



Menestyksen Avaimet – selvitys ja arviointi Alkukartoitus syksy 2013

Hämylä Riikka, Villberg Jari, Kokko Sami
Terveiden edistämisen tutkimuskeskus,
Jyväskylän yliopisto



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	MENESTYKSEN AVAIMET -HANKE.....	9
3	SELVITYKSEN JA ARVIOINNIN TAVOITE.....	11
4	AINEISTO JA MENETELMÄT.....	13
	Selvityksen ja arvioinnin sisältö ja aikataulu	
	Aineisto syksyn 2013 osalta	
	Tutkimusmenetelmä	
5	TULOKSIA NUORTEN ALKUKYSELYSTÄ.....	17
	Taustatietoja	
	Liikunta-aktiivisuus	
	Urheiluharrastus	
	Terveyskäyttämiseen liittyviä mielipiteitä	
	Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet	
	Terveystottumukset	
6	YHTEENVETO	47
	Liikunta-aktiivisuus	
	Urheiluharrastus	
	Terveyskäyttämiseen liittyviä mielipiteitä	
	Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet	
	Terveystottumukset	
	Kilpailutaso ja tavoitetaso taustamuuttujina	

LÄHTEET

Menestyksen avaimet – selvitys ja arviointi
ISBN 978-951-39-5745-2

Jyväskylän yliopisto,
Terveystieteiden tutkimuskeskus

Taitto: Esa Nykänen
Kuvat: pixhill.com

1 JOHDANTO

Menestyksen Avaimet on valtakunnallinen urheiluseuratoiminnan kehittämishanke, jonka tavoitteena on nuorten urheilijoiden terveyden edistäminen. Hankkeen kohderyhmänä ovat joukkueessa tai ryhmässä harjoittelevat 12–15-vuotiaat nuoret, sekä heidän valmentajansa ja vanhempansa. Hanke ajoittuu vuosille 2012–2016.

Tämä raportti koskee Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen toteuttamaa Menestyksen Avaimet – selvitys ja arviointi -alkukartoitusta syksyn 2013 aineiston osalta. Selvityksen ja arvioinnin tavoitteena on arvioida Menestyksen Avaimet -hankkeen aikana ilmeneviä muutoksia nuorten urheilijoiden terveyteen liittyvissä tiedoissa, asenteissa, osaamisessa sekä terveystottumuksissa. Lisäksi tavoitteena on kartoittaa urheiluseurojen toimihenkilöiden ja valmentajien sekä nuorten vanhempien terveydenedistämistä aktiivisuutta. Arviointiin ja selvitykseen kuuluu alku- ja loppukyselyt urheiluseuranuorille, TELS-seurakyselyt¹ urheiluseurojen toimihenkilöille ja valmentajille sekä palautelomake vanhemmille ja valmentajille. Tässä raportissa tarkastellaan nuorten alkukyselyn tuloksia.

Raportin alussa kuvataan lyhyesti Menestyksen Avaimet -hanketta ja sen tavoitteita. Tämän jälkeen käydään läpi selvityksen ja arvioinnin tavoitteita, sisältöjä ja aikataulua. Raportin tulososassa nostetaan esiin keskeisimpiä tuloksia syksyllä 2013 kerätyn aineiston pohjalta.

¹ TELS-tutkimus on valtakunnallinen Terveyttä Edistävä Liikuntaseura -tutkimus, joka toteutetaan vuosien 2012–2015 aikana. Tässä tutkimuksessa käytettiin TELS-tutkimuksen kanssa yhteisiä mittareita.

2 MENESTYKSEN AVAIMET -HANKE

Menestyksen Avaimet – nuorten seuratoiminnan terveyden edistämishanke – on nuorille urheilijoille suunnattu valtakunnallinen hanke. Hankkeen suunnittelusta ovat vastanneet Suomen NMKY:n Liitto ry ja Suomen NMKY:n Urheiluliitto (NMKY 2013). Hanketta hallinnoi Suomen NMKY Liitto ry ja sisällön tuotannosta vastaa NMKY:n Urheiluliitto (Helsinki NMKY 2013). Hankkeen toiminnassa ovat keskeisesti mukana Helsingin, Lahden, Oulun ja Tampereen NMKY:t.

Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteeksi on määritelty terveyden edistäminen liikuntakasvatuksen piirissä (NMKY 2013). Hankkeen avulla pyritään tukemaan urheiluseuroja terveyden ja sosiaalisten taitojen edistämässä ja luomaan tästä toimintamalli. Hankesuunnitelman mukaan toiminnassa pyritään keskittymään nuorten omiin valintoihin ja mielipiteisiin, nuoren itsetunnon vahvistamiseen, avoimeen vuoropuheluun ja kaveripaineeseen, sekä edistämään ja tukemaan urheiluseuranuorten käsityksiä ja ymmärrystä terveydestä, terveistä elämäntavoista ja elämänhallinnasta. Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteet ja toimintamallin osa-alueet ovat listattuna kuvioissa 1 ja 2.

Hankkeen kohderyhmänä ovat nuoret yksilönä, joukkueet, nuorten valmentajat ja vanhemmat (NMKY 2013). Hankkeessa mukana olevat urheilijanuoret ovat joukkueessa tai ryhmässä harjoittelevia 12–15-vuotiaita nuoria (Menestyksen Avaimet 2013). Mukana on esimerkiksi koripallo-, jalkapallo-, jääkiekko-, ringette- ja salibandyjoukkueita. Yksilölajeista hankkeessa on vuoden 2013 loppuun mennessä ollut mukana yleisurheilua harrastavia nuoria.

Menestyksen Avaimet -hankkeessa nuorille järjestetään kaksi koulutustilaisuutta, joissa käsitellään terveellisiin elämäntapoihin, sosiaalisiin taitoihin, henkiseen hyvinvointiin sekä koulutukseen ja ajanhallintaan liittyviä asioita (ks. kuvio 2) (Menestyksen Avaimet 2013). Toinen koulutuksista on kauden alussa ja toinen kauden lopussa. Koulutusten välissä nuoret voivat saada lisätietoa mm. edellä mainituista koulutuksista käsitellyistä teemoista hankkeen Internet- ja Facebook-sivuilta, joissa on myös vapaaehtoisia tehtäviä nuorille. Hankkeen Internetsivuilla on myös videoita, joissa ammattuurheilijat kertovat kokemuksiaan urheilu-urasta. Nuorille suunnatun toiminnan lisäksi nuorten vanhemmille ja valmentajille järjestetään yksi vanhempainilta.

Hanke on alkanut vuoden 2012 tammikuussa ja kestää vuoden 2016 loppuun (NMKY 2013). Menestyksen Avaimet -hankkeella oli vuonna 2013 kolme koordinaattoria, jotka pitävät koulutuksia Helsingissä, Lahdessa ja Tampereella. Hankkeen on rahoittanut Raha-automaattiyhdistys (Helsinki NMKY 2013, NMKY 2013).

3 SELVITYKSEN JA ARVIOINNIN TAVOITE

Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen toteuttamassa Menestyksen Avaimet -selvityksessä ja arvioinnissa kartoitetaan Menestyksen Avaimet -hankkeen aikana ilmeneviä muutoksia nuorten urheilijoiden terveyteen liittyvissä tiedoissa, asenteissa, osaamisessa sekä terveystottumuksissa. Lisäksi tavoitteena on selvittää urheiluseurojen, valmentajien ja nuorten vanhempien terveydenedistämiseksi. Tässä syksyn 2013 alkukartoituksessa kuvataan nuorten terveystottumuksia ja asenteita hankkeen alussa, sekä kartoitetaan nuorten arvioita tehokkaista nuorille suunnatuista terveyden edistämisen toimista.

1. *Luoda toimintamalli tukemaan nuorten käsityksiä terveellisistä elämäntavoista*
2. *Edistää pilottiryhmiin osallistuvien nuorten käsityksiä terveellisistä elämäntavoista, sosiaalisista taidoista sekä koulutuksen ja ajanhallinnan merkityksestä*
3. *Menestyksen Avaimet -toimintamalli juurtuu osaksi pilottiseurojen perustoimintaa*
4. *Toimintamalli laajenee valtakunnallisesti pilottiseurojen ulkopuolelle*

Kuvio 1. Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteet (Menestyksen Avaimet 2013)

1. *Terveys: ravinto, lepo/uni, harjoittelu ja urheiluvammojen ehkäisy*
2. *Sosiaaliset taidot: ryhmätyöskentely, ryhmäpaine, päihteet*
3. *Henkinen hyvinvointi: itseluottamus, tunteiden hallinta, tavoitteenasettelu ja motivaatio, mestarillinen lähestymistapa*
4. *Koulutus ja ajanhallintataidot: opiskelu ja ajanhallinta, tarpeelliset ominaisuudet urheilukentällä ja sen ulkopuolella, nuoren omat tavoitteet ja unelmat*

Kuvio 2. Menestyksen Avaimet -hankkeen toimintamallin osa-alueet (Menestyksen Avaimet 2013)



4 AINEISTO JA MENETELMÄT

Selvityksen ja arvioinnin sisältö ja aikataulu

Menestyksen Avaimet – selvitys ja arviointi koostuu neljästä osasta:

- TELS -seurakyselyt urheiluseurojen toimihenkilöille ja valmentajille
- Nuorten alkukysely
- Kyselylomake vanhemmille ja valmentajille
- Nuorten loppukysely

Kuviossa 3 havainnollistetaan selvityksen ja arvioinnin aikataulua kokonaisuudessaan yksittäisen joukkueen/ryhmän osalta. Jokaisen joukkueen kohdalla tutkimus on alkanut sillä, että ennen koulutuksia seuran 3–5 toimihenkilöä² ja 3–5 valmentajaa³ on pyydetty vastaamaan seuran terveyden edistämistoimintaa koskevaan kyselyyn Internetissä.

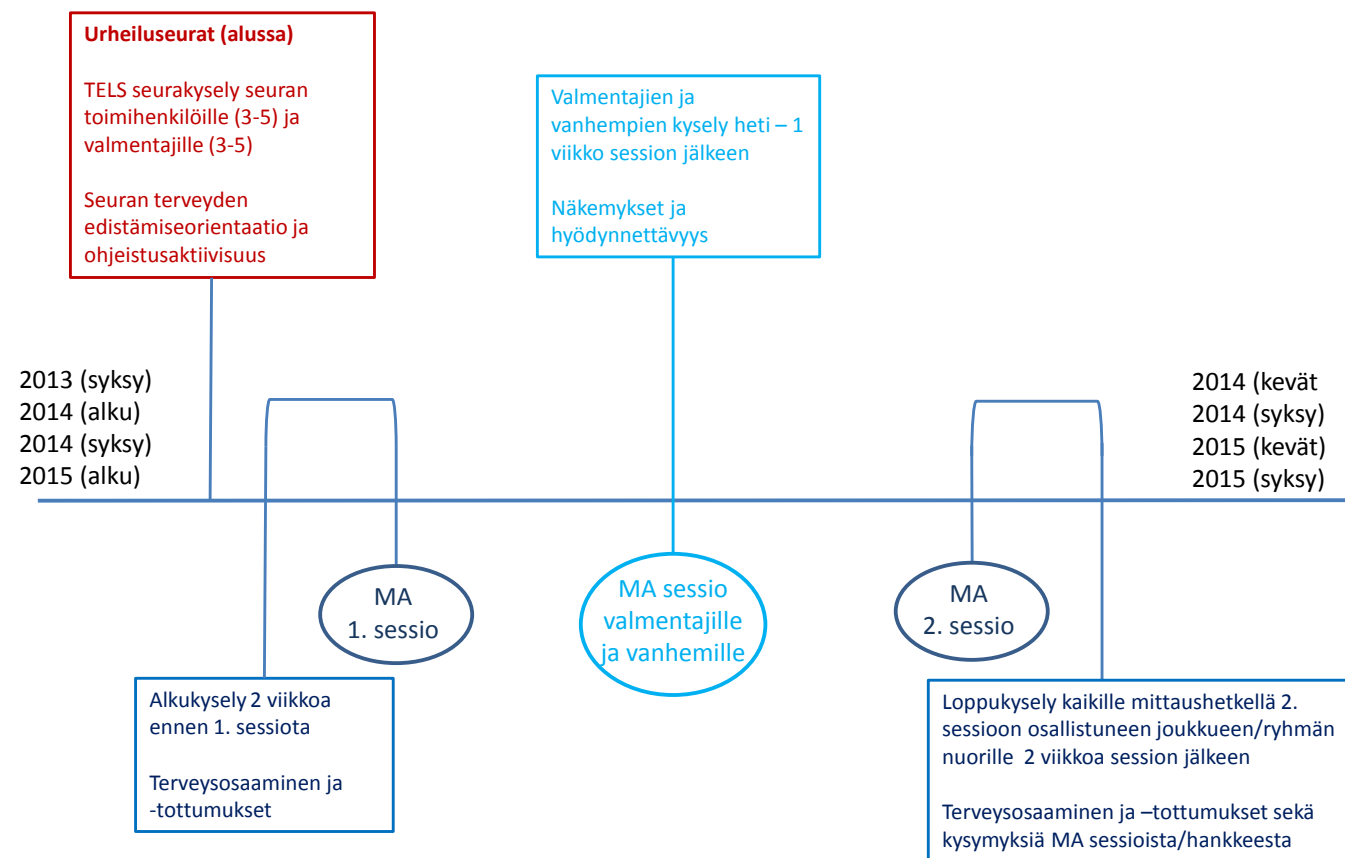
Urheiluseuranuorten osalta Menestyksen Avaimet -arviointitutkimus käynnistyi Internet-pohjaisella alkukyselyllä, johon nuoria ohjeistettiin vastaamaan noin viikkoa ennen ensimmäistä Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuutta. Nuorten alkukysely koostuu liikunta-aktiivisuuteen, urheiluseurahrastukseen, terveyden lukutaitoon, asenteisiin ja tietoihin, kouluun, ajanhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin, sekä terveystottumuksiin liittyvistä kysymyksistä. Lisäksi nuorilta kysytään heidän näkemystään siitä, onko valmentaja käynyt nuorten kanssa läpi terveyteen liittyviä asioita. Alkukyselyn lisäksi urheiluseuranuoret vastaavat loppukyselyyn heti toisen koulutustilaisuuden jälkeen. Alku- ja loppukyselyn väli on noin puolivuotta. Loppukyselyssä valtaosa kysymyksistä on samoja kuin alkukyselyssä, jotta tuloksia voidaan verrata. Sekä alku- että loppukyselyistä on omat versionsa 5–6-luokkalaisille ja 7-luokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille. Kyselyt ovat muuten samat, mutta 5–6-luokkalaisille suunnatusta kyselystä on poistettu esimerkiksi muutamia päihdeaiheisia kysymyksiä.

Menestyksen Avaimet -arviointitutkimuksessa kartoitetaan myös Menestyksen Avaimet -hankkeen vanhempainiltaan osallistuneiden vanhempien ja valmentajien näkemyksiä hankkeesta. Tutkimusta suunniteltaessa vanhempien ja valmentajien kysely (ks. kuvio 3) päätettiin korvata suppeammalla, koulutuksen lopussa täytettävällä kyselyllä. Kysely koskee nimenomaan Menestyksen Avaimet -hanketta, ja on siis eri kysely kuin valmentajille ja toimihenkilöille suunnatut TELS-seurakyselyt.

2 Toimihenkilöllä tarkoitetaan seuran puheenjohtajia, nimettyjä toimihenkilöitä kuten puheenjohtajaa tai sihteerä, valmennuksesta vastaavaa henkilöä (esim. junioripäällikkö) ja seuran hallituksen jäseniä.

3 Valmentajalla tarkoitetaan Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuvan joukkueen/ryhmän valmentajia tai saman seuran, saman ikäluokan muiden joukkueiden/ryhmien valmentajia.

Menestyksen Avaimet – Tutkimusprotokolla (kauden kestävä)
niille, jotka osallistuvat hankkeeseen aikavälillä syksy 2013 – 2015 (vuoden loppu)



Kuvio 3. Menestyksen Avaimet – selvityksen ja arvioinnin protokolla.

Aineisto syksyn 2013 osalta

Selvityksen ja arvioinnin aineistonkeruu aloitettiin syksyllä 2013. Vuoden 2013 joulukuun loppuun mennessä Menestyksen Avaimet -arviointitutkimuksessa oli mukana 25 ryhmää Helsingin, Lahden ja Tampereen seudulta. Elokuussa 2013 yksi ryhmistä (n = 22) esitesti nuorten alkukyselylomakkeen Internetissä ja vastaajia pyydettiin antamaan kirjallisesti palautetta kyselystä. Varsinaiset kyselylomakkeet niin nuorille kuin toimihenkilöille ja valmentajillekin avattiin Internetsivulle syyskuussa 2013. Nuorten alkukyselyyn oli 31.12.2013 mennessä vastannut 44 alakoulun 5–6-luokkalaista urheilijanuorta ja 176 yläkoulun 7-luokkalaista tai sitä vanhempaa urheilijanuorta, ja vastausprosentti oli 52. Tässä raportissa tarkastellaan vain yläkouluikäisten ja sitä vanhempien nuorten vastauksia.

Toimihenkilöiden ja valmentajien kyselyyn vastanneiden määrä on toistaiseksi pieni, joten tuloksia ei tässä vaiheessa raportoida. Vanhempien ja valmentajien kyselylomakkeen vastauksia raportoidaan myöhemmin loppuraportissa.

Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineistoa analysoitiin tarkastelemalla prosenttijakaumia. Lisäksi kaikkia vastauksia tarkasteltiin sukupuolen suhteen ristiintaulukoinnilla ja sukupuolen välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä selvitetiin X²-riippumattomuustestillä.

Muutamien kysymysten kohdalla vastauksia tarkasteltiin myös suhteessa nuoren sen hetkiseen kilpailutason ja tavoitetasoon urheilijana. Kyselyhetken kilpailutaso jaettiin kahteen luokkaan: SM tai muu valtakunnallinen taso ja alue- tai paikallistaso. Kilpailullisen tavoitteen osalta vastaajat jaettiin kolmeen luokkaan: tavoitteena menestys kilpailullisesti aikuisena; tavoitteena menestys juniorikilpailuissa; tavoitteena menestys paikallistasolla tai ei kilpailullisia tavoitteita. Nämä tarkastelut tehtiin seuraavien kysymysten kohdalla: liikkumisen useus, muutokset liikkumisessa vuoden aikana, aikooko nuoria liikkua 20-vuotiaana, koulumatkan kulkutapa, syyt liikkua, seurassa harrastettavien urheilulajien määrä, harrastuksen aloitusikä, valmentajan ohjaamien harjoitusten määrä, liikunta vapaa-ajalla omatoimisesti, tavoitteista keskusteleminen valmentajan kanssa, joukkuehenki, koulusta lintsääminen ym. hyväksyminen, ruokailutottumukset ja päihteiden käyttö.

