



Menestyksen Avaimet –hanke nuorten terveyden edistäjänä

Loppuraportti syksy 2016

Martin Leena, Villberg Jari, Hämylä Riikka, Kokko Sami
Terveyden edistämisen tutkimuskeskus,
Jyväskylän yliopisto



SISÄLLYS

Johdanto.....	5
Menestyksen avaimet -hanke	7
Loppuraportin ja arvioinnin tavoite	9
Aineisto ja menetelmät.	11
Selvityksen ja arvioinnin sisältö ja aikataulu	11
Aineisto	12
Tutkimusmenetelmät.....	12
Tuloksia nuorten alku- ja loppukyselystä	13
Taustatietoja	13
Liikunta-aktiivisuus	13
Urheiluharrastus.	21
Terveyskäyttäytymiseen liittyviä mielipiteitä.	32
Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet.	36
Terveystottumukset.	38
Näkemykset Menestyksen avaimet -hankkeesta.....	47
Yhteenveto.....	53
LÄHTEET.....	60
LIITE 1: Loppukyselyssä käytetty kysymyslomake.	61

Menestyksen Avaimet -hanke nuorten terveyden edistäjänä
ISBN: 978-951-39-6753-6

Jyväskylän yliopisto,
Terveyden edistämisen tutkimuskeskus

Taitto: Toni Boman
Kuvat: shutterstock.com



JOHDANTO

Menestyksen Avaimet on vuosina 2012–2016 toteutettu valtakunnallinen urheiluseuratoimintaan osallistuvien 12–15-vuotiaiden nuorten terveydenedistämisen kehittämishanke. Nuorten lisäksi hankkeen kohderyhmänä olivat heidän valmentajansa ja vanhempansa. Hankkeesta on laadittu jo alkukartoitus syksyn 2013 aineiston osalta (Hämylä ym. 2013), tämä hankkeen loppuraportti käsittelee Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen toteuttamaa Menestyksen Avaimet -hankkeen selvitystä ja arviointia. Loppuraportti noudattaa Hämylän ym. (2013) alkukartoituksen rakennetta.

Hankkeen loppuraportin tavoitteena on arvioida Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuneiden nuorten urheilijoiden terveyteen liittyviä tietoja, asenteita, osaamista ja terveystottumuksia sekä niissä tapahtuneita muutoksia. Lisäksi tavoitteena on kartoittaa nuorten näkemyksiä valmentajiensa sekä vanhempiensa terveydenedistämisasiivisuudesta, sekä toteutetusta Menestyksen Avaimet -hankkeesta. Jälkimmäistä arvioivat myös valmentajat ja vanhemmat. Loppuraportti koostettiin nuorten alku- ja loppukyselyistä sekä vanhempien ja valmentajien palautelomakkeista. Käytetyt aineistot on kerätty syyskuun 2013 tammikuun 2016 välisenä aikana. Alun perin selvitykseen ja arviointiin kuuluivat myös Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -kyselyt urheiluseurojen toimihenkilöille ja valmentajille, mutta näistä luovuttiin vähäisen vastaajamäärän vuoksi.

Tässä raportissa raportoidaan edellä mainittujen aineistojen tulokset. Tulosten edellä, raportin alussa, kerrotaan yleisesti Menestyksen Avaimet -hankkeesta ja sen tavoitteista. Raportin tulososassa kerrotaan tuloksia 2013–2016 kerätyistä alku- ja loppukyselyistä, sekä valmentajien ja vanhempien näkemyksiä Menestyksen Avaimet -hankkeesta. Lopuksi tehdään yhteenvetoa tuloksista ja pohditaan niiden merkitystä.



MENESTYKSEN AVAIMET -HANKE

Menestyksen Avaimet – hanke oli valtakunnallinen nuorille suunnattu terveyden edistämishanke, joka toteutettiin nuorten harrastusympäristöjen kautta (NMKY 2016). Hankkeen suunnittelusta vastasivat Suomen NMKY:n Liitto ry ja Suomen NMKY:n Urheiluliitto siten, että Suomen NMKY Liitto ry hallinnoi hanketta ja NMKY:n Urheiluliitto vastasi sisällön tuotannosta. Keskeisesti hankkeessa ja sen toiminnassa mukana olivat Helsingin, Lahden, Oulun ja Tampereen NMKY:t. (Menestyksen avaimet 2016).

Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteeksi oli määritelty terveyden edistäminen liikuntakasvatuksen piirissä siten, että hankkeen avulla pyrittiin tukemaan urheiluseurojen terveyden edistämistyötä ja luomaan tähän toimintamalli. Hankekuvauksen mukaan toiminnassa pyrittiin 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 2016). Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteet ja toimintamalli luetellaan kuvioissa 1 ja 2.

Hankkeen kohderyhmänä olivat urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret, heidän joukkueet sekä valmentajat ja vanhemmat (Menestyksen avaimet 2016). Hankkeessa mukana olevat urheilijanuoret olivat joukkueessa tai ryhmässä harjoittelevia, keskimäärin 12–15-vuotiaita nuoria. Mukana oli esimerkiksi koripallo-, jalkapallo-, jääkiekko-, ringette-, cheerleading ja salibandyjoukkueita. Yksilölajeista hankkeessa oli vuoden tammikuun 2016 loppuun mennessä ollut mukana muun muassa taitoluistelijoita, yleisurheilijoita ja hiihtäjiä. Lisäksi mukana oli muutama ryhmä partiolaisia, jotka eivät ole mukana tässä raportissa.

Menestyksen Avaimet -hankkeessa nuorille järjestettiin kaksi (tai joissain tapauksissa useampia) koulutustilaisuutta, joissa käsiteltiin terveellisiin elämäntapoihin, sosiaalisiin taitoihin, henkiseen hyvinvointiin sekä koulutukseen ja ajanhallintaan liittyviä asioita (ks. kuvio 2) (Menestyksen Avaimet 2016). Hankesuunnitelman mukaan ensimmäinen koulutus oli kauden alussa ja toinen kauden lopussa. Pidettyjen koulutusten määrä kuitenkin vaihteli hieman alueittain, sillä joillain alueilla koulutukset tai osa niistä oli jaettu useampaan kuin kahteen osaan. Koulutusten välissä nuorten saatavilla oli lisätietoa mm. koulutuksissa käsitellyistä teemoista hankkeen Internet- ja Facebook-sivuilla. Saatavilla oli myös vapaaehtoisia tehtäviä sekä videoita, joissa ammattiuurheilijat kertoivat kokemuksiaan urheilu-urasta. Nuorille suunnatun toiminnan lisäksi nuorten vanhemmille ja valmentajille järjestettiin hankkeen aikana yksi vanhempainilta.

Hanke alkoi vuoden 2012 tammikuussa ja kesti vuoden 2016 loppuun (NMKY 2016). Menestyksen Avaimet -hankkeella oli hankejohtaja Helsingissä sekä koordinaattorit neljällä alueella: Helsingissä, Lahdessa, Tampereella ja Oulussa. Koordinaattorit järjestivät alueensa Menestyksen Avaimet - hankkeen koulutukset sekä keräsivät alku- ja loppukyselyn aineistot alueillaan. Koordinaattorit myös siirsivät paperisten kyselylomakkeiden vastaukset sähköiseen muotoon josta ne kerättiin yhdeksi aineistoksi. Hankkeen rahoitti Raha-automaattiyhdistys (Menestyksen avaimet 2016).

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

Kuvio 1. Menestyksen Avaimet -hankkeen tavoitteet (Menestyksen Avaimet 2016)

- Terveys: ravinto, lepo/uni, harjoittelu ja urheiluvammojen ehkäisy
- Sosiaaliset taidot: ryhmätyöskentely, ryhmäpaine, päihteet
- Henkinen hyvinvointi: itseluottamus, tunteiden hallinta, tavoitteenasettelu ja motivaatio, mestarillinen lähestymistapa
- 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 2016)

LOPPURAPORTIN JA ARVIOINNIN TAVOITE

Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen toteuttamassa Menestyksen Avaimet -hankkeen loppuraportoinnissa kartoitettiin kerättyjen aineistojen avulla Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuneiden nuorten urheilijoiden terveyteen liittyviä tietoja, asenteita, osaamista sekä terveystottumuksia alku- ja loppukyselyssä. Lisäksi selvitettiin urheiluseurojen, valmentajien ja nuorten vanhempien terveydenedistämisasiivisuutta. Ihanteellisin tilanne oli, mikäli koulutustilaisuudet järjestettiin kauden alkaessa ja loppuessa, käytännössä tämä ei kuitenkaan ollut aina mahdollista. Kyselyt kuitenkin toteutettiin siten, että nuorten alkukysely teetettiin aina ennen ensimmäistä koulutustilaisuutta ja loppukysely viimeisen koulutustilaisuuden jälkeen. Tässä loppuraportissa kuvataan nuorten terveystottumuksia ja asenteita heille toteutettujen koulutustilaisuuksien alussa ja lopussa. Lisäksi tarkastellaan nuorten itsensä, heidän vanhempiansa sekä valmentajien näkemyksiä hankkeesta.



AINEISTO JA MENETELMÄT

Selvityksen ja arvioinnin sisältö ja aikataulu

Menestyksen Avaimet – selvitys ja arviointi koostui seuraavista osista:

1. Nuorten alkukysely. Kysely oli sähköinen vuoden 2015 alkuun, jonka jälkeen se lyhennettiin ja muutettiin paperiseksi.
2. Nuorten loppukysely. Sähköinen vuoden 2015 alkuun, jonka jälkeen lyhennettiin ja muutettiin paperiseksi.
3. TELS -seurakyselyt urheiluseurojen toimihenkilöille ja valmentajille. Erillisestä kyselystä luovuttiin syksyllä 2013. Aineistoa ei raportoida vähäisen vastaajamäärän takia.
4. Palautelomake vanhemmille ja valmentajille. Vain paperisena syksystä 2013 alkaen.
5. Urheilijoiden lomakkeesta muokattiin kysely nuorille muusikoille ja partiolaisille. Vastauksia tuli niin pieni määrä, ettei tuloksia tässä raportoida.

Urheiluseuranuorten osalta Menestyksen Avaimet -arviointitutkimus käynnistyi Internet-pohjaisella alkukyselyllä, johon nuoria ohjeistettiin vastaamaan noin viikkoa ennen ensimmäistä Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuutta. Internet-kysely vaihdettiin paperiseen kyselylomakkeeseen alkuvuodesta 2015. Tässä vaiheessa kyselylomaketta myös supistettiin jättämällä lomakkeesta esimerkiksi päihteisiin liittyviä kysymyksiä pois. Sähköisissä kyselyissä sekä alku- että loppukyselyistä oli omat versionsa 5–6-luokkalaisille ja 7-luokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille. Kyselyt olivat muuten samat, mutta 5–6-luokkalaisille suunnatusta kyselystä oli poistettu esimerkiksi muutamia päihdeaiheisia kysymyksiä. Suppeampaan paperiseen versioon siirryttäessä myös kyselylomakkeet olivat kaikille samat, sillä kyseiset kysymykset jäivät pois kaikilta. Ensimmäiset alku- ja loppukyselyt paperisella kyselylomakkeella on kerätty helmikuussa 2015. Paperiseen kyselomakkeeseen nuoret vastasivat koulutustilaisuuksien yhteydessä siten, että alkukyselyyn ensimmäisen koulutustilaisuuden alussa ja loppukyselyyn viimeisen koulutustilaisuuden lopussa.

Nuorten alkukysely koostui liikunta-aktiivisuuteen, urheiluseuraharrastukseen, terveyden luokittamiseen, asenteisiin ja tietoihin terveydestä, kouluun, ajanhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin, sekä terveystottumuksiin liittyvistä kysymyksistä. Lisäksi nuorilta kysyttiin heidän näkemystään siitä, onko valmentaja käynyt nuorten kanssa läpi terveyteen liittyviä asioita. Alkukyselyn lisäksi urheiluseuranuoret vastasivat loppukyselyyn heti toisen koulutustilaisuuden jälkeen. Tavoitteena oli, että alku- ja loppukyselyn väli olisi ollut noin puolivuotta. Loppukyselyssä valtaosa kysymyksistä oli samoja kuin alkukyselyssä, jotta tuloksia voitiin verrata ja mahdollisia muutoksia saada näkyviin.

Hankkeen alussa tutkimus alkoi jokaisen joukkueen osalta sillä, että ennen koulutuksia seuran 3-5 toimihenkilöä ja 3-5 valmentajaa pyydettiin vastaamaan seuran terveyden edistämistoimintaa koskevaan kyselyyn Internetissä. Vastaajamäärä oli vähäinen, joten tästä kyselystä luovuttiin, eikä tuloksia raportoida tässä raportissa.

Menestyksen Avaimet -arviointitutkimuksessa kartoitettiin myös Menestyksen Avaimet -hankkeen vanhempainiltaan osallistuneiden vanhempien ja valmentajien näkemyksiä hankkeesta. Tutkimusta suunniteltaessa vanhempien ja valmentajien kysely päätettiin korvata suppeammalla, koulutuksen lopussa täytettävällä palautekyselyllä. Palautekysely koski ainoastaan Menestyksen Avaimet -hanketta, ja oli siis eri kysely kuin valmentajille ja toimihenkilöille suunnatut TELS-seurakyselyt, joita hankkeen alussa toteutettiin.

Aineisto

Aineistonkeruu selvitystä ja arviointia varten aloitettiin syksyllä 2013. Elokuussa 2013 yksi hankkeeseen osallistuneista 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.

Tammikuun 2016 loppuun mennessä Menestyksen Avaimet -kyselyyn ja arviointiin oli tullut vastauksia yhteensä 1465, noin 80 ryhmältä Helsingin, Lahden ja Tampereen ja Oulun seudulta. Alkukyselyyn vastasi 887 ja loppukyselyyn 580 nuorta. Tarkemmat tiedot vastaajien jakautumisesta kerrotaan tulososan taustatiedoissa.

Hankkeeseen osallistuneiden nuorten vanhemmista ja valmentajista kyselylomakkeeseen vastasi 59 valmentajaa ja 498 vanhempaa. Koska valmentajien vastausten määrä oli vähäinen, raportoidaan valmentajien ja vanhempien näkemykset hankkeesta yhdessä.

Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineistoa analysoitiin tarkastelemalla prosenttijakaumia sekä keskiarvoja. Lisäksi kaikkia vastauksia tarkasteltiin sukupuolen, iän ja kyselyn (alku- vai loppu-) suhteen ristiintaulukoinnilla. Sukupuolten, ikäryhmien sekä kyselyiden välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä selvitettiin X^2 -riippumattomuustestillä. Kaikki raportissa kerrotut eroja kuvaavat tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä, analyyseissa käytettiin merkitsevyystasoa $p=0.05$.

TULOKSIA NUORTEN ALKU- JA LOPPUKYSELYSTÄ

Taustatietoja

Kaikkiaan nuorilta saatiin molempiin kyselyihin yhteensä 1465 vastausta. Alkukyselyyn vastasi yhteensä 887 nuorta joista poikia oli 544 (61 %) ja tyttöjä 341 (39 %). Kyselyhetkellä 13-vuotiaita tai sitä nuorempia oli 552 (62 %) ja 14-vuotiaita ja sitä vanhempia oli 335 (38 %).

Loppukyselyyn puolestaan vastasi 580 nuorta, joista 354 poikia (61 %) ja 226 tyttöjä (39 %). Kyselyhetkellä nuorempaa ikäryhmää, 13-vuotiaita ja nuorempia, oli 236 (41 %) ja vanhempaa ikäryhmää, 14-vuotiaita ja vanhempia, oli 309 (53 %). Ikätieto puuttui loppukyselyssä 35 nuorelta (6 %).

Keskimäärin vastaajat olivat alkukyselyssä 13-vuotiaita ja loppukyselyssä 14-vuotiaita. Vaikka hankkeen kohderyhmänä olivat 12–15-vuotiaat nuoret, oli alkukyselyssä 5 % ja loppukyselyssä 10 % vastaajista 16–18-vuotiaita. Ikätieto puuttui loppukyselyssä 35 nuorelta (6 %)

Ikäryhmä	Alkukysely tytöt	Alkukysely pojat	Loppukysely tytöt	Loppukysely pojat
13-vuotiaat ja nuoremmat	186	364	60	176
14-vuotiaat ja vanhemmat	155	180	146	163
Yhteensä %	39 %	61 %	39 %	61 %
(n)	341	544	226	354

Taulukko 1. Alku- ja loppukyselyyn vastanneet nuoret ikäryhmän ja sukupuolen mukaan.

Liikunta-aktiivisuus

Tässä alaluvussa tarkastellaan nuorten liikunta-aktiivisuuteen ennen ja jälkeen Menestyksen Avaimet - koulutusten. Tarkastelun kohteena ovat liikkumisen useus nuorten itsensä arvioimana, vuoden aikana tapahtunut muutos liikkumisen yleisyydessä sekä nuorten aikomus liikkua 20 vuoden iässä. Lisäksi alaluvussa tarkastellaan nuorten kokemaa vanhemmilta saatua tukea liikunnan harrastamiselle.

Liikkumisen useus

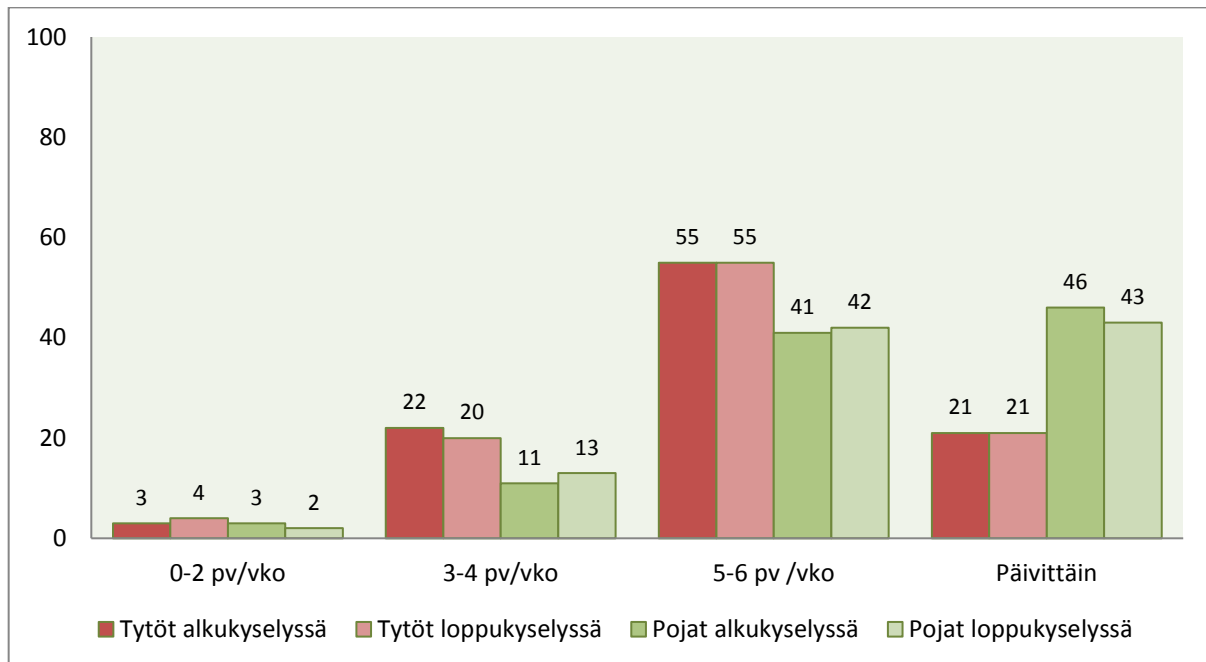
Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen (Tammelin & Karvinen 2008) mukaan nuorten tulisi

liikkua vähintään tunti päivittäin. Lisäksi huipulle tähtäävän urheilijan tulisi liikkua noin 20 tuntia viikossa (Ericsson ym. 1993).

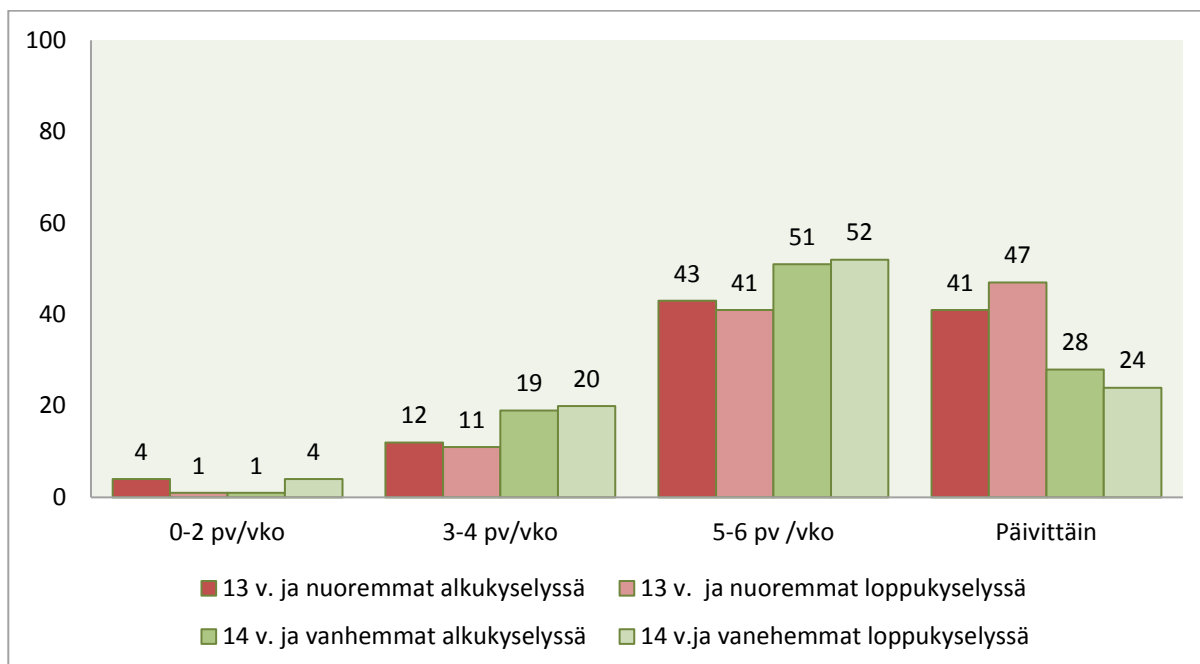
Sekä alku- että loppukyselyssä kaikista nuorista hieman yli kolmannes täytti liikuntasuosituksen (kuvio 3). Molemmissa kyselyissä pojat täyttivät liikuntasuosituksen tyttöjä yleisemmin: pojista lähes puolet ja tytöistä viidennes liikkui 7 päivänä viikossa. 13-vuotiaat ja nuoremmat täyttivät liikuntasuosituksen yleisemmin (41 %) kuin 14-vuotiaat ja vanhemmat (28 %) (kuvio 4).

