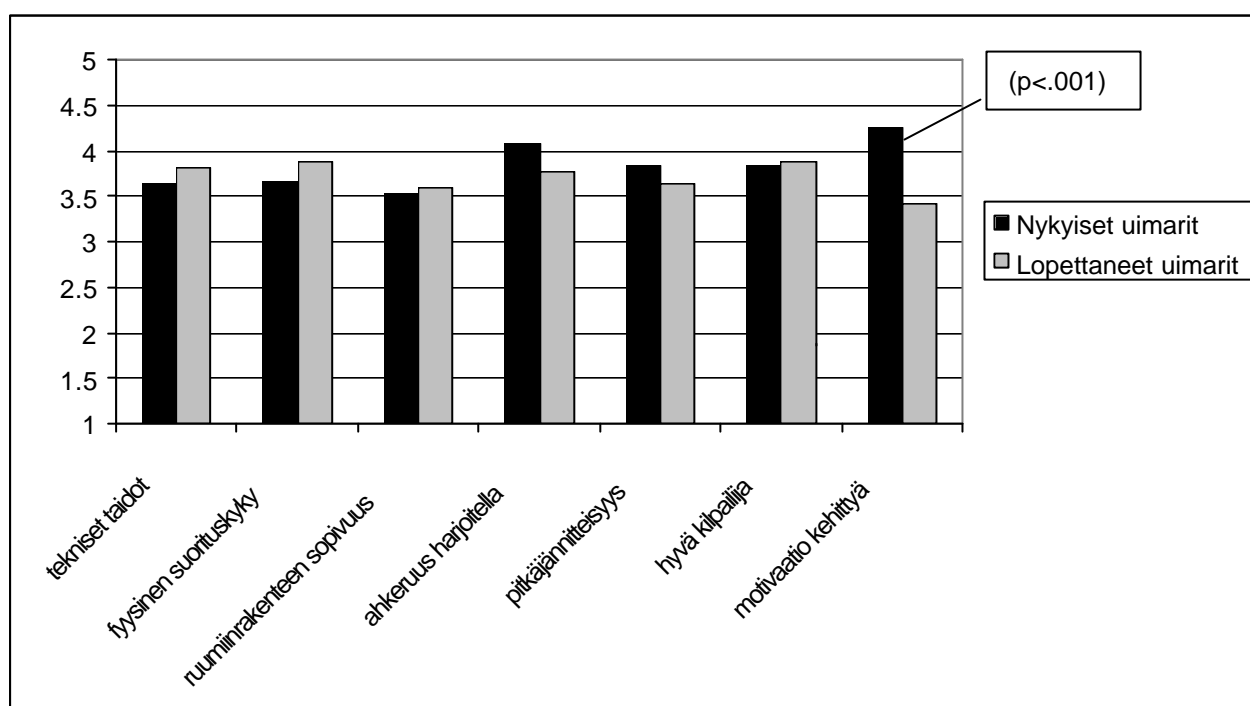


KUVIO 7. Naisuimareiden murrosiän ajoittuminen verrattuna suurimpaan osaan omia ikätovereita.

8.7 Ominaisuudet ja koulumenestys

8.7.1 Omat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet

Uimarit arvioivat seitsemää fyysistä ja psyykkistä ominaisuuttaan asteikolla 1 – 5, jossa numero 1 tarkoitti uimarilla olevan kyseistä ominaisuutta vähän ja numero 5 tarkoitti, että ko. ominaisuutta on paljon. Arvioitavia ominaisuuksia olivat tekniset taidot uinnissa, fyysinen suorituskyky, ruumiinrakenteen sopivuus uintiin, ahkeruus harjoitella, pitkäjänteisyys, motivaatio kehittyä uimarina sekä kyky kilpailla. Lopettaneiden uimareiden kohdalla arviointi koski menneisyyttä, jolloin he vielä aktiivisesti harrastivat uintia.



KUVIO 8. Uimareiden arviot fyysistä ja psyykkisistä ominaisuuksistaan (asteikolla 1 – 5).

Lopettaneet uimarit arvioivat *teknisen lahjakkuuden*, *fyysisen lahjakkuuden*, *ruumiinrakenteen sopivuuden uintiin* sekä *ominaisuutensa kilpailijana* hieman korkeammiksi kuin nykyiset uimarit. Nykyiset uimarit puolestaan arvioivat *ahkeruutensa harjoitella* sekä *pitkäjänteisyytensä* vähän korkeammiksi kuin lopettaneet uimarit. Näiden ominaisuuksien eroilla ei kuitenkaan ollut tilastollista merkitystä keskiarvojen eroissa oli ainoastaan *motivaation* kohdalla, jossa tulos oli erittäin merkitsevä ($p < .001$): Nykyiset uimarit ovat uimareina motivoituneempia kehittymään kuin lopettaneet uimarit olivat uintiuransa aikana. (Kuvio 8 ja liite 3.)

8.7.2 Koulumenestys

Koulumenestystä arvioitiin peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvon perusteella. Kaikkien uimareiden 9. luokan päästötodistuksen keskiarvot olivat korkeat. Tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$) ero oli lopettaneiden miesuimareiden ja nykyisten miesuimareiden keskiarvojen välillä: lopettaneiden miesuimareiden peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvo oli 8.90 ja nykyisten miesuimareiden 8.38. Nykyisten naisuimareiden keskiarvo (8.87) oli hieman korkeampi kuin lopettaneiden naisuimareiden keskiarvo (8.60). (Taulukko 14.)

TAULUKKO 14. Uimareiden peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvo.

Ryhmä		n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Naiset	Nykyiset	29	8.87	0.57	t = 1.080	ns.
	Lopettaneet	10	8.60	0.70		
Miehet	Nykyiset	23	8.38	0.62	t = 2.308	(p < .05)
	Lopettaneet	8	8.90	0.40		

8.8 Oman elinpiirin vaikutukset menestymiseen ja lopettamiseen

8.8.1 Nykyiset uimarit: hyväksi uimariksi tuleminen

Nykyiset uimarit (n = 52) arvioivat neliportaisella asteikolla asioita, jotka ovat vaikuttaneet myönteisesti siihen, että heistä on tullut hyviä uimareita. Neliportaisen asteikon ääripäät olivat "ei vaikutusta" sekä "erittäin paljon vaikutusta". Arvioitavia asioita oli 19 kappaletta.

Selvästi eniten eli noin neljän viidesosan mielestä "erittäin paljon vaikutusta" on ollut *omalla motivaatiolla* hyväksi uimariksi tulemiselle. Noin puolet uimareista arvioi "erittäin paljon vaikuttaviksi" tekijöiksi myös *kilpailunhalun, terveyden, valmennusohjelmat sekä kilpailumenestyksen*. Näiden lisäksi noin neljän viidesosa mielestä joko "melko paljon vaikutusta" tai "erittäin paljon vaikutusta" hyväksi uimariksi tulemiselle on ollut *harjoitteluilmapiiirillä, valmentajalla henkilönä, fyysisellä suorituskyvylä ja teknisillä taidoilla*. (Taulukko 15.)

Noin kolme neljäsosaa arvioi, että "ei vaikutusta" tai "vähän vaikutusta" on ollut hyväksi uimariksi kehittymisessä *koulunkäynnillä, uimahallin sijainnilla, muilla harrastuksilla, perheen taloudellisella tilanteella sekä muilla kavereilla* (taulukko 15).

TAULUKKO 15. Eri tekijöiden vaikutus hyväksi uimariksi kehittymiselle. Nykyisten uimareiden vastaukset lukumäärinä, n = 52.

Tekijät	En osaa sanoa	Ei vaikutusta	Vähän vaikutusta	Melko paljon vaikutusta	Erittäin paljon vaikutusta
Oma motivaatio	1	1	2	8	40
Kilpailunhalu	0	1	8	15	28
Terveys	2	1	5	17	27
Valmennusohjelmat	1	0	2	24	25
Kilpailumenestys	1	1	4	22	24
Harjoitteluympäristö	3	1	8	18	22
Valmentaja henkilönä	1	0	12	20	19
Fyysinen suorituskyky uimarina	2	0	8	24	18
Tekniset taidot uimarina	0	1	9	24	18
Vanhemmat	1	4	18	14	15
Muut uimarit	1	3	13	22	13
Ruumiinrakenteelliset ominaisuudet uimarina	4	2	18	19	9
Harjoitusolosuhteet	2	4	14	25	7
Uimaseuran uintitoiminnan laatu	3	3	19	21	6
Muut kaverit	2	15	22	9	4
Perheen taloudellinen tilanne	1	16	21	10	4
Muut harrastukset	2	16	22	9	3
Uimahallin sijainti	3	14	25	8	2
Koulunkäynti	3	22	20	6	1

Kirjoittamissaan avoimissa vastauksissa nykyiset uimarit vielä täsmensivät syitä omalle uintimenestyksellensä. Avointen vastausten perusteella nykyisten uimareiden yhtenä yhteisenä piirteenä voisi pitää tavoitteellisuutta ja päättäväisyyttä ja erityisesti hyvää motivaatiota uintiharrastustaan kohtaan. He vaikuttavat myös tyytyväisiltä vallitseviin olosuhteisiin, esimerkiksi valmennukseen tai valmentajaan. Avoimissa vastauksissa harva uimari korostaa omia fyysisiä ominaisuuksiaan menestymisyyksi.

- Olen jaksanut jatkaa harjoittelua, vaikei menestystä juurikaan nuorempana tullut. (Mies 18 v)
- Alle 16-vuotiaana uintiryhmä oli suuri ja ryhmähenki oli mahtava. (Nainen 19 v)
- 1. Halu haastaa itsensä vähän asiassa jos toisessakin. 2. Aloitin suhteellisen kovan harjoittelun jo melko nuorena, koska treenikaverit olivat minua pari vuotta vanhempia. (Mies 18 v)

- Kova halu menestyä ja olla paras kaikessa. Uintiharjoittelu ei ole juuri koskaan tuntunut minusta raskaalta, vaan olen aina nauttinut siitä. Pidin vedessä olemisesta jo ennen kuin aloin harrastaa uintia. Vanhempani veivät minut uimaan useita kertoja viikossa, kun olin 2 - 5-vuotias ja kesämökillä ollessamme polskin päivät pitkät. (Mies 23 v)
- Monipuolinen urheiluharrastaminen ja irtiottokyky harjoituksissa. (Mies 26 v)
- Innokas harjoittelija ja valmis noudattamaan valmentajan ohjeita. (Nainen 19 v)
- En pidä itseäni erityisen hyvänä uimarina, sillä minulla on vielä niin paljon kehittämisen varaa. (Mies 19 v)
- Halu menestyä, viihdyn vedessä, hyvä asenne. (Mies 21 v)
- Kannustava ilmapiiri ja tavoitteet. (Nainen 17 v)
- Henkiset ominaisuudet, sitkeys, pitkäjännitteisyys ja tunnollisuus. (Nainen 23 v)
- Elämä tasapainossa, vuorovaikutus valmentajan kanssa. Oma tähtäävä toiminta uinnin eteen. (Mies 28 v)
- Iloisuus: en yleensä ota enkä ole koskaan ottanut uintia liian vakavasti. Monipuolisuus: olen sekauimari, mutta myös rintauinti ja pitkät vaparit kulkevat. (Nainen 18 v)
- Varmaankin se, että lopetin toisen harrastuksen, koska se vei liikaa aikaa uintiharjoittelulta ja samalla päätin ruveta tunnollisesti käymään harjoituksissa. (Nainen 17 v)

8.8.2 Lopettaneet uimarit: uintiuran lopettaminen

Lopettaneet uimarit (n = 18) arvioivat asioita, jotka vaikuttivat siihen, että he lopettivat uintiharjoittelun. Arvioinnissa he käyttivät neliportaista asteikkoa "ei vaikutusta – erittäin paljon vaikutusta". Arvioitavat asiat olivat samoja, joiden vaikutuksia nykyiset uimarit arvioivat hyväksi uimariksi kehittymisen syiksi.