5 TULOKSIA NUORTEN ALKUKYSELYSTÄ

Taustatietoja

Kyselyyn vastanneista nuorista 40 % (n = 70) oli tyttöjä ja 61 % (n= 106) poikia. Kyselyyn vastanneista pojista ja tytöistä suurin osa (88 %) oli syntynyt joko vuonna 1999 tai 2000, eli oli kyselyhetkellä 12–14-vuotiaita (taulukko 1). 11 prosenttia vastaajista oli syntynyt vuonna 1998, eli kyselyhetkellä iältään 14–15-vuotiaita. Lähes kaikki (88 %) kyselyyn vastanneista nuorista asui kaupungissa.

Taulukko 1. Alkukyselyyn vastanneet nuoret iän ja sukupuolen mukaan.

Syntymävuosi	Pojat	Tytöt	Kaikki
1998	10	12	11
1999	35	44	38
2000	54	44	50
2001	1	0	1
Yhteensä %	100	100	100
(n)	106	70	176

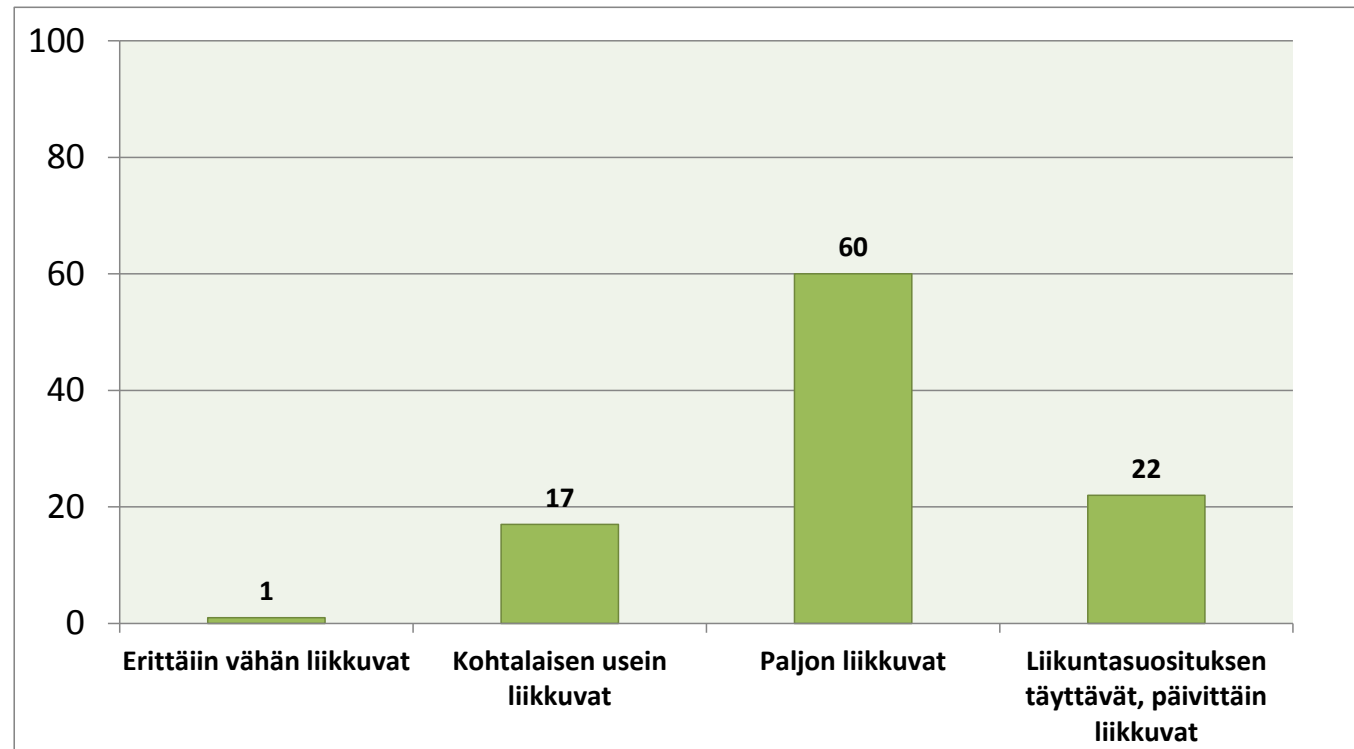
Lähes kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että heidän terveytensä on erinomainen (48 %) tai hyvä (51 %) eivätkä poikien ja tyttöjen vastaukset eronneet toisistaan. Suurin osa nuorista vastasi fyysisen kuntosaa olevan erittäin hyvä (35 %) tai hyvä (58 %). Myöskään fyysistä kuntoa koskevissa mielipiteissä ei ollut eroja sukupuolen mukaan.

Liikunta-aktiivisuus

Tässä alaluvussa perehdytään nuorten liikunta-aktiivisuuteen ennen Menestyksen Avaimet -hanketta. Tarkastelun kohteena ovat liikkumisen useus, vuoden aikana tapahtunut muutos liikkumisen yleisyydessä sekä nuorten aikomus liikkua 20 vuoden iässä. Lisäksi alaluvussa tarkastellaan vanhemmilta saatua tukea liikunnan harrastamiselle nuoren raportoimana.

Liikkumisen useus

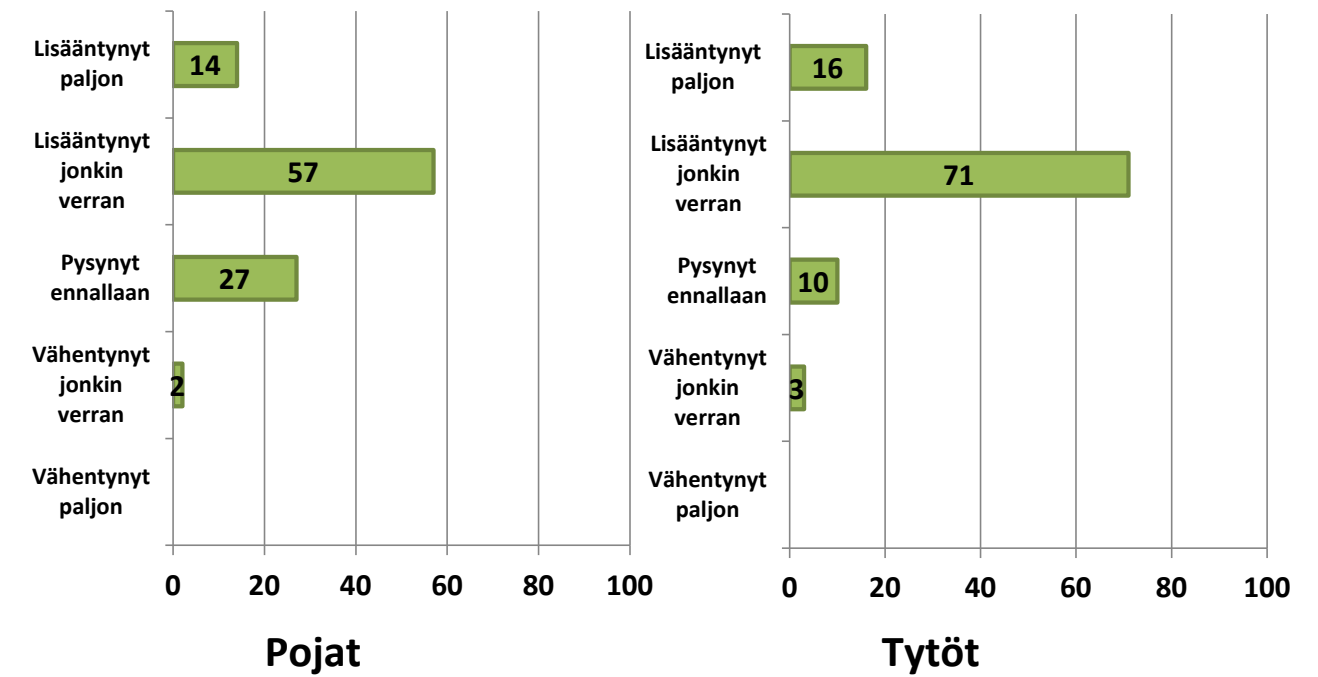
Noin viidesosa nuorista ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin päivittäin, eli liikkuvansa fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti (kuvio 4). Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen (Tammelin & Karvinen 2008) mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. Suurin osa (60 %) nuorista liikkui kuitenkin paljon, eli viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Liikkumisen useus ei eronnut sukupuolen tai nuoren sen hetkisen kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan.



Kuvio 4. Vastaukset kysymykseen ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikunnut vähintään 60 minuuttia päivässä?” (%) (n=176).

Muutokset liikkumisessa vuoden aikana

Suurin osa tytöistä arvioi, että liikkuminen on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana paljon (16 %) tai jonkin verran (71 %), kun pojista näin arvioi yhteensä 72 % (paljon 14 %, jonkin verran 57 %) (p=0,047) (kuvio 5). Kolmasosa pojista taas raportoi liikkumisensa pysyneen ennallaan tai vähentyneen. Vastauksissa ei ollut eroja kilpailutason tai tavoitetason mukaan.

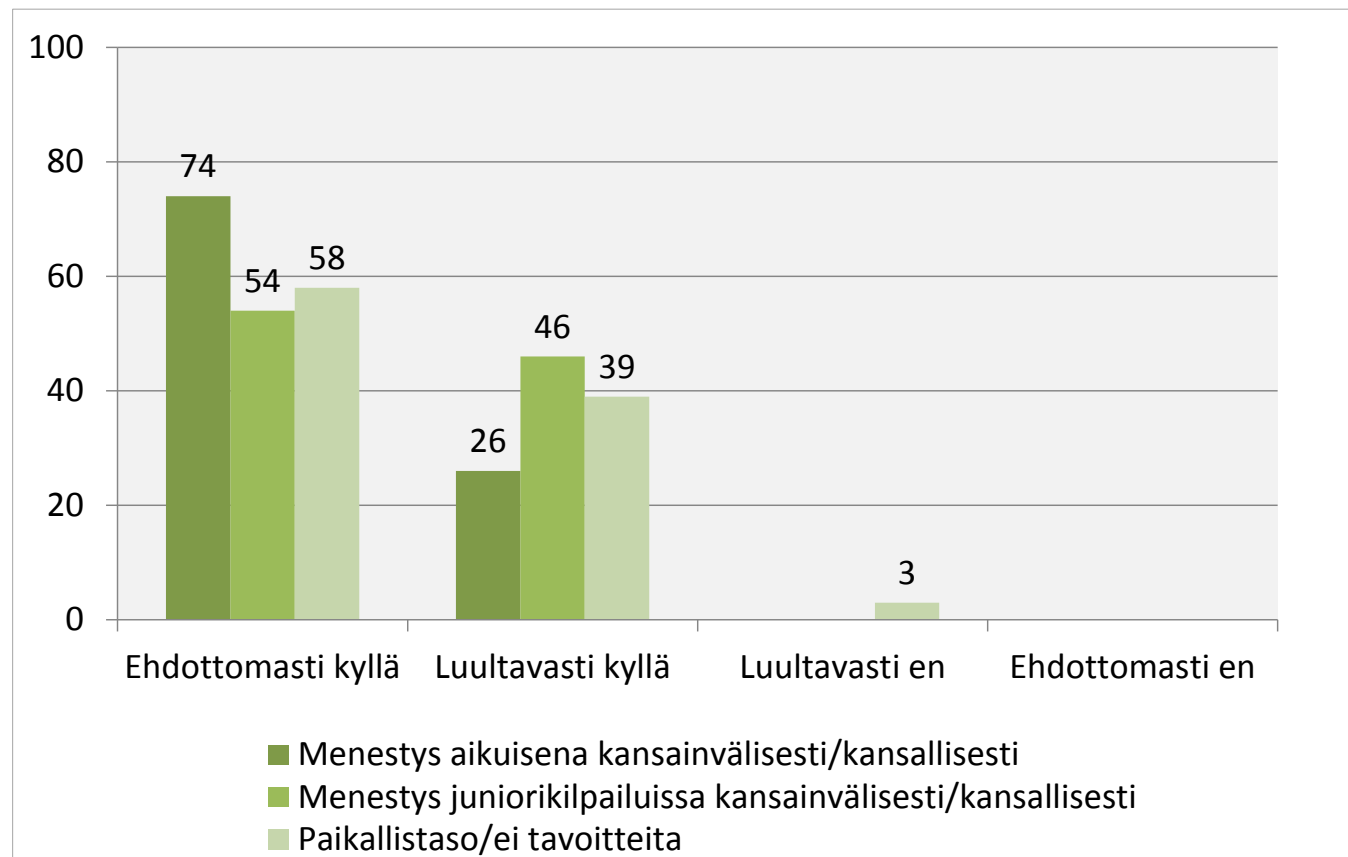


Kuvio 5. Vastaukset kysymykseen ”Onko liikkumisesi viimeisen vuoden aikana mielestäsi...?” sukupuolen mukaan (%) (pojilla n = 106, tytöillä n = 70).

Aikomus liikkua 20 vuoden ikäisenä

66 prosenttia nuorista aikoi ehdottomasti harrastaa urheilua tai muuta liikuntaa 20 vuoden ikäisenä. 33 prosenttia vastaajista aikoivat luultavasti harrastaa urheilua tai muuta liikuntaa 20 vuoden ikäisenä.

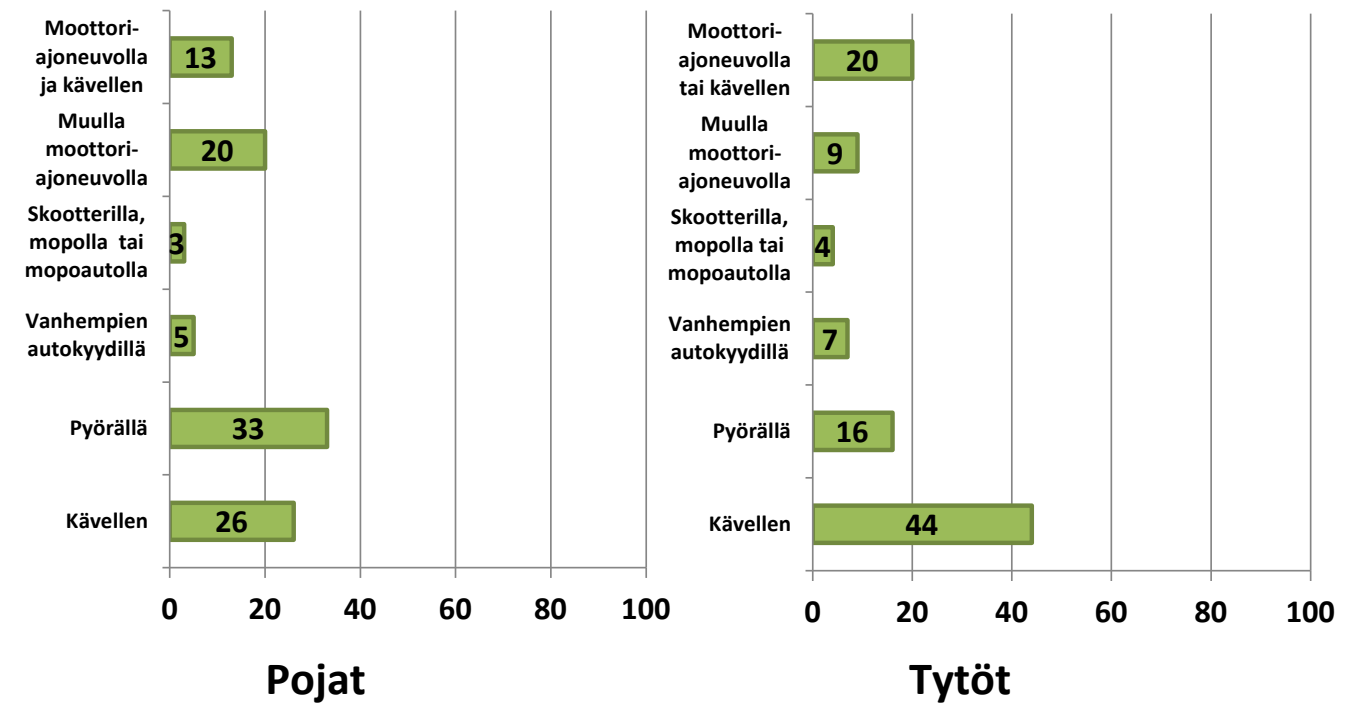
Aikomus liikkua 20 vuoden ikäisenä ei vaihdellut nuoren nykyisen kilpailutason mukaan. Sen sijaan ne nuoret, jotka tavoittelivat menestystä aikuisena kansainvälisellä tai kansallisella tasolla, vastasivat muita yleisemmin aikovansa ehdottomasti harrastaa liikuntaa 20-vuotiaana (p=0,039) (kuvio 6).



Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen ”Luuletko, että 20 vuoden ikäisenä harrastat urheilua tai muuta liikuntaa?” (%) kilpailullisen tavoitteen mukaan (n= 176).

Koulumatkan kulkutapa

Yli puolet nuorista kulki koulumatkan joko pyörällä tai kävellen (kuvio 7). Koulumatkan kävellen kulkeminen oli tytöillä yleisempää kuin pojilla (p=0,014). Pojat taas kulkivat koulumatkan yleisemmin pyörällä kuin tytöt. Kilpailutason ja kilpailullisen tavoitetason mukaan koulumatkan kulkutavoissa ei ollut eroja.