Liikuntasuosituksen täyttymisessä ei alku- ja loppukyselyn välillä tapahtunut merkitsevää muutosta tytöillä tai pojilla, eikä eri ikäluokissa. Sekä alku- että loppukyselyssä liikuntasuosituksen täyttäviä nuoria oli reilu kolmannes kaikista vastaajista. Valtaosa nuorista kuitenkin liikkui paljon, sillä molemmissa kyselyissä 5-6 kertaa viikossa liikkui lähes puolet vastaajista. Näin ollen yli 80 % nuorista liikkui vähintään 5 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Tytöistä vähintään viitenä päivänä vähintään tunnin päivässä liikkui molemmissa kyselyissä 75 %, kun pojista näin teki 85 %.

14-vuotiailla ja sitä vanhemmilla pojilla liikunta-aktiivisuus väheni alkukyselystä loppukyselyyn, alkukyselyssä vanhemman ikäluokan pojista suosituksen täytti 39 % ja loppukyselyssä 28 %. Vaikka tilastollisesti merkitseviä eroja ei ikäluokkien välillä ollut, on iän mukainen liikunta-aktiivisuuden väheneminen havaittavissa vertailtaessa ikäluokkia toisiinsa: molemmissa kyselyissä nuoremmista vähintään viidesti viikossa liikkuvia oli lähes 90 %, kun vanhemmista näin teki 80 %.



Kuvio 3. Vastaukset alku- ja loppukyselyssä kysymykseen "Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?" sukupuolen mukaan alku- ja loppukyselyssä (%).

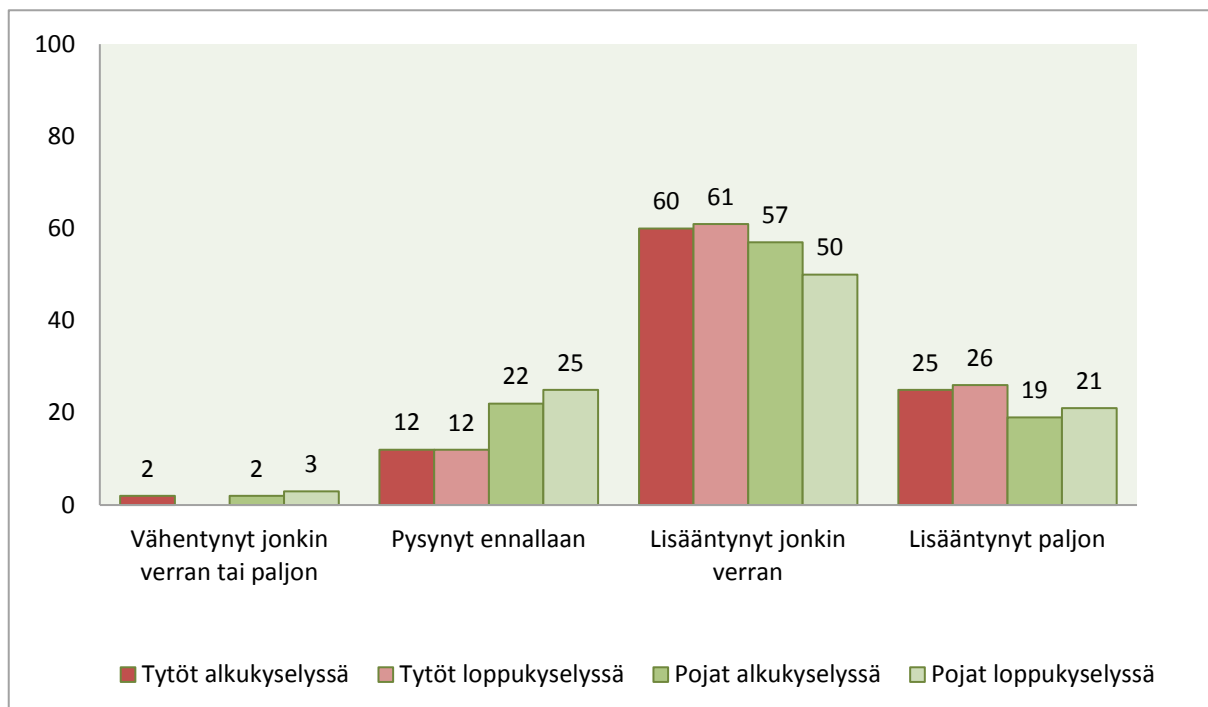


Kuvio 4. Vastaukset alku- ja loppukyselyssä kysymykseen ”Mieti edellistä 7 päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” iän mukaan alku- ja loppukyselyssä (%).

Nuorten itsearviot muutoksista liikkumisessa menneen vuoden aikana

Molemmissa kyselyissä kaikista nuorista lähes 60 % arvioi liikkumisensa lisääntyneen jonkin verran kuluneen vuoden aikana (kuvio 5). Noin viidennes arvioi liikkumisensa lisääntyneen paljon, samoin kuin pysyneen ennallaan. Sekä alku- että loppukyselyissä tytöt (86 %) arvioivat poikia (75 %) yleisemmin liikkumisensa lisääntyneen jonkin verran tai paljon. Pojista vastaavasti suurempi osuus (22 %) arvioi liikkumisensa pysyneen ennallaan kuin tytöistä (12 %). Ikäluokien välillä ei ollut eroa tytöillä tai pojilla.

Nuorten itsearvioissa liikunnan muutoksista ei ollut eroa alku- ja loppukyselyn välillä. Sekä alku- että loppumittauksessa noin viidesosa arvioi liikkumisensa lisääntyneen paljon, hieman yli puolet arvioi sen lisääntyneen jonkin verran ja hieman alle viidesosa arvioi liikkumisensa pysyneen ennallaan.

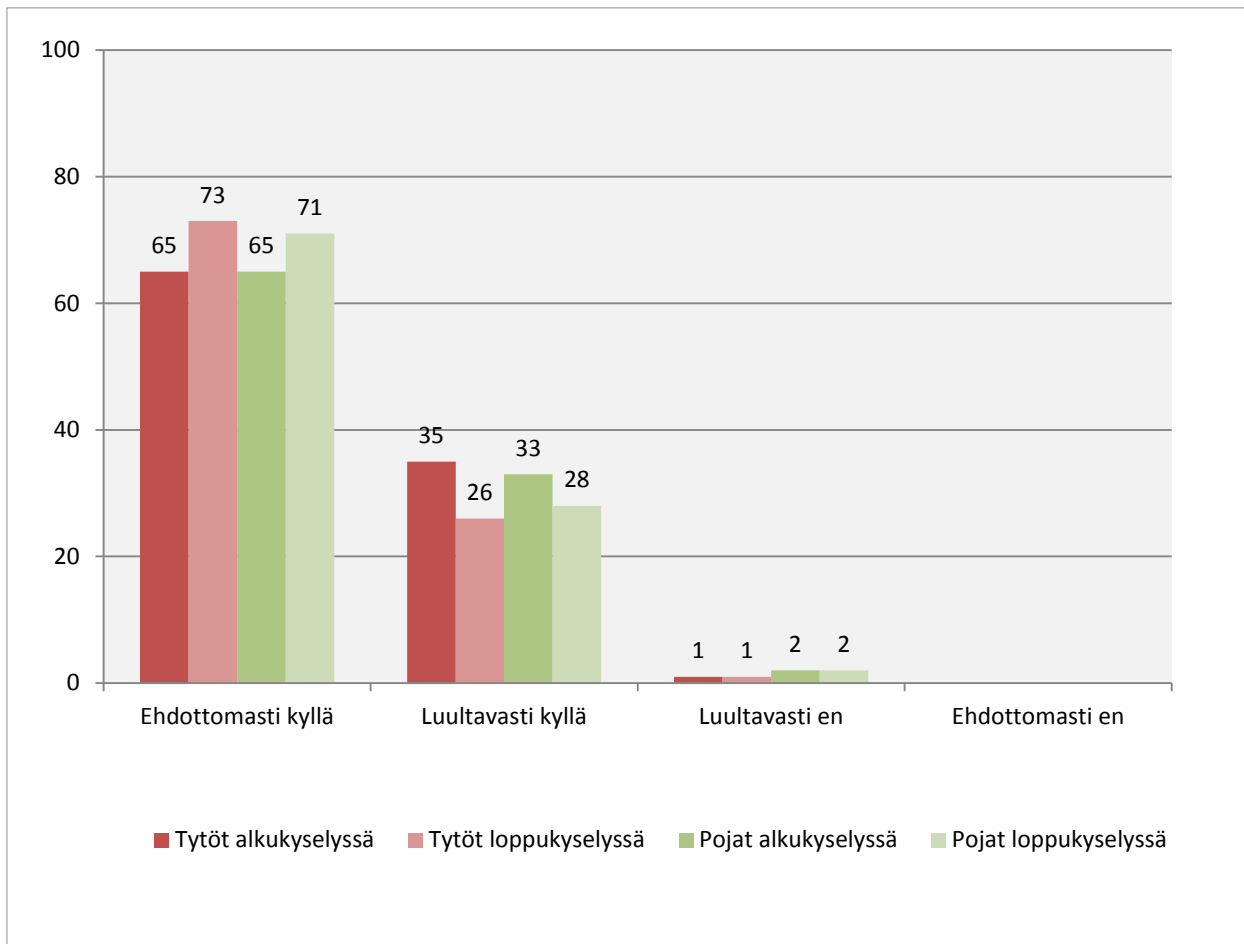


Kuvio 5. Vastaukset kysymykseen "Onko liikumisesi viimeisen vuoden aikana mielestäsi...?" sukupuolen mukaan alku- ja loppukyselyssä(%).

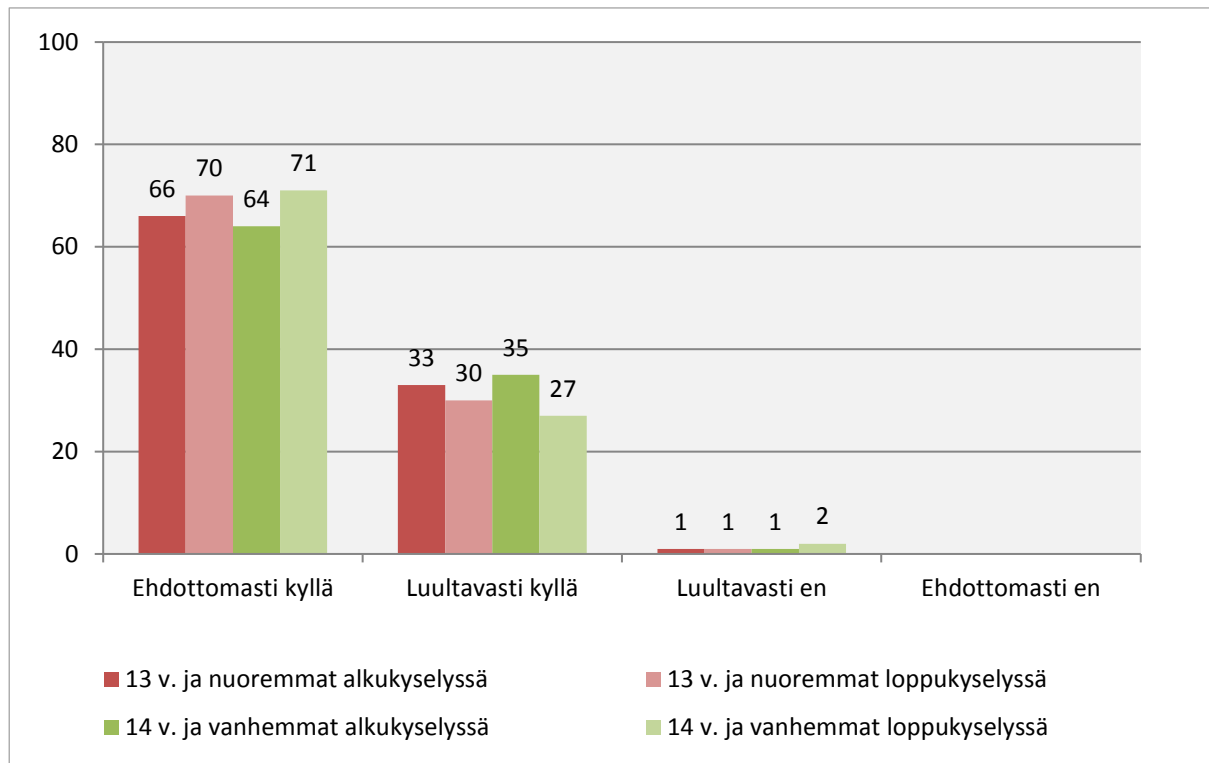
Aikomus liikkua 20 vuoden ikäisenä

Valtaosa vastaajista aikoi sekä alkukyselyssä (65 %) että loppukyselyssä (72 %) ehdottomasti harrastaa liikuntaa tai urheilua 20-vuotiaana (kuvio 6). Luultavasti aikovien osuus oli noin 30 % nuorista molemmissa kyselyissä. Sukupuolten tai ikäryhmien välillä ei ollut eroa (kuvio 6; kuvio 7).

Nuorten aikomus liikkua 20 vuoden ikäisenä vahvistui alkukyselystä loppukyselyyn. Niiden nuorten osuus, jotka aikovat ehdottomasti harrastaa liikuntaa tai urheilua 20-vuotiaana, kasvoi 65 prosentista 72 prosenttiin. Reilu kolmannes aikoi alkukyselyssä luultavasti harrastaa liikuntaa tai urheilua, kun loppukyselyssä näin vastasi vajaa kolmannes. Vain pieni osuus, 1 % vastaajista, arvioi kummassakin kyselyssä, ettei luultavasti tai ehdottomasti harrasta 20-vuotiaana liikuntaa tai urheilua.



Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen "Luuletko, että 20 vuoden ikäisenä harrastat urheilua tai muuta liikuntaa?" sukupuolen mukaan alku- ja loppukyselyssä (%).



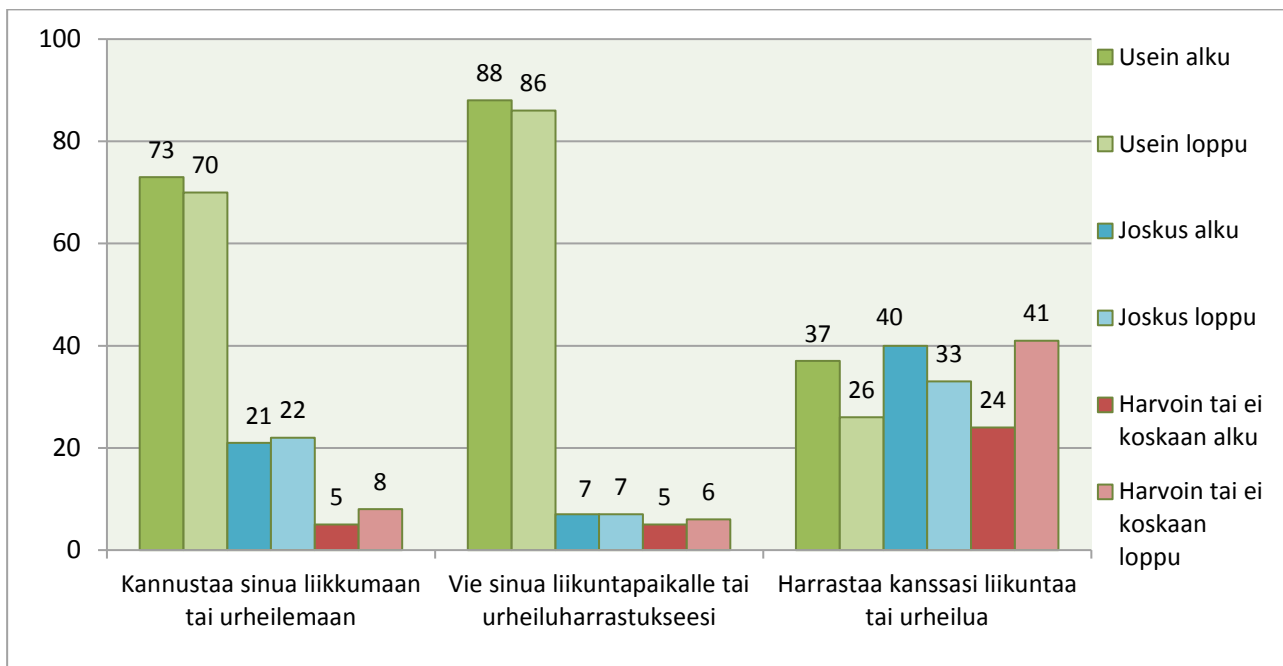
Kuvio 7. Vastaukset kysymykseen "Luuletko, että 20 vuoden ikäisenä harrastat urheilua tai muuta liikuntaa?" (%) iän mukaan alku- ja loppukyselyssä.

Vanhemmilta saatu tuki liikunnan harrastamiselle

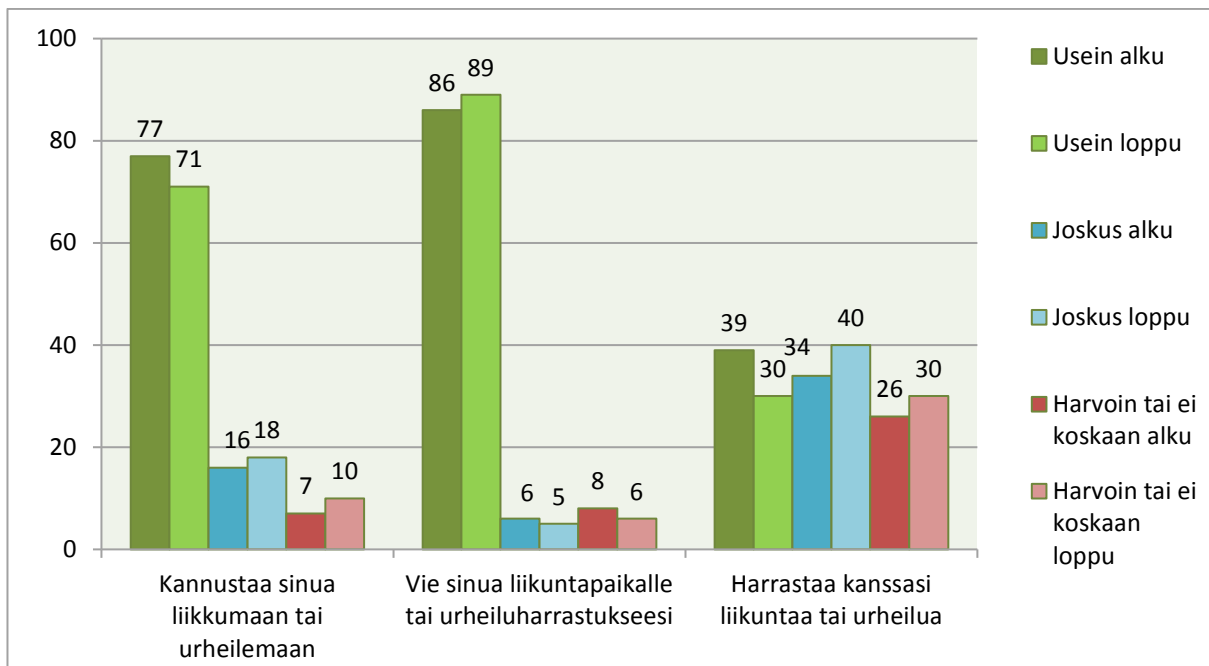
Valtaosa nuorista koki sekä alku- (75 %) että loppukyselyssä (70 %), että heidän vanhempansa kannustavat liikkumaan ja urheilemaan hyvin usein tai usein. Loppukyselyssä nuoremmilla oli hieman yleisempää se, että vanhemmat kannustivat hyvin usein liikkumaan ja urheilemaan. Pojilla vanhempien kannustaminen hyvin usein väheni kyselyiden välillä (kuvio 9).

Molemmissa kyselyissä lähes 90 % nuorista vastasi, että vanhemmat vievät nuorta liikunta- paikalle tai harrastukseen usein tai hyvin usein. Reilu 10 % nuorista vastasi, että vanhemmat vievät heitä korkeintaan joskus.

Sekä alku- että loppukyselyssä 36 % nuorista vastasi harrastavansa vanhempiensa kanssa liikuntaa tai urheilua joskus. Hieman alle kolmannes harrasti liikuntaa tai urheilua vanhempiensa kanssa hyvin usein tai usein. Molemmissa kyselyissä nuoremmalle ikäluokalle oli yleisempää harrastaa vanhempien kanssa liikuntaa tai urheilua. Tytöillä vanhempien kanssa harrastaminen väheni kyselyiden välillä (kuvio 8).



Kuvio 8. Tyttöjen vastaukset kysymykseen "Tavallisen viikon aikana: Kuinka usein vanhempasi...»" alku- ja loppukyselyssä (%).