Uintiuran lopettamiseen "melko paljon tai erittäin paljon vaikuttaneista" tekijöistä yksi asia nousi selvästi ylitse muiden: noin kolme neljäsosaa lopettaneista uimareista arvioi, että *omalla motivaatiolla* on ollut joko "melko paljon tai erittäin paljon vaikutusta" uintiuran lopettamisen kannalta. Muiden tekijöiden osalta vastaukset vaihtelivat paljon eri vaihtoehtojen välillä. Kuitenkin motivaation loppumista uintia kohtaan selittävät luultavasti seuraavaksi vaikuttavimmat tekijät, jotka liittyvät valmentautumiseen ja ajankäyttöön. Yli kolmasosan mielestä joko "melko paljon tai erittäin paljon vaikutusta" oli valmentajalla henkilönä, harjoitteluilmapiirillä, valmennusohjelmilla sekä muilla kavereilla ja koulunkäynnillä. *Terveydellä, vanhemmilla, uimahallin sijainnilla eikä perheen taloudellisella tilanteella* "ei ole ollut vaikutusta" yli kolmen neljäsosan mielestä uintiharrastuksen lopettamisen kannalta. (Taulukko 16.)

TAULUKKO 16. Eri tekijöiden vaikutus uintiuran lopettamiseen. Lopettaneiden uimareiden vastaukset lukumäärinä, n = 18.

Tekijät	En osaa sanoa	Ei vaikutusta	Vähän vaikutusta	Melko paljon vaikutusta	Erittäin paljon vaikutusta
Oma motivaatio	0	1	2	4	11
Valmentaja henkilönä	0	5	7	2	4
Harjoitteluyhdistys	0	3	8	3	4
Valmennusohjelmat	1	3	8	3	3
Muut kaverit	0	6	5	5	2
Koulunkäynti	0	7	4	5	2
Muut harrastukset	0	12	3	1	2
Muut uimarit	0	10	6	0	2
Kilpailunhalu	1	9	1	6	1
Kilpailumenestys	1	6	6	4	1
Harjoitusolosuhteet	0	13	1	3	1
Ruumiinrakenteelliset ominaisuudet uimarina	0	11	6	0	1
Terveys	0	15	2	0	1
Uimahallin sijainti	0	15	2	0	1
Perheen taloudellinen tilanne	0	17	0	0	1
Uimaseuran uintitoiminnan laatu	1	9	3	5	0
Fyysinen suorituskyky uimarina	0	9	7	2	0
Tekniset taidot uimarina	0	12	4	2	0
Vanhemmat	0	15	2	1	0

Avoimissa vastauksissa uimarit tarkensivat lopettamissyitään. Ne liittyivät aikaan, energiaan, kavereihin, valmentajaan ja olosuhteisiin.

- Seurustelu, "teinipaheet" alkoivat kiinnostaa. (Nainen 27 v)
- En tullut toimeen kovin hyvin valmentajan kanssa. Myös kaveripiiri vaikutti jonkin verran. (Nainen 26 v)
- Muutto opiskelemaan toiselle paikkakunnalle. Ei ollut aikaa/valmentajaa niin kuin ennen. Yksin harjoittelemisesta ei tullut mitään. Motivaatio laski, kun kaverit lopetti. (Nainen 26 v)
- Ko. vaiheessa muuttui harrastus yhä ammattimaisemmaksi, enkä nähnyt uintia ammatikseni. Mahdollisuus harjoitella vain omaksi iloksi ei ollut luontevaa enää samassa tai muussa ryhmässä. (Mies 26 v)
- Ajanpuute. Koulu ja kaverit veivät ajan. (Nainen 26 v)

- Motivaatio lopahti huonoksi kokemani valmennuksen myötä. Tulokset eivät olleet parantuneet pariin vuoteen ja motivaatio ja halu loppui. Kukaan ei ollut kertonut, että murrosiän vaiheilla kehitys useimmissa tapauksissa pysähtyy vähäksi aikaa. (Nainen 26 v)

9 POHDINTA

Tutkimusasetelma

Tutkimuksen kohteena oli kaksi uimariyhmää: lopettaneet uimarit ja nykyiset uimarit. Lopettaneita uimareita tutkimuksessa oli mukana 18 ja nykyisiä uimareita 52 henkilöä. Nykyisille uimareille oli helppo lähettää ja toimittaa kyselylomakkeet, mutta lopettaneita uimareita oli jo vaikeampi tavoittaa. Lopettaneiden uimareiden ryhmä olisi voinut olla nykyistä 18 henkilöä suurempi, jos kaikkien uimareiden osoitteet olisivat löytyneet. Nyt kysely lähetettiin 30 lopettaneelle uimarille. Kaiken kaikkiaan heitä oli listoilla noin 50 eli 20 uimaria ei löydetty. Tuloksissa lopettaneiden uimareiden ryhmän kohdalla ongelmia tuli silloin, kun vastausvaihtoehtoja oli paljon ja heidän vastauksensa hajaantuivat eri vaihtoehdoille. Vaikka tutkitut ryhmät olivat erikokoiset useista tuloksista saatiin tilastollisesti kelvollisia. Tutkimus olisi voinut olla parempi, jos lopettaneiden uimareidenkin ryhmä olisi ollut suurempi.

Tämän tutkimuksen asetelma on erilainen kuin, mikä se on lähteinä käytetyissä tutkimuksissa. Carlsonin (1991) tutkimuksessa kahdeksan eri lajin urheilijoista sekä norjalaisessa Gilbergin ja Breivikin (1998) tutkimuksessa huipulle päässeiden urheilijoiden ryhmä sekä vertailuryhmä ovat olleet lapsena ns. samassa veneessä eli he kaikki ovat olleet lapsena tai nuorena omassa ikäluokassaan maansa parhaita urheilijoita. Tässä tutkimuksessa nykyiset uimarit eivät välttämättä ole olleet lapsuudessaan ja nuoruudessaan hyviä uimareita, osa on ollut ja osa ei. Tutkimusten erona on myös se, että urheilijat urheilevat kansainvälisellä tasolla Carlsonin (1991) ja Gilbergin ja Breivikin (1998) tutkimuksissa ja tässä tutkimuksessa kansallisella tasolla. Erona on myös se että, norjalaiset maailmanmestarit ja olympiavoittajat ovat todennäköisesti suurimmaksi osaksi talvilajeista, joiden harjoittelu ja kulttuuri eroaa hyvin paljon uinnista.

Nykyisten uimareiden on helpompi muistella omaa uintiuraansa, kun taas lopettaneet uimarit muistelivat jo mennyttä uintiuraansa ja joillakin siitä saattoi olla jopa 10 vuotta aikaa. Lopettaneiden uimareiden on voinut olla vaikea vastata joihinkin kysymyksiin sen vuoksi, etteivät he enää tarkasti muista asioita. Toisaalta ajan kuluminen on myös tuonut syvällisempää näkökulmaa avoimiin vastauksiin.

Liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa

Nykyiset uimarit ovat lapsuudessaan olleet aktiivisempia harrastamaan muita liikuntalajeja sekä liikkumaan oma-aloitteisesti kuin lopettaneet uimarit. Muita liikuntalajeja uinnin lisäksi, joita he harrastivat alle 18-vuotiaana, oli nykyisillä uimareilla tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) enemmän kuin lopettaneilla uimareilla. Nykyiset naisuimarit harrastivat kaikista eniten muita urheilulajeja. Samoin ruotsalaisista uimareista maajoukkueurheilijanaiset olivat kaikkein aktiivisimpia harrastamaan muuta urheilua. (Carlson 1991, 104). On uskottu uinnille olevan tyypillistä se, että uimarit eivät ehdi harrastamaan monta muuta lajia tai edes jatkamaan mahdollista toista urheiluharrastustaan kovin kauan, koska uintiharjoittelu vie niin paljon aikaa. Yllättävää oli se, että nykyisillä uimareilla oli paljon muita urheiluharrastuksia. Aikaisemmissa tutkimuksissa uimareiden muun urheilun harrastaminen on ollutkin vähäisempää. Esimerkiksi Jokisen (1988) tutkimuksessa suurin osa 11 – 13-vuotiaista uimareista harrasti jotakin muuta urheilua. Harlion (1993) tutkimuksessa vain 40 % 12 – 17-vuotiaista uimareista harrasti yhtä tai useampaa lajia uintiharrastuksen lisäksi. Tässä tutkimuksessa kaikki muut urheiluharrastukset eivät välttämättä ole ajoittuneet samaan ajankohtaan uintiharrastuksen kanssa. Nykyiset uimareiden monet urheiluharrastukset ovat voineet auttaa heitä löytämään itselleen sen sopivimman lajin harrastettavaksi. Lopettaneet uimarit aloittivat uintiharjoittelun nuorempana kuin nykyiset uimarit, eivätkä kenties sen vuoksi harrastaneet yhtä paljon eri lajeja.

Nykyiset uimarit liikkuvat lapsuudessaan oma-aloitteisesti ja leikkivät liikunnallisia leikkejä useammin kuin lopettaneet uimarit. Suurin osa nykyisistä uimareista arvioi liikkuneensa ja leikkineensä oma-aloitteisesti *jopa aamusta iltaan*. Lopettaneista uimareista suurin osa arvioi liikkuneensa ja leikkineensä liikunnallisia leikkejä oma-aloitteisesti *joka päivä*. Myös norjalaisista huippu-urheilijat liikkuvat lapsena nuorena jopa aamusta iltaan ja selvästi enemmän kuin vertailuryhmän urheilijat (Gilberg & Breivik 1988, 17 – 27) ja samoin ruotsalaiset maajoukkueurheilijat olivat aktiivisempia liikkumaan oma-aloitteisesti kuin vertailuryhmä (Carlson 1991, 96). Liikunnallisesti lahjakkaat yksilöt ovat taipuvaisia harrastamaan urheilua (Iso-Ahola & Hatfield 1986, 59 – 66), mikä sopii hyvin selittämään näiden menestyneiden urheilijoiden liikunnallisuutta. Liikkuminen lapsena luo hyvän pohjan myöhemmille urheiluharrastuksille: liikuntataidot kehittyvät ja lapsi oppii liikunnallista elämäntapaa. Runsas liikunta lapsuudessa, niin ohjattu kuin omatoiminenkin, on saattanut vaikuttaa nykyisten uimareiden menestymiseen aikuisiällä. Oma-aloitteisuus ja oma halu näyttää olevan oleellinen seikka ennustettaessa urheilumenestystä. Ja sehän on luonnollista: sitä tekee, mistä pitää. Tässä tutkimuksessa oma halun merkitys on esillä myös esimerkiksi urheilu-uran aloittamisessa.