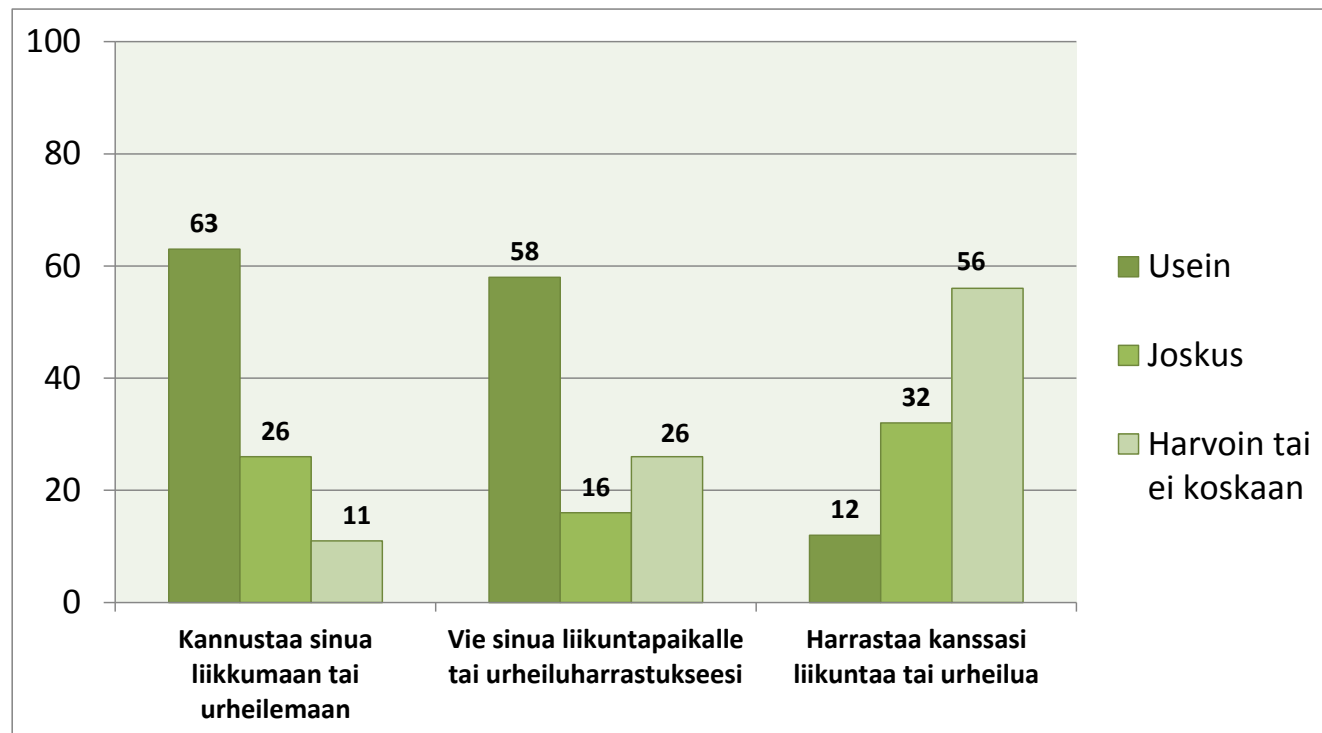
Kuvio 7. Vastaukset kysymykseen ” Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta? (valitse yleisin kulkutapa) (%) (n = 176).

Vanhemmilta saatu tuki liikunnan harrastamiselle

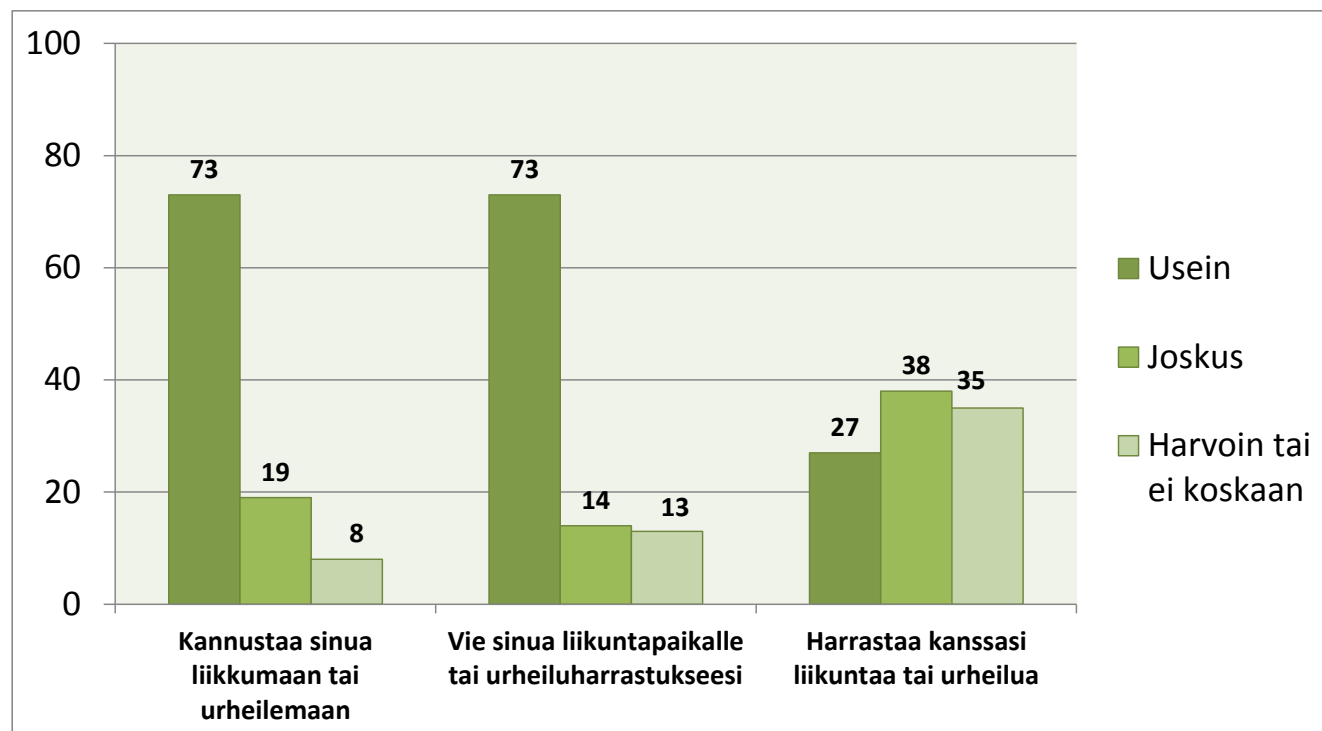
Kyselyyn vastanneista nuorista suurin osa (63 %) koki, että äiti kannustaa usein nuorta liikkumaan tai urheilemaan (kuvio 8). Lisäksi 73 prosenttia nuorista raportoi isän kannustavan usein nuorta liikkumaan tai urheilemaan (kuvio 9).

Äiti vei liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen usein noin puolta (58 %) nuorista (kuvio 8). 73 prosenttia nuorista taas vastasi isän vievän nuorta usein liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen (kuvio 9).

Vain 12 prosenttia nuorista raportoi äidin harrastavan liikuntaa tai urheilua nuoren kanssa usein (kuvio 8). Sen sijaan isän kanssa liikuntaa tai urheilua harrasti lähes kolmasosa (27 %) nuorista (kuvio 9).



Kuvio 8. Vastaukset⁴ kysymykseen ”Tavallisen viikon aikana: Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi)...» (%) (n=176).



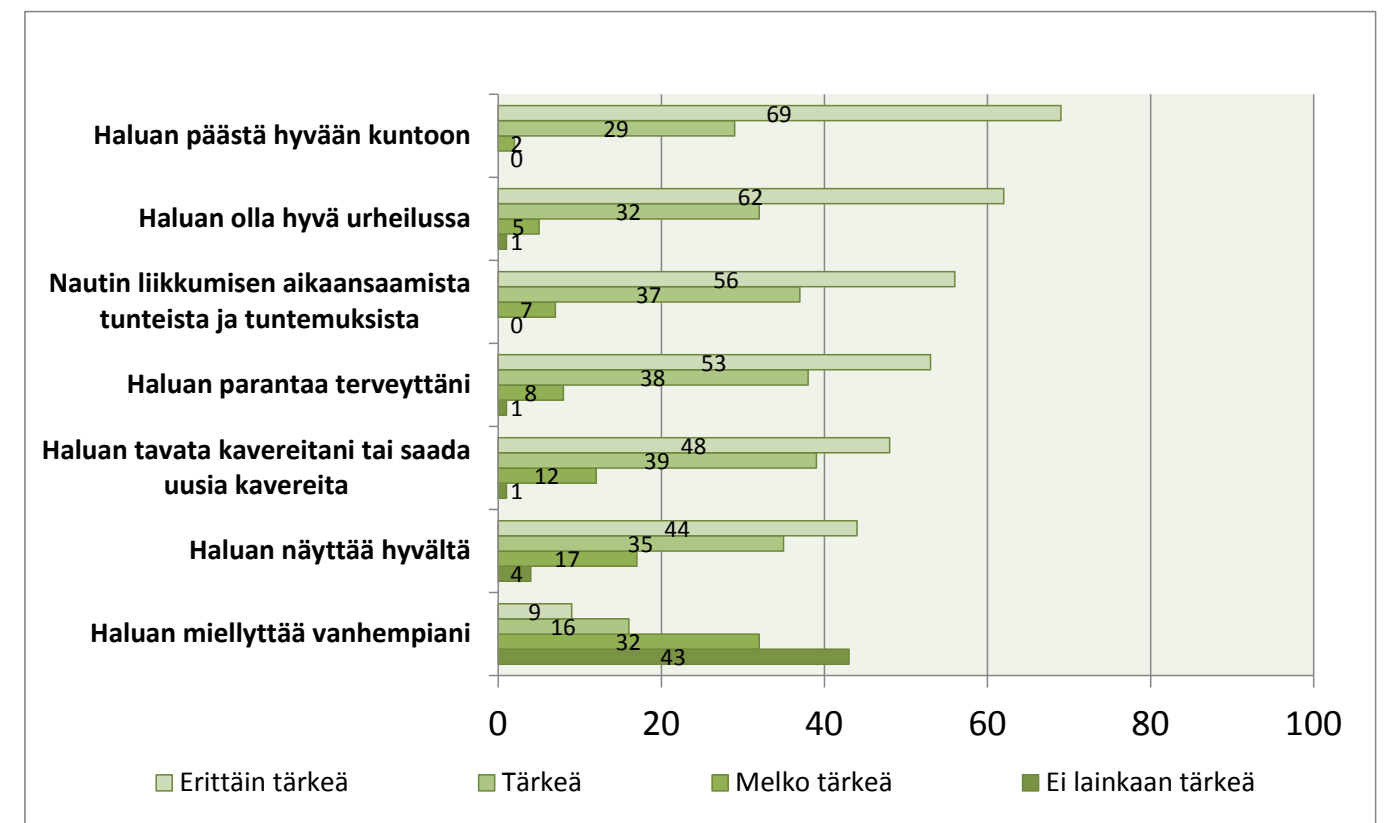
Kuvio 9. Vastaukset⁵ kysymykseen ”Tavallisen viikon aikana: Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi)...» (%) (n=176).

4 Tämän kysymyksen kohdalla aineistosta on poistettu ei ole tai en tapaa häntä vastanneet (n=1).

5 Tämän kysymyksen kohdalla aineistosta on poistettu ei ole tai en tapaa häntä vastanneet (n=9).

Syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan

Halu päästä hyvään kuntoon oli isolle osalle (69 %) nuorista erittäin tärkeä syy liikkua (kuvio 10). Myös halu olla hyvä urheilussa, liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttiminen, sekä halu parantaa terveyttä olivat yli puolelle (53-62 %) nuorista erittäin tärkeitä syitä liikkua. Sen sijaan vain harva nuori (9 %) piti vanhempien miellyttämistä erittäin tärkeänä syynä liikkua ja 43 % nuorista vastasi, ettei halu miellyttää vanhempia ole lainkaan tärkeä syy liikkua. Poikien ja tyttöjen vastaukset erosivat ”halu olla hyvä urheilussa” kohdalla (p=0,007). Pojista 68 piti halua olla hyvä urheilussa erittäin tärkeänä syynä liikkua, 31 % tärkeänä, ja yksi prosentti melko tärkeänä. Tytöistä 53 % piti syyt itselleen erittäin tärkeänä, 34 % tärkeänä, 12 melko tärkeänä ja yksi prosentti ei lainkaan tärkeänä.



Kuvio 10. Vastaukset kysymykseen ”Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi. Liikun koska...» (%) (n=176).

Osassa väittämistä vastaukset erosivat sen mukaan, millä tasolla nuori kilpaili tai mille tasolle hän kilpailullisesti tähtäsi. Alue- tai paikallistason kilpailuihin osallistuvat nuoret pitivät halua parantaa terveyttä yleisemmin erittäin tärkeänä syynä liikkua kuin SM tai muihin valtakunnallisiin kilpailuihin osallistuvat nuoret (p=0,012) (taulukko 2). Tavoitetason mukaan vastaukset eivät kuitenkaan eronneet toisistaan.

Menestystä aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti tavoittelevista nuorista 75 % piti halua olla hyvä urheilussa erittäin tärkeänä syynä liikkua, kun juniorikilpailuissa menestystä tavoittelevista näin vastasi 51 % ja paikallistason menestystä tavoittelevista ja niistä jolla ei ollut kilpailullisia tavoitteita näin vastasi 39 % (p<0,001) (taulukko 3). Väittämää ”nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista” erittäin

tärkeänä pitivät yleisimmin ne nuoret, jotka tavoittelivat menestystä aikuisena kansallisella tai kansainvälisellä tasolla (p=0,030) (taulukko 4).

Taulukko 2. Vastaukset väittämään ”halu parantaa terveyttä” kohdalla nuoren sen hetkisen kilpailutason mukaan (%).

Halu parantaa terveyttä	Kilpailee SM-tasolla tai muulla valtakunnallisella tasolla	Kilpailee alue- tai paikallistasolla
Erittäin tärkeä	41	64
Tärkeä	46	31
Melko tärkeä	12	5
Ei lainkaan tärkeä	1	-
Yhteensä (%)	100	100
(n)	81	95

Taulukko 3. Vastaukset väittämään ”halu olla hyvä urheilussa” kohdalla nuoren kilpailullisen tavoitteen mukaan (%).

Halu olla hyvä urheilussa	Tavoitteena menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti	Tavoitteena menestys juniorikilpailuissa valtakunnallisesti tai kansainvälisesti	Tavoitteena paikallistaso/ei tavoitteita
Erittäin tärkeä	75	51	39
Tärkeä	22	46	45
Melko tärkeä	3	3	13
Ei lainkaan tärkeä	-	-	3
Yhteensä (%)	100	100	100
(n)	97	41	38

Taulukko 4. Vastaukset väittämään ”nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista” kohdalla nuoren kilpailullisen tavoitteen mukaan (%).

Halu olla hyvä urheilussa	Tavoitteena menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti	Tavoitteena menestys juniorikilpailuissa valtakunnallisesti tai kansainvälisesti	Tavoitteena paikallistaso/ei tavoitteita
Erittäin tärkeä	62	51	45
Tärkeä	34	32	50
Melko tärkeä	4	17	5
Ei lainkaan tärkeä	-	-	-
Yhteensä (%)	100	100	100
(n)	97	41	38

Urheiluharrastus

Tässä aluvussa tarkastellaan urheiluseurassa harrastettuun lajiin liittyviä vastauksia, kuten harjoittelun useutta ja nuoren kilpailullisia tavoitteita urheilijana. Lisäksi aluvussa raportoidaan, mitä mieltä nuoret ovat mm. harjoittelun/kilpailun ja lepopäivien suhteesta.

Päälaji

Yleisin päälaji kyselyyn vastanneilla pojilla oli salibandy (53 %), jalkapallo (26 %) ja koripallo (15 %). Tyttöillä yleisimmät päälaajat olivat koripallo (29 %), jalkapallo (23 %) ja ringette (19 %). Kyselylomakkeessa huomiointiin se, oliko laji, jonka kautta nuori on mukana Menestyksen Avaimet -hankkeessa, myös nuoren päälaji. Kyselylomakkeessa vastaamiseen ohjeistettiin näin: ”Jatkossa tässä lomakkeessa MA-lajilla (Menestyksen Avaimet -laji) viitataan siihen urheilulajiin, jonka harjoituksissa sait ohjeistuksen vastata tähän Menestyksen Avaimet -kyselyyn.” Lähes kaikilla (99 %) nuorilla päälaji oli se, laji, jonka kautta nuori oli mukana Menestyksen Avaimet -hankkeessa.

Halukkuus harrastaa muita lajeja

Viidesosa nuorista harrasti urheiluseurassa myös muita urheilulajeja, kuin päälajiaan (taulukko 5). Niistä nuorista, jotka eivät harrastaneet muita urheilulajeja urheiluseurassa, neljäsosa olisi halukkaita harrastamaan toista lajia urheiluseurassa (taulukko 6). Tärkein syy sille, ettei nuori halukkuudestaan huolimatta kuitenkaan kyselyyn vastaamisen hetkellä harrastanut muita lajeja, oli se, ettei harrastamiselle ole aikaa päälaajien tapahtumien takia. Vastauksissa ei ollut eroa sukupuolen, kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan.

Taulukko 5. Vastaukset kysymykseen ”Harrastatko myös muita urheilulajeja (urheiluseuraharrastaminen)? (%).

Harrastatko myös muita urheilulajeja (urheiluseuraharrastaminen)?	Kaikki
Kyllä	21
En	79
Yhteensä %	100
(n)	176

Taulukko 6. Vastaukset kysymykseen ”Olisitko halukas harrastamaan toista lajia urheiluseurassa?” (%) (vastaajina vain ne nuoret, jotka ilmoittivat harrastavansa urheiluseurassa vain päälajeja).

Olisitko halukas harrastamaan toista lajia urheiluseurassa?	Kaikki
Kyllä	25
En	75
Yhteensä %	100
(n)	140

Lisätietoja päälajin harrastamisesta

Pojat olivat aloittaneet päälajin harrastamisen yleisimmin 5 (15 %), 6 (26 %) tai 7-vuotiaana (21 %), kun taas tytöt olivat aloittaneet päälajin harrastamisen yleisimmin 7-vuotiaana (20 %) (p=0,004). Muuten aloitukset vaihtelivat paljon tyttöjen kesken. Kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan vastauksissa ei ollut eroja.