Kuvio 9. Poikien vastaukset kysymykseen ”Tavallisen viikon aikana: Kuinka usein vanhempasi...” alku- ja loppukyselyssä (%).

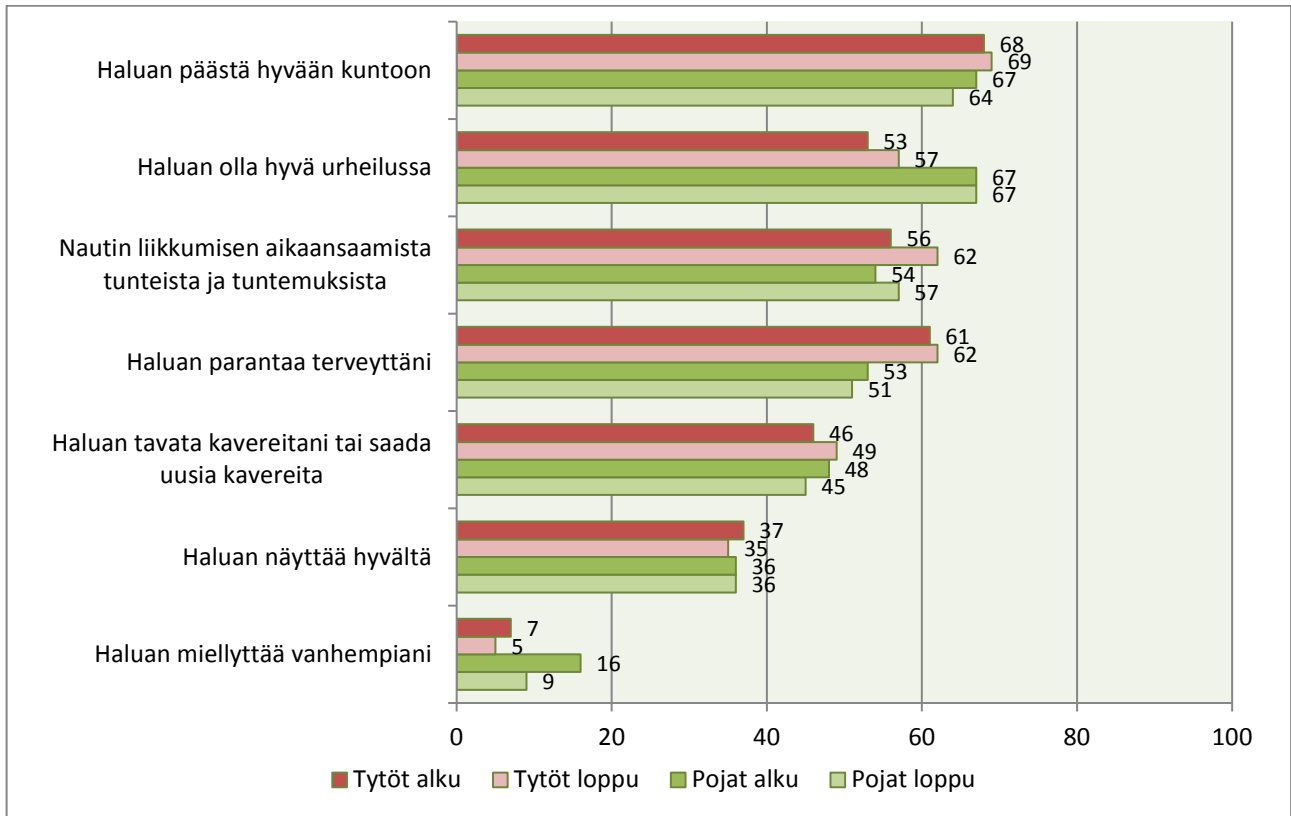
Syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan

Halu päästä hyvään kuntoon oli suurelle osalle (67 %) nuorista erittäin tärkeä syy harrastaa liikuntaa. Myös halu olla hyvä urheilussa (62 %), liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttiminen (57 %), sekä halu parantaa terveyttä (56 %) olivat yli puolelle nuorista erittäin tärkeitä. Vain harva (9 %) piti vanhempiensa miellyttämistä erittäin tärkeänä ja lähes puolet nuorista vastasi, ettei vanhempien miellyttäminen ole lainkaan tärkeä syy liikkuu.

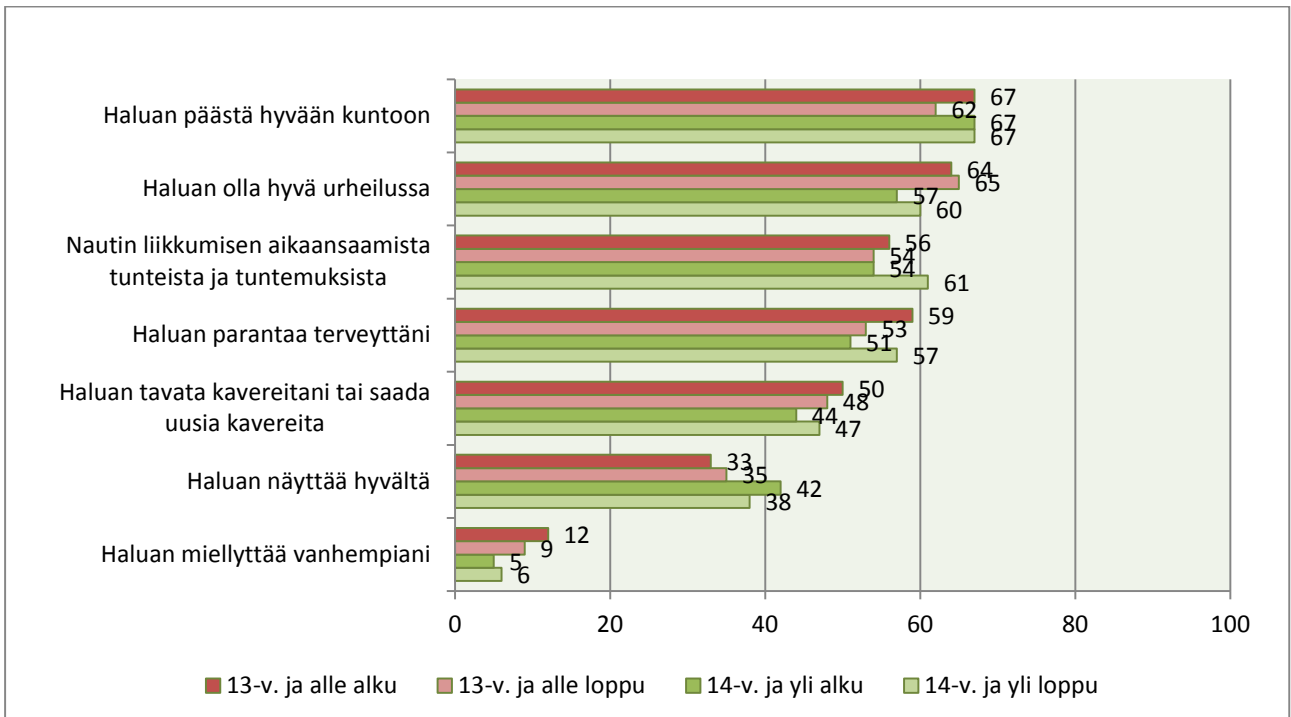
Alkukyselyssä pojille (67 %) oli tärkeämpää kuin tytöille (53 %) se, että on hyvä urheilussa (kuvio 10). Loppukyselyssä puolestaan tytöt (62 %; 51 %) pitivät yleisemmin tärkeänä terveytensä edistämistä. Sekä alku- että loppukyselyssä tytöille (50; 54) oli vähemmän tärkeää miellyttää vanhempiaan kuin pojille (35 %; 45 %).

Nuoremmat pitivät alkukyselyssä tärkeämpänä sekä urheilussa hyvänä olemista että vanhempiensa miellyttämistä kuin vanhempi ikäryhmä, jolle puolestaan oli nuorempia tärkeämpää näyttää hyvältä (taulukko 11).

Kyselyiden välillä muutosta tapahtui muutamien liikuntasyiden kohdalla. Pojilla halu miellyttää vanhempiaan liikunnan harrastamisella menetti merkitystään (16 %, 9 %) kyselyiden välillä. 14-vuotiailla ja vanhemmilla puolestaan liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttiminen erittäin tärkeänä yleistyi (54 %, 61 %).



Kuvio 10. Erittäin tärkeät syyt liikunnan harrastamiselle tytöillä ja pojilla alku- ja loppukyselyssä (%).



Kuvio 11. Erittäin tärkeät syyt liikunnan harrastamiselle iän mukaan alku- ja loppukyselyssä (%).

Urheiluharrastus

Tässä aluvussa tarkastellaan urheiluseurassa harrastettuun lajiin liittyviä vastauksia, kuten harjoittelun useutta ja nuoren kilpailullisia tavoitteita urheilijana. Lisäksi raportoidaan, mitä mieltä nuoret olivat muun muassa harjoittelun, kilpailuiden ja lepopäivien suhteesta.

Päälaji

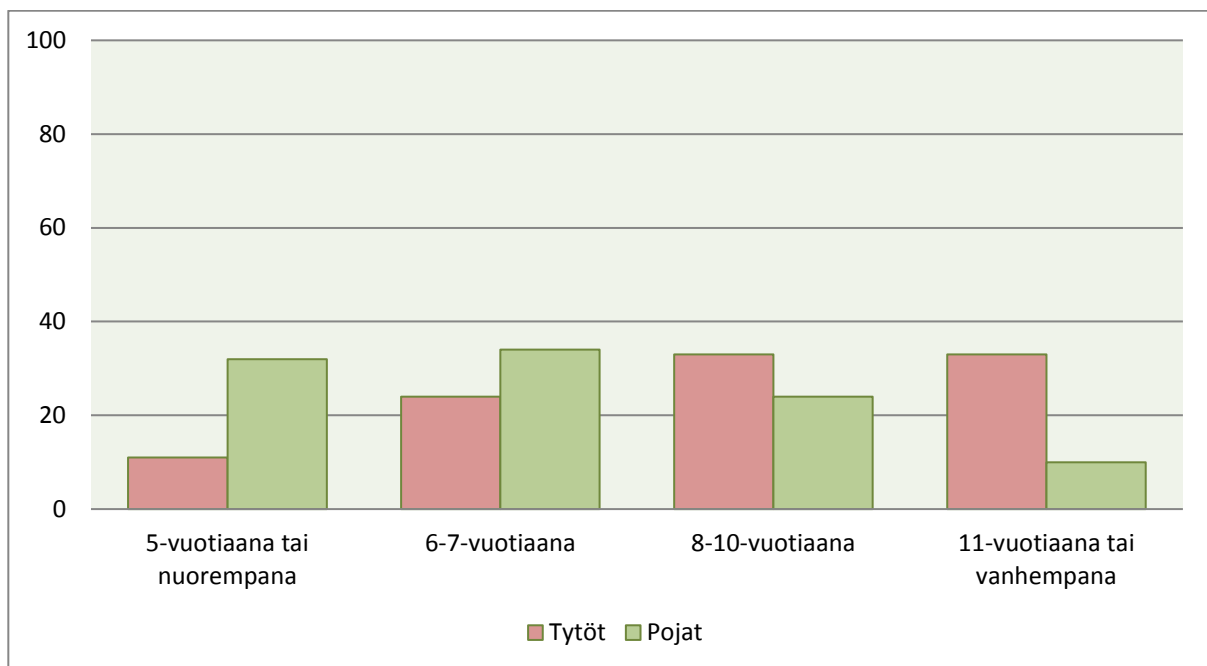
Alkukyselyssä poikien yleisimmät päälajit olivat jääkiekko (40 %), jalkapallo (25 %) ja salibandy (22 %). Tyttöillä yleisimmät päälajit olivat Cheerleading (17 %), koripallo (16 %) ja jalkapallo (15 %). Lisäksi tytöistä 10 % harrasti yleisurheilua, hiihtolajeja tai salibandya.

Loppukyselyssä pojilla yleisimmät lajit olivat jääkiekko (33 %), jalkapallo (30 %) ja koripallo (16 %). Tyttöillä loppukyselyssä yleisimmät lajit olivat koripallo (30 %), cheerleading (20 %) ja jalkapallo (12 %).

Lisätietoja päälajin harrastamisesta

Molemmissa kyselyissä reilu viidennes kaikista nuorista oli aloittanut päälajinsa harrastamisen seurassa 5-vuotiaana tai nuorempana. 60 % nuorista oli aloittanut 6-10 vuoden iässä. Viidennes puolestaan oli aloittanut vielä tätä vanhempana.

Pojista valtaosa (67 %) oli aloittanut päälajinsa harrastamisen urheiluseurassa 7-vuotiaana tai nuorempana (kuvio 12). Tytöistä puolestaan vastaava osuus oli aloittanut päälajinsa 8-vuotiaana tai vanhempana. Kolmannes pojista oli aloittanut 5-vuotiaana tai nuorempana, kun taas tytöistä kolmannes oli aloittanut 11-vuotiaana tai vanhempana. Nuorempi ikäluokka oli yleisemmin aloittanut 5-vuotiaana tai nuorempana, kun vanhemmat olivat yleisemmin aloittaneet 11-vuotiaana tai nuorempana.



Kuvio 12. Vastaukset kysymykseen "Minkä ikäisenä aloitit päälajin harrastamisen seurassa" (%).

Sekä alku- että loppukyselyssä eniten nuoret kilpailivat alue- tai piiritasolla (59 %, 54 %). Tytöt (36 %, 49 %) urheilivat poikia (19 %, 24 %) yleisemmin SM-tasolla. Myös vanhemmalle ikäryhmälle oli yleisempää kilpailla SM-tasolla, molemmissa kyselyissä vanhemmista nuorista noin puolet kilpaili SM-tasolla kun nuoremmilla vastaava osuus oli noin 10 %.

Sekä tytöillä että pojilla SM-tasolla kilpailevien osuus kasvoi kyselyiden välillä, pojilla 19 prosentista 24 prosenttiin ja tytöillä 36 prosentista 49 prosenttiin.

	Alkukysely tytöt (%)	Alkukysely pojat (%)	Loppukysely tytöt (%)	Loppukysely pojat (%)
Sm-taso	36	19	50	24
Muu valtakunnallinen kuten 1. divisioona	12	12	16	8
Alue-/piiritason	47	67	34	67
Paikallis-/kaupunkitason	4	2	1	1
En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin	1	-	-	-
Yhteensä (%)	100 %	100 %	100 %	100 %
(n)	(339)	(543)	(226)	(352)

Taulukko 2. Alku- ja loppukyselyyn vastanneiden nuorten kilpailutaso sukupuolen mukaan.

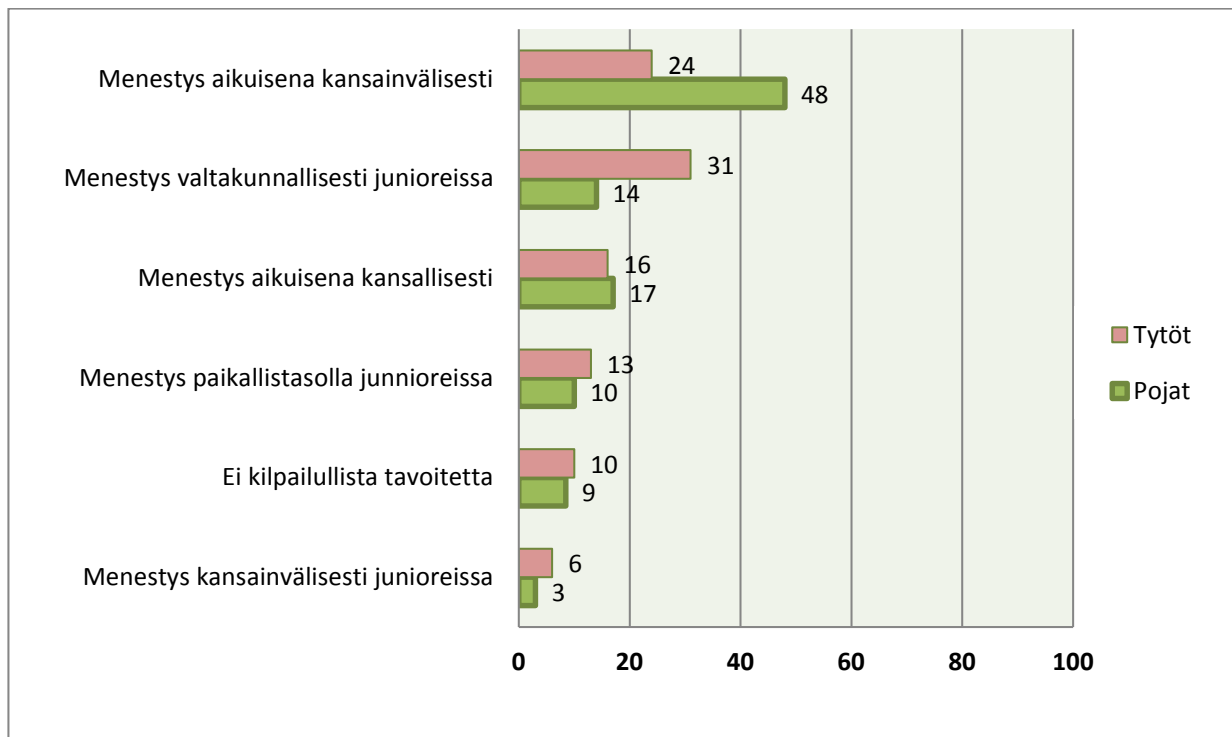
Tavoitteet urheilussa

Reilu kolmannes nuorista tavoitteli menestystä aikuisena kansainvälisesti. Menestystä juniorisarjoissa tavoitteli molemmissa kyselyissä noin viidennes. Noin 10 % nuorista vastasi molemmissa kyselyissä, ettei hänellä ole kilpailullista tavoitetta vaan urheilee harrastusmielessä.

Tavoitteet erosivat sekä alku- että loppukyselyssä toisistaan tyttöjen ja poikien välillä (kuviot 13). Pojilla yleisin tavoite molemmissa kyselyissä (48 %, 46 %) oli menestys aikuisena kansainvälisesti, kun tytöillä yleisin tavoite (31 %, 38 %) oli menestys juniorisarjoissa tai -kilpailuissa valtakunnallisesti.

Myös ikäluokkien välillä erot olivat samansuuntaisia: nuoremmilla kansainvälinen menestys aikuisena oli yleisin tavoite (44 %, 45 %) ja selvästi vanhempia yleisempää, kun vanhemmilla valtakunnallinen menestys juniorisarjoissa oli nuorempia yleisempi tavoite. Menestys aikuisena oli silti myös vanhempien yleisin tavoite. Alkukyselyssä nuoremmat pojat pitivät yleisemmin tavoitteenaan kansainvälistä menestystä aikuisena kuin vanhemmat pojat. Vanhemmat pojat pitivät nuorempia yleisemmin juniorisarjoissa menestymistä tavoitteenaan. Tytöillä ero ikäluokkien välillä oli alkukyselyssä samanlainen kuin pojilla. Vanhemmilla tytöillä menestys juniorisarjoissa oli kaikkein yleisin tavoite.

Tavoitteissa ei tapahtunut muutoksia kyselyiden välillä, sekä alku- että loppumittauksessa yleisin (37 %) tavoite oli korkein, menestys aikuisena kansainvälisesti.



Kuvio 13. Vastaukset alkukyselyssä kysymykseen ”Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.” (%).

Harjoittelumäärät

Alku- ja loppukyselyssä yleisin (45 %) valmentajan ohjaamien harjoitusten määrä viikossa oli 4. Pojilla oli alkukyselyssä keskimäärin 3,8 ja tytöillä 3,9 valmentajan ohjaamaa harjoitusta viikoittain (kuvio 14). Loppukyselyssä poikien keskimääräinen harjoitusmäärä oli 4,0 ja tytöillä 3,9. Tytöillä (38 %, 33 %) oli silti molemmissa kyselyissä hieman poikia (33 %, 25 %) yleisemmin 0-3 kertaa viikossa valmentajan ohjaamia harjoituksia, kun pojat puolestaan harjoittelivat tyttöjä yleisemmin vähintään neljästi viikossa. Loppukyselyssä nuoremmassa ikäluokassa (36 %) oli yleisempää harjoitella viikoittain 5 kertaa tai useammin valmentajan ohjaamana kuin vanhemmissa (22 %).

Pojilla valmentajien ohjaamien harjoituskertojen määrä nousi kyselyiden välillä. Alkukyselyssä 5 kertaa tai useammin valmentajan ohjauksessa harjoittelevien osuus oli 18 %, kun loppukyselyssä se oli 31 %. Myös nuoremmalla ikäryhmällä viidesti tai useammin harjoittelevien osuus nousi kyselyiden välillä (28 %, 47 %).

Poikien nuoremmalla ikäluokalla 5 kertaa tai useammin valmentajan ohjauksessa harjoittelevien määrä kasvoi 19 prosentista 43 prosenttiin kyselyiden välillä. Tytöillä puolestaan nuoremmassa ikäluokassa 4 kertaa viikossa valmentajan ohjauksessa harjoittelevien määrä kasvoi kun taas 5 kertaa ja toisaalta myös 0-3 kertaa harjoittelevien osuudet pienenevät.

Omatoiminen harjoittelu

Omatoimisia harjoituksia oli viikkotasolla pojilla keskimäärin alkukyselyssä 2,3 ja loppukyselyssä 2,0 (kuvio 14). Tyttöillä puolestaan omatoimisten harjoitusten keskiarvo oli alkukyselyssä 2,0 kuten myös loppukyselyssä. Yleisintä koko vastaajajoukolla oli kerran viikossa olevat omatoimiset harjoitukset, joita oli molemmissa kyselyissä noin kolmanneksella nuorista. Sekä alku- että loppumittauksessa lähes viidesosalla nuorista ei ollut lainkaan omatoimisia harjoituksia. Hieman yli viidesosalla omatoimisia harjoituksia oli kahdesti viikossa ja hieman yli 10 prosentilla kolmesti. Useammin kuin kolmesti omatoimisia oli myös hieman yli 10 prosentilla. Alkumittauksessa pojilla oli tyttöjä yleisemmin omatoimisia harjoituksia kolmesti tai useammin. Tyttöillä sen sijaan oli poikia yleisemmin alkumittauksessa kerran tai kahdesti viikossa omatoimisia harjoituksia.