Vanhempien tuki

Vanhempien omilla liikuntaharrastuksilla on ollut enemmän merkitystä lopettaneiden uimareiden oman uintiuran kannalta: 56 %:lle lopettaneista uimareista sillä on ollut merkitystä, kun taas nykyisistä uimareista 31 %:lle on ollut merkitystä. Molemmissa ryhmissä naisuimareille vanhempien liikuntaharrastuksilla on ollut selvästi enemmän merkitystä kuin miesuimareille. Vanhemmista isä mainittiin useasti tärkeänä esimerkkinä ja kannustajana. Pelkästään äitiä ei mainittu, vain isä tai vanhemmat yhdessä. Tämä tukee tulosta siitä, että urheiluun sosiaalistumisessa isällä on havaittu olevan enemmän vaikutusta (Iso-Ahola & Hatfield 1986, 60 – 67). Lopettaneiden uimareiden vanhemmat ovat enemmän omalla esimerkillään opastaneet lapsiaan urheilemaan ja harrastamaan uintia, kun taas nykyisistä uimareista suurimmalla osalla vanhempien esimerkillä ei ole ollut vaikutusta omalle uintiharrastukselle.

Molempien ryhmien uimareiden vanhemmat ovat tukeneet lapsiaan harrastamaan uintia yhtä paljon. Vanhemmista 90 % on osallistunut uimaseuran toimintaan. Ja kaikkien uimareiden vanhemmat ovat tukeneet lastansa. Tuki on ollut materiaalista tukea, henkistä tukea tai yleensä molempia. Vanhemmat osallistuivat ja osoittivat kiinnostusta todella paljon lastensa harrastuksiin. Muutama nykyisten uimareiden vanhemmista oli tehnyt suuria elämänmuutoksia lapsensa harrastuksen vuoksi. Vastauksista näkyi myös se, että uimarit arvostivat vanhempiensa uhrauksia. Tämän suuntaisia tuloksia oli myös muissakin tutkimuksissa. Côtén tutkimuksessa (1999) vanhemmat vähensivät omia ja perheen sosiaalisia menoja lasten urheiluharrastusten vuoksi. Perheen koko elämänrytmit saattavat muotoutua kahdesti päivässä harjoittelevan urheilijan rytmien mukaisesti (Kay 2000, 152 – 159).

Asuinympäristö

Suurin osa eli 69 % lopettaneista uimareista on asunut alle 18-vuotiaana kaupunkimaisessa ympäristössä ja suurin osa eli 54 % nykyisistä uimareista taajamassa tai lähiössä. Maaseudulla ei ole asunut kuin noin 5 % molempien ryhmien uimareista. Suurimmalla osalla molempien ryhmien uimareista oli yhtä pitkä matka uimahallille, kun he aloittivat uintiharrastuksensa. Matkan pituutta uimahallille uimarit eivät yleensä pitäneet ongelmallisena. Uimahallit sijaitsevat lähinnä kaupungissa tai taajamissa, jolloin harrastajakuntakin asuu harrastuspaikkansa lähistöllä.

Uintiharrastuksen aloittaminen

Sekä nykyiset että lopettaneet uimarit oppivat uimaan noin viisi metriä vajaan viiden vuoden iässä. Todennäköisesti suomalaislapset oppivat yleensä uimaan vähän vanhempina.

Nykyiset uimarit aloittivat kilpauintiharjoittelun myöhemmin kuin lopettaneet uimarit. Nykyiset naisuimarit aloittivat kilpauintiharjoittelun 8 v ja 9 kk iässä ja lopettaneet naisuimarit 7 v 1 kk iässä. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Miesuimareiden kohdalla ero oli pienempi: nykyiset miesuimarit aloittivat 8 v ja 8 kk iässä ja lopettaneet miesuimarit 8 v ja 2 kk iässä. Ruotsalaiset miesuimarit aloittivat uintiharjoittelun 8-vuotiaana ja naisuimarit 7-vuotiaana (Carlson 1991, 82). Wilke & Madsen (1986) mukaan kilpauintiharjoittelu tulisi aloittaa viimeistään 8 – 9-vuotiaana. Uimarit aloittivat kilpauintiharjoittelun tämän suosituksen mukaisesti. Lopettaneet uimarit ovat saattaneet lapsena menestyä hyvin osittain sen vuoksi, että he ovat aloittaneet uintiharjoittelun nuorena. Uimaan oppii uimalla ja enemmän uinut on yleensä vähän taitavampi ja nopeampi. Nykyiset uimarit, etenkin naiset, jotka aloittivat kilpauinnin kaikkein myöhemmin, ovat harrastaneet eniten muita urheilulajeja.

Kilpauintiharjoittelu aloitettiin yleisimmin luonnollisena jatkumona uimakoulusta tai sitten vanhemmat ilmoittivat lapsen uintiharrastusryhmään. Tämä oli tärkein aloitussyy 48 %:lla lopettaneista uimareista ja noin 35 %:lla nykyisistä uimareista. Uimakouluja käyneet uimarit olivat siten jo sosiaalistuneet jo jonkin verran uintimaailmaan, joten uinnin jatkaminen on helppoa. Toiseksi tärkein aloitussyy noin 30 %:lla kaikista uimareista oli se, että kaverikin harrasti kilpauintia. Tässäkin tutkimuksessa tulokset tukivat aikaisempia tutkimuksia eli urheiluun sosiaalistumiseen vaikuttavat hyvin usein vanhemmat, sisarukset ja kaverit (Carlson 1991, 51 – 52.) Kolmanneksi yleisin syy "oma halu ja vedessä viihtyminen" sai 31 % nykyisistä ja 19 % lopettaneista uimareista aloittamaan kilpauintiharrastuksen. Oma halu uida ja vedessä viihtyminen ovat selvästi useammalla nykyisillä uimareilla aloitussyytä kuin lopettaneilla uimareilla.

Oma-aloitteisuus esiintyy myös nykyisten uimareiden suuremmassa lapsuusiän oma-aloitteisessa liikunnan ja liikuntaleikkien määrissä. Nykyisillä uimareilla on ollut enemmän omaa intoa uintia ja liikuntaa kohtaan, kun lopettaneet uimarit ovat enemmän aloittaneet harrastustaan vanhempiensa johdolla. Lopettaneille uimareille myös vanhempien liikunnallinen esimerkki oli tärkeämpi kuin nykyisille uimareille. Osa nykyisistä uimareista on jo lapsena löytänyt sen, missä on mahdollisesti hyvä ja mitä haluaa harrastaa.

Kilpauintiharrastus aloitetaan Suomessa alle 12-vuotiaana, jonka jälkeen seuroihin ei enää lisenssimäärien perusteella juurikaan rekrytoidu lisää uimareita (Lämsä & Mäenpää 2002, 37).

Koska harrastus aloitetaan lapsena, ovat vanhemmat yleensä tavalla tai toisella mukana viemässä lasta tutustumaan uintitoimintaan. Varmasti on harvassa ne uimarit, jotka eivät ole koskaan käyneet edes uimakoulussa ja haluavat ruveta vain harrastamaan kilpauintia. Ne uimarit, jotka aloittivat uintiharrastuksen oman halunsa vuoksi, olivat myös todennäköisesti tutustuneet uintiin lapsena. Jos uimarit aloittaisivat harrastuksensa vanhempana, saattaisivat aloittamissytyt olla erilaisia. Urheiluun sosiaalistumisessa lasten vanhetessa perheen merkitys vähenee ja ystävät sekä sosiaaliset tekijät tulevat tärkeämmiksi (Yang ym. 2000, 82). Carlsonin (1991) tutkimuksessa, kun urheiluharrastus aloitettiin myös melko varhain, olivat tärkeimmät aloittamiseen vaikuttaneet henkilöt isä, kaverit, äiti ja sisarukset.

Valmentaja

Nykyisillä uimareilla on ollut heidän tähänastisen uintiuransa aikana enemmän valmentajia (4.9 kpl) kuin lopettaneilla uimareilla heidän uintiuransa aikana (4.4 kpl). Kaikista eniten valmentajia oli ollut nykyisillä naisuimareilla (5.2 kpl). Kun uintiuran pituus suhteutetaan valmentajien lukumäärään, on nykyisillä uimareilla ollut hieman pidempiä valmennussuhteita kuin lopettaneilla uimareilla. Suomessa ja muualla maailmassa uimareilla on yleensäkin paljon valmentajia uransa aikana, koska useimmissa uimaseuroissa on tasovalmennusjärjestelmä: uimari siirtyy seuraavaan ryhmään, kun hän kasvaa ja kehittyy. Lisäksi uinti on lajina hyvin organisoitua, koska harjoittelu tapahtuu tietyillä harjoitusvuoroilla tiettyyn aikaan. Esimerkiksi Carlsonin tutkimuksessa (1991) ruotsalaisilla suunnistajilla oli kasvuiässä keskimäärin 2 valmentajaa, kun uimareilla oli noin 4,5 valmentajaa. Useimmissa lajeissa naisurheilijoilla oli enemmän valmentajia kuin miehillä ja vertailuryhmän urheilijoilla oli enemmän valmentajia kuin maajoukkueurheilijoilla.

Sekä nykyiset että lopettaneet uimarit ovat pitäneet juniori-iän (12 – 16-vuotta) aikaista valmentajaansa keskimäärin melko hyvänä valmentajana. Nykyiset uimarit arvioivat kuitenkin juniori-iän valmentajansa ihmissuhdetaidot sekä valmennustaidot paremmiksi kuin lopettaneet uimarit: ero nykyisten ja lopettaneiden uimareiden valmentajien ihmissuhdetaidoissa on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$) ja valmennustaidoissa tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Nykyiset uimarit pitivät nykyisen valmentajansa ja lopettaneet uimarit viimeisen valmentajansa ihmissuhdetaitoja ja valmennustaidot suunnilleen yhtä hyvinä. Uimarit ovat olleet keskimäärin tyytyväisempiä nykyiseen tai viimeiseen valmentajaansa kuin juniori-iän valmentajaansa.

Juniori-iän valmentajalla on voinut olla vaikutusta uimarin uran jatkumisen kannalta: nykyiset uimarit arvioivat juniori-iän valmentajansa positiivisemmin kuin lopettaneet uimarit. Lopettaneet uimarit ovat arvioineet harjoitusmääränsä sekä harjoittelun rasittavuuden (ks. seuraava kohta,

uintiharjoittelu) olleen suurempaa juniori-iässä kuin nykyiset uimarit. Lopettaneiden uimareiden juniori-iän valmentaja on ollut vaikuttamassa harjoittelun määrään ja sen koettuun rasittavuuteen, mikä voi selittää juniori-iän valmentajan saamat huonommat arvioinnit. Toisaalta nykyiset uimarit ovat saattaneet antaa sen vuoksi parempia arviointeja juniori-iän valmentajalleen, koska heillä on uinti-ura vielä kesken ja he ovat innokkaasti mukana. Uimarilla ei ole kaikilla paikkakunnilla valinnanvaraa uintivalmennuksen suhteen, jos tarjolla on vain yksi uimaseura ja yksi valmentaja. Jos valmentajan ja urheilijan yhteistyö ei suju, on vaihtoehtoina uinnin lopettaminen tai siirtyminen muualle harjoittelemaan. Lopettaneista uimareista kolmasosalle on valmentajalla ollut vaikutusta uinnin lopettamisen kannalta, mutta tämä ei näkynyt valmentajaa koskevissa arvioinneissa ainakaan viimeisen valmentajan kohdalla kun arviointeja verrattiin nykyisten uimareiden arvioihin.