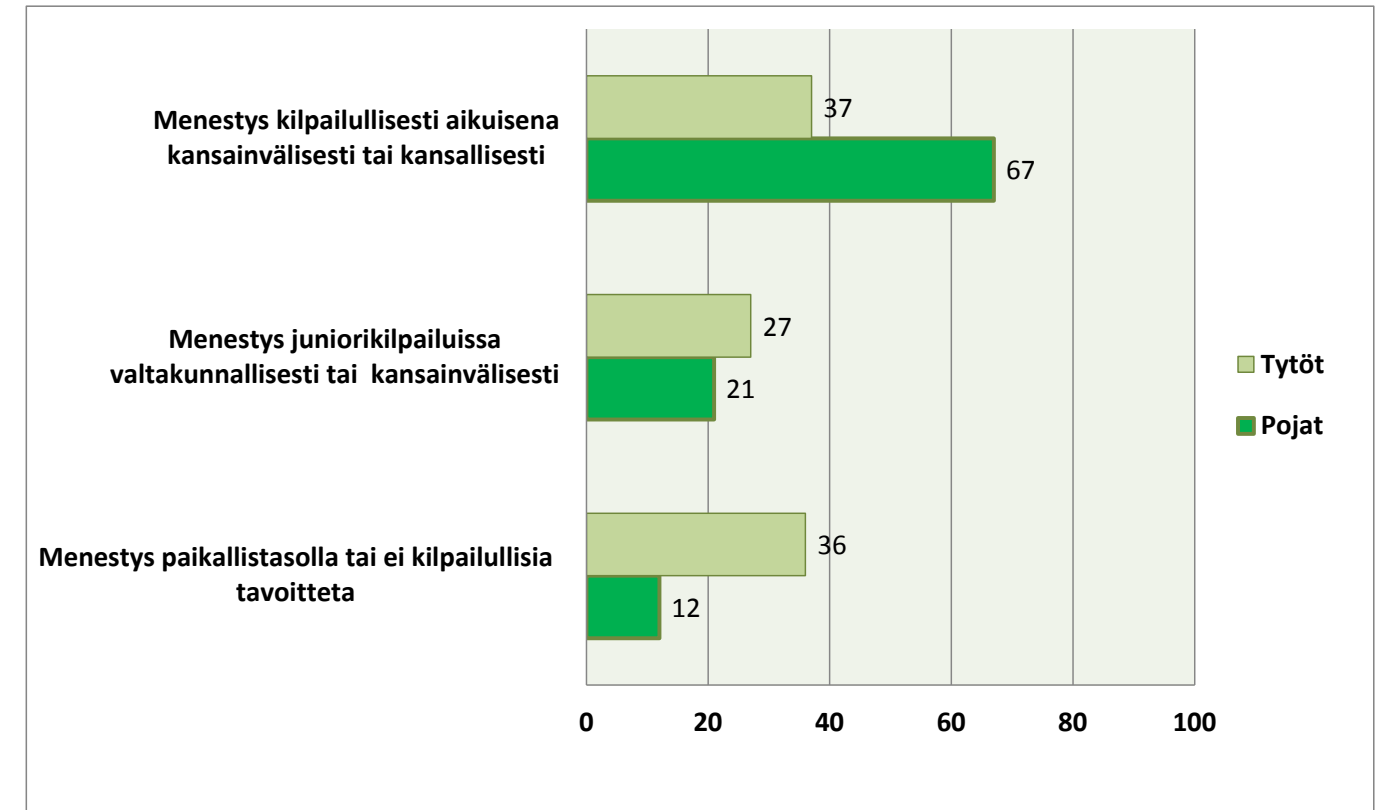
46 % kyselyyn vastanneista nuorista ilmoitti osallistuvansa SM-tason tai muihin valtakunnallisen tason kilpailuihin ja 54 % alue- tai paikallistason kilpailuihin. Päälajin harjoituskerrat viikossa vaihtelivat 2 ja 12 välillä, mutta yleisimmin (59 %) nuoret harjoittelivat päälajeja valmentajan ohjaamana 4 kertaa viikossa. Lisäksi pelejä ja kilpailuja oli nuorilla yleisimmin (pojat 69 %, tytöt 60 %) kerran viikossa, kuten myös oma-toimisia harjoituksia (43 %). Nuorista 25 % ei harjoitellut päälajeja omatoimisesti ollenkaan. Tytöistä 24 % ilmoitti, ettei pelejä tai kilpailuja ollut ollenkaan, mutta pojista näin ilmoitti vain 5 %. Poikien ja tyttöjen välillä oli eroa vain pelien ja kilpailujen määrässä (p=0,001). Yleisimmin valmentajan ohjaama harjoituskerta kesti 120 minuuttia (41 % vastaajista) tai 90 minuuttia (29 % vastaajista) ja omatoiminen harjoituskerta 60 minuuttia (23 % vastaajista) tai 30 minuuttia (18 % vastaajista).

Vajaa puolet (44 %) nuorista liikkui päälajin lisäksi muiden lajien harjoituksissa tai peleissä. Muiden lajien harjoituksissa tai peleissä liikuttiin yleisimmin kerran viikossa. Omatoimisesti päälajin harjoitusten ulkopuolella, esimerkiksi kavereiden kanssa pelaillen liikkui 86 % nuorista. Yleisimmin omatoimisesti liikuttiin yhdestä kolmeen kertaa viikossa. Tyttöjen ja poikien vastaukset eivät eronneet toisistaan.

Valmentajan ohjaamien harjoitusten määrää ja vapaa-ajan omatoimista liikkumista tarkasteltiin myös kilpailutason ja kilpailullisen tavoitteen mukaan. Vastauksissa ei kuitenkaan ollut eroa kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan.

Tavoitteet urheilussa

Yli puolet (67 %) pojista tavoitteli menestymistä kilpailullisesti aikuisena kansainvälisellä tai kansallisella tasolla (kuvio 11). Tytöt eivät tavoitelleet menestystä aikuisena yhtä yleisesti (p<0,001). Tytöistä 37 % tavoitteli menestymistä kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti, mutta lähes yhtä suuri osa (36 %) tytöistä vastasi tavoitteekseen menestymisen paikallistasolla, tai ettei ole kilpailullisia tavoitteita.



Kuvio 11. Poikien ja tyttöjen vastaukset kysymykseen ”Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.” (%) (pojilla n = 106, tytöillä n = 70).

41 % nuorista oli menneen kuuden kuukauden aikana keskustellut kilpailullisesta tavoitteestaan valmentajansa kanssa (taulukko 7). Näistä nuorista (n = 72) lähes kaikki (93 %) kokivat, että valmentaja neuvoi, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii harjoittelun kannalta (taulukko 8). 88 % nuorista myös koki, että valmentaja neuvoi, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii muun elämisen kannalta.

Niistä pojista, jotka eivät olleet keskustelleet valmentajansa kanssa tavoitteistaan urheilijana (n = 62), 18 % olisi halunnut keskustella valmentajansa kanssa tavoitteistaan, kun tytöistä (n = 42) näin vastasi 36 % (p=0,038) (taulukko 9).

Taulukko 7. Vastaukset kysymykseen ”Oletko menneen 6kk aikana keskustellut valmentajasi kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestasi?” (%)

Oletko menneen 6kk aikana keskustellut valmentajasi kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestasi?	Kaikki
Kyllä	41
En	59
Yhteensä %	100
(n)	176

Taulukko 8. Vastaukset kysymykseen ”Neuvoiko valmentajasi, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii?” (%) (vastaajina vain ne nuoret, jotka olivat menneen 6kk aikana keskustelleet valmentajansa kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestaan).

Neuvoiko valmentajasi, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii	Harjoittelun kannalta	Muun elämisen kannalta
Kyllä	93	88
Ei	7	12
Yhteensä %	100	100
(n)	72	72

Taulukko 9. Vastaukset kysymykseen ”Olisitko halunnut, että valmentajasi olisi keskustellut kanssasi tavoitteistasi urheilijana?” (%) (vastaajina vain ne pojat ja tytöt, jotka eivät olleet menneen 6kk aikana keskustelleet valmentajansa kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestaan).

Olisitko halunnut, että valmentaja olisi keskustellut kanssasi tavoitteistasi urheilijana?	Pojat	Tytöt	Kaikki
Kyllä	18	36	25
En	82	64	75
Yhteensä %	100	100	100
(n)	62	42	104

Sitä, oliko nuori keskustellut valmentajansa kanssa kilpailullisesta tavoitteestaan urheilijana, tarkasteltiin myös suhteessa nuoren sen hetkiseen kilpailutasoon ja kilpailulliseen tavoitteeseen. Vastauksissa oli eroja vain tavoitetason suhteen ($p=0,029$). Noin puolet niistä nuorista, jotka tavoittelivat menestystä aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti, oli keskustellut pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestaan valmentajansa kanssa (taulukko 10). Juniorisarjan menestystä tavoittelevista näin vastasi 34 % ja paikallistason menestystä tavoittelevista tai ei kilpailullisia tavoitteita omaavista nuorista vain 26 %.

Taulukko 10. Vastaukset kysymykseen ”Oletko menneen 6kk aikana keskustellut valmentajasi kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestasi?” nuoren kilpailullisen tavoitteen mukaan (%)

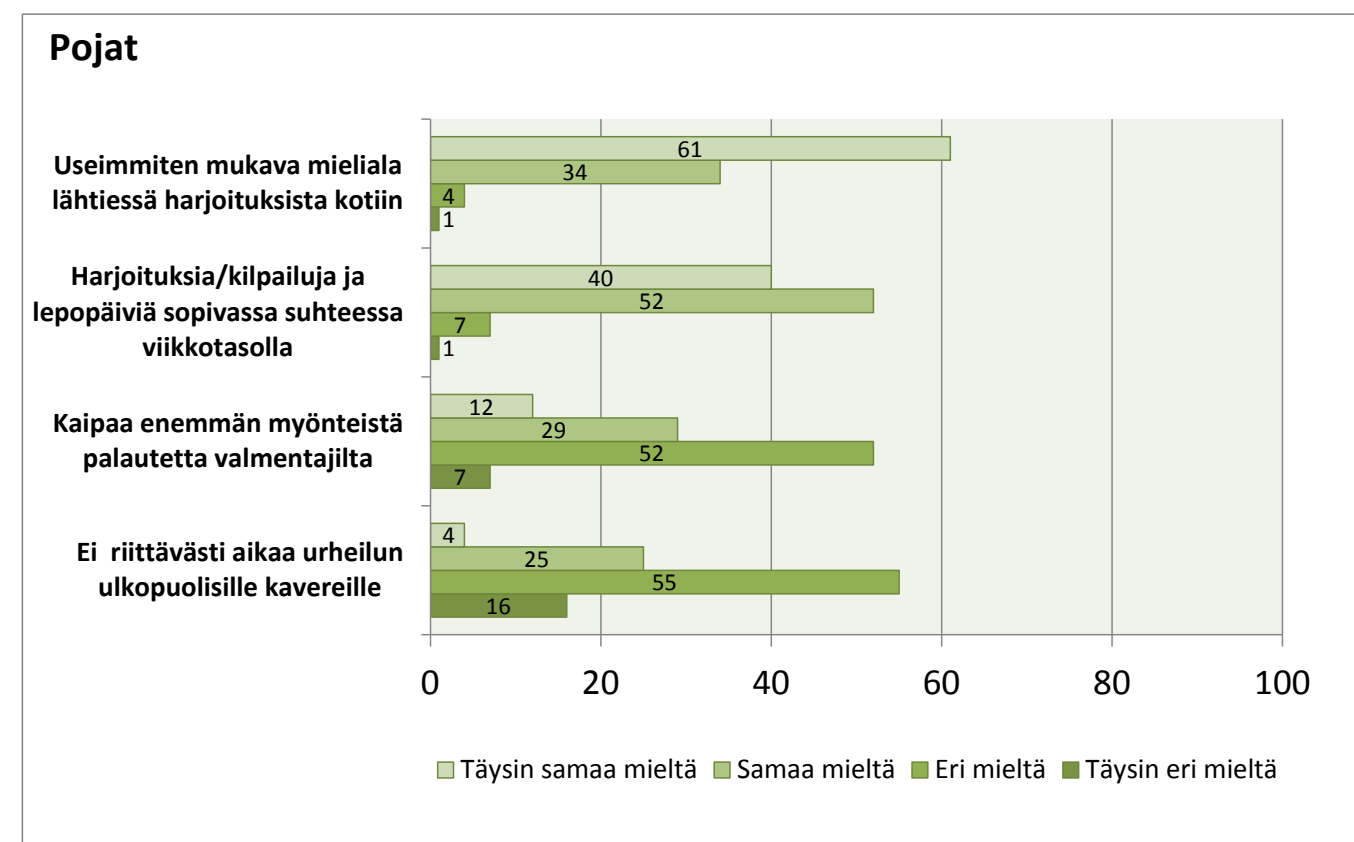
Keskustellut valmentajasi kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestasi	Tavoitteena menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti	Tavoitteena menestys juniorikilpailuissa valtakunnallisesti tai kansainvälisesti	Tavoitteena paikallistaso/ei tavoitteita
Kyllä	50	34	26
En	50	66	74
Yhteensä (%)	100	100	100
(n)	97	41	38

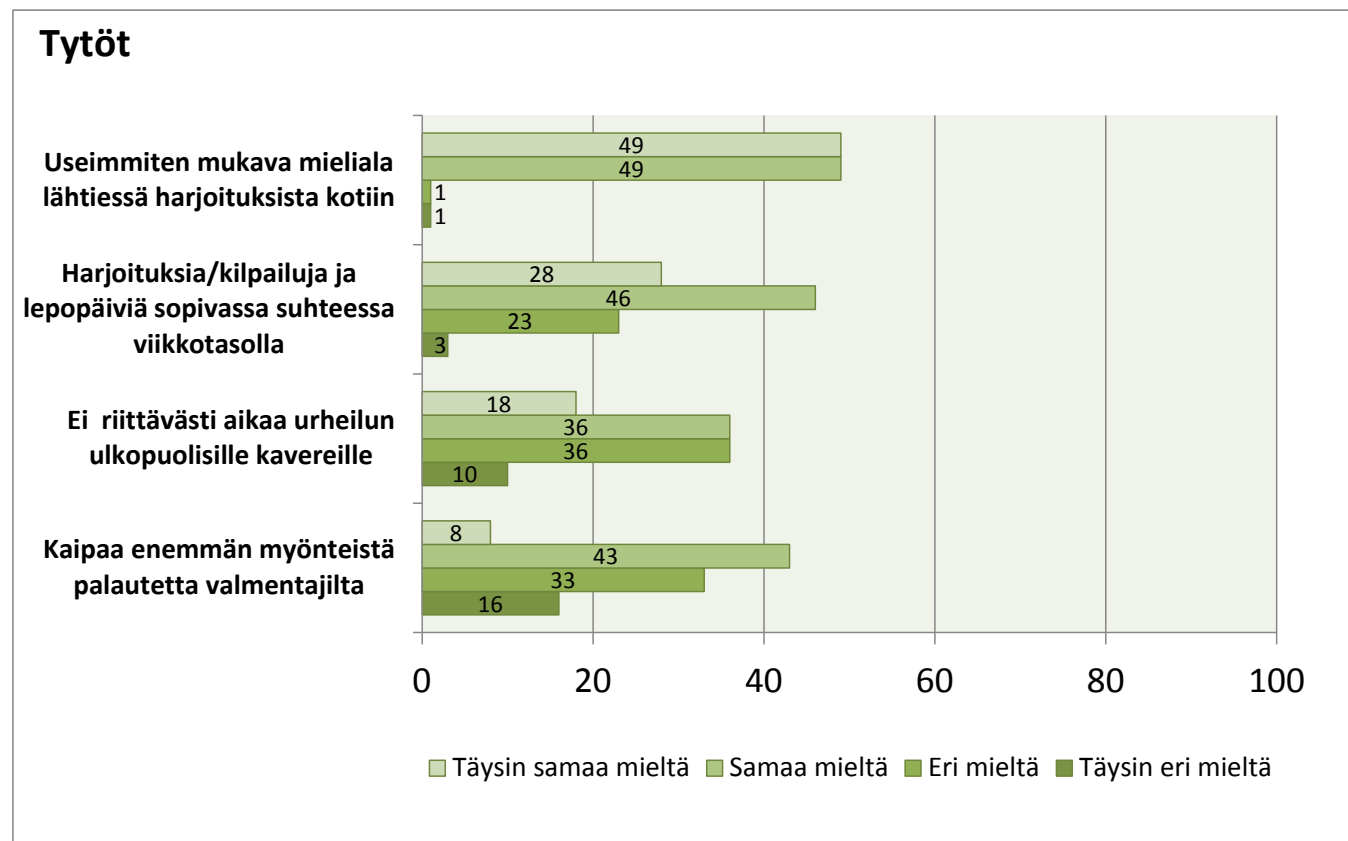
Mielipiteitä harjoittelusta

Tytöt kokivat poikia yleisemmin, ettei urheilun ulkopuolisille kavereille ole riittävästi aikaa ($p=0,001$). Reilu puolet tytöistä koki, että heillä ei ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereille (18 % täysin samaa mieltä ja 36 % samaa mieltä) (kuvio 16). Pojista 4 % oli täysin samaa ja 25 % samaa mieltä väittämän ”ei riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereille” kanssa.

Suurin osa niin pojista (95 %) kuin tytöistäkin (98 %) oli sitä mieltä, että heillä on useimmiten mukava mieliala lähtiessä harjoituksista kotiin (kuvio 16). Sen sijaan siitä, kaivattiinko valmentajalta enemmän myönteistä palautetta, pojat ja tytöt eivät olleet niin yksimielisiä ($p=0,022$). Pojista 12 % täysin samaa ja 29 % samaa mieltä siitä, että kaipasi enemmän myönteistä palautetta valmentajilta. Tytöistä väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 8 % ja samaa mieltä 43 %.