Loppumittauksessa sukupuolten välistä eroa ei enää ollut. Loppumittauksessa nuoremmalla ikäluokalla oli yleisemmin kahdesti tai kolmesti tai useammin omatoimisia harjoituksia. Vanhemmilla oli loppumittauksessa nuoria yleisempää se, ettei omatoimisia ollut lainkaan. Loppumittauksessa nuoremmalla ikäluokalla tytöillä oli vanhempia yleisemmin omatoimisia harjoituksia kahdesti tai kolmesti tai enemmän viikossa. Vanhemmilla tytöillä oli nuorempia yleisempää että omatoimisia oli kerran viikossa tai ei lainkaan.

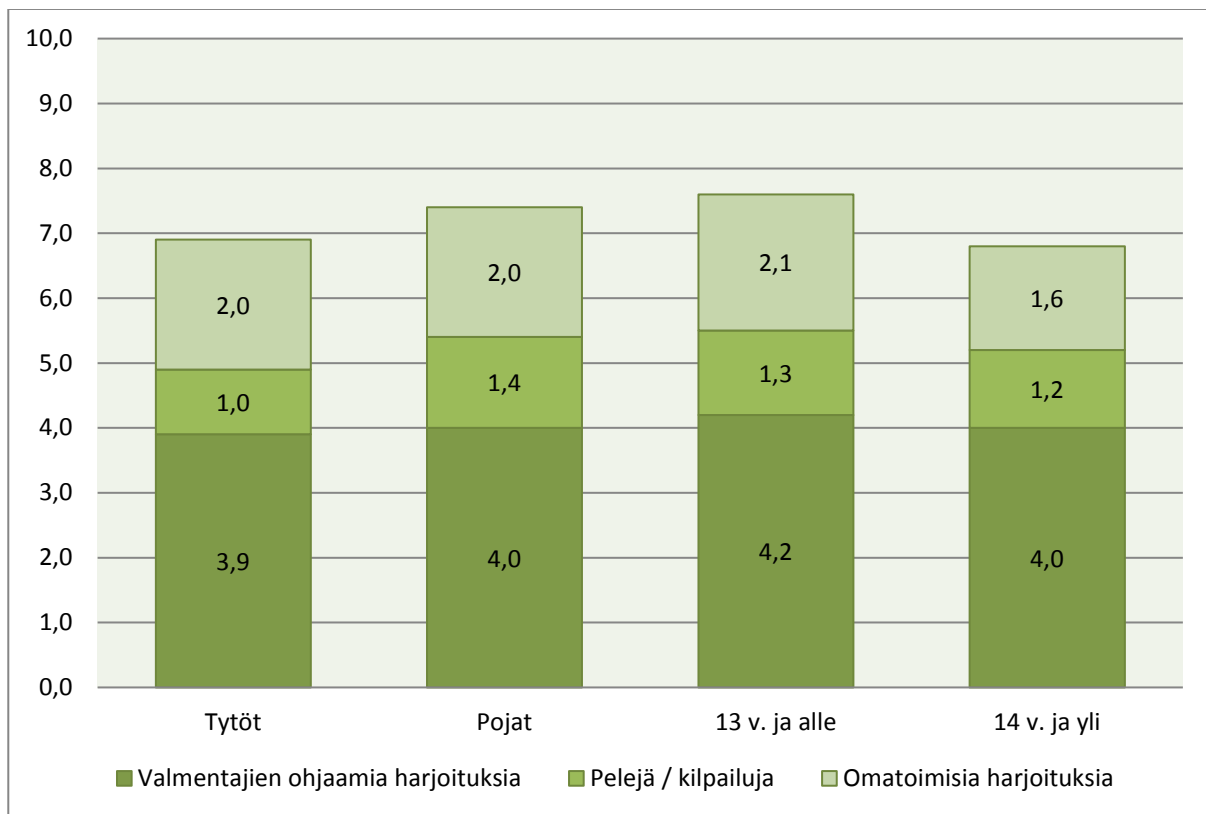
Kyselyiden välillä ei koko vastaajajoukkoa tai sukupuolen mukaan tarkasteltaessa tapahtunut muutosta. Vanhemmassa ikäluokassa pojilla muutosta tapahtui hieman; harjoitusmäärät 0-2 yleistyivät kyselyiden välillä hieman ja 3 kertaa tai useammin omatoimisesti harjoittelevien osuus pieneni.

Pelit ja kilpailut

Valtaosalla (56 %) oli pelejä tai kilpailuja kerran viikossa. Keskimäärin pojilla oli 1,4 peliä tai kilpailua viikossa niin alku kuin loppukyselyssä. Tyttöillä vastaavat keskiarvot olivat 0,9 ja 1,0. Sekä alku- että loppukyselyssä hieman yli 10 prosentilla vastaajista ei ollut lainkaan viikoittaisia pelejä tai kilpailuja. Noin kolmasosalla vastaajista pelejä tai kilpailuja oli kahdesti viikossa. Tätä enemmän pelejä tai kilpailuja oli vain hyvin pienellä osalla vastaajista.

Alku- ja loppukyselyssä pojilla oli selvästi yleisemmin pelejä tai kilpailuita kuin tytöillä. Tytöistä noin 30 prosentilla pelejä tai kilpailuita ei ollut viikoittain lainkaan, kun taas pojista lähes 40 prosentilla niitä oli 2 tai enemmän viikoittain. Myös ikäluokkien välillä oli molemmissa kyselyissä eroja siten, että vanhemmilla oli hieman yleisemmin pelejä tai kilpailuja 2 kertaa viikossa tai useammin. Nuoremmalla ikäluokalla puolestaan oli selvästi vanhempia yleisemmin kerran viikossa pelejä tai kilpailuita. Vanhemmassa ikäluokassa oli myös nuorempia yleisempää se, ettei viikoittaisia pelejä tai kilpailuita ollut lainkaan.

Kyselyiden välillä ei tapahtunut muutosta pelien tai kilpailuiden määrässä koko vastaajajoukkoa tai sukupuolen mukaan tarkasteltaessa. Nuoremmassa ikäluokassa puolestaan pelien ja kilpailuiden määrä kasvoi kyselyiden välillä; sekä kerran viikossa että 2 kertaa viikossa olevien pelien tai kilpailuiden osuudet kasvoivat.



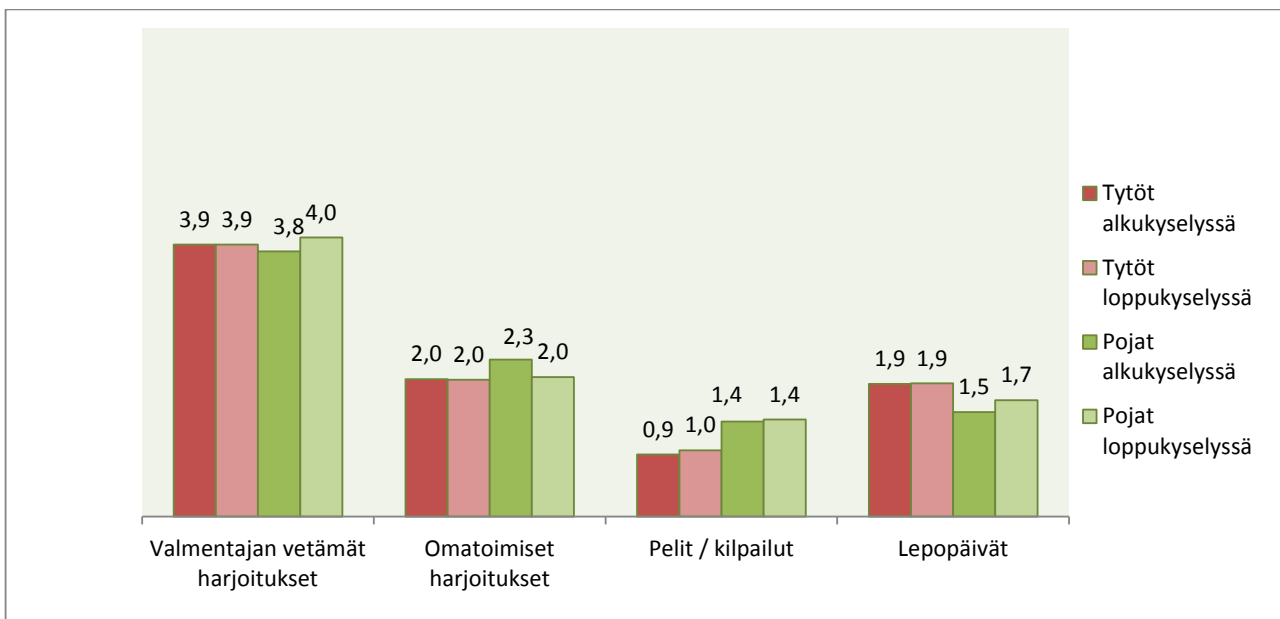
Kuvio 14. Keskimääräiset urheilutapahtumien määrät viikossa loppukyselyssä.

Viikoittaisten lepopäivien määrä

Alkumittauksessa yleisin vapaapäivien määrä viikossa oli 1 (47 %). Pojilla lepopäiviä oli keskimäärin 1,5 ja tytöillä 1,9. Neljää tai useampaa vapaapäivää oli vain harvalla. Pojilla (58 %) 0-1 lepopäivää viikossa oli yleisempää kuin tytöillä (42 %). Tytöillä (21 %) puolestaan 3 tai useampi lepopäivä viikossa oli poikia (10 %) yleisempää. Vanhemmilla pojilla oli nuorempia poikia yleisemmin vain 0-1 lepopäivää, nuoremmilla pojilla taas yleisemmin 3 tai useampi vapaapäivä.

Loppumittauksessa yleisin vapaapäivien määrä viikossa sekä 1 että 2 (38 %). Pojilla oli tällöin keskimäärin 1,67 lepopäivää ja tytöillä 1,91. Sukupuolten välinen ero oli hieman alkumittaukseen kapeampi, pojilla säilyi myös loppukyselyssä tyttöjä yleisemmin vain 0-1 lepopäivää ja tytöillä yleisemmin 3 tai useampi lepopäivä. Loppumittauksessa nuoremmalla ikäryhmällä oli yleisimmin 0-1 lepopäivää, kun vanhemmalla ikäryhmällä yleisin lepopäivien määrä oli 2. Poikien iän mukaiset erot kaventuivat loppumittaukseen: loppumittauksessa nuoremmilla oli vanhempia yleisemmin vain 0-1 lepopäivää. Vanhemmilla pojilla taas oli nuorempia yleisemmin 2 lepopäivää.

Alkumittauksessa 0-1 lepopäivää oli yleisempää kuin loppumittauksessa. Loppumittaukseen sekä 2 että 3 tai useampi lepopäivä yleistyivät. Pojilla niiden urheilijoiden osuus pieneni, joilla oli vain 0-1 lepopäivää. Vanhemmassa ikäluokassa alkumittauksen yleisin lepopäivien määrä 0-1 muuttui loppumittaukseen 2 lepopäivään. Sama muutos tapahtui pojilla vanhemmassa ikäluokassa.



Kuvio 15. Harjoitusten, pelien ja kilpailujen sekä lepopäivien keskiarvot tytöillä ja pojilla alku- ja loppukyselyssä.

Nuorten mielipiteitä harjoittelusta

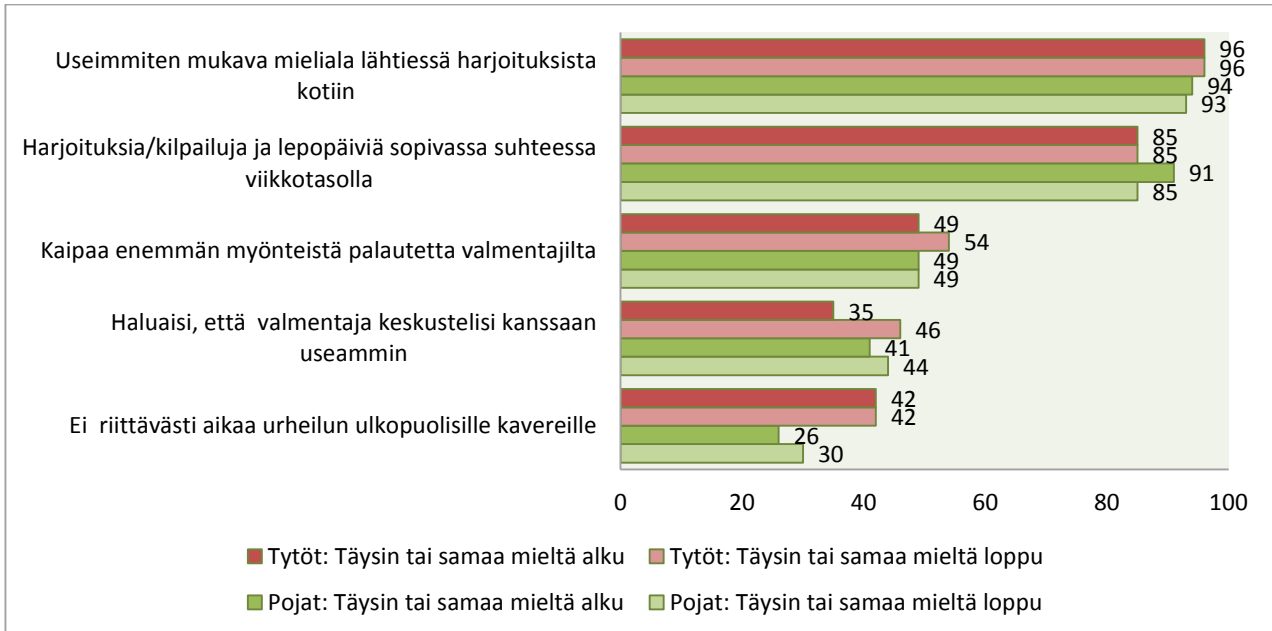
Valtaosan (>90 %) mielestä harjoituksista lähtiessä on useimmiten mukava mieli (kuvio 15). Sukupuolten tai ikäluokkien välillä ei ollut eroa. Muutosta alku- ja loppukyselyn välillä ei myöskään tapahtunut.

Noin puolet nuorista kaipasi enemmän myönteistä palautetta valmentajiltaan. Vastaavasti noin puolet nuorista puolestaan ei kokenut kaipaavansa enempää myönteistä palautetta valmentajiltaan. Loppukyselyssä tytöt (44 %) kaipasivat poikia (36 %) hieman yleisemmin positiivista palautetta. Vanhemmassa ikäluokassa myönteistä palautetta kaipaavien osuus kasvoi alkukyselystä (43 %) loppukyselyyn (51 %).

Valtaosa nuorista (noin 90 %) koki molemmissa kyselyissä, että harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on viikkotasolla sopivassa suhteessa. Noin 10 % koki, ettei lepo- ja tapahtumapäivien suhde ole sopiva. Molemmissa kyselyissä pojat (46 %, 42 %) olivat tyttöjä (38 %, 31 %) yleisemmin täysin samaa mieltä siitä, että lepo- ja harjoituspäiviä on sopivasti. Pojilla tätä mieltä olevien osuus kuitenkin laski hieman kyselyiden välillä (46 %, 42 %), samalla kun eri mieltä olevien osuus kasvoi (8 %, 15 %). Myös nuoremassa ikäluokassa eri mieltä olevien osuus kasvoi kyselyiden välillä 10 prosentista 20 prosenttiin.

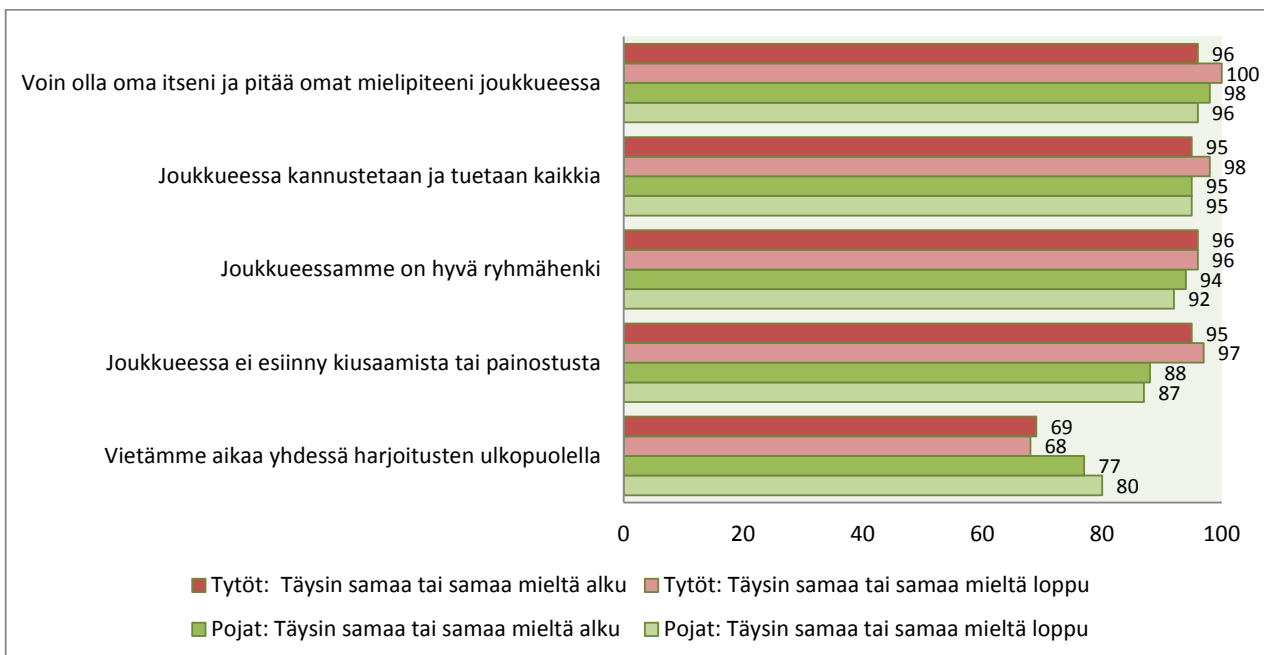
Molemmissa kyselyissä reilu kolmannes nuorista koki, ettei heillä ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuoleisille kavereilleen. Lähes puolet oli tästä eri mieltä ja hieman vajaa viidennes täysin eri mieltä. Tytöt (42 %) kokivat molemmissa kyselyissä poikia (30 %) yleisemmin ettei kavereille ole tarpeeksi aikaa. Nuorempi ikäluokka (22 %, 25 %) oli hieman yleisemmin täysin eri mieltä kuin vanhemmat (15 %, 11 %).

Hieman yli puolet nuorista ei kokenut tarvetta keskustella valmentajan kanssa useammin kummassakaan kyselyssä. Noin kolmannes kuitenkin toivoi, että valmentaja keskustelisi nuoren kanssa useammin. Sukupuolten tai ikäluokkien välisiä eroja ei ollut, eikä kyselyiden välillä tapahtunut muutoksia.



Kuvio 16. Tyttöjen ja poikien vastaukset kysymykseen ”Kerro, mitä mieltä olet seuraavista väitteistä. Valitse mielipidettäsi lähinnä oleva vastausvaihtoehto” alku- ja loppukyselyssä (%).

Ryhmähenkeä joukkueessaan hyvänä piti noin 90 % nuorista molemmissa kyselyissä (kuvio 16). Harjoitusten ulkopuolella joukkuekavereiden kanssa aikaa vietti noin 70 % nuorista kummassakin kyselyssä. Pojat (75 %, 80 %) viettivät molemmissa kyselyissä yleisemmin aikaa harjoitusten ulkopuolella kuin tytöt (58 %, 67 %). Nuoremmilla ajanvietäminen joukkuekavereiden kanssa oli hieman vanhempia yleisempää. Lähes kaikki (>90 %) kokivat, että joukkueessa kannustetaan ja tuetaan kaikkia joukkueen jäseniä. Loppukyselyssä tytöt kokivat näin poikia vahvemmin, sillä tytöistä 60 % ja pojista 46 % oli väitteestä täysin samaa mieltä. 90 % mielestä joukkueessa ei esiintynyt kiusaamista tai painostusta. Pojilla (10 %) kiusaaminen tai painostaminen oli kummassakin kyselyssä hieman yleisempää kuin tytöillä (1 %). Lähes kaikki olivat myös sitä mieltä, että voi olla oma itsensä ja pitää omat mielipiteensä joukkueessaan.



Kuvio 17. Tyttöjen ja poikien vastaukset kysymykseen ”Kerro, mitä mieltä olet seuraavista väittämistä. Valitse mielipidettäsi lähinnä oleva vastausvaihtoehto” alku- ja loppukyselyssä (%)

Valmentajien terveyden edistämisaktiivisuus

Valtaosa nuorista (75 %) oli keskustellut valmentajansa kanssa kahden kesken urheiluun liittyvistä asioista vähintään kerran viimeisen kuuden kuukauden aikana. Toisaalta joka neljännen nuoren kanssa ei oltu keskusteltu kertaakaan. Alkukyselyssä vanhemmat nuoret (19 %) olivat keskustelleet valmentajan kanssa nuorempia (10 %) yleisemmin 4 kertaa tai useammin. Loppukyselyssä pojat olivat keskustelleet valmentajansa kanssa tyttöjä yleisemmin 2-3 kertaa, kun taas tytöt olivat keskustelleet yleisemmin kerran. Pojilla vähintään 2 kertaa valmentajansa kanssa keskustelleiden osuus kasvoi kyselyiden välillä 30 prosentista 50 prosenttiin.