Uintiharjoittelu

Lopettaneilla uimareilla oli alle 16-vuotiaana viikossa hieman enemmän uintiharjoituskertoja kuin nykyisillä uimareilla. Arvioitaessa harjoittelun rasittavuutta lopettaneet uimarit kokivat sen raskaampana alle 16-vuotiaana kuin nykyiset uimarit. Ikävuosien 8 – 12 harjoittelun lopettaneet uimarit paljon rasittavammaksi kuin nykyiset uimarit; ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$). Myös ikäluokassa 13 – 15-vuotta lopettaneiden ja nykyisten uimareiden arvioiden ero harjoittelun rasittavuudesta oli tilastollisesti merkitsevä ($p < .01$). Tulokset kääntyvät päinvastaisiksi 16. ikävuoden jälkeen kuin nuoremmissa ikäluokissa: Lopettaneet uimarit harjoittelevat merkittävästi vähemmän ja he arvioivat harjoittelunsa kevyemmäksi kuin nykyiset uimarit. Tämä johtuu siitä, että lopettaneista uimareista suurin osa lopettaa tässä vaiheessa ja osa heistä harjoittelee enää vain vähän. Lopettaneiden uimareiden keskimääräinen lopettamisikä oli 17 vuotta.

Merkittävä tekijä nykyisten uimareiden jatkamisen ja lopettaneiden uimareiden lopettamisen kannalta on voinut olla harjoittelun koettu rasittavuus alle 16-vuotiaana. Viikoittaisissa harjoituskerroissa ei ole kovinkaan suuria eroja ryhmien välillä, mutta harjoittelun rasittavuuden kokemisessa on huomattavat erot. Lopettaneet uimarit aloittivat kilpauintiharjoittelun nuorempana, joten he olivat uineet kauemmin ja heidän harjoittelunsa oli mahdollisesti tämän vuoksi jo kovempaa kuin nykyisillä uimareilla samanikäisenä. Lopettaneet uimarit olivat arvioineet juniori-iän (12 – 16-vuotta) valmentajansa ominaisuudet huonommiksi kuin nykyiset uimarit. Valmentaja on ollut keskeisenä henkilönä vaikuttamassa harjoittelun rasittavuuteen. Nykyisillä uimareilla on ollut siten paremmat olosuhteet alle 16-vuotiaana; heidän harjoittelunsa on tuntunut kevyemmältä ja heidän valmentajansa on ollut parempi. Samaa suuntausta on ollut norjalaisilla olympiavoittajilla ja maailmanmestareillakin: suurin osa heistä piti harjoitteluaan alle 17-vuotiaana leikinomaisena, kun

vain vajaa viidesosa vertailuryhmän urheilijoista oli samaa mieltä (Gilberg & Breivik 1988, 32). Harjoituskertoja viikossa sekä nykyisillä että lopettaneilla uimareilla oli ohjeellisiin suosituksiin, esim. Malvelan (1999, 131) mukailema taulukko (s. 13), nähden riittävästi ja jopa enemmän. Harjoitusten kestoa ja harjoituksissa uituja kilometrejä ei tutkittu.

Kaikki uimarit harjoittelevat noin 80 – 90 % harjoittelustaan ryhmässä. Vähiten ryhmässä harjoittelivat nykyiset miesuimarit (80 %) ja eniten lopettaneet miesuimarit (91 %). Kukaan ei harjoitellut pelkästään yksin, mutta pelkästään ryhmässä harjoittelevia oli useita. Ryhmässä harjoittelu oli kaikista uimareista 85 %:n mielestä positiivinen asia heidän uintiuransa kannalta. Hyviä puolia ryhmässä harjoittelussa olivat etenkin uintikavereiden tuki ja seura. Kaverista sai hyvää harjoitusvastusta etenkin kovissa sarjoissa. Harjoitusryhmän hyvä henki kannusti harjoittelemaan myös silloin, kun uimaria väsytti. Muutamat uimarit, niin nykyiset kuin lopettaneetkin, jaksoivat jatkaa harjoittelua hyvän uintiryhmän vuoksi. Yksin harjoittelun arvioitiin vaativan enemmän motivaatiota. Jos ryhmän jäsenten henkilökohtaiset motivaatiot harjoittelua kohtaan poikkesivat paljon toisistaan, oli ryhmässä harjoittelu raskasta: ilmapiiri oli huono tai motivoitunutta uimaria häiritsi muiden laiskottelu. Useat uimarit harjoittelivat osan harjoittelustaan itsenäisesti. Yksin harjoittelua pidettiin mukavana vaihteluna: oli tilaa uida, oma rauha keskittyä ja oma tahti harjoitella tai sai tehdä asiat omalla tavalla. Yksin harjoittelun arvioitiin vaativan enemmän motivaatiota. Nykyiset miesuimarit olivat ehkä kaikista motivoituneimpia uimareita, koska he uivat eniten yksin. Toisaalta tytöt ovat harrastamis-
motiveissaan enemmän sosiaalisesti suuntautuneita kuin pojat (Gould, Felz & Weiss 1985), minkä vuoksi he saattavat harjoitella enemmän ryhmässä.

Ryhmässä harjoittelu on selvästi positiivinen piirre uinnissa. Uinti on harvoja yksilölajeja, jossa harjoitellaan lähes kaikki harjoitukset ryhmässä vielä aikuisiälläkin. Ryhmässä harjoittelu johtuu siitä, että uimahalleissa on rajoitetusti tilaa kilpauimareille ja tietyt harjoitusvuorot. Yksi valmentaja valmentaa yleensä koko ryhmää. Sekin on harvinaista muussa urheilussa, mikä taas on aivan tavallista uinnissa, että tytöt ja pojat (ja naiset ja miehet) harjoittelevat samassa ryhmässä samoja harjoituksia. Ryhmässä muodostuu usein tiiviitä ystävyysuhteita, jotka jatkuvat vielä uintiuran jälkeenkkin. Eräs lopettanut uimari kirjoitti, että hänen parhaat ystävänsä ovat edelleen vanhoja uintikavereita. Nykyisistä uimareista osa olisi voinut jo lopettaa uintiharrastuksensa, jos harjoitusryhmä ei olisi niin mukava. Ja harjoituskavereiden lopettaessa, moni uimari lopettaa myös itsekin: "Uintiryhmäni hajosi eikä minusta ollut yksin harjoittelemaan niin perusteellisesti."

Urheiluvammat ja sairaudet

Urheiluvammat ja sairaudet ovat vaikuttaneet harjoitteluun noin 64 %:lla nykyisistä ja noin 33 %:lla entisistä uimareista. Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$). Uimareilla on usein ongelmia olkanivelissä, selässä ja rintauimareilla polvinivelissä. Lisäksi pitkittyneet flunssat ja astma ovat vaivanneet monia uimareita. Uintiharjoittelu itsessään ei ole aiheuttanut uimareille mitään vakavia vammoja tai sairauksia, vaikka yksi uimari olikin lopettanut uransa sairastelun vuoksi. Nykyisten uimareiden suurempaa sairastelu- ja loukkaantumismäärää on vaikea selittää. Nykyisten uimareiden uintiuran pituus on kyselyä tehtäessä ollut keskimäärin 11 vuotta ja lopettaneiden uimareiden 9,5 vuotta, eli nykyiset uimarit eivät ole kuin 1,5 vuotta kauemmin harjoitelleet. Harjoittelun osalta vasta 16. ikävuoden jälkeen nykyisillä uimareilla on ollut enemmän harjoituskertoja viikossa ja harjoittelun koettu rasittavuus on ollut suurempaa. Harjoittelun nousujohteisuus ehkäisee vammojen syntyä (Koistinen 1991, 19), mutta onhan nykyisten uimareiden urheilu-ura ollut juuri sen tyyppinen: lapsuudessa runsaasti ja monipuolisesti liikuntaa, alle 16-vuotiaana harjoittelua ainakin harjoituskertojen mukaisesti ohjeellisia määriä ja harjoittelu ei ole tuntunut kovin rasittavalta. Tämänkään jälkeen harjoitusten lukumäärät viikossa eivät ole liiaksi nousseet. Harjoittelu kovenee aikuisikää lähestyttäessä, joten se on saattanut ruveta rasittamaan ja aiheuttamaan vammoja, jos lihashuolto on ollut puutteellista ja palautumiselle ei ole ollut riittävästi aikaa. Tämä voi olla se syy. Lopettaneet uimarit melkein kaikki lopettivat ennen aikuisikää, joten heistä vain harva on harjoitellut kovia harjoituksia murrosiän jälkeen. Vai ovatko lopettaneet uimarit vain olleet teknisesti taitavampia, ettei vammoja ole tullut? Ainakin he arvioivat itsensä teknisesti ja fyysisesti lahjakkaammiksi kuin nykyiset uimarit. Tai onko uintiurasta niin kauan aikaa, etteivät he enää muista sairasteluita ja vammojaan?

Syntymäkuukaudet ja murrosikä

Uimareiden syntymäkuukaudet eivät painotu vuoden kolmeen ensimmäiseen kuukauteen: silloin on syntynyt vain 25 % lopettaneista uimareista ja 16 % nykyisistä uimareista. Usein on ajateltu menestyneiden urheilijoiden syntyneet vuoden alussa, koska silloin he olisivat vanhempia ja siten kehityksessä samassa ikäluokassa kilpailevia edellä. Parhaimmat ikäkausiuimarit ovat usein samanikäisiä tovereitaan biologisessa kehityksessä edellä, jolloin heillä on parempi anaerobinen kapasiteetti, he ovat voimakkaampia ja heillä on enemmän lihasmassaa ja lisäksi he ovat nopeampia (Troup ym. 1990 ja 1991; Barzukas ym. 1990). Vähän tämänsuuntaisesti uimareiden syntymäkuukaudet kuitenkin sijoittuvat. Lopettaneet uimarit olivat hyviä lapsena ja he ovat syntyneet nykyisiä uimareita enemmän alkuvuodesta. Nykyisten uimareiden syntymäkuukaudet painottuivat loppuvuoteen. Osa heistä on menestynyt uinnissa hyvin jo lapsena, mutta osa ei.

Carlsonin tutkimuksessa (1991) uinnin osalta tulos oli samantapainen, mutta palloilulajeissa syntymäkuukaudella oli selvästi merkitystä. Ruotsalaiset maajoukkueuimarit eivät olleet syntyneet alkuvuodesta. Vertailuryhmästä, jonka uimarit menestyivät lapsena, puolet miesuimareista oli syntynyt vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana. Sen sijaan vuoden ensimmäisessä neljänneksessä oli syntynyt puolet jalkapalloilijoista ja yli 40 % jääkiekkoilijoista.