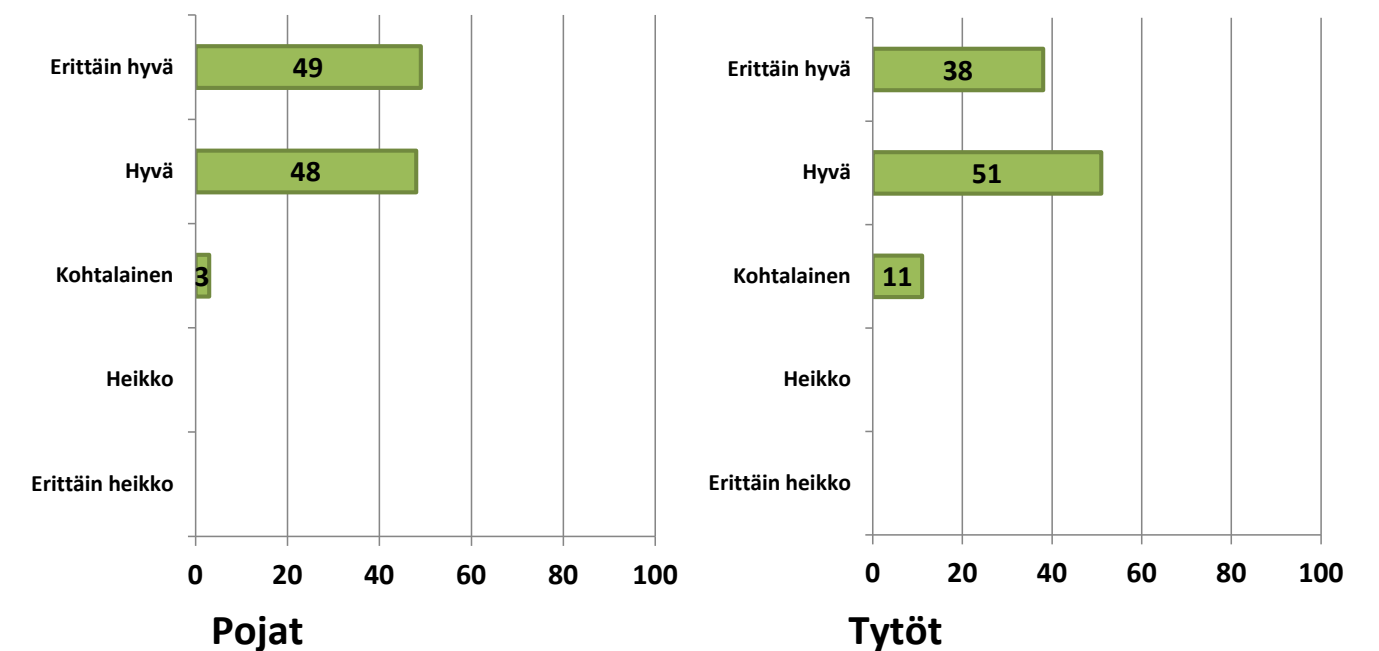
Pojista suurin osa oli sitä mieltä, että harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on sopivassa suhteessa viikkotasolla (40 % täysin samaa mieltä, 52 % samaa mieltä) (kuvio 12). Tytöistä hieman pienempi osuus, 28 %, oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja väittämän kanssa samaa mieltä oli 46 % tytöistä ($p=0,019$).





Kuvio 12. Poikien ja tyttöjen vastaukset kysymykseen ”Kerro, mitä mieltä olet seuraavista väittämistä. Valitse mielipidettäsi lähinnä oleva vastausvaihtoehto.” (%) (pojilla n = 106, tytöillä n = 70).

Pojat olivat tyttöjä tyytyväisempiä joukkuehenkeen ($p=0,049$). 49 % pojista ja 38 % tytöistä oli sitä mieltä, että heillä on erittäin hyvä joukkue/ryhmähenki (kuvio 13). Kohtalaiseksi joukkuehengen/ryhmähengen koki pojista 3 % ja tytöistä 11 %. Kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan vastauksissa ei ollut eroa.



Kuvio 13. Vastaukset⁶ kysymykseen ”Minkälainen joukkuehenki/ryhmähenki teillä mielestäsi tällä hetkellä on?” sukupuolen mukaan (%) (pojilla n = 106, tytöillä n = 69).

Terveyskäyttäytymiseen liittyviä mielipiteitä

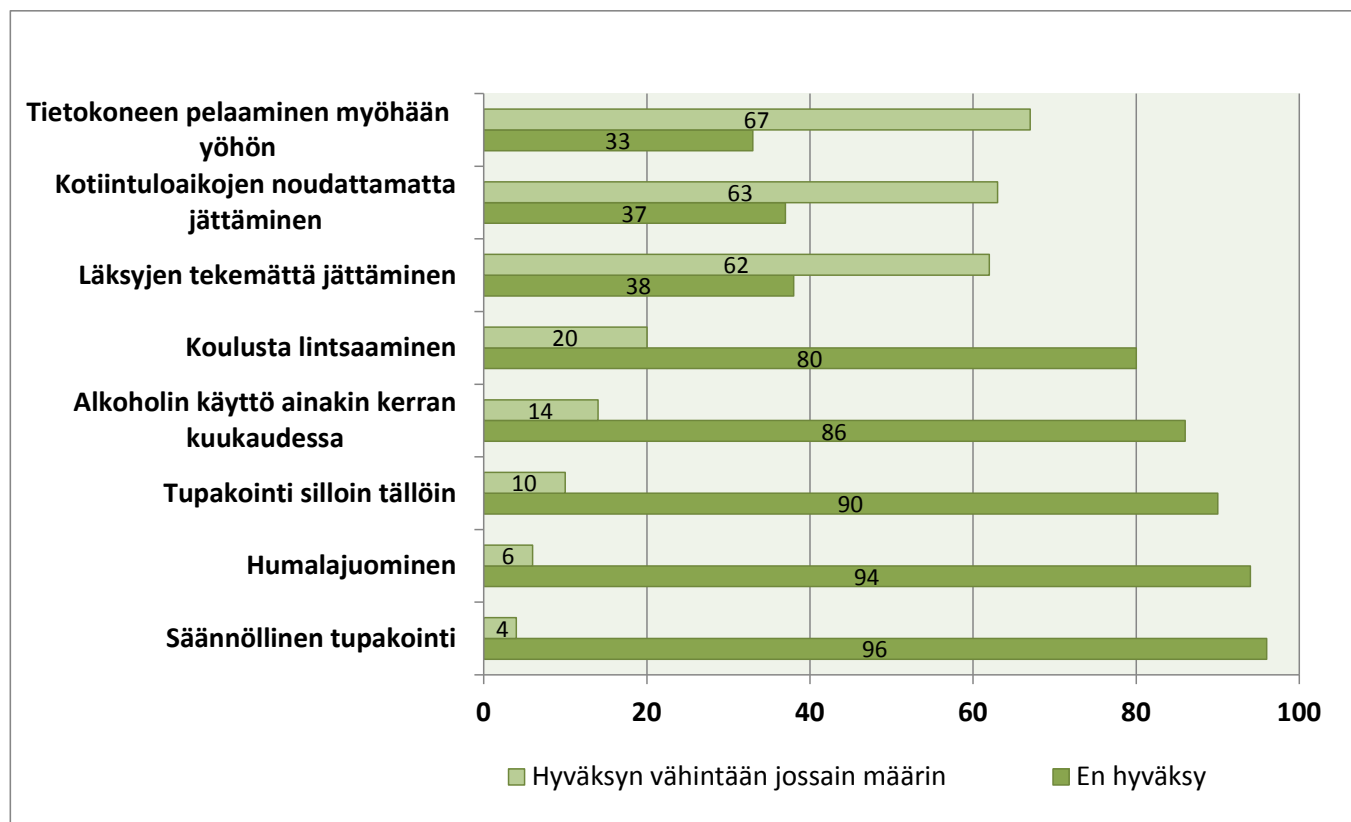
Tässä aluvussa esitellään tuloksia muutamasta terveystietoisuutta koskevista mielipiteistä kartoittavasta kysymyksestä. Kyselylomakkeessa nuorilta tiedusteltiin sitä, hyväksyvätkö he tupakointia tai lintsaamista ikäistensä käyttäytymisessä. Lisäksi nuorilta kysyttiin mielipidettä siihen, millaiset keinot ovat tehokkaita nuorten urheilijana kasvamisen edistämiseksi.

Hyväksyttäviä asioita oman ikäisten käyttäytymisessä

Suurin osa nuorista ei hyväksynyt ikäistensä käyttäytymisessä säännöllistä tupakointia, humalajuomista, tupakointia silloin tällöin, eikä kuukausittaisesta alkoholinkäytöstä (kuvio 14). Suurin osa vastaajista suhtautui kielteisesti myös koulusta lintsaamiseen. Sen sijaan läksyjen tekemättä jättämisen, tietokoneen pelaamisen myöhään yöhön ja kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen hyväksyi vähintään jossain määrin yli puolet nuorista.

Poikien ja tyttöjen vastauksissa ei ollut eroja eri väittämien kohdalla. Väittämän ”tupakointi silloin tällöin” vastaukset vaihtelivat kilpailutason mukaan ($p=0,019$). SM tai muihin valtakunnallisiin kilpailuihin osallistuvat nuoret hyväksyivät tupakoinnin silloin tällöin yleisemmin kuin alue- tai piiritasolla kilpailevat nuoret (taulukko 11).

⁶ Tämän kysymyksen kohdalla aineistosta on poistettu vastaus ”en harjoittele ryhmässä vaan pääasiassa yksin” (n=1).



Kuvio 14. Vastaukset kysymykseen ”Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä olisi hyväksyttävää ja mikä ei. Mitä mieltä sinä olet seuraavista asioista ikäistesi käyttäytymisessä?” (%) (n=176).

Taulukko 11. Vastaukset väittämään ”tupakointi silloin tällöin” kohdalla nuoren **kilpailutason** mukaan (%).

Tupakointi silloin tällöin	Kilpailee SM-tasolla tai muulla valtakunnallisella tasolla	Kilpailee alue- tai piiritasolla
Hyväksyy vähintään jossain määrin	16	5
Ei hyväksy	84	95
Yhteensä (%)	100	100
(n)	81	95

Nuorten urheilijana kasvamisen edistäminen

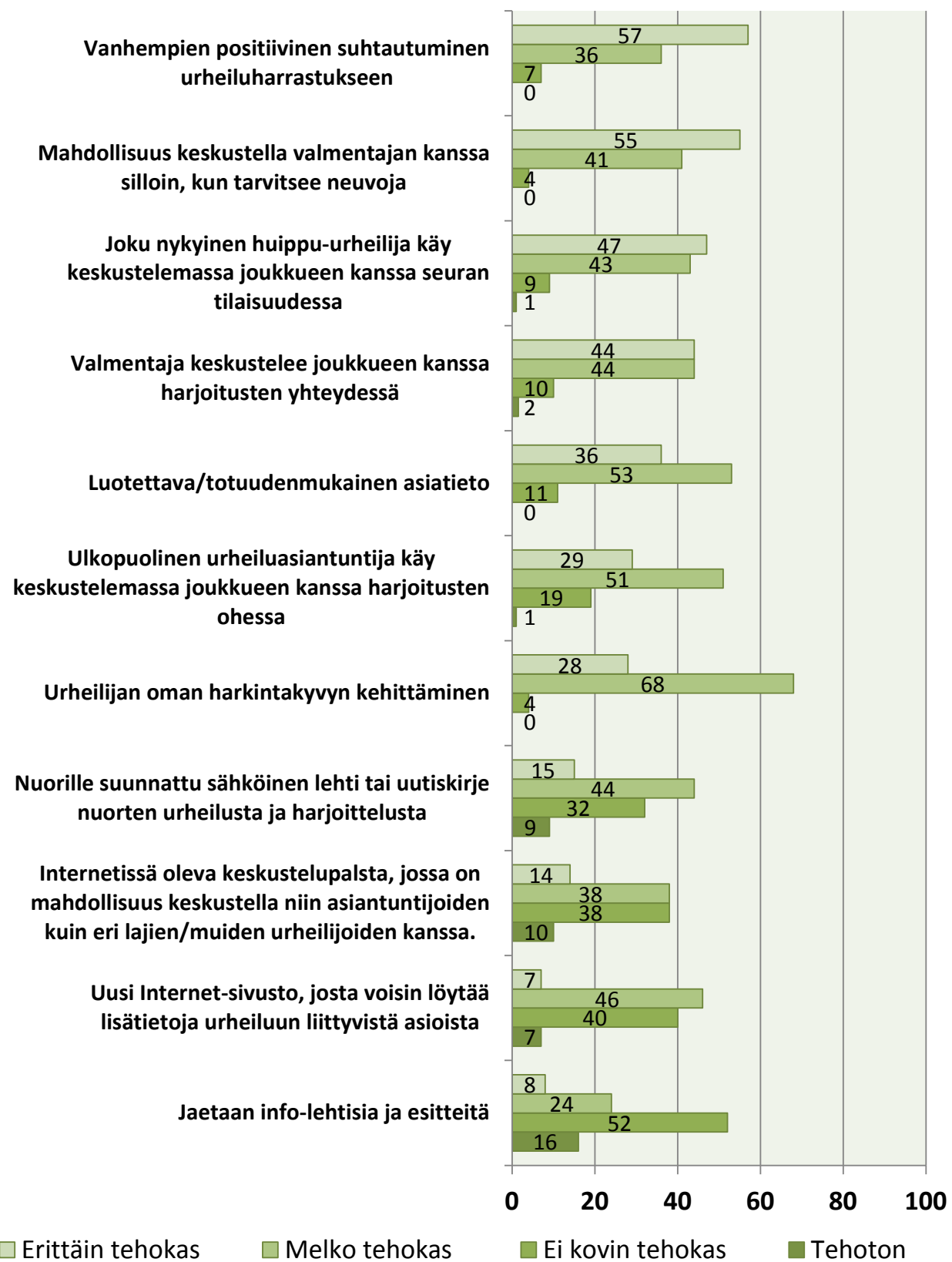
Nuorten urheilijana kasvamisen edistämiseksi tehokkaita keinoja ovat nuorten omasta mielestä erityisesti vanhempien positiivinen suhtautuminen urheiluharrastukseen ja mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin, kun tarvitsee neuvoja (kuvio 15, kuvio 16). Yli puolet nuorista arvioi edellä mainitut keinot erittäin tehokkaiksi keinoiksi nuoren urheilijana kasvamisen edistämiseksi. Erityisesti tytöt olivat sitä mieltä, että vanhempien positiivinen suhtautuminen on erittäin tehokas keino nuoren urheilijana kasvamisen edistämiseksi (pojat 57 %, tytöt 78 %) (p=0,016).

Iso osa nuorista piti erittäin tehokkaana keinona myös mm. sitä, että joku nykyinen huippu-urheilija käy keskustelemassa joukkueen kanssa harjoitusten yhteydessä (pojat 47 %, tytöt 37 %), ja sitä että valmentaja keskustelee joukkueen kanssa seuran tilaisuudessa (pojat 44 %, tytöt 50 %) (kuvio 15, kuvio 16). Luotetta-

vaa ja totuuden mukaista asiantietoa tytöt pitivät erittäin hyvänä keinona yleisemmin kuin pojat (pojat 36 %, tytöt 49 %) (p=0,026).

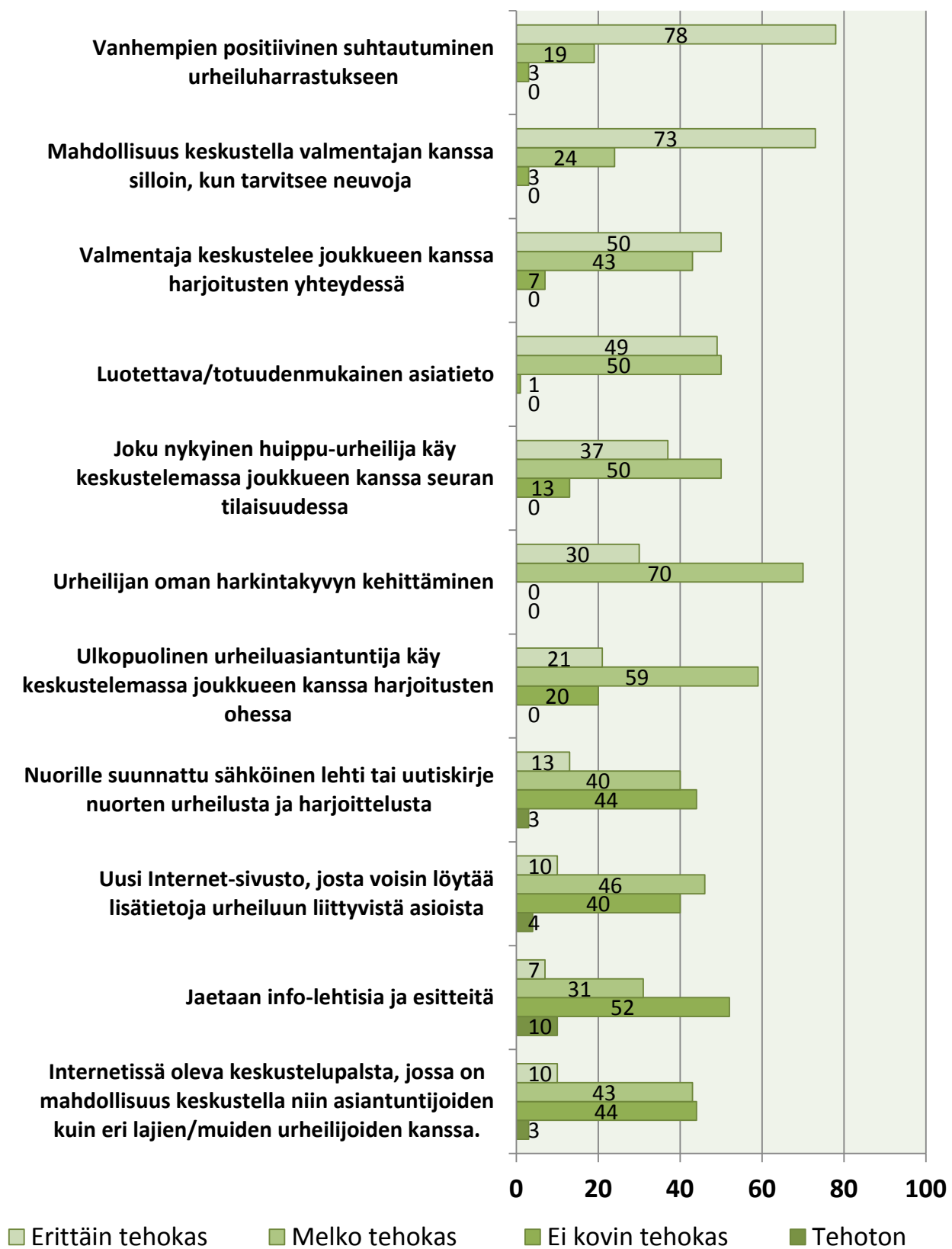
Melko tehottomana keinona nuoret kokivat infolehtisten ja esitteiden jakamisen, sillä 52 % nuorista ei pitänyt kyseistä urheilijana kasvamisen edistämisen keinoja kovin tehokkaana ja 13 % nuorista vastasi kyseisen keinon olevan tehoton. Myöskään internetissä olevaa keskustelupalstaa, jossa on mahdollisuus keskustella asiantuntijoiden ja eri lajien urheilijoiden kanssa ja uutta Internet-sivustoa, josta voi löytää lisätietoa urheiluun liittyvistä asioista, ei yksimielisesti pidetty tehokkaana. 40 % nuorista oli sitä mieltä, että Internetissä oleva keskustelupalsta ei ole kovin tehokas keino urheilijana kasvamisen edistämiseksi, ja 7 % nuorista piti kyseistä keinoja tehottomana. Vastaavasti 40 % nuorista ei pitänyt uutta Internet-sivustoa kovin tehokkaana keinona ja 6 % nuorista vastasi keinon olevan tehoton.