Sekä alku- että loppukyselyssä kolme yleisintä aihealuetta, joita valmentaja oli käynyt läpi erittäin usein nuorten kanssa, olivat uni ja lepo (24 %), vammojen ehkäisy (21 %) sekä itseluottamus urheilussa (21 %). Kolme yleisintä aihetta, joita valmentaja ei ollut koskaan käsitellyt nuorten kanssa, olivat alkoholi (63 %), päihteiden käyttöön liittyvä ryhmäpaine (63 %) ja tupakka (61 %) (kuvio 19; kuvio 20).

Kummassakin kyselyssä tytöt (70 %) vastasivat poikia (60 %; 43 %) yleisemmin, ettei valmentaja ole koskaan käsitellyt heidän kanssaan päihteiden käyttöön liittyvää ryhmäpainetta. Samoin lajiin liittyvää väkivaltaa ei ollut tyttöjen (60 %) kanssa käsitelty koskaan yleisemmin, kuin pojilla (45 %; 40 %). Hygienia-asioita oli molemmissa kyselyissä käsitelty poikien (40 %; 31 %) kanssa yleisemmin kuin tyttöjen (25 %; 23 %). Tyttöjen kanssa ei ollut käsitelty nuuskaan liittyviä asioita yleisemmin (65 %) koskaan, kuin poikien (57 %; 40 %). Loppukyselyssä pojista viidennekselle nuuskasta oli puhuttu usein tai erittäin usein. Molemmissa kyselyissä tupakasta oli puhuttu pojille yleisemmin kuin tytöille: 65 % tytöistä vastasi molemmissa kyselyissä, ettei valmentaja ole käsitellyt aihetta koskaan, kun pojista osuus oli alkukyselyssä 58 % ja loppukyselyssä 44 %.

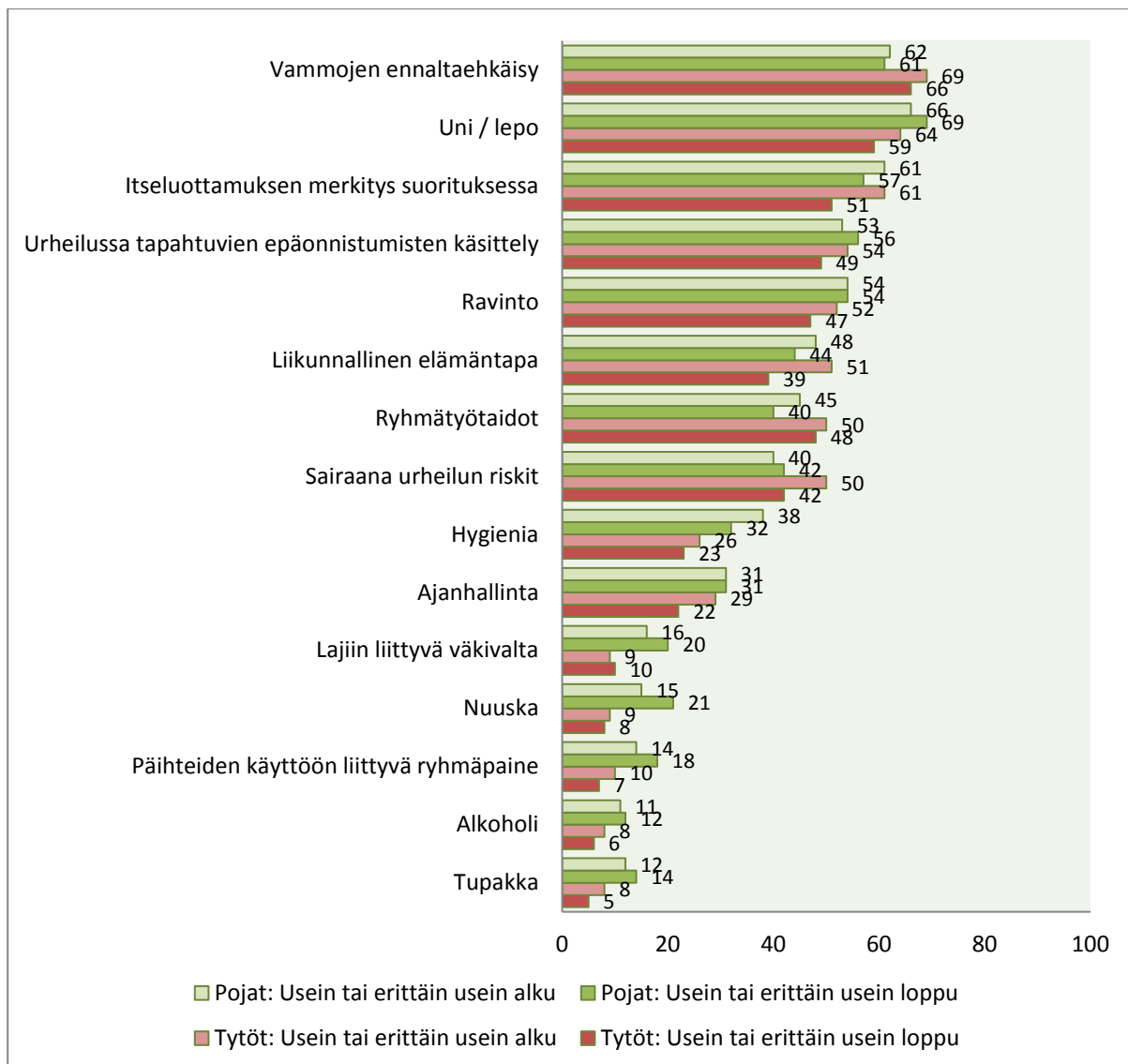
Alkukyselyssä sairaana urheilun riskejä oli käsitelty tyttöjen kanssa yleisemmin usein tai erittäin usein (50 %), pojista taas kolmanneksen kanssa. Loppukyselyssä pojille oli puhuttu alkoholista yleisemmin kuin tytöille: pojista 45 % ja tytöistä 68 % vastasi, ettei aihetta ole käsitelty koskaan heidän kanssaan.

Ikäryhmien välisiä eroja ilmeni ainoastaan alkukyselyssä. Alkukyselyssä liikunnallista elämäntapaa oli nuorempien kanssa käsitelty yleisemmin usein tai erittäin usein (50 %) kuin vanhempien (45 %). Myös ravintoasioista oli alkukyselyssä käsitelty nuoremmista lähes 60 prosentin kanssa usein tai erittäin usein, kun vanhemmista näin oli tehty hieman yli 40 prosentin kanssa. Nuoremmat (65 %) vastasivat alkukyselyssä vanhempia (55 %) yleisemmin, ettei heidän kanssaan ole käsitelty tupakkaan liittyviä asioita, tai alkoholiin liittyviä asioita (67 %; 56 %), tai nuuskaan liittyviä asioita (64 %; 54 %). Unta ja lepoa oli puolestaan nuorempien (68 %) kanssa käsitelty alkukyselyssä hieman yleisemmin kuin vanhempien (59 %), samoin kuin hygieniaa (40 %; 24 %). Myös ryhmätöytäitoja oli nuorempien kanssa käsitelty erittäin usein yleisemmin (15 %) kuin vanhempien (7 %).

Muutosta kyselyiden välillä tapahtui sekä pojilla että tytöillä. Liikunnallista elämäntapaa käsiteltiin sekä tyttöjen että poikien kanssa yhä harvemmin.

Pojilla myönteistä muutosta tapahtui ravinnon, tupakan alkoholin, nuuskan ja päihteiden käyttöön liittyvän ryhmänpaineen käsittelyn osalta. Näissä kaikissa poikien ”ei koskaan” -vastausten osuudet vähenivät noin 60 prosentista noin 40 prosenttiin.

Tytöillä puolestaan myönteistä muutosta tapahtui aiheissa sairaana urheilun riskit, ajanhallinta sekä uni ja lepo. Näissä kaikissa ”ei koskaan” -vastausten osuudet pienuivat. Erittäin usein -vastausten osuudet puolestaan vähenivät aihealueissa vammojen ennaltaehkäisy, ryhmätöytäidot sekä itseluottamuksen merkitys urheilusuorituksessa.



Kuvio 18. Valmentajien erittäin usein tai usein läpikäymiä aihealueita tytöillä ja pojilla. Tyttöjen ja poikien vastaukset kysymykseen ” Kuinka usein menneen 6 kk aikana vastuvalmentajanne on käynyt joukkueenne/ryhmänne kanssa läpi vähintään perusasioita seuraavilta terveyden sisältöalueilta..” alku- ja loppukyselyssä (%).

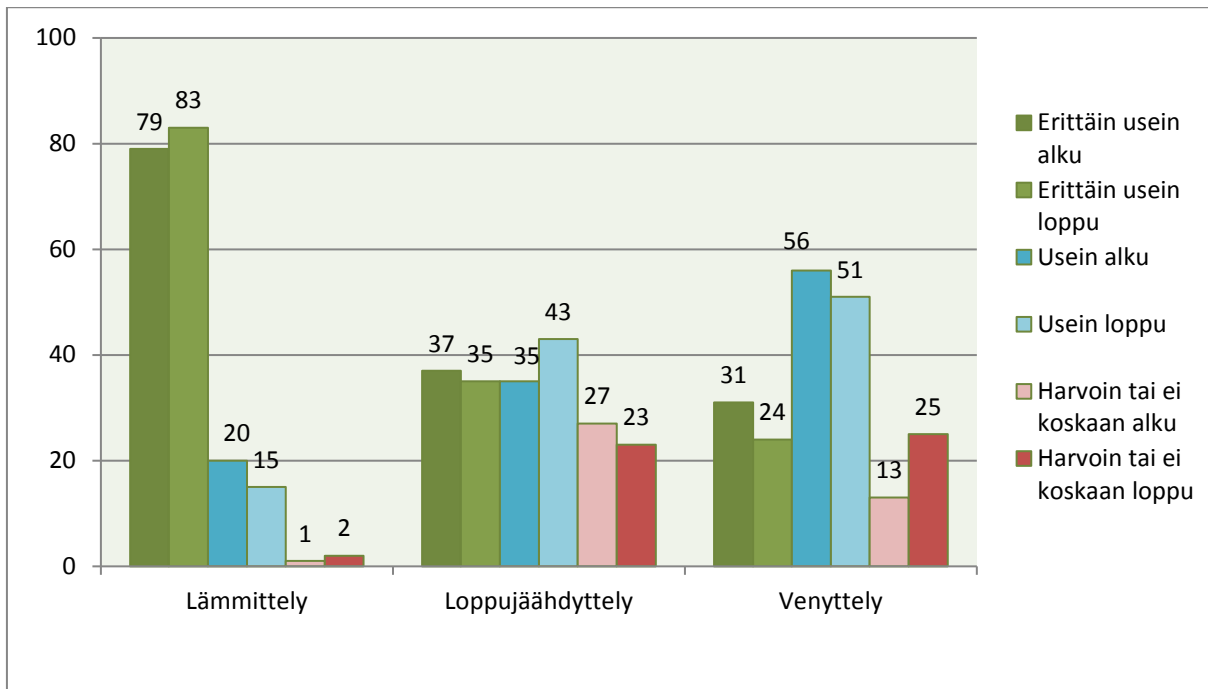
Urheiluvammojen ehkäisy

Urheiluvammoja ehkäiseviä toimia kartoitettiin kysymyksillä lämmittelystä, loppujäähdytyksestä ja venyttelystä. Alkumittauksessa 75 % nuorista vastasi lämmittelevänsä erittäin usein ennen harjoitusta (kuvio 18; kuvio 19). Lähes kaikki loput vastasivat lämmittelevänsä usein. Loppukyselyssä tytöt (83 %) lämmittelivät poikia (65 %) yleisemmin erittäin usein ennen harjoitusta. Pojat puolestaan lämmittelivät tyttöjä yleisemmin usein tai harvoin. 14-vuotiaat ja vanhemmat (80 %) lämmittelivät nuorempia (63 %) yleisemmin erittäin usein.

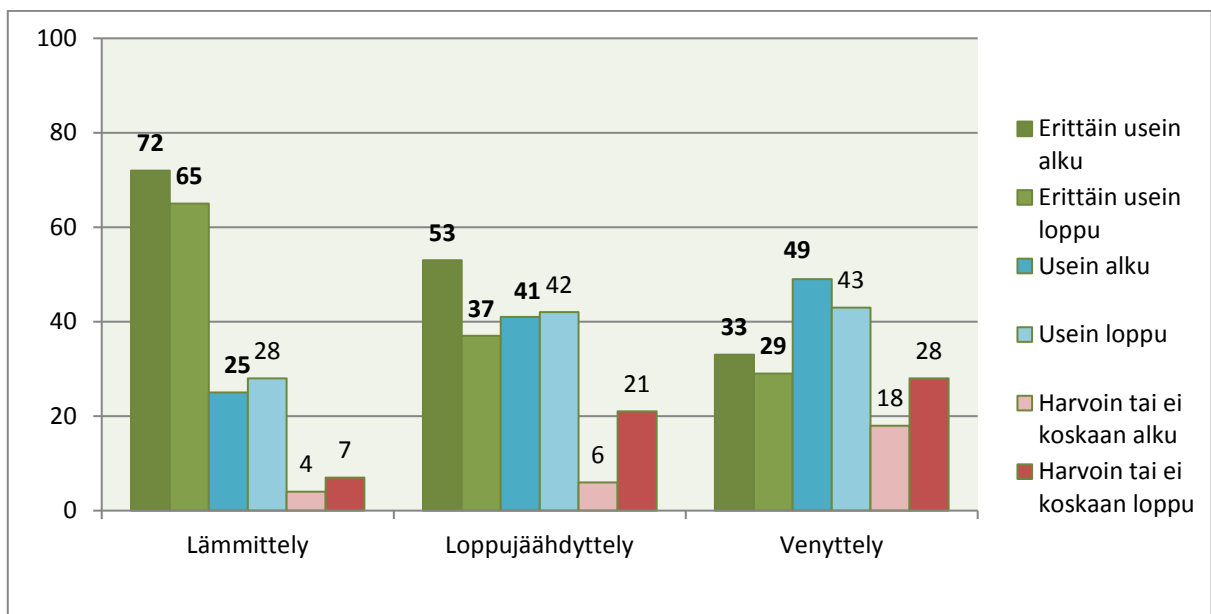
Loppujäähdyttelyn vastasi alkukyselyssä 47 % nuorista tekevänsä harjoituksen jälkeen erittäin usein. Pojilla loppujäähdyttely oli alkukyselyssä tyttöjä yleisempää, pojista yli 90 % jäähdytteli erittäin usein tai usein, kun tytöistä näin teki 70 %. Tytöistä lähes neljännes loppujäähdytteli vain harvoin ja 5 % ei koskaan. Nuoremmat (51 %) loppujäähdyttelivät vanhempia (41 %) yleisemmin erittäin usein.

Loppukyselyssä erittäin usein loppujäähdytteli 36 % nuorista. Sukupuolten välistä eroa ei enää loppukyselyssä ollut. Viidesosa nuorista loppujäähdytteli harvoin. Pojilla erittäin usein loppujäähdyttelevien osuus pieneni kyselyiden välillä 53 prosentista 37 prosenttiin, samalla kun vain harvoin loppujäähdyttelevien osuus nousi 6 prosentista 20 prosenttiin.

Venyttelyä vastasi alkukyselyssä puolet nuorista tekevänsä usein. Nuoremmat (35 %) venyttelivät hieman yleisemmin kuin vanhemmat (27 %). Tytöillä erittäin usein venyttelevien osuus laski kyselyiden välillä noin kolmanneksesta neljännekseen, samalla kun harvoin venyttelevien osuus nousi 14 prosentista 24 prosenttiin. Sekä pojilla että tytöillä erittäin usein venyttelevien osuus laski nuoremmassa kyselyiden välillä.



Kuvio 19. Urheiluvammoja ehkäisevät toimet tytöillä alku- ja loppukyselyssä (%).



Kuvio 20. Urheiluvammoja ehkäisevät toimet pojilla alku- ja loppukyselyssä (%).

Terveyskäyttäytymiseen liittyviä mielipiteitä

Tässä alaluvussa esitellään tuloksia terveyskäyttäytymistä koskevia mielipiteitä kartoittavista kysymyksistä. Kyselyissä nuorilta tiedusteltiin muun muassa sitä, hyväksyvätkö he tupakointia tai lintsaamista ikäisillään. Lisäksi nuorilta kysyttiin mielipidettä siihen, millaiset keinot ovat heidän mielestään tehokkaita nuorten urheilijana kasvamisen edistämiseksi ja ovatko valmentajat tai vanhemmat käsitelleet heidän kanssaan terveyden edistämiseen liittyviä asioita.

Hyväksyttäviä asioita oman ikäisten käyttäytymisessä

Suurin osa nuorista ei hyväksynyt ikäistensä tupakointia sen enempää silloin tällöin kuin säännöllisestikään (kuvio 20). Loppukyselyssä tytöt suhtautuivat poikia myönteisemmin tupakointiin silloin tällöin. Vanhempi ikäryhmä hyväksyi satunnaisen tupakoinnin vähintään jossain määrin yleisemmin kuin nuoremmat sekä alku- että loppumittauksessa. Myös säännöllisen tupakoinnin hyväksyi loppukyselyssä vanhemmista hieman suurempi osuus kuin nuoremmista. Tyttöillä silloin tällöin tupakoinnin hyväksyminen jossain määrin kasvoi kyselyiden välillä.

Valtaosa (80–90 %) nuorista ei hyväksynyt myöskään koulusta lintsaamista, kuukausittaista alkoholin käyttöä tai humalajuomista. Vanhemmat nuoret hyväksyivät nämä yleisemmin kuin nuoremmat molemmissa kyselyissä. Sekä tyttöillä että pojilla kuukausittaisen alkoholin käytön hyväksyminen jossain määrin kasvoi kyselyiden välillä, kun taas humalajuomisen hyväksymisen jossain määrin kasvoi tyttöillä.

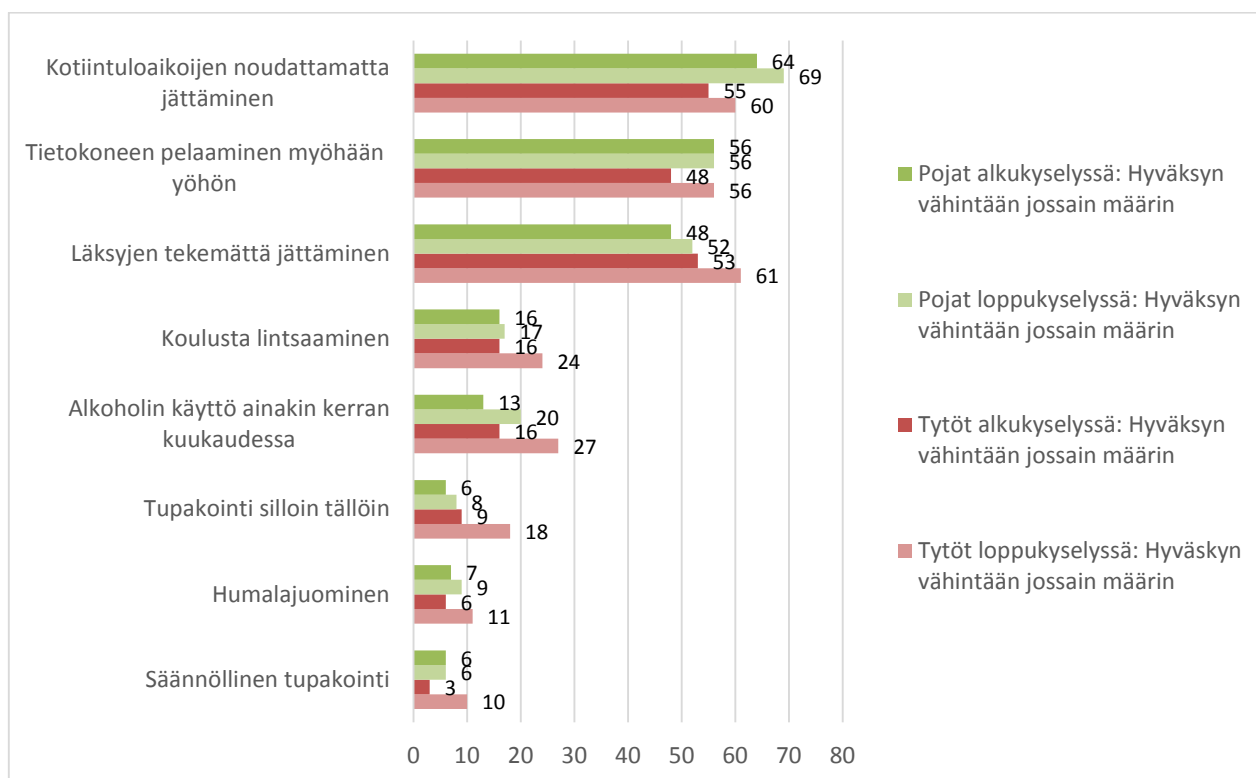
Noin puolet nuorista hyväksyi jossain määrin kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen, läksyjen tekemättä jättämisen sekä tietokoneen pelaamisen myöhään yöhön. Sekä alku- että loppumittauksessa pojat hyväksyivät kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen ja tietokoneen pelaamisen hieman tyttöjä yleisemmin. Vanhempi ikäryhmä puolestaan hyväksyi molemmissa kyselyissä kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen sekä läksyjen tekemättä jättämisen että tietokoneen pelaamisen myöhään yöhön vähintään jossain määrin yleisemmin kuin nuoremmat.