Suurin osa nykyisistä uimareista arvioi murrosikänsä olleen 1 – 2 vuotta aikaisemmin tai samaan aikaan omiin ikätovereihin verrattuna. Lopettaneiden uimareiden arviot murrosikänsä ajoittumisesta painottuivat nykyisiä uimareita enemmän siihen suuntaan, että heillä oli ollut murrosikä samaan aikaan tai myöhemmin kuin ikätovereillaan. Heidän arvionsa jakoutuivat kuitenkin melko tasaisesti kolmelle eri vaihtoehdolle: murrosikä oli 1 – 2-vuotta aiemmin, samaan aikaan ja 1 – 2-vuotta myöhemmin ikätovereihin verrattuna.

Troup ym. (1991) tutkimuksessa nopeimmat nuoret uimarit olivat biologisessa kehityksessä edellä, kun taas nopeimmat vanhemmat, yli 15-vuotiaat tyttöuimarit ja yli 17-vuotiaat poikauimarit olivat biologisessa kehityksen kanssa tasoissa tai jäljessä. Tämän tutkimuksen tulosten osalta asia menee juuri päinvastoin. Lapsena menestyneet uimarit eli lopettaneet uimarit eivät ole biologiselta kehitykseltään omasta mielestään olleet erityisen varhaisia. Aikuisena menestyneet uimarit eli nykyiset uimarit ovat taas kehittyneet enemmänkin varhaisemmin tai samaan aikaan verrattuna ikätovereihinsa, mutta eivät ainakaan myöhemmin. Nykyiset uimarit olivat kuitenkin lopettaneita uimareita enemmän syntyneet loppuvuodesta, joka voisi viitata hieman myöhäisempään biologiseen kehitykseen, vaikka uimarit itse arvioivat asian toisin. Troupin tutkimuksissa biologista kehitystä mitattiin lääketieteellisillä menetelmillä ja tässä tutkimuksessa uimarit arvioivat asiaa subjektiivisesti, mikä voi vaikuttaa tulosten vertailtavuuteen.

Todennäköisesti Suomessa syntymäkuukaudella ja uimarin biologisen kehityksen tasolla ei ole merkitystä aikuisena menestymisen kannalta. Uimarit saavat kehittyä rauhassa. Joukkuelajeissa, joissa on kovaa kilpailua paikasta joukkueessa, asia voi olla toisin, jolloin jäljelle jääneet harrastajat ovat parhaimpia ja siten usein alkuvuodesta syntyneitä lapsia.

Ominaisuudet uimarina

Lopettaneet uimarit arvioivat aktiivi-ikänsä aikaisia ominaisuuksia ja nykyiset uimarit itseään nyt. Sekä lopettaneet uimarit että nykyiset uimarit pitivät itseään sekä fyysisiltä että psyykkisiltä ominaisuuksiltaan hyvinä uimareina. Suurimmat erot olivat motivaatiossa kehittyä uimarina. Ero oli

tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$). Nykyiset uimarit arvioivat ahkeruutensa harjoitella sekä pitkäjänteisyytensä vähän korkeammaksi kuin lopettaneet uimarit. Lopettaneet uimarit arvioivat teknisen lahjakkuuden, fyysisen lahjakkuuden, ruumiinrakenteen sopivuuden uintiin sekä ominaisuutensa kilpailijana hieman korkeammaksi kuin nykyiset uimarit. Koska lopettaneet uimarit eivät enää ui, on luonnollista, että heidän motivaationsa kehittyä uimarina ja ahkeruutensa harjoitella oli vähäisempää. Vaikka arviointi koski heidän aktiiviaikojaan, on lopettaneiden uimareiden varmastikin ollut jälkeensä hankala arvioida näitä asioita. Ratkaiseva tekijä jatkamisen ja menestymisen kannalta vaikuttaa kuitenkin edelleen olevan motivaatio, eikä niinkään mahdolliset fyysiset ominaisuudet tai muut psyykkiset ominaisuudet. Toki, jos nämä muutkin ominaisuudet ovat hyviä, varmasti niistäkin on hyötyä.

Koulumenestys

Peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvo oli lopettaneilla miesuimareilla tilastollisesti merkitsevästi korkeampi kuin nykyisillä miesuimareilla. Lopettaneiden miesuimareiden peruskoulun 9. luokan todistuksen keskiarvo oli 8.90 ja nykyisten miesuimareiden 8.38. Lopettaneiden naisuimareiden keskiarvo oli 8.60 ja nykyisten hieman korkeampi 8.87. Miesuimareiden kohdalla Carlsonin (1991) tutkimuksessa peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvot olivat samanlaiset: vertailuryhmän miehillä oli kaikista korkein ja maajoukkuemiehillä matalin keskiarvo. Muissakin lajeissa kaikilla vertailuryhmien urheilijoilla korkeammat kuin maajoukkueurheilijoilla. Vertailuryhmän urheilijoiden vanhemmat olivat useammin akateemisesti koulutettuja, erityisesti uimareiden vanhemmat ja he pitivät tärkeänä myös lastensa koulumenestystä. Myös Gilbertin ja Breivikin (1998) tutkimuksessa norjalaiset maailmanmestarit ja olympiavoittajat menestyivät vertailuryhmän urheilijoita heikommin koulussa, mutta kuitenkin keskitasoa paremmin.

Sekä lopettaneet uimarit, että nykyiset uimarit ovat molemmat menestyneet keskiarvojensa perusteella hyvin koulussa. Monet lopettaneet uimarit ovat saattaneet pitää nykyisiä uimareita enemmän arvossa koulumenestystä, kuten ruotsalaisten vertailuryhmän urheilijoidenkin vanhemmat. Vaikka koulunkäynti ei ollut kenelläkään päällimmäisin syy lopettaa uiminen, kertoi moni lopettanut uimari vastauksissaan, että he halusivat lisää aikaa mm. muita menoja ja koulunkäyntiä varten. Nykyisten uimareiden kohdalla saattaa olla, että uintiharrastus jonkin verran vaikuttaa siihen, miten he ehtivät tehdä koulutehtävänsä. Tai heidän suurin intonsa liittyy uintiin, eikä koulunkäyntiin, etenkin nykyisten miesuimareiden kohdalla. Hehän olivat kenties kaikista motivoituneimpia uimareita, koska he jaksoivat eniten harjoitella yksinkin.

Hyvä uimari

Nykyisten uimarit arvioivat asioita, jotka ovat vaikuttaneet myönteisesti heidän kehittymiseensä hyväksi uimariksi. Tärkeimpinä vaikuttajina uimarit pitivät motivaatiota sekä harjoitteluun ja kilpailumiseen liittyviä asioita. Selvästi eniten, noin neljän viidesosan mielestä, merkitystä on ollut omalla motivaatiolla. Noin puolet uimareista arvioi kilpailunhalun, terveyden, valmennusohjelmat sekä kilpailumenestyksen vaikuttaneen erittäin paljon. Joko melko paljon vaikutusta tai erittäin paljon vaikutusta neljän viidesosan mielestä on ollut fyysisellä suorituskyvyllä, teknisillä taidoilla, valmentajalla henkilönä ja harjoitteluilmapiirillä. Vastauksista voi päätellä, että suurin osa uimareista ajatteli menestymistekijöiden olevan omissa käsissään, asioissa, joihin he itse voivat vaikuttaa. Uimarista riippumattomista tekijöistä tärkeimpiä olivat harjoitteluun liittyvät seikat: harjoitusohjelmat, valmentaja ja harjoitteluilmapiiri.

Ruotsalaiset (Carlson 1991) ja norjalaiset urheilijat (Gilberg & Breivik 1998) nimesivät menestyksensä syiksi samoja asioita, mutta vanhemmat olivat tärkeysjärjestyksen kärjessä. He pitivät vanhempia tärkeinä tukijoina etenkin urheilu-uran alussa. Myös hollantilaisten (Rossum 1995) listalla vanhemmat olivat heti toisena valmentajan jälkeen tärkeimpinä tekijöinä urheilu-uran kannalta. Tässä tutkimuksessa vanhemmat eivät taas päässeet suosituimpien menestymissyiden joukkoon. Ero voi johtua kulttuurisista syistä tai sitten siitä, että muut urheilijat ovat urheilleet kauemmin ja menestyksekkäämmin ja he ajattelevat asioista sen vuoksi eri tavalla. Myös tämän tutkimuksen kyselylomake on saattanut johdattaa urheilijoita vastaamaan tietyllä tavalla, vaikka asiaa kysyttiin sekä avoimessa että strukturoidussa kysymyksessä.

Lopettaminen

Lopettaneet uimarit menestyivät uinnissa lapsena, jolloin heillä oli todennäköisesti taitoja menestyä myöhemminkin urallaan. Kiinnostus uintia kohtaan vain loppui erilaisista syistä ja uusista kiinnostuksen kohteista johtuen. Kolme neljäsosaa uimareista arvioi omalla motivaatiollaan olleen joko melko paljon tai erittäin paljon vaikutusta uintiuran lopettamisen kannalta. Motivaatio harjoitella ei yleensä vain itsekseen kadonnut, vaan siihen oli yksi tai useampi selittävä syy. Reilulle kolmasosalle valmentautumiseen sekä muuhun ajankäyttöön liittyvät tekijät olivat syynä uinnin lopettamiselle. Uimareiden kirjoittamissa avoimissa vastauksissa taustalla olevat syyt harjoitusmotivaation heikentymiselle olivat: ajan puute, huono valmennus, uintiryhmän hajoaminen, muutto, koulukäynti ja kaverit. Nämä ovat tavanomaisia syitä lopettaa urheiluharrastus (Lämsä & Mäenpää 2002) ja samoja syitä oli myös Kilpeläisen ja Laineen tutkimuksessa (1991) uinnin ja jalkapallon lopettamisesta. Vaikka valmentaja ja muut valmentautumisasiat olivat lopettamissyitä

osalle uimareista, ei lopettaneiden uimareiden arvioissa viimeisen valmentajan ominaisuuksista näkynyt eroja nykyisten uimareiden valmentaja-arvioiden välillä. Juniorivalmentaja oli lopettaneilla uimareilla huonompi, mikä on saattanut vaikuttaa uintimotivaatioon.

Harrastuksen lopettaminen ei yleensä ole kovinkaan vakava asia. Jokin toinen asia vain kiinnostaa enemmän. Silloin lopettaminen on urheilijalle hyvinkin harmittavaa, jos se ei tapahdu omasta halusta, vaan selkeästi jostakin ulkoisesta syystä.