Pojat



Kuvio 15. Poikien vastaukset kysymykseen ”Erilaiset keinot voivat olla tärkeitä nuoren urheilijana kasvamisen edistämässä. Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja urheilijana kasvamisen edistämässä itsesi kannalta?” (%) (n = 106, lukuun ottamatta väittämää ”jaetaan info-lehtisiä ja esitteitä”, jonka kohdalla n oli vain 90).

Tytöt

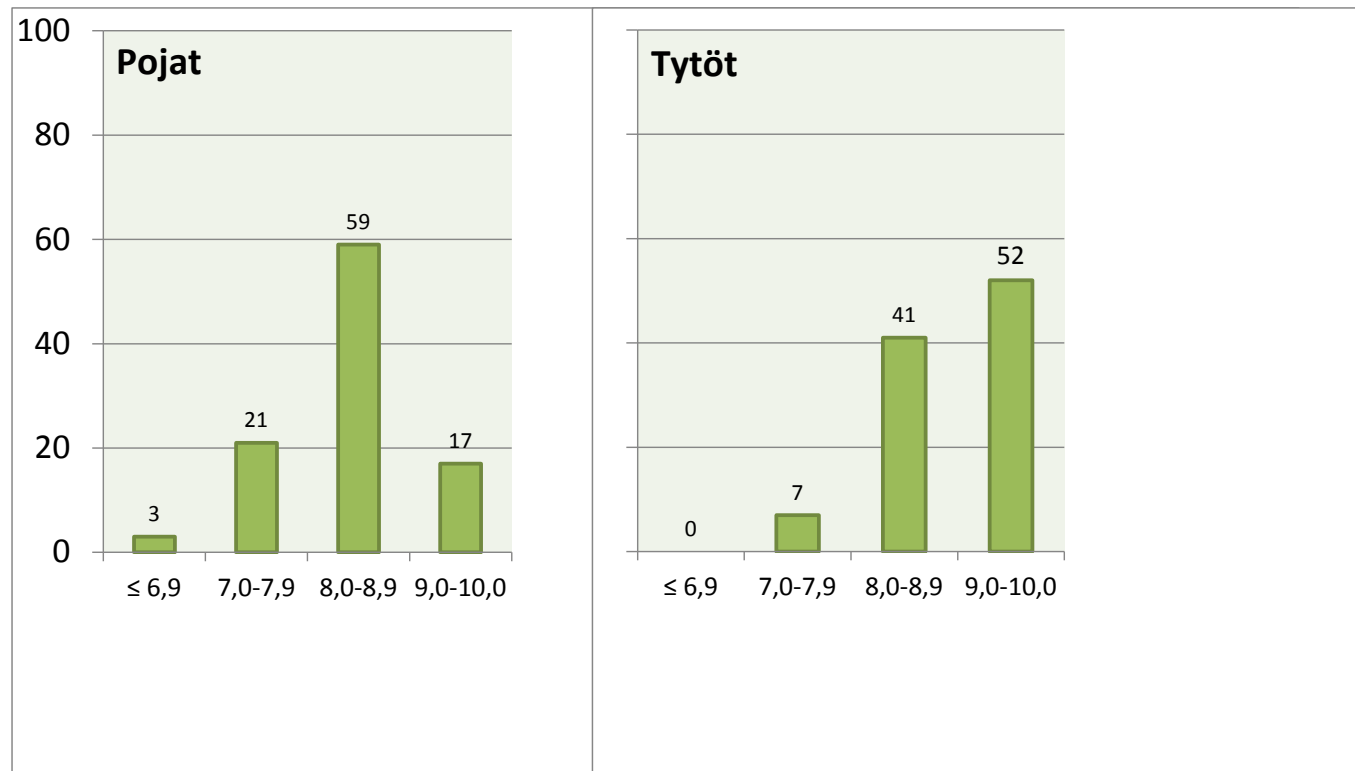


Kuvio 16. Tyttöjen vastaukset kysymykseen ”Erilaiset keinot voivat olla tärkeitä nuoren urheilijana kasvamisen edistämässä. Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja urheilijana kasvamisen edistämässä itsesi kannalta?” (%) (n = 70).

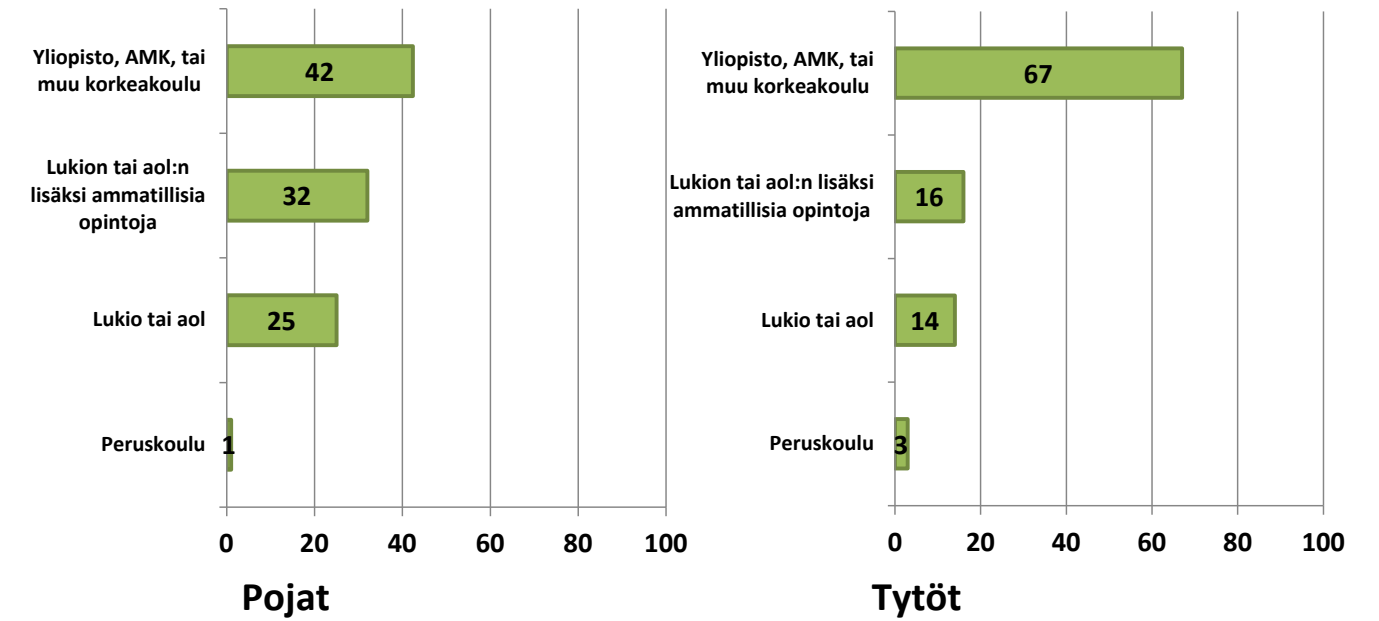
Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet

Keskiarvo ja koulutustavoitteet

Tyttöjen ja poikien välillä oli eroa keskiarvossa ($p < 0,001$) ja koulutustavoitteissa ($p = 0,004$). Yli puolella (52 %) tytöistä keskiarvo viimeisimmässä todistuksessa oli 9,0 tai enemmän (kuvio 17). Vain seitsemällä prosentilla tytöistä keskiarvo oli alle kahdeksan. Pojilla keskiarvo viimeisimmässä todistuksessa oli yleisemmin 8,0–8,9. 21 %:lla pojista viime todistuksen keskiarvo oli 7,0–7,9 ja 17 prosentilla 9,0–10,0. Tytöistä suurimmalla osalla (67 %) oli tavoitteena opiskella yliopisto-, AMK- tai jonkin muu korkeakoulututkinto (kuvio 18). Pojista hieman alle puolella (42 %) oli sama tavoite.



Kuvio 17. Vastaukset kysymykseen ”Mikä oli keskiarvosi (kaikki aineet) viime todistuksessasi?” sukupuolen mukaan (%) (pojilla $n = 106$, tytöillä $n = 70$).



Kuvio 18. Vastaukset kysymykseen ”Mikä on korkein koulutus, jonka aiot suorittaa?” sukupuolen mukaan (%) (pojilla $n = 106$, tytöillä $n = 70$).

Mielipiteitä koulusta

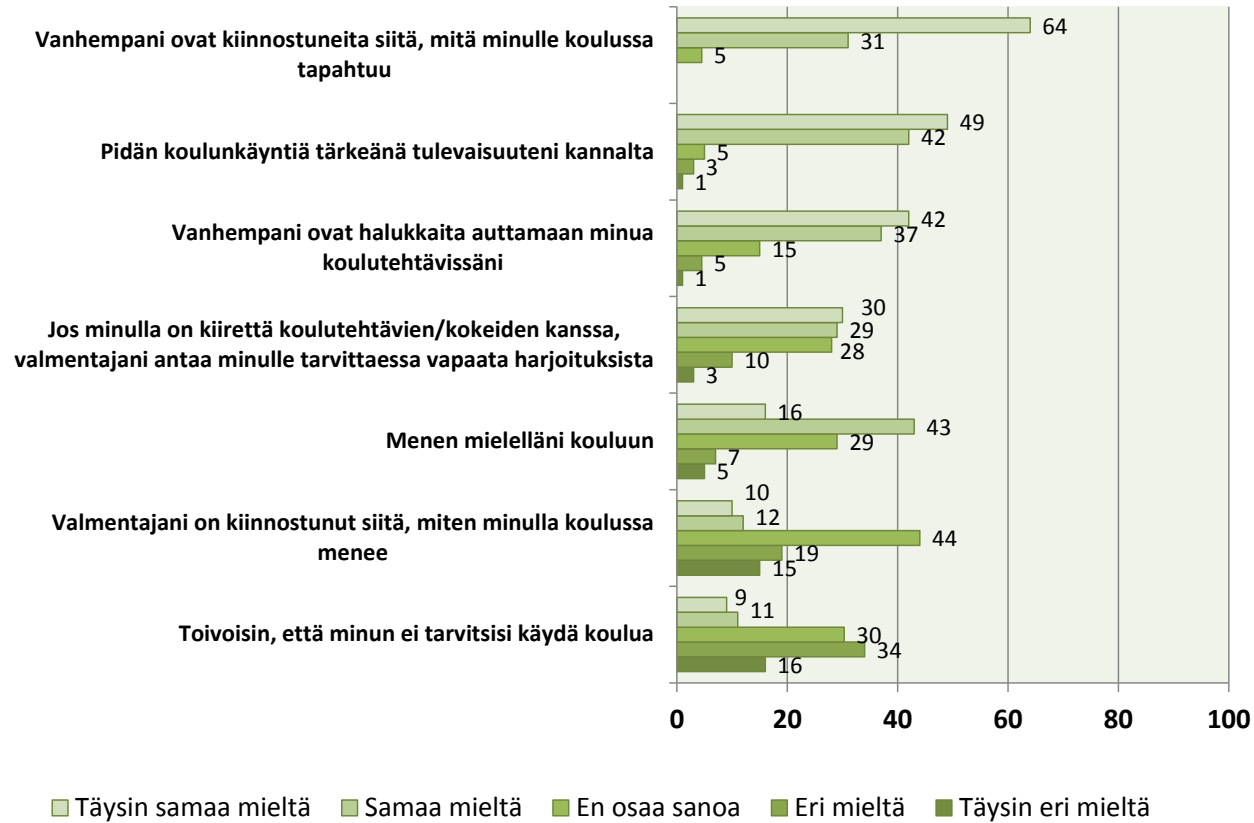
Suurin osa nuorista vastasi rasittuvansa koulutyöstä vähän (44 %) tai jonkin verran (37 %). 15 % nuorista koki rasittuvansa paljon koulutyöstä.

Tytöistä 71 % ja pojista 49 % oli täysin samaa mieltä siitä, että koulunkäynti on tärkeää oman tulevaisuuden kannalta ($p = 0,019$) (kuvio 19). Tytöistä 29 % ja pojista 16 % oli täysin samaa mieltä siitä, että menee mielellään kouluun ($p = 0,012$).

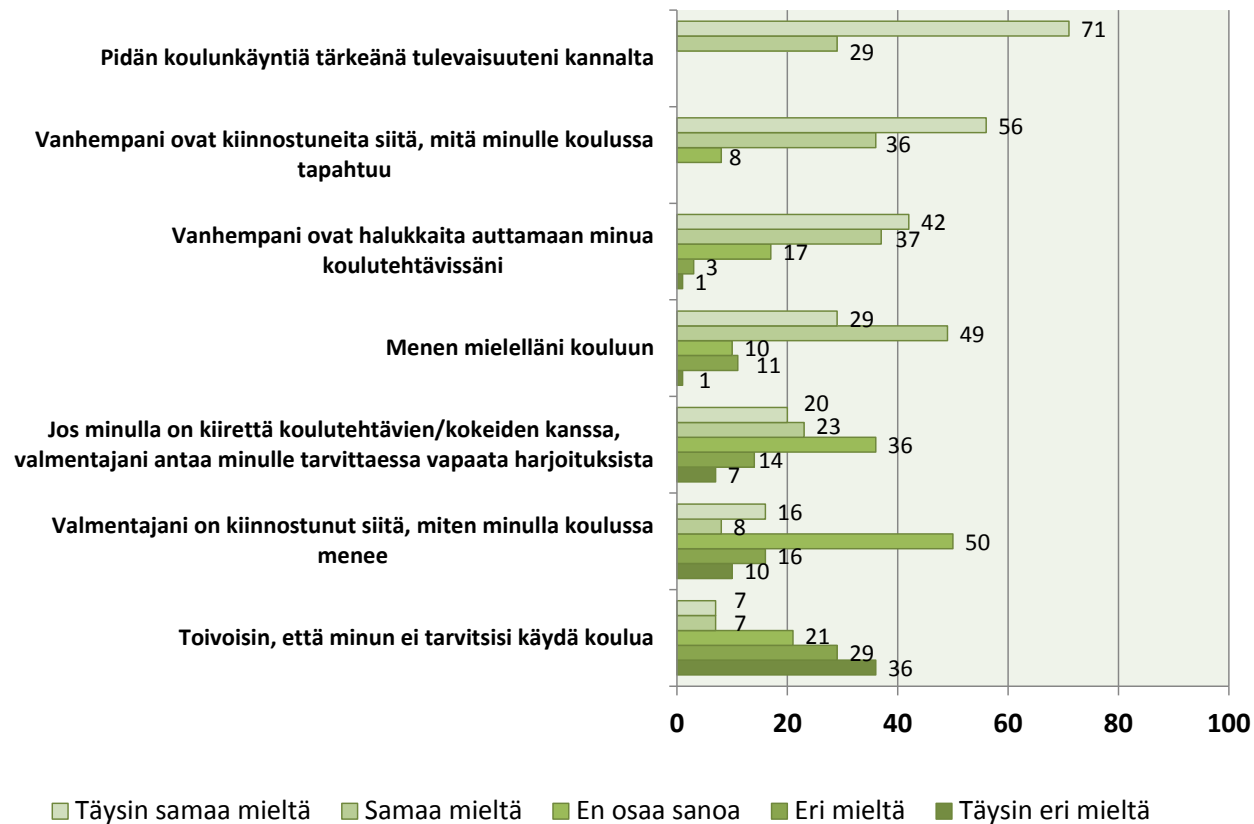
Suurin osa nuorista oli myös täysin samaa (61 %) tai samaa (33 %) mieltä siitä, vanhemmat ovat kiinnostuneita siitä, mitä nuorelle koulussa tapahtuu. Nuoret kokivat myös yleisesti (täysin samaa mieltä 42 %, samaa mieltä 37 %), että vanhemmat ovat halukkaita auttamaan nuorta koulutehtävissä.

13 % nuorista oli täysin samaa mieltä ja 11 % samaa mieltä siitä, että valmentaja on kiinnostunut siitä, miten nuorella koulussa menee (kuvio 19). 46 % nuorista valitsi kyseisen valmentajaa koskevan väitteen kohdalla vaihtoehdon ”en osaa sanoa”.

Pojat



Tytöt



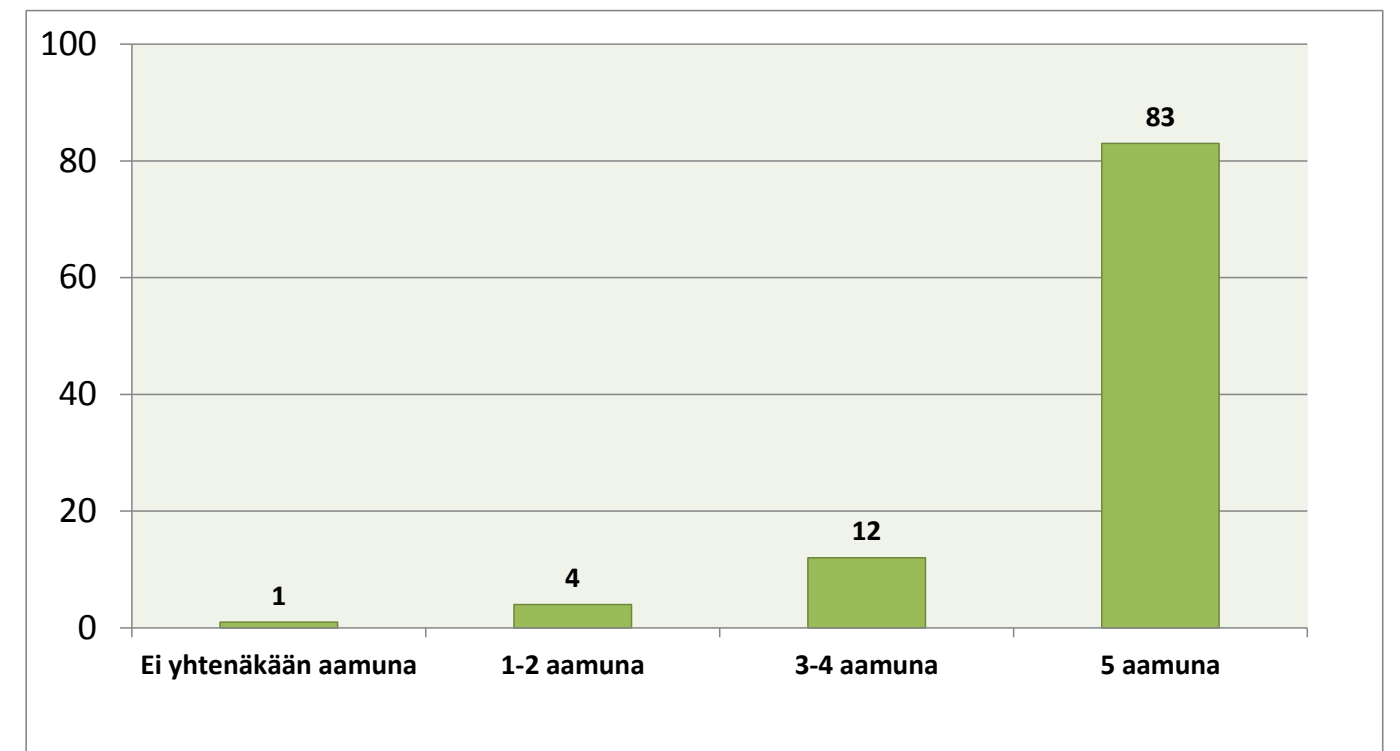
Kuvio 19. Poikien ja tyttöjen mielipiteitä koulusta (%)(pojilla n = 106, tytöillä n = 70).