Mielipiteitä urheilijan terveyskäyttäytymisestä

Valtaosa nuorista oli sitä mieltä, että tupakointi on luusereiden puuhaa. Pojat olivat tyttöjä yleisemmin tätä mieltä sekä alku- että loppumittauksessa (kuvio 21). Loppumittauksessa vanhemmat nuoret olivat hieman nuorempia yleisemmin eri mieltä edellä olevan väitteen kanssa.

Noin 80 % alkukyselyn ja 90 % loppukyselyn nuorista oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö vaikuttaa urheilusuoritukseen. Loppumittauksessa tytöt olivat hiukan yleisemmin tätä mieltä. Nuoremmat olivat vanhempia yleisemmin tätä mieltä molemmissa kyselyissä.

Valtaosa (>90 %) sekä tytöistä että pojista oli myös sitä mieltä, että urheilijalle on väliä sillä mitä syö. Alkukyselyssä pojat olivat tyttöjä yleisemmin tätä mieltä ja nuoremmat yleisemmin kuin vanhemmat. 13-vuotiailla ja nuoremmilla pojilla tätä mieltä olevien osuus kuitenkin laski kyselyiden välillä.



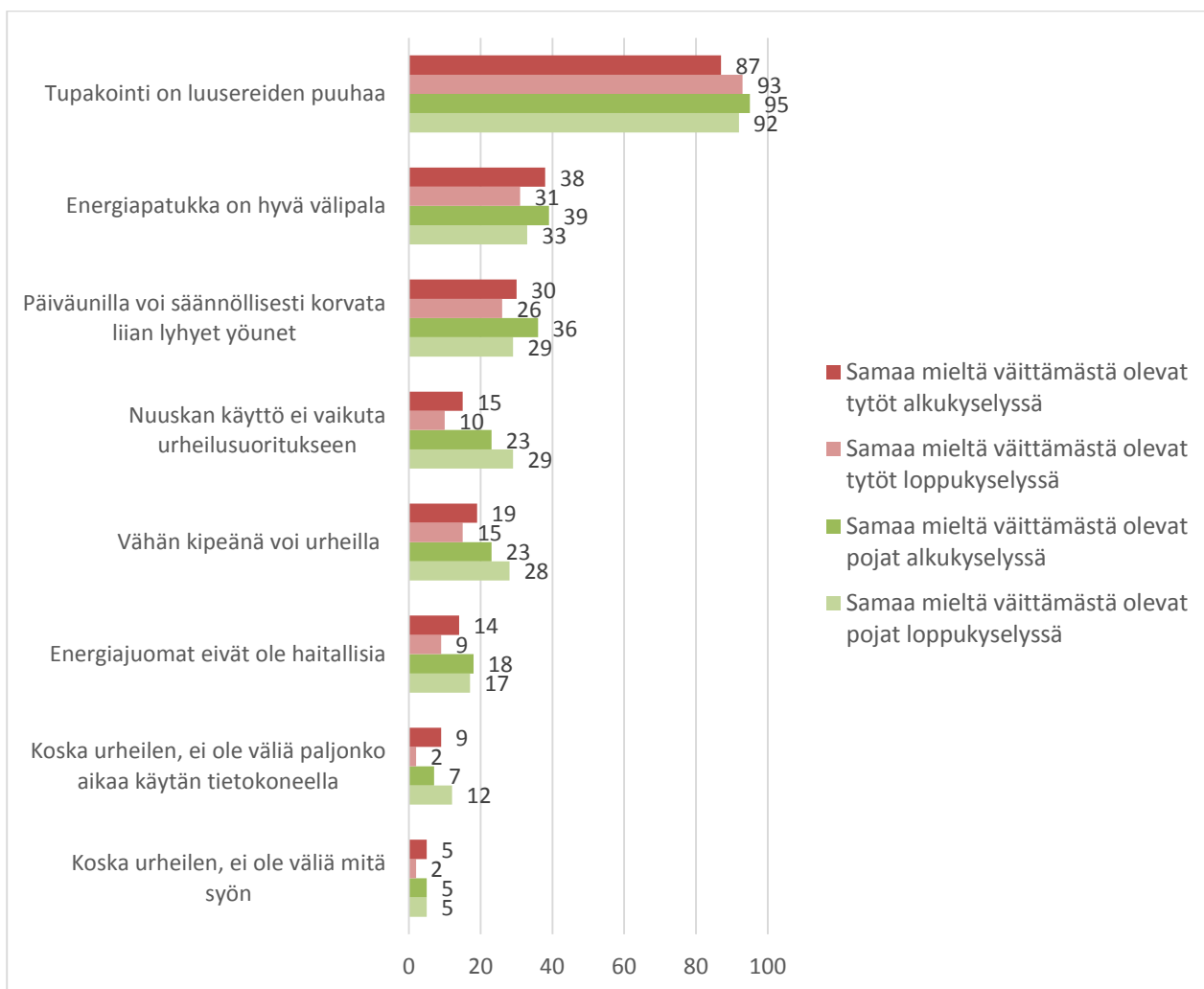
Kuvio 21. Hyväksyvä suhtautuminen tytöillä ja pojilla kysymykseen ” Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Mitä mieltä olet seuraavista asioista ikäistesi käyttäytymisessä?” alku- ja loppukyselyssä (%).

Noin puolet nuorista mielsi myös, että tietokoneella vietetyllä ajalla on väliä urheilijalle. Loppumittauksessa tytöt suhtautuivat tietokoneella vietettyyn aikaan hieman poikia kielteisemmin. Tytöillä mielipide vahvistui kyselyiden välillä, kun pojilla se loiveni. Pojilla niiden osuus puolestaan kasvoi, jotka ajattelivat, ettei tietokoneella vietetyllä ajalla ole väliä urheilijalle.

Noin kolmasosa kaikista nuorista oli vähintään samaa mieltä siitä, että päiväunilla voi säännöllisesti korvata liian vähäisen nukkumisen. Kolmasosa piti myös energiapatukkaa hyvänä väli-palana.

Energiajuomat koki haitallisiksi noin 80 % nuorista. Vähintään samaa mieltä väitteestä, että energiajuomat eivät ole haitallisia, oli noin 10 %. Alkukyselyssä nuoremmat pitivät energiajuomia haitallisina yleisemmin kuin vanhemmat.

Vähän kipeänä urheilemiseen kielteisesti suhtautui noin kaksi kolmasosaa vastaajista. Tytöt olivat molemmissa kyselyissä hieman yleisemmin sitä mieltä, ettei kipeänä voi urheilla. Loppumittauksessa vanhemmat olivat yleisemmin samaa mieltä siitä, että kipeänä voi urheilla. Pojilla positiivinen suhtautuminen vähän kipeänä urheilemiseen kasvoi kyselyiden välillä.

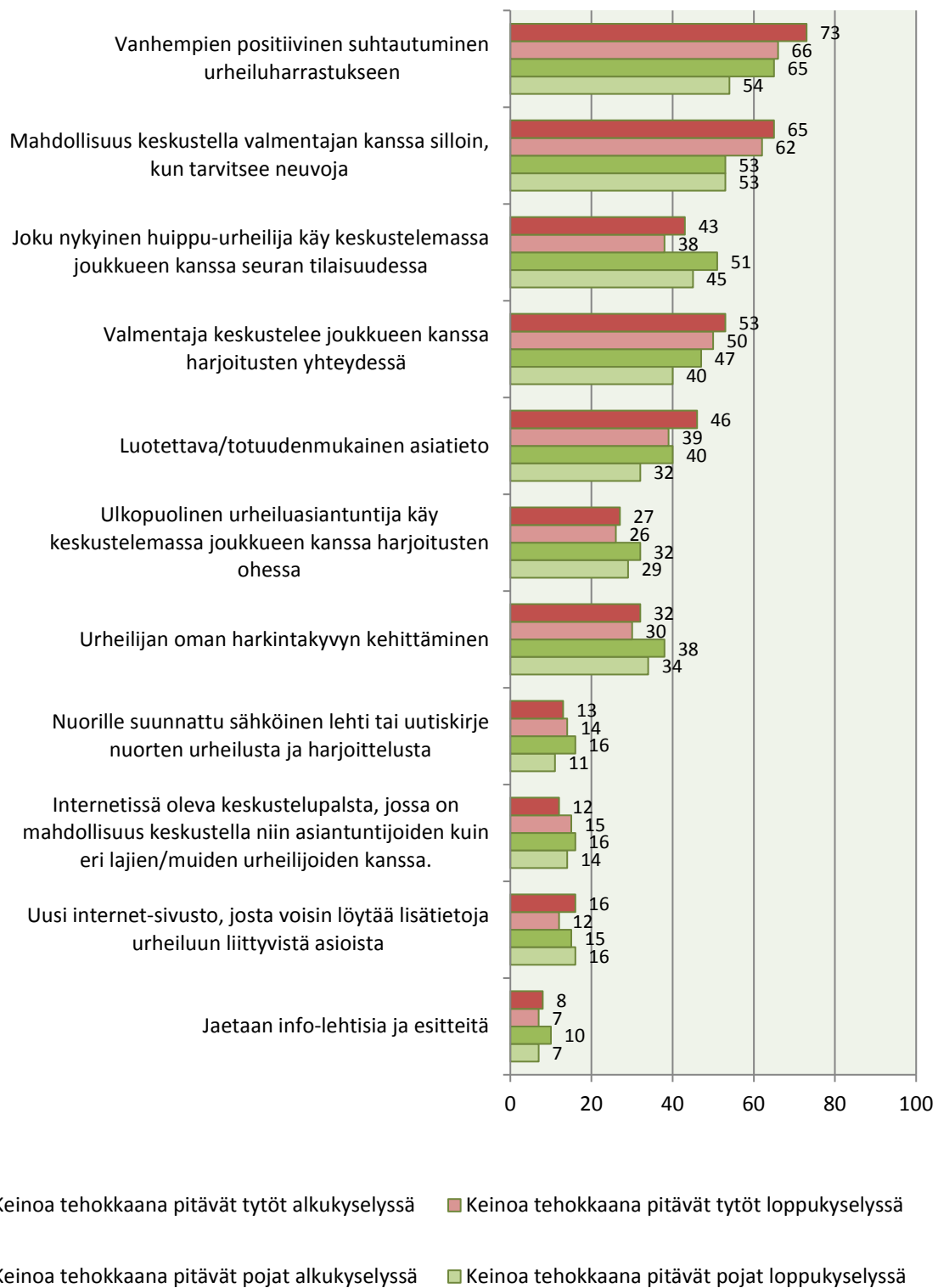


Kuvio 22. Samaa tai täysin samaa mieltä olevien tyttöjen ja poikien osuudet kysymykseen ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?” alku- ja loppukyselyssä (%).

Nuorten urheilijana kasvamisen edistäminen

Valtaosa nuorista (56–68 %) piti erittäin tehokkaana molemmissa kyselyissä mahdollisuutta keskustella valmentajan kanssa silloin kun tarvitsee neuvoja ja vanhempien positiivista suhtautumista urheiluharrastukseen (kuvio 22). Tytöt pitivät sekä alku että loppukyselyssä yleisemmin erittäin tehokkaana vanhempien positiivista suhtautumista urheiluharrastukseen. Alkukyselyssä tytöt pitivät myös valmentajan kanssa keskustelua poikia yleisemmin tehokkaana. Pojilla niiden osuus, jotka pitivät vanhempien positiivista suhtautumista erittäin tehokkaana, pieneni alku ja loppukyselyn välillä.

Melko iso osa nuorista (35–50 %) piti erittäin tehokkaina urheilijana kasvamisen edistämisen keinoina myös sitä että valmentaja keskustelee joukkueen kanssa seuran tilaisuudessa, nykyinen huippu-urheilija käy keskustelemassa joukkueen kanssa harjoitusten yhteydessä sekä luotettavaa ja totuudenmukaista asiantietoa. Alkumittauksessa pojat pitivät tyttöjä yleisemmin erittäin tehokkaana nykyisen huippu-urheilijan käymistä harjoituksissa. Loppukyselyssä tytöt pitivät sitä että valmentaja keskustelee joukkueen kanssa seuran tilaisuudessa, poikia yleisemmin erittäin tehokkaana.



Kuvio 23. Nuorten tehokkaana pitämät keinot nuoren urheilijana kasvamisen edistämiseksi alku- ja loppukyselyssä tytöillä ja pojilla (%).

Melko tehottomana nuoret kokivat molemmissa kyselyissä infolehtisten ja esitteiden jakamisen, internetissä olevan keskustelupalstan, uuden Internet-sivuston, sekä sähköisen uutislehden/kir-

jeen. 40–50 % nuorista ei pitänyt näitä kovin tehokkaina keinoina. Sekä uutta internet-sivustoa että keskustelupalstaa, jossa on mahdollisuus keskustella niin asiantuntijoiden kuin eri lajien / muiden urheilijoiden kanssa pitivät vanhemmat yleisemmin tehottomana kuin nuoremmat. Pojilla sähköisen uutislehden pitäminen erittäin tehokkaana laski alkumittauksesta loppumittaukseen.

Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet

Tavoitteita koulutuksessa ja elämässä

Molemmissa kyselyissä hieman alle puolet nuorista aikoi suorittaa korkeimpana koulutuksestaan yliopisto-, ammattikorkeakoulu tai muun korkeakoulututkinnon. Tyttöillä oli sekä alku- että loppukyselyssä poikia yleisemmin tavoitteenaan yliopisto-, AMK- tai jokin muu korkeakoulututkinto (Taulukko 3). Tytöistä korkeimman koulutustavoitteen omasi hieman alle 60 % ja pojista noin 40 %. Vanhemmalla ikäryhmällä koulutustavoitteet olivat korkeammalla kuin nuoremmilla molemmilla kyselykerroilla. Kysyttäessä nuorten tavoitteita elämässä yleensä, moni mainitsi koulutuksen, hyvän työn ja perheen.

	Tytöt ≤13v.	Tytöt ≥14v.	Pojat ≤13 v.	Pojat ≥14v.
Peruskoulu	2 / 2	2 / 2	4 / 3	1 / 3
Lukio tai ammatillinen oppilaitos	25 / 24	11 / 15	35 / 26	32 / 30
Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja	24 / 24	22 / 23	30 / 34	27 / 20
Yliopisto, AMK tai muu korkeakoulu	50	65 / 60	31 / 37	40 / 47
Yhteensä (%)	100 / 100	100 / 100	100 / 100	100 / 100
(n)	(132 / 55)	(153 / 145)	(239 / 157)	(180 / 163)

Taulukko 3. Vastaukset kysymykseen ”Mikä on korkein koulutus, jonka aiot suorittaa?” sukupuolen ja iän mukaan alkukyselyssä / loppukyselyssä (%).

Mielipiteitä koulusta

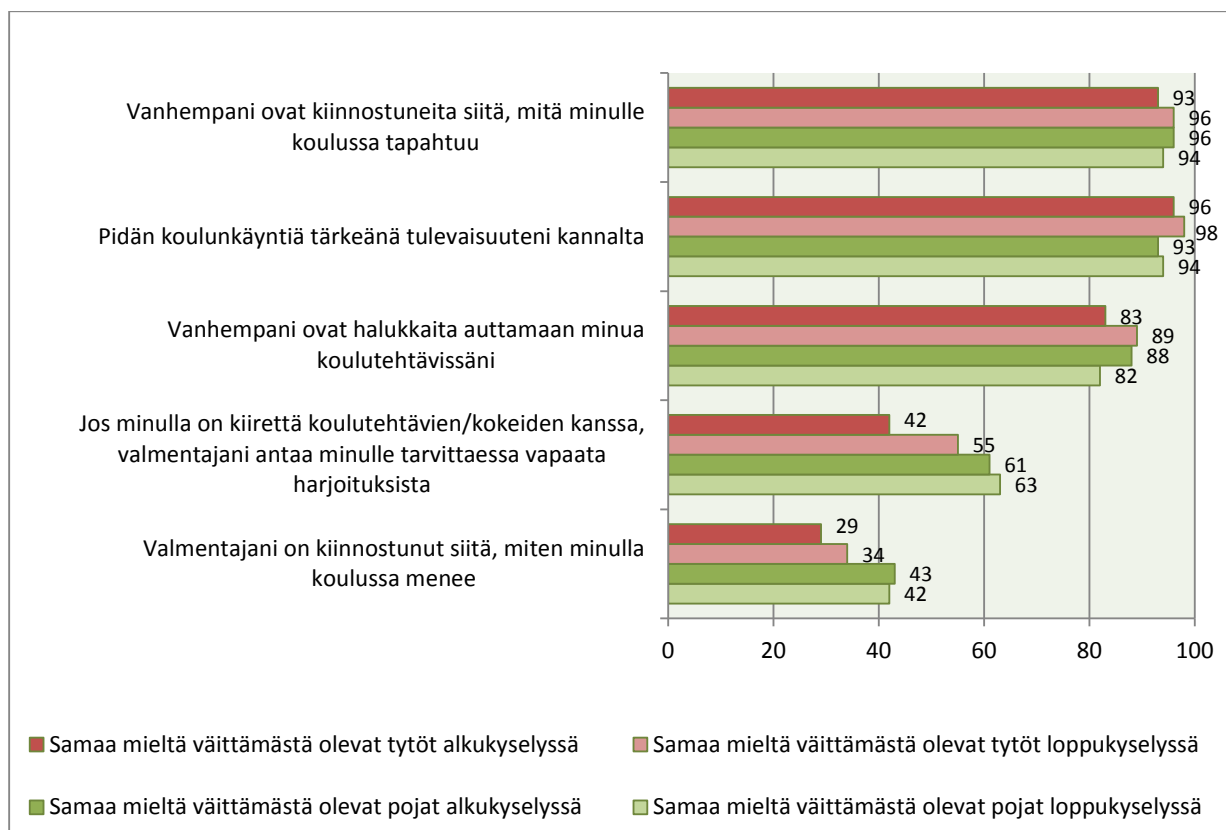
Lähes 60 % nuorista piti koulunkäyntiä tärkeänä tulevaisuutensa kannalta (kuvio 23). Sekä alku- että loppukyselyssä tytöt (67 %; 70 %) pitivät poikia (50 %; 51 %) yleisemmin koulunkäyntiä tärkeänä oman tulevaisuuden kannalta. Loppukyselyssä sekä tyttöjen että poikien mielipiteet pysyivät samoina.

Molemmissa kyselyissä suurin osa nuorista oli täysin samaa mieltä (63 %) tai samaa (31 %) mieltä siitä, että vanhemmat ovat kiinnostuneita siitä, mitä nuorelle koulussa tapahtuu. Sekä alku että loppukyselyssä hieman yli 40 % nuorista oli täysin samaa mieltä siitä, että vanhemmat ovat myös halukkaita auttamaan nuorta koulutehtävissään. Alle 14-vuotiaat olivat yleisemmin

täysin samaa mieltä vanhempien halukkuudesta auttaa kotitehtävissä sekä alku- että loppukyselyssä, kuin 14-vuotiaat ja sitä vanhemmat.

Alkukyselyssä 35 % pojista ja 44 % tytöistä ei osannut sanoa, onko valmentaja kiinnostunut siitä miten nuorella menee koulussa. Pojista täysin samaa mieltä siitä, että valmentaja on kiinnostunut miten koulussa menee, oli 15 % ja samaa mieltä 28 %. Tytöistä vastaavat osuudet olivat 14 % ja 15 %. Loppukyselyssä sukupuolten välillä ei enää ollut eroa mielipiteissä, noin 40 % nuorista oli täysin samaa tai samaa mieltä tai vastasi ”en osaa sanoa”. Nuoremmat olivat loppukyselyssä vanhempia yleisemmin täysin samaa tai samaa mieltä.

Noin neljännes nuorista oli molemmissa kyselyissä täysin samaa mieltä siitä, että valmentaja antaa vapaata harjoituksista silloin kun koulussa on kiirettä. Lähes kolmannes vastasi ”en osaa sanoa”. Sekä alku- että loppukyselyssä pojat (60 %; 62 %) olivat tyttöjä (40 %; 54 %) yleisemmin täysin samaa tai samaa mieltä. Loppukyselyssä nuoremmat olivat vanhempia yleisemmin täysin samaa mieltä. Nuoremman ikäluokan tyttöjen mielipide muuttui kyselyiden välillä positiivisemmaksi, he olivat loppukyselyssä yleisemmin samaa mieltä kuin alkukyselyssä samalla kun ”en osaa sanoa” -vastausten osuus pieneni.



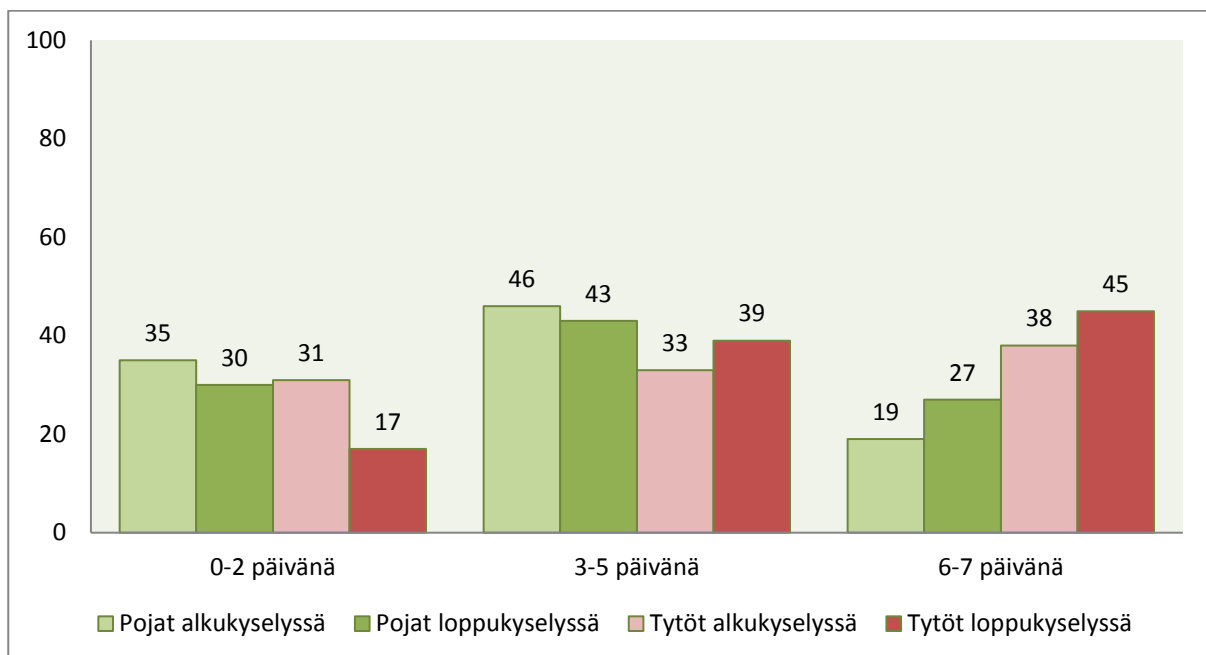
Kuvio 24. Poikien ja tyttöjen mielipiteitä koulusta (%).