Yhteenveto

Toiset haluavat urheilla ja toiset lopettavat uinnin tehdäkseen jotakin muuta. Se jokin muu tekeminen ei varmastikaan ole sen huonompaa kuin urheilukaan, mutta tässä tutkimuksessa asioita selvitetään vain uinnin ja liikunnan kannalta. Tutkimuksen yhtenä päätuloksena voidaan pitää motivaatiota. Nykyisillä uimareilla oli lapsuudesta lähtien paljon oma-aloitteista innostusta liikuntaa ja uintia kohtaan, enemmän kuin lopettaneilla uimareilla. Motivaatio näkyy jo lapsuus- ja nuoruusiän liikunnallisuudessa. Nykyiset uimarit ovat harrastaneet enemmän muita liikuntalajeja ja liikkuneet ja leikkineet enemmän oma-aloitteisesti. Nykyisille uimareille vanhempien esimerkillä eli vanhempien omilla liikuntaharrastuksilla ei ole ollut yhtä paljon merkitystä oman uintiuran kannalta kuin lopettaneille uimareille. Useimmin kilpauintaharrastus aloitettiin uimakoulun jatkoksi tai vanhempien aloitteesta, mutta nykyiset uimarit aloittivat lopettaneita uimareita enemmän kilpauintaharrastuksen omasta halustaan. Nykyisillä uimareilla oli paljon omaa halua uida, päättäväisyyttä ja tavoitteita harrastustaan kohtaan. Motivaatio kehittyä uimarina oli nykyisillä uimareilla merkittävästi korkeampi kuin lopettaneilla uimareilla aikanaan, mikä on ymmärrettävää, koska nykyiset uimarit uivat edelleenkin. Lisäksi tätä asiaa oli lopettaneiden uimareiden vaikea jälkeinpäin arvioida. Uimareiden omien arvioiden mukaan oma motivaatio oli tärkein seikka, minkä vuoksi nykyisistä uimareista tuli hyviä uimareita. Vastaavasti oma motivaatio oli se tekijä, jonka vuoksi lopettaneet uimarit päättivät uintiharrastuksensa, vaikka erilaiset syyt aiheuttivatkin motivaation laskemisen.

Toinen huomionarvoinen asia oli uimareiden lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelu sekä senaikainen valmentaja. Lopettaneet uimarit aloittivat aikaisemmin uintiharjoittelun kuin nykyiset uimarit. Lopettaneet uimarit harjoittelivat 8 – 12-vuotiaana useammin viikossa kuin lopettaneet uimarit, mutta kokivat harjoittelunsa merkittävästi raskaammaksi kuin nykyiset uimarit. 13 – 15-vuotiaana molemmat uimariyhmät harjoittelivat lähes yhtä monta kertaa viikossa, mutta edelleen lopettaneet uimarit kokivat harjoittelunsa rasittavammaksi. Vastaavasti juniiori-ikäisen valmentajan, joka valmensi alle 16-vuotiaana, nykyiset uimarit arvioivat paremmaksi kuin lopettaneet uimarit. Eli

harjoitteluolosuhteet, jotka valmentaja oli luonut, ovat nykyisillä uimareilla olleet alle 16-vuotiaana selvästi mielekkäämmät ja paremmat nykyisillä uimareilla kuin lopettaneilla uimareilla. Tämä saattoi vähentää uintimotivaatiota.

Muissa tutkimuksen tuloksissa ei ryhmien välillä ollut samalla tavoin selittäviä eroja sille, miksi toinen ryhmä uimareita menestyy uinnissa ja toinen ryhmä lopettaa uintiharrastuksensa. Osa lopettaneista uimareista voisi olla nykyisten uimareiden ryhmässä, jos heidän kohdallaan asiat olisivat tapahtuneet toisin ja vastaavasti toisinpäin osa nykyisistä uimareista voisi olla lopettaneita uimareita. Harrastuksen lopettaminen ei ole huono asia, jos lopettaminen tapahtuu hyvillä mielin ja uimari on asian itse päättänyt. Jos lopettaminen johtuu uimarista riippumattomista seikoista, saattaisi niissä olla parantamisen varaa.

Tulosten soveltaminen ja jatkotutkimukset

Melkein kaikki lapset pitävät uinnista ja melkein kaikki lapset käyvät uimakoulun. Uintiin olisi helppo sosiaalistua. Uintitoimintaa organisoivien ihmisten olisi hyvä pohtia asioita, jotka motivoivat lapsia uimaan. Sekä asioita, jotka motivoivat lasten vanhempia tuomaan lapsensa uintitoimintaan. Miten nämä innokkaat lapset ja jo menestyneet nuoret uimarit saataisiin myös motivoitumaan jatkamaan harrastustaan? Millä tavoin uintitoimintaa tulisi kehittää?

Ratkaisuna on ainakin se, että lasten ja nuorten valmentajan tulisi olla ammattitaitoinen, koska hänen toiminnallaan on ratkaiseva merkitys uimareiden tulevaisuuden kannalta. Hänen tulisi osata muovata harjoittelusta mielekästä, iloista, kehittävää ja monipuolista sekä pitää yllä hyvää ryhmähenkeä. Kilpauintiharrastuksen tavoitteita harrastajien, vanhempien ja valmentajien kannalta tulisi selvittää esimerkiksi jatkotutkimuksessa ja saatujen tulosten perusteella muokata ja pohtia uintivalmennusta ja sen toteuttamista. Näitä tietoja voitaisiin sitten hyödyntää valmentajien koulutuksessa, jotta uintitoiminta kehittyisi tarpeita vastaavaksi.

Kilpauinnin luonnollinen tavoite on tietysti uida mahdollisimman nopeasti, jolloin kilpauintitoiminta ei voi joustaa kaikkien toiveiden mukaisesti vaan tavoitteena tulee olla johdonmukaisesti etenevä ja hyvin toteutettu harrastus. Vaikka uintiharjoittelu olisi toteutettu kuinka mallikkaasti, kaikki lapset ja nuoret eivät jatka harrastustaan. Sitä ei kannata pelätä, koska kaikki lapset eivät ole kiinnostuneet samanlaisesta toiminnasta ja he haluavat vain tehdä jotakin muuta.

LÄHTEET

- Anderssen, N. & Wold, B. Parental and peer influences on leisure-time activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 63 (4), 1992, 342 – 348.
- Anshel, M. H. & Porter, A. Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport Behavior* 19 (2), 1996, 91 – 110.
- Barzukas, A., Spry, S., Cappaert, M. J. & Troup, J.P. 1992. Developmental changes in muscle size and power characteristics of elite age group swimmers. *International Symposium of Biomechanics and Medicine in Swimming 1990*. London: E & FN Spon.
- Carlson, R. (1987) Att socialiseras till elitspelare i tennis. Högskolan för lärarutbildning, Stockholm.
- Carlson, R. (1991) Vägen till landslaget. En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter. Institutionen för pedagogik. Högskolan för lärarutbildning, Stockholm.
- Coakley, J. J. 1986. Socialization and youth sports. Teoksessa Rees, C. R. & Miracle, A. W. (toim.) *Sport and social theory*, Champaign, Illinois: Human kinetics, 135 – 143.
- Côté, J. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13 (4), 1999, 395 – 417.
- Gilberg, R. & Breivik, G. 1998. Hvorfor ble de beste best? Barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere. *Olympiatoppen, Norges idrettshøgskole*, Oslo.
- Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. 1985. Motives for participating in competitive youth swimming. *International journal of sport psychology* 16 (2), 126 – 140.
- Harlio, M. 1993. Nuorten kilpauimareiden motiivit ja niiden merkitys valmennuksessa. *Liikuntapedagogiikan tutkielma*, Jyväskylän yliopisto.
- Helenius, I., Haahtela, T., Tikkanen, H. & Sarna, S. Astma ja keuhkoputkien supistumistaipumus kesälajien urheilijoilla. *Duodecim* 11: 1509 – 1510. 1998.
- Iso-Ahola, S. & Hatfield, B. 1986. *Psychology of sports: A social psychological approach*. Dubuque, Iowa: W.M. C. Brown Publishers.
- Jokinen, P. 1988. Kilpailumenestykseen yhteydessä olevat tekijät sekä uintiharjoittelun määrä 11 – 13-vuotiailla uimareilla. *Liikuntapedagogiikan tutkielma*, Jyväskylän yliopisto.
- Jussila, Satu (1996) *Sport socialization of urban Finnish children ages 10 to 13 years*. A thesis for the degree of Master of science in sport sciences, University of Jyväskylä.
- Kay, T. Sporting excellence: A family affair? *European Physical Education Review*, 6 (2) 2000, 151 – 168.
- Keskinen, K. L. 1988. Aerobisen kestävyuden harjoittaminen uinnissa. Teoksessa Kantola, H. (toim.). *Suomalainen valmennusoppi 2*. Jyväskylä: Gummerus, s. 179 – 181.
- Keskinen, K. L., Keskinen, O. P. & Malvela, M. 1997. Uinti. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. L. *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, s. 480 – 497.

- Kilpeläinen, V. & Laine, P. 1991. Nuorten jalkapalloilijoiden ja uimareiden poisjättäytyminen lajinsa parista. Liikuntapedagogiikan tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Koistinen J. 1991. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy. Kirjassa Ahonen, J. ym. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus, s. 11 – 77.
- Lavoie, J-M. & Montpetit, R. R. 1986. Applied physiology of swimming. *Sports Medicine* 3 (3), 165 – 189.
- Leonard II, W. M. (1980) *A sociological perspective of sport* (1st ed.) Minneapolis, Minn.: Burgess.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastusten aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. Helsinki: SLU-paino.
- Malina, R. M. 1982. Physical growth and maturity characteristics of young athletes. Teoksessa Magill, R. A., Ash, M. J. & Smoll, F. L. (eds.) *Children in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, s. 73 – 79.
- Malvela, M. T. 1999. *Otetta veteen*. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Mero, A & Jaakkola, L. 1990. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Gummerus, s. 29 – 47.
- Närhi, A. & Frantsi, P. *Psyykinen valmennus – järkeä ja sydäntä*. 1998. Keuruu: Otava.
- Pekkarinen, H. 1989. Lapsen fysiologiset valmiudet kilpaurheiluun. Teoksessa *Liikkuvat Lapset*. Helsinki: Valtion Painatuskeskus, s. 73 – 79.
- Raudsepp, L. & Viira, R. Influence of Parent's and Siblings' Physical Activity on Activity Levels of Adolescents. *European Journal of Physical Education*. 5 (2), 2000, 169 – 178.
- Rossum, J. H. A. 1995. Talent in sport: Significant others in the career of top level Dutch athletes. Teoksessa (edit.) Katzko, M. W. & Mönks, F. J. *Nurturing talent. Individual needs and social ability. The Fourth Conference of the European Council for High Ability*. Van Gorcum, Assen, The Netherlands, s. 43 – 57.
- Taylor, W. C., Baranowski, T. & Sallis, J. F. 1994. Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. Teoksessa Dishman R. K. (edit.) *Advances in exercise adherence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 319 – 342.
- Troup, J. P. ym. 1990a. Developmental changes of age-group swimmers. *International center for aquatic research annual. Studies by the International center for aquatic research 1989 - 1990*. Colorado Springs: United States Swimming Press, s. 33 – 41.
- Troup, J. P. ym. 1990b. Psychology differences between development and world-class swimmers. *International center for aquatic research annual. Studies by the international center for aquatic research 1989 - 1990*. USA: United States Swimming Press, s. 121 – 124.
- Troup, J. P. ym. 1991a. Growth and developmental changes of the age-group swimmer. *International center for aquatic research annual. Studies by the International center for aquatic research 1990 - 1991*. USA: United States Swimming Press, s. 25 – 33.
- Troup, J. P. ym. 1991b. Peak Performance in elite swimmers: Case study analysis. *International center for aquatic research annual. Studies by the International center for aquatic research 1990 - 1991*. USA: United States Swimming Press, s. 163 – 169.