Terveystottumukset

Ruokailutottumukset

Suurin osa (83 %) nuorista söi aamupalan joka päivä koulupäivisin (kuvio 20). Myös viikonloppuisin aamiaisen syötiin yleisimmin molempina päivinä. 92 prosenttia nuorista ilmoitti, että söi aamiaisen viikonloppuisin sekä lauantaina että sunnuntaina.

Aamiaisen syömisessä ei ollut eroa nuoren sen hetkisen kilpailutason mukaan. Sen sijaan vastauksissa oli eroa tavoitetasoon mukaan koulupäivien aamiaisen syömisestä osalta ($p=0,031$). Menestystä juniorisarjassa tai aikuisena kansainvälisellä tai kansallisella tasolla tavoittelevat nuoret söivät aamiaisen yleisemmin 5 päivänä viikossa kuin menestystä paikallisella tasolla tavoittelevat tai ei kilpailullisia tavoitteita omaavat nuoret (taulukko 12).

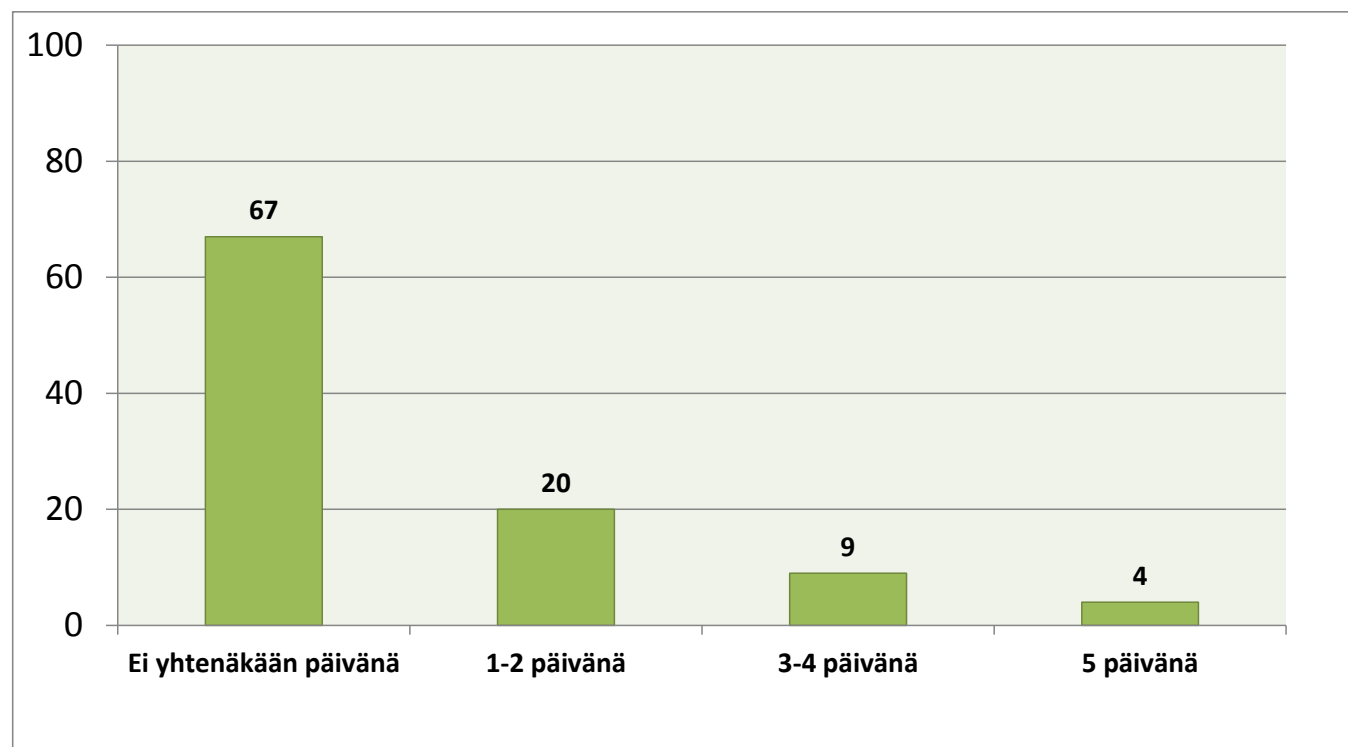


Kuvio 20. Vastaukset kysymykseen "Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua) KOULUPÄIVINÄ?" (%)(n=176).

Taulukko 12. Vastaukset kysymykseen "Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua) KOULUPÄIVINÄ?" nuoren kilpailullisen tavoitteen mukaan (%)

Aamiaisen syönti koulupäivinä	Tavoitteena menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti	Tavoitteena menestys juniorikilpailuissa valtakunnallisesti tai kansainvälisesti	Tavoitteena paikallista-so/ei tavoitteita
5 aamuna	87	90	66
3-4 aamuna	10	5	26
1-2 aamuna	3	5	5
Ei yhtenäkkään aamuna	-	-	3
Yhteensä (%)	100	100	100
(n)	97	41	38

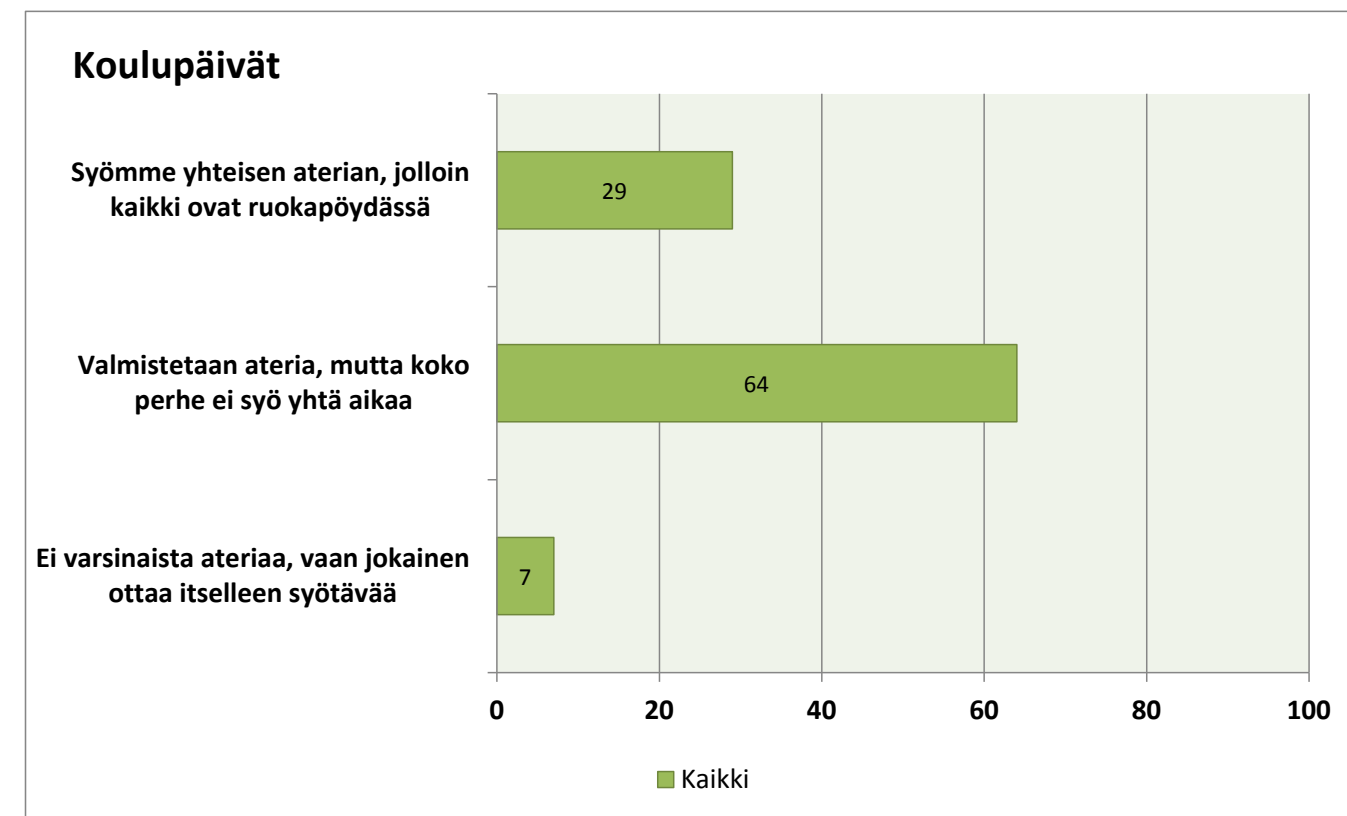
Yli kolmasosa nuorista ilmoitti jättävänsä kouluruoan syömättä vähintään yhtenä koulupäivänä viikossa (kuvio 21). 20 % nuorista jätti kouluruoan syömättä yhdestä kahteen päivänä viikossa. Sukupuolen, kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan kouluruoan syömisessä ei ollut eroa.



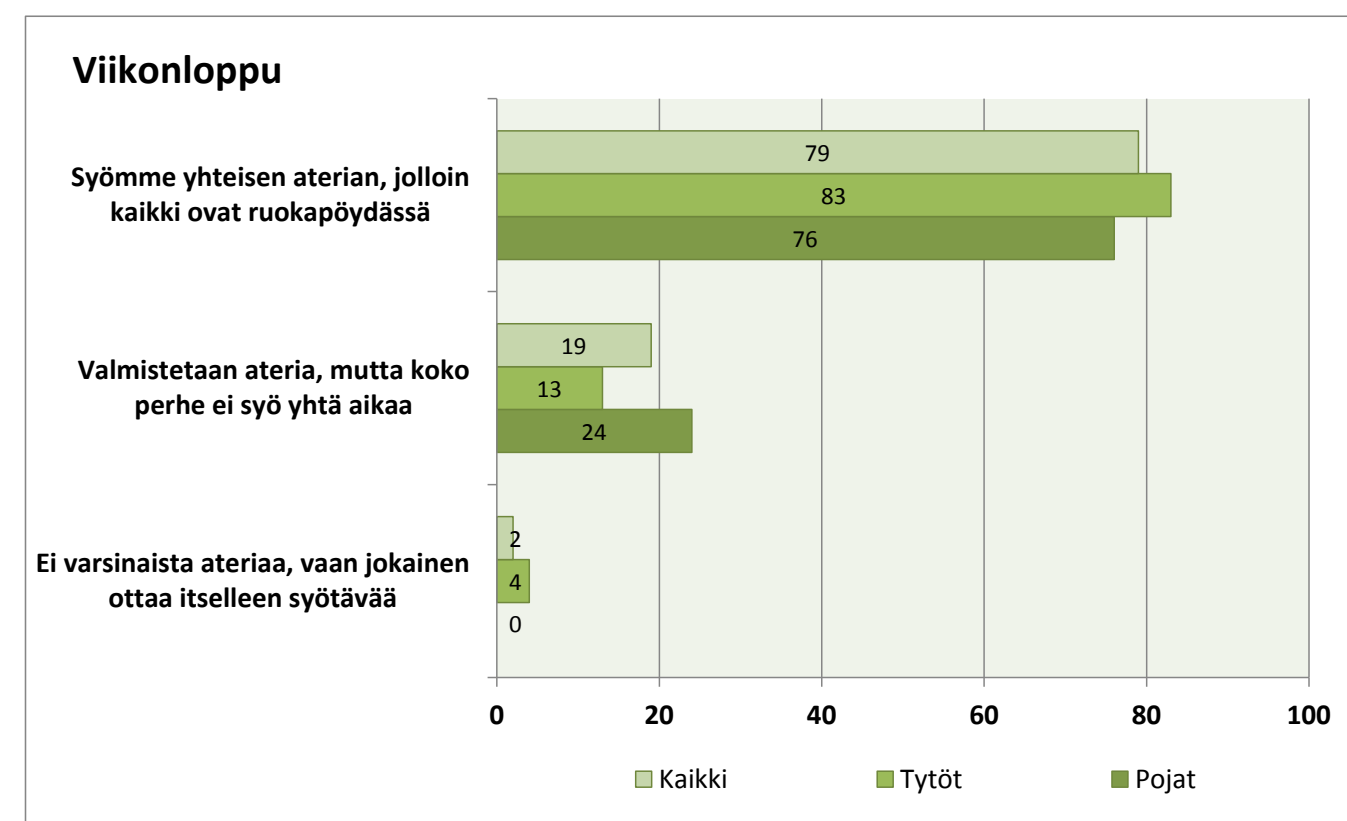
Kuvio 21. Vastaukset kysymykseen ”Kuinka usein syöt yleensä jätät kouluruoan syömättä TAVALLISEN KOU-LUVIIVON AIKANA?” (%) (n=176).

Vajaa kaksi kolmasosaa (64 %) nuorista ilmoitti, että kotona valmistetaan koulupäivisin ateria, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa (kuvio 22). Vajaan kolmasosan (29 %) kotona syötiin koulupäivisin yhteinen ateria, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä.

Viikonloppuisin perheen yhteinen ateriointi oli yleisempää. Pojista 76 prosenttia ja tytöistä 83 prosenttia ilmoitti, että perheessä syödään yhteinen ateria, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä (kuvio 23). Perheen yhteinen ateriointi viikonloppuisin oli tyttöjen perheissä yleisempää kuin poikien perheissä, kun taas pojat raportoivat tyttöjä yleisemmin, että perheessä valmistetaan ateria, jota koko perhe ei syö yhtä aikaa (p=0,026). Vastaukset eivät eronneet kilpailutason tai kilpailullisen tavoitteen mukaan koulupäivien eikä viikonloppujen osalta.



Kuvio 22. Vastaukset kysymykseen ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia kotona KOU-LUPÄIVISIN?” (%) (n=176).



Kuvio 23. Vastaukset kysymykseen ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia kotona VIIVONLOPPUISIN?” sukupuolen mukaan (%) (pojilla n = 106, tytöillä n = 70).

Vain noin puolet (49 %) nuorista vastasi syövänsä salaattia, hedelmiä tai vihanneksia päivittäin (taulukko 13). Karkkia nuoret söivät yleisimmin kerran (43 %) tai kahdesta neljään päivänä (35 %) viikossa. Noin kolmasosa (34 %) nuorista söi vitamiinivalmisteita päivittäin.

Pojat vastasivat yleisimmin (42 %) juovansa Cola-juomia tai muita limsoja kahdesta neljään päivänä viikossa, kun tytöistä näin vastasi 20 % (p=0,010) (taulukko 13). Tytöt vastasivat yleisimmin (39 %) juovansa Cola-juomia tai limsoja harvemmin kuin kerran viikossa. Pojat myös söivät hampurilaisia, hot-dogeja tai pizzaa tyttöjä yleisemmin (p=0,001). Kun pojista 31 % vastasi syövänsä näitä ruokia kerran viikossa, tytöistä näin vastasi 9 %. Useammin, kahdesta neljään päivänä viikossa, näitä ruokia söi 9 % pojista ja 8 % tytöistä.

Tytöistä suurin osa ei juonut koskaan energiajuomia (90 %) tai urheilujuomia (64 %) (taulukko 13). Poikien keskuudessa energiajuomien (p=0,003) ja urheilujuomien (p<0,001) juominen oli suositumpaa. Pojista 26 % vastasi juovansa energiajuomia harvemmin kuin kerran viikossa ja 10 prosenttia pojista joi energiajuomia viikoittain. Urheilujuomia pojat vastasivat juovansa yleisimmin (43 %) harvemmin kuin kerran viikossa, mutta 10 % joi urheilujuomia kerran viikossa ja 21 % useana päivänä viikossa tai päivittäin. Pojat myös käyttivät lisäravinteita, kuten proteiinijauhetta, maltodekstriiniä, kreatiinia tai muuta vastaavaa yleisemmin kuin tytöt (p=0,002). Tytöistä 81 % vastasi, ettei koskaan käytä lisäravinteita, kun pojista näin vastasi 53 %.

Taulukko 13. Vastaukset kysymykseen ”Kuinka usein juot tai syöt seuraavia? Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen ruoka-aineen osalta.” sukupuolen mukaan (%)(pojilla n = 106, tytöillä n = 70).

		En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	Joka päivä vähintään kerran
Salaattia, hedelmiä tai vihanneksia	Pojat	1	4	6	24	21	44
	Tytöt	-	-	2	14	27	57
	Kaikki	1	2	5	20	23	49
Vitamiineja (esim. tabletteina)	Pojat	14	21	8	16	10	31
	Tytöt	24	19	1	10	7	39
	Kaikki	18	20	5	14	9	34
Muita lisäravinteita (kuten proteiinijauhe, maltodekstriini, kreatiini tai muu vastaava)	Pojat	53	15	11	14	3	4
	Tytöt	81	9	3	1	3	3
	Kaikki	64	13	8	9	3	3
Karkkia, suklaata tai perunalastuja	Pojat	1	9	41	39	8	2
	Tytöt	-	17	46	30	3	4
	Kaikki	1	12	43	35	6	3
Cola-juomia tai muita limsoja	Pojat	2	20	31	42	3	2
	Tytöt	7	39	29	20	4	1
	Kaikki	4	27	30	34	3	2
Urheilujuomia	Pojat	26	43	10	17	4	-
	Tytöt	64	31	2	-	2	1
	Kaikki	41	38	7	10	3	1
Energiajuomia (kuten Battery, RedBull)	Pojat	64	26	3	5	2	-
	Tytöt	90	10	-	-	-	-
	Kaikki	74	20	2	3	1	-
Hampurilaisia, hot-dogeja, pizzaa	Pojat	1	59	31	9	-	-
	Tytöt	7	76	9	8	-	-
	Kaikki	3	66	22	9	-	-

Eri ruoka-aineiden käytön useudessa oli eroa kilpailutason mukaan ainoastaan tytöillä energiajuomien (p=0,048) ja lisäravinteiden (p=0,022) osalta. Alue- tai paikallistasolla kilpailevista tytöistä 95 % vastasi, ettei koskaan käytä energiajuomia, kun SM-tasolla tai muulla valtakunnallisella tasolla kilpailevista tytöistä näin vastasi 81 %. 91 % alue- tai paikallistasolla kilpailevista tytöistä ei koskaan käytä lisäravinteita, mutta SM-tasolla tai muulla valtakunnallisella tasolla kilpailevista tytöistä näin vastasi 65 %. Ruoka-aineiden käytön useus ei vaihdellut kilpailullisen tavoitteen mukaan.