Terveystottumukset

Ruutuaika

Alkukyselyssä puolet nuorista arvioi että heille kertyy viikoittaista ruutuaikaa korkeintaan kolmesti viikossa yli 2 tuntia. Loppukyselyssä puolet nuorista arvioi heille tulevan ruutuajan määräksi korkeintaan neljästi viikossa yli 2 tuntia. Molemmissa kyselyissä viidennekselle nuorista ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia joka päivä. Sekä alku- että loppumittauksessa tytöille kertyi poikia yleisemmin ja vanhemmille nuorempia yleisemmin yli kahden tunnin ruutuaika 6 – 7 päivänä viikossa (Kuvio 24).

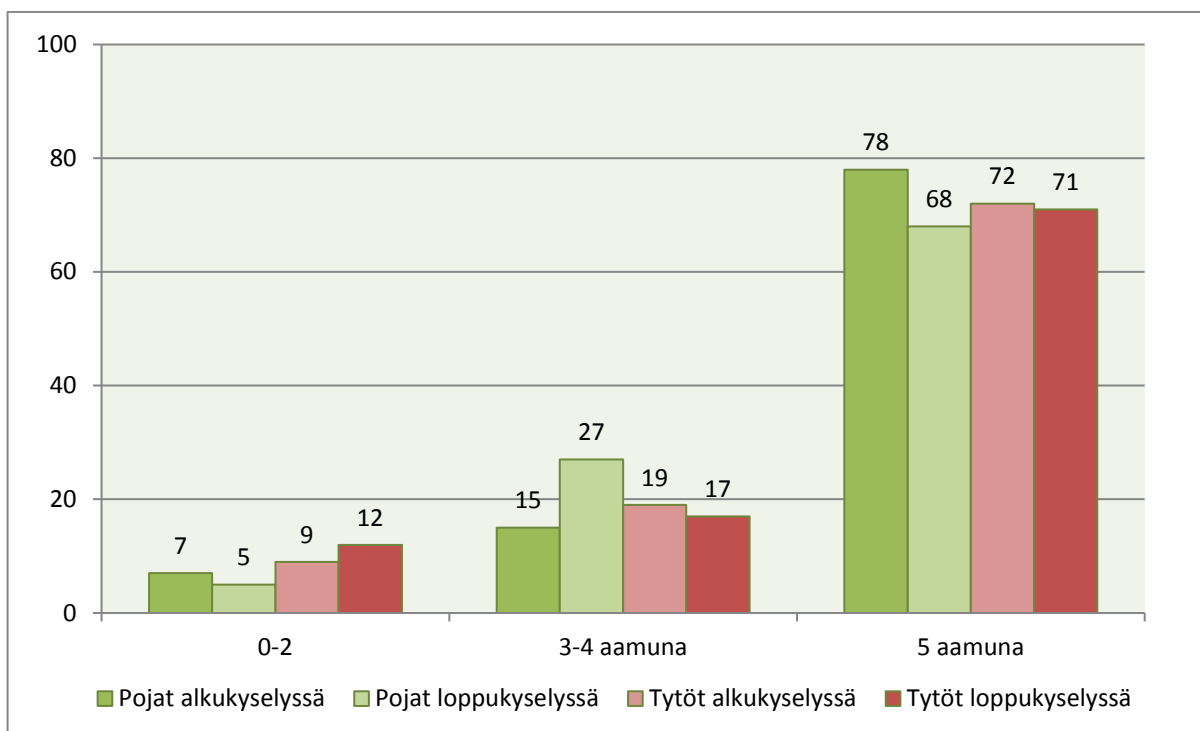
13-vuotiailla ja sitä nuoremmilla tytöillä 6-7 päivänä viikossa ruutuaikasuosituksen ylittävien osuus kasvoi kyselyiden välillä. Loppumittauksessa noin puolet kaikista tytöistä arvioi ruutuaikasuosituksen ylittävän 6-7 päivänä viikossa, kun pojista näin arvioi vajaa kolmannes.



Kuvio 25. Vastaukset kysymykseen ”Kuinka monena päivänä viikossa sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. tv, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin 2 tuntia päivässä?” alku- ja loppukyselyssä (%).

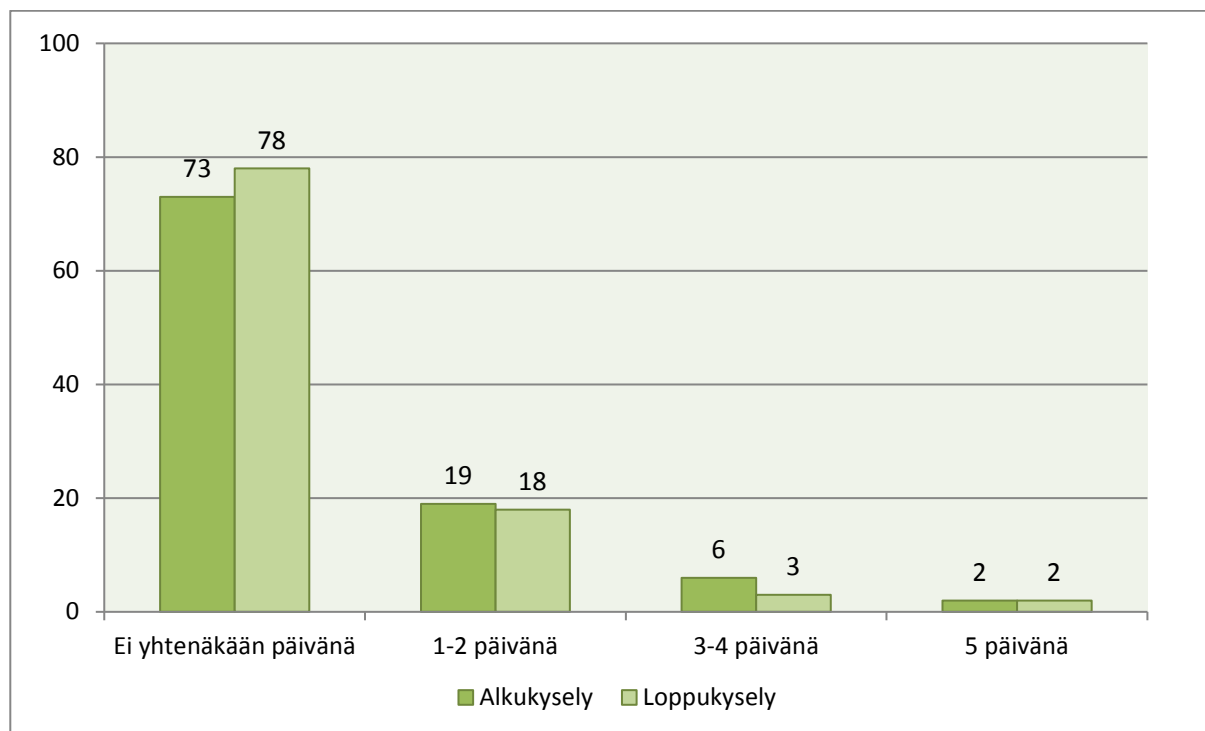
Ruokailutottumukset

Molemmissa kyselyissä valtaosa nuorista (76 %; 70 %) söi aamupalan jokaisena koulupäivänä (Kuvio 25). Sekä alku- että loppumittauksessa vanhemmat söivät nuorempia yleisemmin aamiaisen jokaisena kouluaamuna. Loppumittauksessa tytöillä oli poikia yleisempää syödä aamiaisen korkeintaan kahtena koulupäivänä. Pojilla jokaisena kouluaamuna aamiaisen syövien osuus väheni alkukyselystä (78 %) loppukyselyyn (68 %).



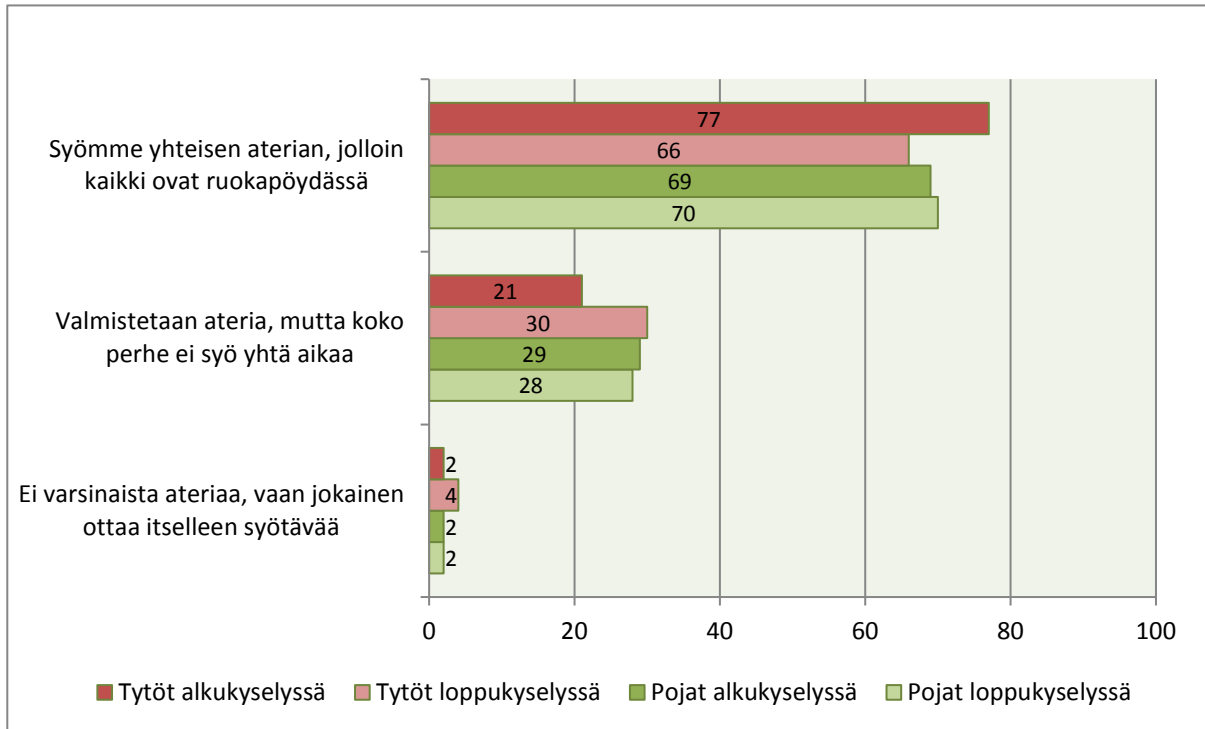
Kuvio 26. Vastaukset kysymykseen ”Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua) koulupäivinä?” alku- ja loppukyselyssä tytöillä ja pojilla (%).

Kummassakin kyselyssä noin neljännes nuorista vastasi jättävänsä kouluruuan syömättä vähintään yhtenä koulupäivänä viikossa (kuvio 26). Sukupuolten tai ikäluokkien välillä ei ollut eroa, eikä kyselyiden välillä tapahtunut muutosta.



Kuvio 27. Vastaukset kysymykseen ”Kuinka usein yleensä jätät kouluruuan syömättä tavallisen kouluviikon aikana?” alku- ja loppukyselyssä kaikilla vastaajilla (%).

Molemmissa kyselyissä noin 70 % nuorista söi yhdessä perheensä kanssa viikonloppuisin yhteisen aterian (kuvio 27). Vain noin 2 % nuorista vastasi, ettei perheessä syödä viikonloppuisin varsinaista ateriaa vaan jokainen ottaa itselleen syötävää. Alkumittauksessa tytöt (77 %) söivät hieman poikia (69 %) yleisemmin perheensä kanssa yhteisen aterian. Tyttöillä kuitenkin perheen kanssa yhteisen aterian syövien osuus laski hieman kyselyiden välillä.



Kuvio 28. Vastaukset kysymykseen ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten perheesi ateriointia viikonloppuisin?” tyttöillä ja pojilla alku- ja loppukyselyssä (%)

Kerran viikossa tai harvemmin karkkia söi molemmissa kyselyissä yli puolet sekä tytöistä että pojista. Alkukyselyssä tytöt söivät karkkia hieman poikia yleisemmin kahtena tai useampana päivänä. Alkukyselyssä myös vanhemmilla vähintään kerran viikossa karkin syöminen oli nuorempia yleisempää. Pojilla karkin syöminen yleistyi kyselyiden välillä. (Taulukko 4).

Hampurilaisia, hotdodgeja tai pizzaa söi valtaosa harvemmin kuin kerran viikossa. Sekä alku- että loppukyselyssä pojat söivät niitä tyttöjä yleisemmin kerran viikossa, kun tyttöillä puolestaan oli yleisempää syödä hampurilaisia, hotdodgeja tai pizzaa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. Alkukyselyssä vanhemmilla vähintään kerran viikossa näiden tuotteiden syöminen oli yleisempää kuin nuoremmilla.

Energiajuomia valtaosa nuorista ei juonut koskaan. Sekä alku- että loppukyselyssä tytöt vastasivat poikia yleisemmin (tytöt 85 %; pojat 65 %) etteivät juo energiajuomia koskaan. Sekä alku- että loppukyselyssä nuoremmilla energiajuomien juominen oli vanhempia harvinaisempaa.

Urheilujuomia molemmissa kyselyissä tytöistä ei juonut koskaan yli 60 %, kun pojista vastaava osuus oli noin 30 %. Pojista 14 % joi urheilujuomia kerran viikossa. Vanhemmilla urheilujuomien juomien oli yleisempää kuin nuoremmilla molemmissa kyselyissä.

Lisäravinteita käytti valtaosa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. Alkukyselyssä pojilla lisäravinteiden käyttö oli tyttöjä yleisempää. Lisäravinteiden käyttö oli vanhemmilla yleisempää kuin nuoremmilla molemmissa kyselyissä. Pojilla lisäravinteiden käyttö harvinaistui kyselyiden välillä, kun tytöillä se taas hieman yleistyi.

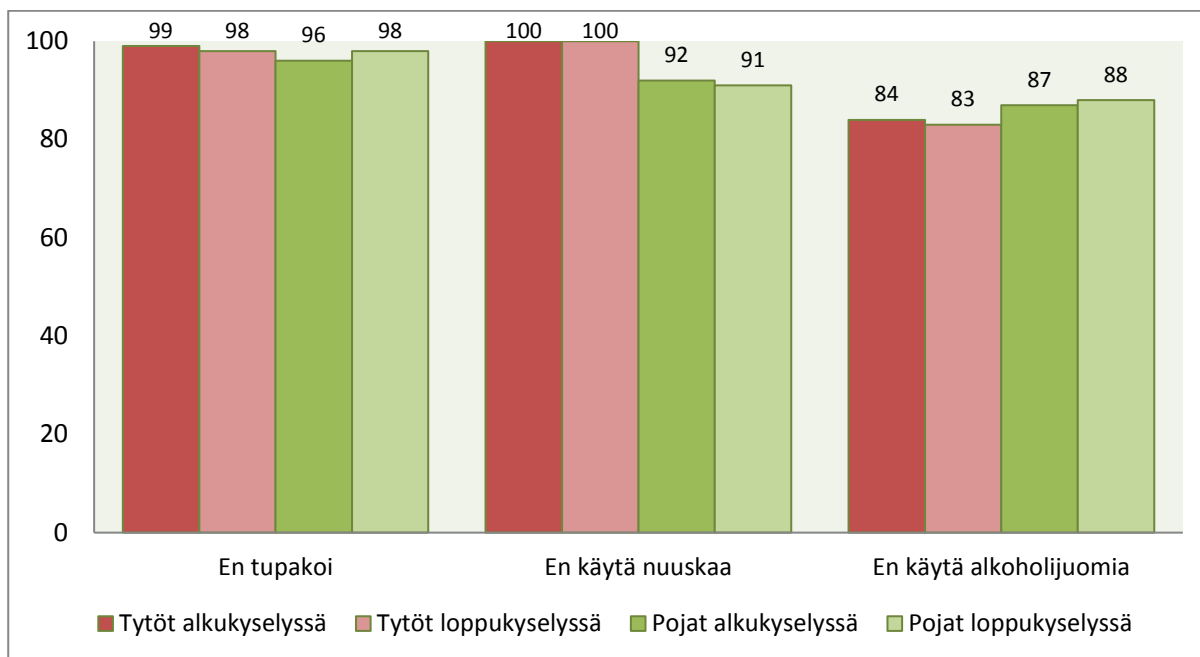
		En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	Joka päivä vähintään kerran
Karkkia, suklaata tai muuta makeaa	Pojat	2 / 1	19 / 10	57 / 31	21 / 31	1 / 2	0 / 1
	Tytöt	1 / 0	12 / 9	43 / 54	36 / 31	5 / 4	3 / 2
Hampurilaisia, hot-dogeja tai pizzaa	Pojat	4 / 3	64 / 66	27 / 25	5 / 4	0 / 1	1 / 1
	Tytöt	9 / 7	73 / 70	15 / 18	3 / 6	0 / 0	0 / 0
Energiajuomia	Pojat	64 / 67	24 / 21	5 / 6	5 / 3	1 / 1	1 / 1
	Tytöt	87 / 85	11 / 13	2 / 2	0 / 1	0 / 0	0 / 0
Urheilujuomia	Pojat	26 / 30	46 / 15	14 / 15	9 / 8	3 / 2	2 / 2
	Tytöt	67 / 61	24 / 27	2 / 4	5 / 6	2 / 1	1 / 0
Lisäravinteita	Pojat	45 / 29	25 / 28	13 / 6	10 / 12	7 / 1	1 / 2
	Tytöt	75 / 31	12 / 31	5 / 4	7 / 7	1 / 0	1 / 3

Taulukko 4. Vastaukset kysymykseen "Kuinka usein juot tai syöt seuraavia? Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen ruoka-aineen osalta." sukupuolen mukaan alku-/loppukyselyssä (%).

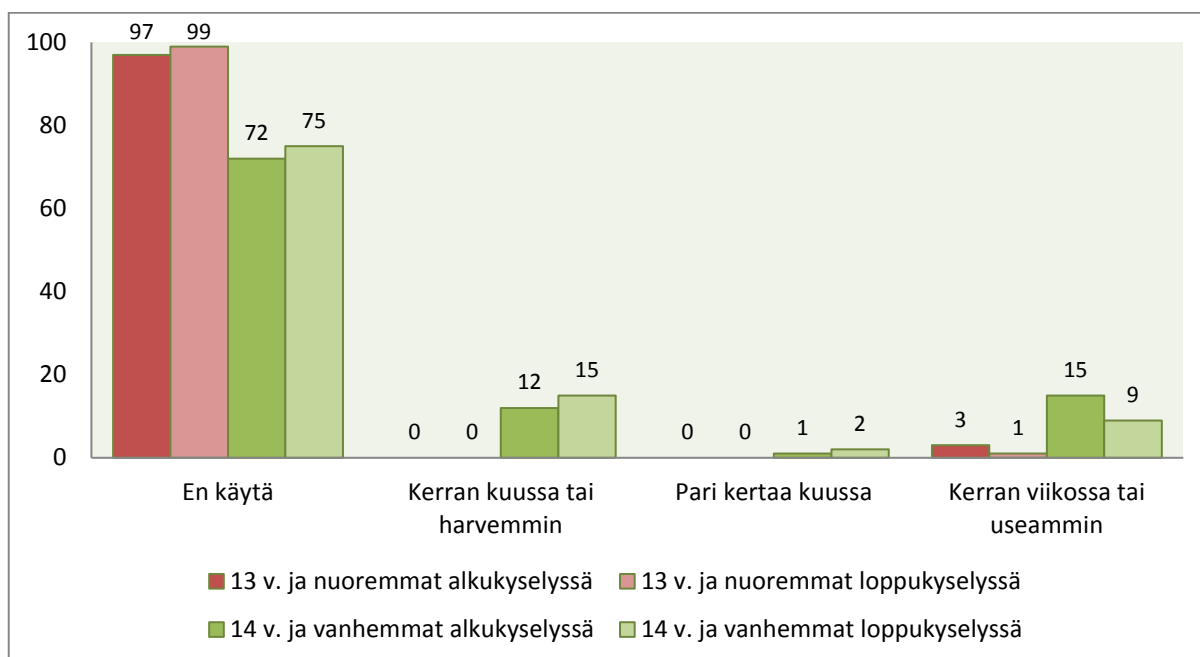
Päihteet

95 % vastaajista ei käyttänyt tupakkaa tai nuuskaa ollenkaan. Alkoholia ei käyttänyt 85 %. (Kuvio 28). Huomionarvoista oli, että alkumittauksessa yli 14 vuotiaista 15 % ja loppumittauksessa 10 % käytti alkoholia kerran viikossa tai useammin (kuvio 29).