Troup, J. P. ym. 1991c. Psychological Skills of Elite Age-Group Swimmers. International Center for Aquatic Research Annual. Studies by the International Center For Aquatic Research 1990 - 1991. USA: United States Swimming Press, s. 145 – 149.

Uintiurheilun sääntökirja 1993. Helsinki: Suomen uimaliitto.

Uintiurheilun sääntökirja 1995. Helsinki: Suomen uimaliitto.

Wilke, K. & Madsen, O. 1986. Coaching the young swimmer. London: Pelham Books.

Yang, X. 1993. Longitudinal analysis of Finnish children's and youths' participation in competitive sport and physical activity. Licenciate thesis, Department of Physical Education, University of Jyväskylä.

Yang, X., Telama, R. & Leskinen, E. Testing a multidisciplinary model of socialisation into physical activity: A 6-year follow-up study. *European Journal of Physical Education*, 2000 5 (1), 67 – 87.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young finns – A 12-year follow-up study. Unpublished doctoral dissertation in sport pedagogy, University of Jyväskylä. Artikkelissa Yang, X., Telama, R. & Leskinen, E. Testing a multidisciplinary model of socialisation into physical activity: A 6-year follow-up study. *European Journal of Physical Education*, 2000 5 (1), 67 – 87.

Yiannakis, A., McIntyre, T. D., Melnick, M. J., & Hart, D. P. 1987. Sport sociology: contemporary themes. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

LIITE 1

KYSELY UINTIURASTA (nykyisille uimareille)

Nimi _____

Syntymäaika _____

Taustakysymykset

1. Missä kaupungissa tai kunnassa asuit alle 18-vuotiaana?
Jos olet muuttanut alle 18-vuotiaana toiselle paikkakunnalle, laita kaikki asuinpaikkasi ja numeroi ne aikajärjestyksessä. Laita myös nämä samat numerot kysymyksiin 2 ja 4 kuvaamaan vastausvaihtoehtoja tai selvitä muuten asiat.

2. Oliko asuinympäristösi alle 18-vuotiaana
a) kaupunkimainen
b) maaseutumainen
c) taajama, lähiö, kunnan keskusta, kirkonkylä
3. Kuinka pitkä matka uimahalliin oli, kun aloitit uinnin? _____ km
4. Miten olet kulkenut matkat uimahallille alle 18-vuotiaana?

5. Mitä muuta liikuntalajia kuin uintia olet harrastanut ohjatusti esim. urheiluseurassa?
Minkä ikäisenä ja kuinka kauan?

IKÄVUODET	KESTO (esim. vuosina)	LIIKUNTALAJI

6. Liikuin lapsena oma-aloitteisesti ja leikin liikunnallisia leikkejä

- joka päivä jopa aamusta iltaan
 joka päivä jonkin verran
 useamman kerran viikossa
 kerran viikossa
 muutaman kerran kuukaudessa

7. Ovatko vanhempasi harrastaneet liikuntaa, kun olit alle 18-vuotias? Mitä lajeja?

Äiti Kyllä Ei Laji: _____
 Isä Kyllä Ei Laji: _____

8. Onko vanhempiesi liikuntaharrastuksella ollut merkitystä omalle uintiharrastuksellesi?

Kyllä Ei

Millaista merkitystä?

9. Ovatko vanhempasi olleet mukana oman uimaseurasi toiminnassa? Kyllä Ei
 Miten?

10. Ovatko vanhempasi tukeneet uintiharrastustasi? Kyllä Ei
 Miten?

11. Menestyitkö koulussa Erittäin hyvin
 Hyvin
 Kohtalaisesti
 Heikosti
 Erittäin heikosti

12. Mikä oli peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvos? _____

13. Onko sinulla ollut urheilullisia esikuvia uinnissa? Kyllä Ei
 Keitä? _____

Jos vastasit kyllä, kerro millainen merkitys esikuvillasi on ollut?

14. Ovatko urheiluvammat tai sairaudet vaikuttaneet harjoitteluusi? Kyllä Ei
Miten?

15. Biologinen kehityksesi nuorena verrattuna suurimpaan osaan ikätovereitasi?

- Minulla oli murrosikä yli 2 vuotta myöhemmin kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä noin 1 - 2 vuotta myöhemmin kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä samaan aikaan kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä noin 1 - 2 vuotta aikaisemmin kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä noin yli 2 vuotta aikaisemmin kuin ikätovereillani

Valmennukselliset kysymykset

16. Minkä ikäisenä osasit uida noin 5 metriä? _____

17. Minkä ikäisenä aloitit kilpauintiharjoittelun / uimaan valmennusryhmässä? _____

18. Mikä sai sinut aloittamaan kilpauintiharjoittelun?

19. Kuinka monta uintivalmentajaa sinulla on ollut? _____ kpl

20. Kuinka monta vuotta sinua on valmentanut nykyinen valmentajasi? _____

21. Miten kuvailisit valmentajaasi, joka sinulla oli, kun olit noin 12 - 16-vuotias? Jos sinulla oli useita valmentajia, valitse heistä itsellesi tärkein ja vaikuttavin valmentaja. Käytä asteikkoa 1 - 5, 1 = ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa.

Kannustava
 Osasi opettaa uintitekniikat
 Osasi ohjelmoida harjoittelun
 Loi positiivisen harjoitteluympäristön
 Luotettava
 Mukava
 Ohjasi ja tuki minua kilpailuissa
 Vaativa
 Kuunteli minua
 Turvallinen
 Oli aikaa paneutua valmentamiseen
 Kaveri minulle
 Oli harjoituksissa pääsääntöisesti paikalla
 Oli yhteydessä vanhempiini
 Tuli toimeen kanssani
 Ammattitaitoinen

22. Miten kuvailisit valmentajaasi, joka sinulla on nyt? Ei tarvitse vastata, jos edellisessä kohdassa arviot jo nykyistä valmentajaasi. Käytä asteikkoa 1 – 5, 1 = ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa.

Kannustava
 Osaa opettaa uintitekniikat
 Osaa ohjelmoida harjoittelun
 Luo positiivisen harjoitteluympäristön
 Luotettava
 Mukava
 Ohjaa ja tukee minua kilpailuissa
 Vaativa
 Kuuntelee minua
 Turvallinen
 On aikaa paneutua valmentamiseen
 Kaveri minulle
 On harjoituksissa pääsääntöisesti paikalla
 On yhteydessä vanhempiini
 Tulee toimeen kanssani
 Ammattitaitoinen

23. Ympyröi numero. Oletko mielestäsi uimarina

Teknisiltä taidoilta ei kovinkaan lahjakas	1	2	3	4	5	Teknisiltä taidoilteni lahjakas
Fyysiseltä suorituskyvyiltä ei kovinkaan lahjakas	1	2	3	4	5	Fyysiseltä suorituskyvyiltäni lahjakas
Ruumiinrakenteelta ei kovinkaan sopiva/lahjakas uintiin	1	2	3	4	5	Ruumiinrakenteeltäni hyvin sopiva/lahjakas uintiin
Laiska harjoittelija	1	2	3	4	5	Ahkera harjoittelija
Lyhytjännitteinen	1	2	3	4	5	Pitkäjännitteinen
Huono kilpailija	1	2	3	4	5	Hyvä kilpailija
Heikosti motivoitunut kehittymään uimarina	1	2	3	4	5	Hyvin motivoitunut kehittymään uimarina

24. Missä sinulla olisi uimarina parantamisen varaa?

25. Minkä muiden tekijöiden ansiosta voisit olla vielä parempi uimari?

26. Oliko mielestäsi uintiharjoittelu

8 – 12-vuotiaana	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta
13 – 15-vuotiaana	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta
16 – 18-vuotiaana	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta
19 -	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta

27. Kuinka monta kertaa viikossa harjoittelit uintia

8 – 12 -vuotiaana _____ kertaa viikossa

13 – 15-vuotiaana _____ kertaa viikossa

16 – 18-vuotiaana _____ kertaa viikossa

19 – _____ kertaa viikossa

28. Arvioi, miten harjoittelusi on jakautunut prosentuaalisesti ryhmässä harjoittelun ja yksin harjoittelun osalta.
Esim. Yksin 15 % ja ryhmässä 85 %.

Urani aikana olen harjoitellut uintia yksin _____ % ja ryhmässä _____ %. (Yhteensä 100 %)

29. Miten ryhmässä ja yksin harjoittelu on vaikuttanut uintiuraasi?

	Positiivinen vaikutus	Negatiivinen vaikutus	Ei vaikutusta	En osaa sanoa
Ryhmässä harjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yksin harjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos rastitit positiivisen tai negatiivisen vaikutuksen, kerro vielä tarkemmin millä tavalla:

30. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet myönteisesti siihen, että sinusta on tullut **hyvä** uimari?

	Ei vaikutusta	Vähän vaikutusta	Melko paljon vaikutusta	Erittäin paljon vaikutusta	En osaa sanoa
Fyysinen suorituskykysi uimarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruuminrakenteelliset ominaisuutesi uimarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniset taitosi uimarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmennusohjelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmentaja henkilöä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitteluilmapiiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut uimarit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kaverit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhemmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma motivaatio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uimahallin sijainti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitusolosuhteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailumenestys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailunhalu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulunkäynti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut harrastukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perheen taloudellinen tilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seuran uintitoiminnan laatu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Onko muita syitä, miksi sinusta tuli hyvä uimari?

Tai onko edellä mainitussa listassa joitakin sellaisia asioita, jotka ovatkin vaikuttaneet negatiivisesti sinun uintiuraasi?

31. Onko uintiurallasi sattunut yksi tai useampi iso kehitysharppaus? Kerro, jos on. Mistä se on voinut johtua?

32. Onko uintimenestyksesi jossakin vaiheessa "taantunut" voimakkaasti? Kerro, jos on. Mistä se voinut on johtua?

33. Kirjoita kommentteja tai lisäyksiä liittyen omaan uintiuraasi, jos haluat. Jos jotkut kysymykset tuntuivat hankalilta tai omituisilta, voit myös kommentoida niitä.

LIITE 2

KYSELY UINTIURASTA (lopettaneille uimareille)

Nimi _____

Syntymäaika _____

Taustakysymykset

1. Missä kaupungissa tai kunnassa asuit alle 18-vuotiaana?
Jos olet muuttanut alle 18-vuotiaana toiselle paikkakunnalle, laita kaikki asuinpaikkasi ja numeroi ne aikajärjestyksessä. Laita myös nämä samat numerot kysymyksiin 2 ja 4 kuvaamaan vastausvaihtoehtoja tai selvitä muuten asiat.

2. Oliko asuinympäristösi alle 18-vuotiaana
a) kaupunkimainen
b) maaseutumainen
c) taajama, lähiö, kunnan keskusta, kirkonkylä
3. Kuinka pitkä matka uimahalliin oli, kun aloitit uinnin? _____ km
4. Miten olet kulkenut matkat uimahallille alle 18-vuotiaana?

5. Mitä muuta liikuntalajia kuin uintia olet harrastanut ohjatusti esim. urheiluseurassa?
Minkä ikäisenä ja kuinka kauan?