Päihteet

93 % nuorista ei ollut koskaan polttanut yhtään tupakkaa, ja lähes kaikki tupakkaa kokeilleista nuorista ilmoittivat, ettei polta tupakkaa nykyisin. 99 % tytöistä ja 87 % pojista ei ollut kokeillut nuuskaa ($p=0,006$). Nuuskaa kokeilleista pojista vain pieni osa vastasi nuuskaavansa nykyisin.

Nuorista 22 % oli joskus kokeillut alkoholia. Alkoholia kokeilleista nuorista suurin osa (67 %) ei käyttänyt alkoholia nykyisin. 18 % alkoholia kokeilleista nuorista oli ollut kerran todella humalassa ja 5 % useammin kuin kerran.

Suurin osa (77 %) nuorista ei pitänyt todennäköisenä, että joutuisi tilanteeseen, jossa joku tarjoaa hänelle dopingaineita. Toisaalta viidennes (22 %) nuorista piti tällaista tilannetta jossain määrin todennäköisenä.

Päihdekokeilujen osalta ainoastaan nuuskan kokeilussa oli eroa nuoren sen hetkisen kilpailutason mukaan pojilla ($p=0,007$). 96 % alue- tai paikallistason kilpailuihin osallistuvista pojista ei ollut käyttänyt nuuskaa, kun SM tai muulla kansallisella tasolla kilpailevista pojista näin vastasi vain 78 %. Arvio siitä, kuinka todennäköisesti joku tarjoaa nuorelle doping-aineita, ei eronnut kilpailutason eikä tavoitetason mukaan.

Nukkuminen

Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista meni nukkumaan viimeistään klo 22 (44 %) tai klo 22-23 välillä (46 %). Viikonloppuisin suurin osa (57 %) nuorista meni nukkumaan yhdentoista jälkeen. Koulupäivisin nuoret heräsivät yleisimmin puoli seitsemältä (17 %), seitsemältä (55 %) tai puoli kahdeksalta (21 %). Viikonloppuisin nuorten heräämisajat vaihtelivat enemmän, mutta yleisemmin nuoret heräsivät viikonloppuisin yhdeksän ja puoli yhdentoista välillä.

Suurin osa oppilaista vastasi saavansa unen päästä kiinni 20 minuutin sisällä nukkumaan käydessään (taulukko 14). Pojat nukahtivat alle 10 minuutissa yleisemmin kuin tytöt ($p=0,014$). Tytöt taas vastasivat poikia yleisemmin, että nukahtamiseen menee yli 30 minuuttia.

38 prosenttia nuorista ilmoitti tuntevansa itsensä väsyneeksi aamuisin vähintään neljä kertaa viikossa (taulukko 15). Vain yksi kolmasosa nuorista tunsu itsensä aamulla väsyneeksi satunnaisesti tai harvoin.

Taulukko 14. Vastaukset kysymykseen ”Kuinka nopeasti yleensä saat unen päästä kiinni nukkumaan käydessäsi?” sukupuolen mukaan (%).

Nukahtaminen	Pojat	Tytöt
10 minuutissa tai nopeammin	38	27
11-20 minuutissa	37	44
21-30 minuutissa	21	13
31-40 minuutissa	1	12
Yleensä nukahtamiseen kuluu yli 40 minuuttia	3	4
Yhteensä (%)	100	100
n	106	69

Taulukko 15. Vastaukset kysymykseen ”Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi aamulla?” sukupuolen mukaan (%).

Väsynyt olo aamulla	Kaikki
Harvoin tai en koskaan	8
Satunnaisesti	23
1-3 kertaa viikossa	31
4 kertaa viikossa tai useammin	38
Yhteensä (%)	100
n	175



YHTEENVETO

Tässä luvussa tiivistetään keskeisimmät tulokset ja verrataan tuloksia mahdollisuuksien mukaan muihin tutkimuksiin, pääosin WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin.

Liikunta-aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua joka päivä vähintään tunti päivittäin (Tammelin & Karvinen 2008). Menestyksen Avaimet -kyselyssä liikunta-aktiivisuutta selvitettiin kysymyksellä ”Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Kyselyn mukaan vain noin viidesosa hankkeeseen osallistuneista nuorista täytti fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen.

Kun verrataan tämän kyselyn tuloksia WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin, näyttäisi siltä, etteivät urheilujuoreet liiku päivittäin sen yleisemmin kuin suomalaisnuoret ylipäänsä. WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 tulosten mukaan 13-vuotiaista pojista 32 % ja 15-vuotiaista pojista 17 % liikkui seitsemänä päivänä viikossa (Aira ym. 2013, 16). Vastaava osuus oli 13-vuotiailla tytöillä 17 % ja 15-vuotiailla tytöillä 10 %. Lukuja ei voi kuitenkaan täysin verrata toisiinsa tutkimusaineistojen kokoerojen ja ikäryhmäerojen vuoksi.

Nuorten liikunta-aktiivisuuden on havaittu vähenevän iän mukaan (Aira ym. 2013, 15 –18). Airan ym. (2013) tutkimuksen mukaan urheiluseuraan kuuluvilla pojilla liikunta-aktiivisuuden väheneminen (drop off) iän mukaan on kuitenkin loivempaa kuin urheiluseuraan kuulumattomilla pojilla. Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuvien nuorten kohdalla erityisesti tyttöjen liikunta-aktiivisuus on heidän oman arvionsa mukaan lisääntynyt viimeisen vuoden aikana. Tytöistä 87 % ja pojista 71 % ilmoitti liikkumisensa lisääntyneen viimeisen vuoden aikana. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen iän mukaan on yleistä (Aira ym. 2013), joten vaikka alkutilanne näyttää varsinkin tyttöjen osalta hyvältä, näihin lukujen seuranta hankkeen edetessä on aiheellista.

Lähes kaikki (99 %) Menestyksen Avaimet -arviointitutkimuksen kyselyyn vastanneet nuoret aikovat harrastaa liikuntaa 20 vuoden ikäisenä. Toisaalta reilu kolmasosa näistä nuorista kuitenkin vastasi, että aikoo vain luultavasti harrastaa liikuntaa 20 vuoden ikäisenä. Tähän aiheeseen voisi tarttua koulutuksissa. Mitkä voivat olla syitä sille, että nuori mahdollisesti ei harrastaisi liikuntaa 20 vuoden ikäisenä? WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin verrattuna urheiluseurassa liikkuvien nuorten arviot ovat myönteisiä. WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2010 aineiston mukaan noin puolet 13- ja 15-vuotiaista nuorista aikoo ehdottomasti harrastaa liikuntaa 20 vuoden ikäisenä ja 9 % nuorista oli sitä mieltä, että ei luultavasti harrastaa liikuntaa 20 vuoden ikäisenä (JY/WHO-Koululaistutkimus).

Suurin osa nuorista koki äidin ja isän kannustavan usein nuorta liikkumaan. Nuorten vastausten mukaan on myös yleistä, että äiti tai isä vie nuoren liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen. Sen sijaan se, että äiti tai isä harrastaa nuoren kanssa liikuntaa tai urheilua, oli harvinaisempaa. Vanhempainillassa voisi pohtia sitä, miten nuorta tulisi kannustaa liikkumaan ja urheilemaan.

Tässä tutkimuksessa nuorille erittäin tärkeiksi syiksi liikkua nousivat yleisimmin halu päästä hyvään kuntoon, liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttiminen ja halu parantaa terveyttä. Kun Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuneista pojista 68 % ja tytöistä 53 % piti halua olla hyvä urheilussa erittäin tärkeänä syynä liikkua, vastaavat tulokset vuoden 2010 WHO-Koululaistutkimuksessa olivat 13- ja 15-vuotiailla pojilla 41 % ja tytöillä 32 %. Toisaalta kun Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuneista nuorista 53 % piti terveyttä erittäin tärkeänä syynä liikkua, myös WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneet nuorista suunnilleen yhtä suuri osa (56 %) vastasi näin.

Urheiluharrastus

Nuoret harjoittelivat päälaajia valmentajan ohjaamissa harjoituksissa yleisimmin neljä kertaa viikossa, ja pelejä tai kilpailuja oli yleisimmin kerran viikossa. Noin viidesosa nuorista harrasti päälaajin lisäksi myös jotain toista lajia urheiluseurassa. Noin neljäsosa niistä nuorista, jotka eivät harrastaneet päälaajin lisäksi muita urheilulajeja, olisi halunnut harrastaa myös jotain muuta lajia urheiluseurassa. Suurin osa heistä mainitsi päälaajista johtuvan ajanpuutteen syyksi sille, ettei halukkuudesta huolimatta harrasta toista lajia urheiluseurassa.

Ajanpuute tuli esiin myös siinä, että kyselyyn vastanneista tytöistä puolet ja pojista kolmannes koki, ettei heillä ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereille. Toisaalta suurin osa pojista oli sitä mieltä, että harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on sopivassa suhteessa viikkotasolla. Tytöistä noin neljäsosa oli sitä mieltä, ettei harjoitusten/kilpailujen ja lepopäivien suhde ole sopiva. Tyttöjen ja poikien väliset erot mielipiteissä korostuivat juuri näiden harjoitteluun liittyvien väittämien kohdalla.

Tytöt kaipasivat myönteistä palautetta valmentajiltaan yleisemmin kuin pojat. Tosin myös pojista vajaa puolet toivoi saavansa enemmän myönteistä palautetta valmentajiltaan. Vajaa puolet nuorista oli keskustellut valmentajansa kanssa kilpailullisista tavoitteistaan urheilijana. Vajaa viidennes niistä pojista ja reilu kolmasosa niistä tytöistä, jotka eivät olleet keskustelleet tavoitteistaan valmentajan kanssa, olisi halunnut keskustella valmentajansa kanssa tavoitteistaan urheilijana.

Terveyteen liittyviä mielipiteitä

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet nuoret olivat sitä mieltä, ettei alkoholin käyttö kuukausittain, humalajuominen tai tupakointi joko silloin tällöin tai säännöllisesti ole hyväksyttävää. Luvut ovat positiivisia verrattuna Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen alkukartoitukseen, jonka mukaan hankkeessa mukana olleista 7.-luokkalaisista nuorista 28 % hyväksyi alkoholin käytön ainakin kerran kuukaudessa ja 11 % hyväksyi alkoholin juomisen humalaan (Aira ym. 2010, 33). Lisäksi kyseisen alkukartoituksen mukaan 26 % nuorista hyväksyi tupakoinnin silloin tällöin ja 10 % hyväksyi säännöllisen tupakoinnin.

Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuvista nuorista yli puolet hyväksyi vähintään jossain määrin läksyjen tekemättä jättämisen, kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen ja tietokoneen pelaamisen

myöhään yöhön. Menestyksen Avaimet -hankkeen nuorille suunnatuissa koulutustilaisuuksissa voisikin käsitellä läksyjen tekemättä jättämisen ja koulusta lintsäämisen hyväksymistä koulutus- ja ajanhallintataidot -osiossa. Tietokoneen pelaaminen myöhään yöhön taas olisi hyvä teema terveys -osioon lepoon ja uneen liittyen.

Jatkossa suunniteltaessa keinoja nuorten urheilijana kasvamisen edistämiseen tai ylipäänsä urheilijanuorten terveyden edistämiseen, voidaan hyödyntää tässä alkukyselyssä esiin tulleita nuorten mielipiteitä. Vanhempien positiiviset asenteet nuoren urheiluharrastusta kohtaan ja mahdollisuus tarvittaessa keskustella valmentajan kanssa korostuivat nuorten vastauksissa. Lisäksi sitä, että joku nykyinen huippu-urheilija käy keskustelemassa joukkueen kanssa, ja että valmentaja keskustelee joukkueen kanssa harjoitusten yhteydessä, nuoret pitivät tehokkaana keinona nuoren urheilijana kasvamisen edistämässä. Menestyksen Avaimet -hankkeen nettisivuilla nykyiset urheilijat kertovatkin kokemuksiaan videon välityksellä. Muuten Internetiin liittyviä urheilijana kasvamisen edistämisen keinoja, kuten keskustelupalstoja tai uusia nettisivuja ei pidetty niin tehokkaina. Tämän kyselyn perusteella myöskään infolehtisten tai esitteiden jakamiseen panostaminen ei ole kaikista tehokkain keino urheilijana kasvamisen edistämässä.

Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet

Kyselyyn vastanneet nuoret menestyivät koulussa hyvin. Tytöistä suurimmalla osalla keskiarvo oli vähintään yhdeksän ja pojista suurimmalla osalla kahdeksan ja yhdeksän välillä. Tytöt myös tähtäsivät korkeakoulututkinnon suorittamiseen yleisemmin kuin pojat.

Koulutyön koettiin rasittavan yleisimmin vähän tai jonkin verran. Myönteistä oli se, että suurin osa nuorista piti koulunkäyntiä tärkeänä tulevaisuuden kannalta, ja vanhempien koettiin olevan valmiita auttamaan koulutehtävissä ja kiinnostuneita siitä, mitä nuorelle koulussa tapahtuu. Toisaalta iso osa nuorista ei osannut vastata, miten valmentaja suhtautuu koulunkäyntiin.

Terveystottumukset

Suurin osa nuorista söi aamupalan joka päivä niin koulupäivisin kuin viikonloppuisin. Vaikka koululounas syötiin yleisemmin joka päivä, yli kolmasosa nuorista jättää kouluruoan syömättä vähintään kerran viikossa. Pohdittavaa olisi myös siinä, miten perheen yhteisiä aterioita voitaisiin lisätä arkena. Vain vajaa kolmasosa nuorista vastasi, että perheessä syödään arkisin yhteinen ateria, jolloin kaikki ovat ruokapöydässä. Viikonloppuisin suurimmassa osassa perheitä syötiin yhteinen ateria.

Eri ruoka-aineiden syömisen useudessa huomiota herätti erityisesti se, että alle puolet nuorista vastasi syövänsä salaattia, hedelmiä tai vihanneksia päivittäin. Monien ruoka-aineiden käytön yleisyys vaihteli sukupuolen mukaan. Pojat söivät useammin mm. hampurilaisia, hot-dogeja tai pitsaa ja joivat useammin limsaa kuin tytöt. Pojat myös joivat urheilujuomia ja energiajuomia sekä käyttivät lisäravinteita yleisemmin kuin tytöt.

Suurin osa nuorista ei ollut koskaan kokeillut alkoholia, tupakkaa tai nuuskaa. Vaikka kyselyyn vastannei-

den nuorten tilanne on päihdekokeilujen kannalta hyvä, huomiota on syytä kiinnittää siihen, miksi jopa viidennes nuorista uskoo jossain määrin voivansa joutua tilanteeseen, jossa joku tarjoaa hänelle dopingaineita.

Kilpailutaso ja tavoitetaso taustamuuttujina

Alue- tai paikallistason kilpailuihin osallistuvat nuoret pitivät halua parantaa terveyttä yleisemmin erittäin tärkeänä syynä liikkua kuin SM tai muihin valtakunnallisiin kilpailuihin osallistuvat nuoret. SM tai muihin valtakunnallisiin kilpailuihin osallistuvat nuoret taas hyväksyivät tupakoinnin silloin tällöin yleisemmin kuin alue- tai piiritasolla kilpailevat nuoret. SM tai muulla kansallisella tasolla kilpailevat pojat olivat kokeilleet nuuskaa yleisemmin kuin alue- tai paikallistason kilpailuihin osallistuvat pojat. SM-tasolla tai muulla valtakunnallisella tasolla kilpailevat tytöt käyttivät energijuomia ja lisäravinteita hieman yleisemmin kuin alue- tai paikallistasolla kilpailevat tytöt.

Ne, jotka tavoittelivat menestystä aikuisena kansainvälisellä tai kansallisella tasolla olivat hieman muita varmempia siitä, että tulevat harrastamaan liikuntaa 20 vuoden iässä. He myös pitivät halua olla hyvä urheilussa ja liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttimista erittäin tärkeänä syynä liikkua yleisemmin kuin muut. Se, millaista kilpailullista menestystä nuori tavoitteli, oli yhteydessä siihen, oliko nuori keskustellut valmentajansa kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestaan. Yleisimmin valmentajan kanssa olivat keskustelleet ne nuoret, jotka tavoittelivat kilpailullista menestystä aikuisena kansainvälisesti tai kansallisesti. Menestystä juniorisarjassa tai aikuisena kansainvälisellä tai kansallisella tasolla tavoittelevat jättivät aamiaisen harvemmin syömättä kuin menestystä paikallisella tasolla tai ei kilpailullisia tavoitteita omaavat nuoret.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Aira, T., Kannas, L., Kokko, S., Villberg, J. 2010. Nuorten päihdekokeilut ja asenteet muutoksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus. Osa II, loppukartoitus. Helsinki: MLL.

Helsinki NMKY ry. Menestyksen avaimet. Viitattu 12.11.2013. <http://www.hnmky.fi/hankkeet/menestyksen-avaimet/>

JY/WHO-Koululaistutkimus. Aiemmin julkaisemattomia tuloksia vuoden 2010 tutkimusaineistosta. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.

Menestyksen Avaimet. Hankekuvaus. Viitattu 12.12.2013. <http://menestyksen-avaimet.fi/hankekuvaus/>

NMKY. SUOMEN NMKY:n LIITTO ry. ”Menestyksen avaimet – nuorten seuratoiminnan terveyden edistämishanke”. Hankesuunnitelma. Viitattu 12.11.2013.

Tammelin, T., Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