IKÄVUODET	KESTO (esim. vuosina)	LIIKUNTALAJI

6. Liikuin lapsena oma-aloitteisesti ja leikin liikunnallisia leikkejä

- joka päivä jopa aamusta iltaan
 joka päivä jonkin verran
 useamman kerran viikossa
 kerran viikossa
 muutaman kerran kuukaudessa

7. Ovatko vanhempasi harrastaneet liikuntaa, kun olit alle 18-vuotias? Mitä lajeja?

Äiti Kyllä Ei Laji: _____
 Isä Kyllä Ei Laji: _____

8. Onko vanhempiesi liikuntaharrastuksella ollut merkitystä omalle uintiharrastuksellesi?

Kyllä Ei

Millaista merkitystä?

9. Ovatko vanhempasi olleet mukana oman uimaseurasi toiminnassa? Kyllä Ei
 Miten?

12. Tukivatko vanhempasi uintiharrastustasi? Kyllä Ei
 Miten?

11. Menestyitkö koulussa Erittäin hyvin
 Hyvin
 Kohtalaisesti
 Heikosti
 Erittäin heikosti

12. Mikä oli peruskoulun 9. luokan päästötodistuksen keskiarvos? _____

13. Oliko sinulla urheilul lisia esikuvia uinnissa? Kyllä Ei
 Keitä? _____

Millainen merkitys esikuvillasi oli?

14. Ovatko urheiluvammat tai sairaudet vaikuttaneet harjoitteluusi? Kyllä Ei
Miten?

15. Biologinen kehityksesi nuorena verrattuna suurimpaan osaan ikätovereitasi?

- Minulla oli murrosikä yli kaksi vuotta myöhemmin kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä noin 1 - 2 vuotta myöhemmin kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä samaan aikaan kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä noin 1 - 2 vuotta aikaisemmin kuin ikätovereillani
 Minulla oli murrosikä noin yli kaksi vuotta aikaisemmin kuin ikätovereillani

Valmennukselliset kysymykset

16. Minkä ikäisenä osasit uida 5 metriä? _____

17. Minkä ikäisenä aloitit kilpauintiharjoittelun / uimaan valmennusryhmässä? _____

18. Mikä sai sinut aloittamaan kilpauintiharjoittelun?

19. Kuinka monta uintivalmentajaa sinulla on ollut? _____ kpl

20. Kuinka monta vuotta sinua valmensi viimeinen valmentajasi? _____

21. Katso myös seuraava kysymys eli nro 22. Vastaa molempiin (21 ja 22) tai vain toiseen tarpeen mukaan.

Miten kuvailisit valmentajaasi, joka sinulla oli, kun olit 12 - 16-vuotias? Jos sinulla oli useita valmentajia, valitse heistä itsellesi tärkein ja vaikuttavin valmentaja. Käytä asteikkoa 1 - 5, 1 = ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa.

Kannustava

Osasi opettaa uintitekniikat

Osasi ohjelmoida harjoittelun

Loi positiivisen harjoitteluilmapiirin

Luotettava

Mukava

Ohjasi ja tuki minua kilpailuissa

Vaativa

Kuunteli minua

Turvallinen

Oli aikaa paneutua valmentamiseen

Kaveri minulle

Oli harjoituksissa paikalla

Oli yhteydessä vanhempiini

Tuli toimeen kanssani

Ammattitaitoinen

22. Miten kuvailisit valmentajaasi, joka sinulla oli, kun lopetit uinnin? Käytä asteikkoa 1 – 5, 1 = ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa.

Kannustava
 Osasi opettaa uintitekniikat
 Osasi ohjelmoida harjoittelun
 Loi positiivisen harjoitteluympäristön
 Luotettava
 Mukava
 Ohjasi ja tuki minua kilpailuissa
 Vaativa
 Kuunteli minua
 Turvallinen
 Oli aikaa paneutua valmentamiseen
 Kaveri minulle
 Oli harjoituksissa pääsääntöisesti paikalla
 Oli yhteydessä vanhempiini
 Tuli toimeen kanssani
 Ammattitaitoinen

23. Ympyröi numero. Olitko mielestäsi uimarina

Teknisiltä taidoilta ei kovinkaan lahjakas	1	2	3	4	5	Teknisiltä taidoilteni lahjakas
Fyysiseltä suorituskyvyltä ei kovinkaan lahjakas	1	2	3	4	5	Fyysiseltä suorituskyvyltäni lahjakas
Ruumiinrakenteelta ei kovinkaan sopiva/lahjakas uintiin	1	2	3	4	5	Ruumiinrakenteeltäni hyvin sopiva/lahjakas uintiin
Laiska harjoittelija	1	2	3	4	5	Ahkerä harjoittelija
Lyhytjänteinen	1	2	3	4	5	Pitkäjänteinen
Huono kilpailija	1	2	3	4	5	Hyvä kilpailija
Heikosti motivoitunut kehittymään uimarina	1	2	3	4	5	Hyvin motivoitunut kehittymään uimarina

24. Missä sinulla olisi ollut uimarina parantamisen varaa?

25. Minkä muiden tekijöiden ansiosta olisit voinut olla vielä parempi uimari?

26. Olet ollut finaalissa omassa ikäsarjassasi seuraavina vuosina:

... 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 ...

Miksi et ollut finaalissa enää viimeisen ympyröidyn vuoden jälkeen?

- Lopetin uinnin (vastaa seuraavaan kohtaan A)
 Jatkoin uintia, mutta en päässyt finaalisiin (vastaa kohtaan B)

A) Miksi lopetit viimeisen ympyröidyn ajankohdan jälkeen uinnin?

B) Miksi et mielestäsi päässyt enää finaalitasolle?

27. Ympyröi sopiva numero 1 - 5. Oliko mielestäsi uintiharjoittelu

8 - 12-vuotiaana	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta
13 - 15-vuotiaana	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta
16 - 18-vuotiaana	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta
19 -	kevyttä	1	2	3	4	5	raskasta

28. Kuinka monta kertaa viikossa harjoittelit uintia

8 - 12 -vuotiaana	_____	kertaa viikossa
13 - 15-vuotiaana	_____	kertaa viikossa
16 - 18-vuotiaana	_____	kertaa viikossa
19 -	_____	kertaa viikossa

29. Arvioi, miten harjoittelusi on jakautunut prosentuaalisesti ryhmässä harjoittelun ja yksin harjoittelun osalta. Esim. Yksin 15 % ja ryhmässä 85 %.

Urani aikana olen harjoitellut uintia yksin _____ % ja ryhmässä _____ %. (Yhteensä 100 %)

30. Miten ryhmässä ja yksin harjoittelu on vaikuttanut uintiuraasi?

	Positiivinen vaikutus	Negatiivinen vaikutus	Ei vaikutusta	En osaa sanoa
Ryhmässä harjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yksin harjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos rastitit positiivisen tai negatiivisen vaikutuksen, kerro vielä tarkemmin millä tavalla:

31. Minkä ikäisenä lopetit uintiharjoittelun? _____

34. Mitkä asiat vaikuttivat siihen, että lopetit uintiharjoittelun? Rastita.

	Ei vaikutusta	Vähän vaikutusta	Melko paljon vaikutusta	Erittäin paljon vaikutusta	En osaa sanoa
Fyysinen suorituskykysi uimarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruuminrakenteelliset ominaisuutesi uimarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniset taitosi uimarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmennusohjelmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmentaja henkilönä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitteluilmapiiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut uimarit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kaverit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhemmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma motivaatio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uimahallin sijainti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitusolosuhteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailumenestys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailunhalu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulunkäynti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut harrastukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perheen taloudellinen tilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seuran uintitoiminnan laatu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Onko muita syitä lopettamiseesi? Mitä?

35. Onko uintiurallasi sattunut yksi tai useampi iso kehitysharppaus? Kerro, jos on. Mistä se on voinut johtua?

36. Onko uintimenestyksesi jossakin vaiheessa "taantunut" voimakkaasti? Kerro, jos on. Mistä se voinut on johtua?

37. Kirjoita kommentteja tai lisäyksiä liittyen omaan uintiuraasi, jos haluat. Jos jotkut kysymykset tuntuivat hankalilta tai omituisilta, voit myös kommentoida niitä.

LIITE 3

Fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet

Nykyisten ja entisten uimareiden arviot seuraavista fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksistaan: Tekniset taidot, fyysinen suorituskyky, ruumiinrakenteen sopivuus uintiin, ahkeruus harjoitella, pitkäjännitteisyys sekä ominaisuus kilpailla hyvin. Arviointi tapahtui asteikolla 1 – 5, jossa 1 tarkoittaa uimarilla olevan kyseistä ominaisuutta "vähän" ja numero 5 tarkoittaa, että ko. ominaisuutta on "paljon". T-testien tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä (taulukot 17 – 23).

TAULUKKO 17. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden motivaatio kehittyä uimarina.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	4.25	0.82	t = 3.782	(p<.001)
Lopettaneet uimarit	17	3.41	0.71		

TAULUKKO 18. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden tekniset taidot.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	3.65	0.77	t = 0.853	ns.
Lopettaneet uimarit	17	3.82	0.73		

TAULUKKO 19. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden fyysinen suorituskyky.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	3.67	0.74	t = 1.027	ns.
Lopettaneet uimarit	17	3.88	0.78		

TAULUKKO 20. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden ruumiinrakenteen sopivuus uintiin.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	3.53	0.81	t = 0.254	ns.
Lopettaneet uimarit	17	3.59	0.87		

TAULUKKO 21. Nykyisten ja lopettaneiden ahkeruus harjoitella.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	4.08	0.91	t = 1.230	ns.
Lopettaneet uimarit	17	3.76	0.90		

TAULUKKO 22. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden pitkäjännitteisyys.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	3.84	0.97	t = 0.719	ns.
Lopettaneet uimarit	17	3.65	1.00		

TAULUKKO 23. Nykyisten ja lopettaneiden uimareiden ominaisuudet kilpailla hyvin.

Ryhmä	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
Nykyiset uimarit	51	3.84	0.90	t = 0.149	ns.
Lopettaneet uimarit	17	3.88	1.05		

LIITE 4

Faktorianalyysi (PAF)

TAULUKKO 24. Nykyinen tai viimeinen valmentaja: Faktoreiden lataukset oblimin-menetelmällä.

Väittämät	Faktori 1	Faktori 2	h ²
Mukava	.881	-.171	.678
Luotettava	.820	.005	.712
Tuli / tulee toimeen kanssani	.794	-.006	.592
Loi / luo positiivisen ilmapiirin	.737	-.002	.530
Kannustava	.736	-.004	.517
Turvallinen	.729	.176	.671
Kaveri minulle	.701	-.144	.427
Kuunteli/kuuntelee minua	.696	.145	.592
Ohjasi ja tuki / ohjaa ja tukee minua kilpailuissa	.524	.339	.540
Oli / On yhteydessä vanhempiini	.463	.187	.323
On / oli aikaa paneutua valmentamiseen	.369	.364	.382
On / oli pääsääntöisesti paikalla harjoituksissa	.333	.174	.190
Osaa / osasi opettaa uintitekniikat	-.176	.970	.827
Ammattitaitoinen	.117	.773	.689
Osaa / osasi ohjelmoida harjoittelun	.143	.644	.513
Ominaisarvot	6.577	1.604	
Selitysaste %	43.847	10.692	
Kokonaisselitysaste %	54.539		