Pojilla nuuskaaminen oli tyttöjä yleisempää: molemmissa kyselyissä tytöistä ei kukaan käyttänyt nuuskaa, kun pojilla vastaava osuus oli noin 90 %. Samoin oli vertailussa nuorempien ja vanhempien välillä. Alkumittauksessa tupakoimattomuus oli hieman yleisempää nuoremmilla.



Kuvio 29. Tyttöjen ja poikien kieltävät vastaukset päihteiden käytöstä alku- ja loppukyselyssä (%)

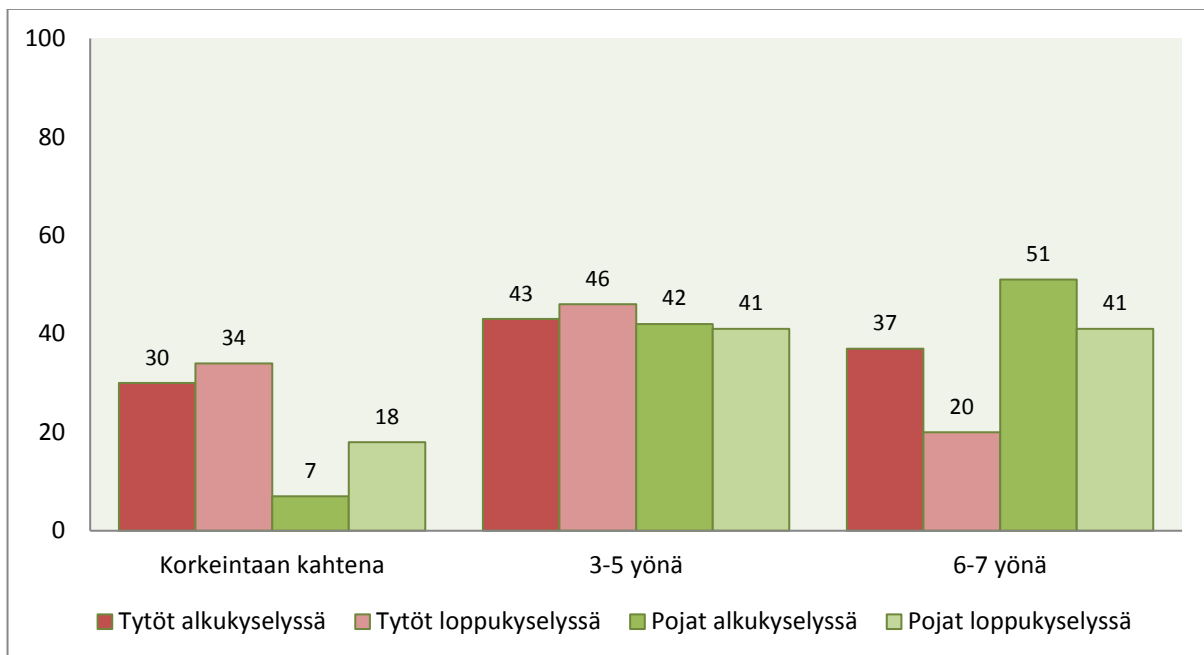


Kuvio 30. Vastaukset ikäryhmittäin kysymykseen ” Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli pulloa keskiolutta tai enemmän? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)” (%)

Molemmissa kyselyissä hieman yli 70 % ei pitänyt todennäköisenä että joutuisi tilanteeseen jossa joku tarjoaa hänelle dopingaineita. Toisaalta viidennes (23 %) nuorista piti tällaista tilannetta jossain määrin todennäköisenä. Sekä alku- että loppumittauksessa tytöt pitivät tilannetta yleisemmin epätodennäköisenä. Alkumittauksessa vanhemmat pitivät tätä nuorempia yleisemmin epätodennäköisenä.

Nukkuminen

Valtaosa nuorista nukkui vähintään 3 päivänä viikossa yli 9 tuntia yössä. Sekä alku- että loppumittauksessa pojat nukkuivat tyttöjä yleisemmin yli 9 tuntia yössä. Huomionarvoista oli, että tytöistä noin kolmannes nukkui vain kahtena yönä viikossa tai harvemmin yli 9 tuntia, kun pojista samoin teki alkukyselyssä 7 % ja loppukyselyssä 18 %. (Kuvio 30). Nuoremmat nukkuivat vanhempia yleisemmin viitenä tai useampana yönä yli 9 tuntia. Pojilla vähintään viitenä yönä 9 tunnin yönet nukkuvien osuus väheni, samalla kun korkeintaan kahtena yönä vastaavan määrän nukkuvien osuus suureni kyselyiden välillä. Näin kävi erityisesti 14-vuotiailla ja sitä vanhemmilla pojilla.



Kuvio 31. Tyttöjen ja poikien vastaukset kysymykseen ” Kuinka monena päivänä viikossa nukut vähintään yhdeksän tuntia yössä? (ympyröi yksi vaihtoehto)” (%).

Terveyden lukutaito

Nuorten terveyden lukutaitoa mitattiin kysymyksillä eri terveysosaamisen aihepiireistä. Näitä olivat teoreettiset tiedot, terveyteen liittyvät taidot, kriittinen ajattelu, arviointikyky ja eettinen ajattelu. Teoreettiset tiedot terveydestä olivat nuorten oman näkemyksen mukaan hyvällä tasolla: 90 % tytöistä ja pojista arvioi omaavansa vähintään jossain määrin hyvät tiedot terveydestä ja noin puolet nuorista arvioi omaavansa myös riittävästi tietoa pitääkseen huolta omasta terveydestään. Loppukyselyssä tytöt (59 %) pitivät omia tietojaan täysin riittävinä terveydestään huolehtimiseksi hieman yleisemmin kuin pojat (46 %). 14-vuotiaat ja vanhemmat puolestaan kokivat molemmissa kyselyissä tietonsa terveydestä hyväksi hieman 13-vuotiaita ja nuorempia yleisemmin; vähintään jossain määrin hyvinä tietojaan pitävien vanhempien osuus oli lähes 100 % ja nuorempien noin 90 %.

Terveyden edistämiseen ja sen ylläpitämiseen liittyvät taidot nuoret arvioivat myös myönteisesti: valtaosa nuorista (>80 %) arvioi löytävänsä tarvittaessa terveyteen liittyvää ymmärrettävää tietoa. Tytöillä täysin omiin tiedonhankintakykyihinsä uskovien osuus kasvoi kyselyiden välillä (40 %; 58 %) ja loppukyselyssä tytöt (58 %) olivatkin poikia (45 %) yleisemmin vahvasti tätä mieltä. Vanhempi ikäryhmä arvioi nuorempia yleisemmin positiivisesti tiedonhakutaitonsa kummassakin kyselyssä: nuoremmista lähes 15 % arvioi että osaa juuri ja juuri tai ei lainkaan etsiä terveystietoa, kun vanhemmista näin arvioi vain reilu 5 %. Kaikista nuorista 60 % puolestaan arvioi, että osaa noudattaa lääkärin tai hoitajan antamia ohjeita.

Kriittistä ajatteluaan nuoret arvioivat hieman tietoja ja taitoja varovaisemmin. Valtaosa nuorista (>60 %) arvioi korkeintaan jossain määrin osaavansa selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea tai väärä. Tytöillä näkemys vahvistui kyselyiden välillä. Loppukyselyssä vanhempi ikäryhmä luotti osaamiseensa tässä hieman nuorempia enemmän: nuoremmista neljännes arvioi osaavansa vain juuri ja juuri tai ei lainkaan selvittää terveystiedon oikeellisuuden, kun vanhemmista vastaava osuus oli noin 10 %. Hieman yli 70 % nuorista puolestaan arvioi, että osaa korkeintaan jossain määrin vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa. Molemmissa kyselyissä noin neljännes arvioi korkeintaan juuri ja juuri osaavansa vertailla terveyteen liittyvää tietoa.

Arviointikykyään valtaosa nuorista arvioi melko positiivisesti: yli 80 % nuorista molemmissa kyselyissä arvioi vähintäänkin jossain määrin osaavansa perustella terveyteen liittyviä valintoja ja päätellä miten käyttäytyminen vaikuttaa terveyteen. Loppukyselyssä vanhempi ikäryhmä (90 %) koki osaavansa valintojensa perustelemisen hieman nuorempia (80 %) yleisemmin. Loppukyselyssä tytöt (51 %) arvioivat osaavansa käyttäytymisen vaikutuksen terveyteen poikia (39 %) yleisemmin.

Eettisen ajattelun taitojaan nuoret arvioivat myös positiivisesti: Lähes 90 % arvioi molemmissa kyselyissä osaavansa vähintään jossain määrin päätellä, miten oma toiminta vaikuttaa ympäröivään luontoon. Reilu 70 % nuorista vastasi myös molemmissa kyselyissä vähintään jossain määrin osaavansa tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössä.





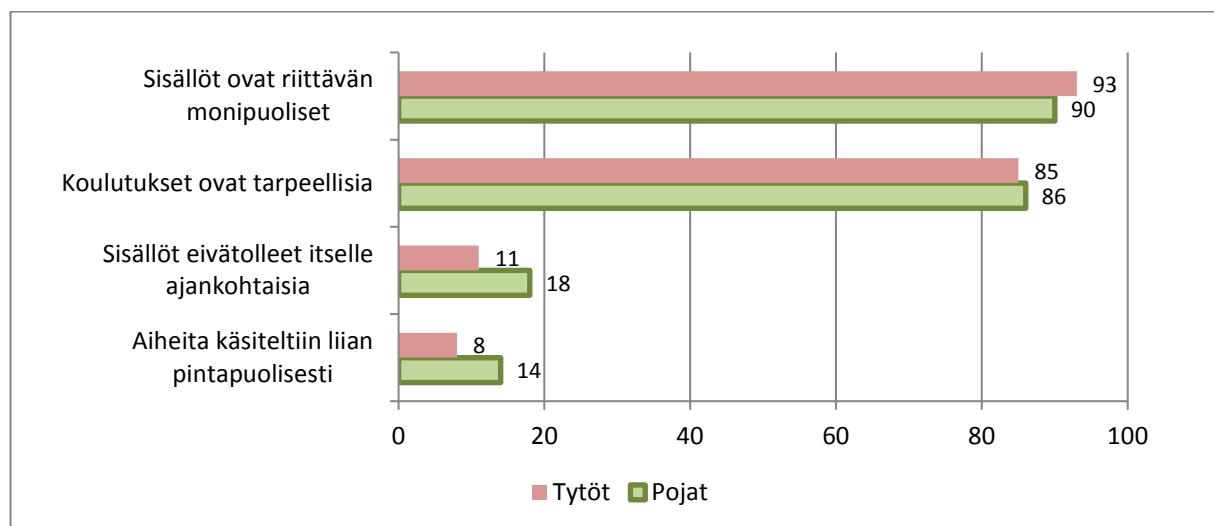
NÄKEMYKSET MENESTYKSEN AVAIMET -HANKKEESTA

Mielipiteitä menestyksen avaimet -hankkeesta kysyttiin valmentajilta, vanhemmilta sekä nuorilta itseltään loppukyselyssä. Tässä alaluvussa käsitellään ensin nuorten itsensä sekä sen jälkeen vanhempien ja valmentajien näkemyksiä hankkeesta.

Nuorten näkemyksiä hankkeesta

Yli 80 % kaikista nuorista koki, että koulutukset olivat tarpeellisia. Nuoremmat olivat hieman yleisemmin tätä mieltä kuin vanhemmat. Noin 90 % nuorista oli myös sitä mieltä, että koulutusten sisällöt olivat riittävän monipuoliset. Nuoremmat olivat vanhempia selkeämmin täysin tätä mieltä. Vanhemmat nuoret puolestaan vastasivat hieman yleisemmin ”en osaa sanoa”.

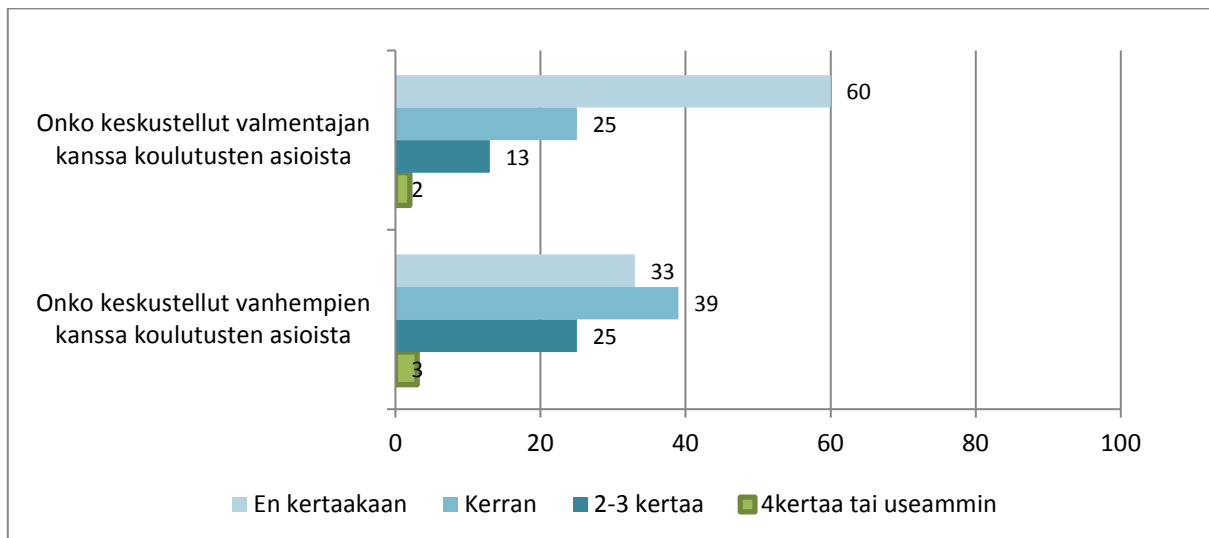
Noin puolet nuorista koki, että koulutuksen sisällöt olivat heille itselleen ajankohtaisia. Kolmasosa kaikista nuorista vastasi tähän väitteeseen ”en osaa sanoa”. Myös siihen, käsiteltiinkö koulutuksen aiheita liian pintapuolisesti, noin 40 % nuorista ei osannut sanoa vastausta.



Kuvio 32. Täysin samaa tai samaa mieltä olevien vastaukset kysymykseen ”Merkitse jokaisen väittämän kohdalle se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi Menestyksen Avaimet –hankkeesta” tytöillä ja pojilla loppukyselyssä (%).

Yli 60 % nuorista oli keskustellut 1-3 kertaa vanhempiensa kanssa Menestyksen avaimet – koulutusten myötä esiin nousseista asioista. Kolmasosa ei ollut tehnyt tätä kertaakaan. (Kuvio 32). Valmentajansa kanssa ei ollut keskustellut kertaakaan Menestyksen avaimet – koulutusten

myötä esiin nousseista asioista valtaosa (tytöistä 55 %, pojista 64 %). Neljäsosa oli keskustellut valmentajansa kanssa kerran.



Kuvio 33. Kaikkien vastaukset kysymyksiin "Oletko keskustellut vanhempiesi/valmentajasi kanssa Menestyksen Avaimet -koulutusten myötä esiin nousseista asioista?" loppukyselyssä (%).

Yli puolet nuorista vastasi suhtautuvansa nykyään kielteisemmin alkoholin käyttöön omalla kohdallaan (Kuvio 33). Pojat olivat tyttöjä yleisemmin tätä mieltä. Nuorempi ikäryhmä (63 %) suhtautui alkoholin käyttöön kielteisemmin kuin vanhemmat (40 %). Melko suuri osa, viidennes pojista ja neljännes tytöistä vastasi myös tähän väittämään "en osaa sanoa".

Yli puolet kaikista nuorista koki pystyvänsä aiempaa paremmin kieltäytymään tupakasta, vaikka kaverit sitä tarjoaisivat. Hieman yli 10 % oli jokseenkin samaa mieltä ja samoin 10 % ei osannut sanoa vastausta. 10 % kaikista nuorista oli eri mieltä. Nuoremmat kokivat vanhempia yleisemmin pystyvänsä aiempaa paremmin kieltäytymään kavereiden tarjoamasta tupakasta.

Hieman alle puolet vastasi koulutustilaisuuksien jälkeen miettineensä aiempaa enemmän tavoitteitaan urheilijana. Lisäksi puolet nuorista koki, että koulutustilaisuudet ovat lisänneet kiinnostusta ravitsemusasioihin. Neljännes puolestaan ei osannut sanoa, oliko kiinnostus ravitsemusasioihin lisääntynyt.

Lähes puolet, tytöt poikia yleisemmin, oli jokseenkin eri mieltä tai eri mieltä siitä, että hanke ei olisi vaikuttanut siihen, miten suhtautuu epäonnistumiseen. Pojat puolestaan kokivat tyttöjä yleisemmin, ettei hanke ollut vaikuttanut epäonnistumisiin suhtautumiseen. Nuoremmat olivat hieman vanhempia yleisemmin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa.

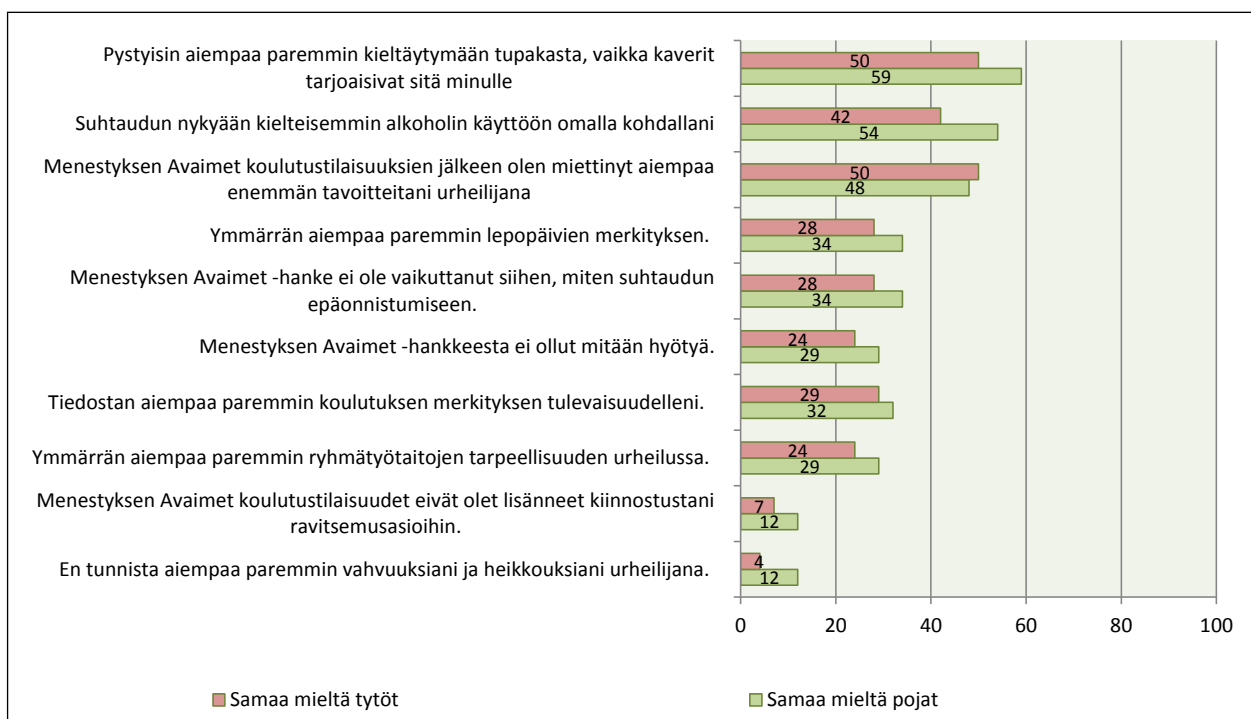
Valtaosa (69 %) koki ymmärtävänsä aiempaa paremmin lepopäivien merkityksen. Viidennes puolestaan vastasi, ettei osaa sanoa. Nuorempi ikäluokka (40 %) koki vanhempia (27 %) yleisemmin ymmärtävänsä aiempaa paremmin lepopäivien merkityksen.

Yli puolet nuorista oli sitä mieltä, että hankkeesta oli heille hyötyä. Yli puolet ymmärsi myös ai-

empaa paremmin ryhmätyötaitojen merkityksen. Nuoremmat vastasivat vanhempia yleisemmin ymmärtävänsä ryhmätyötaitojen merkityksen.

Väitteeseen ”en tunnista aiempaa paremmin vahvuuksiani ja heikkouksiani urheilijana” kolmannes vastasi ”en osaa sanoa”. Tytöt (24 %) olivat yleisemmin eri mieltä kuin pojat (18 %). Pojat (12 %) puolestaan olivat tyttöjä (4 %) yleisemmin väitteestä samaa mieltä. Nuoremmat olivat yleisemmin väitteestä vähintään jokseenkin samaa mieltä, kun vanhemmat vastasivat nuorempia yleisemmin ”en osaa sanoa”.

Yli 60 % oli vähintään jokseenkin samaa mieltä siitä, että tiedostaa aiempaa paremmin koulutuksen merkityksen tulevaisuudelleen. Neljäsosa vastasi tähänkin väitteeseen ”en osaa sanoa”. Nuoremmat (39 %) olivat yleisemmin samaa mieltä kuin nuoremmat (25 %).



Kuvio 34. Samaa mieltä olevien vastaukset kysymykseen ”Missä määrin arvioit Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuuksien vaikuttaneen omalla kohdallasi seuraaviin asioihin?” loppukyselyssä tytöillä ja pojilla(%).

Valmentajien ja vanhempien näkemyksiä hankkeesta

Palautelomakkeeseen vastasi 59 Menestyksen avaimet -ohjelmaan osallistuvien nuorten valmentajaa ja 498 vanhempaa. Tässä alaluvussa käsitellään valmentajien ja vanhempien näkemyksiä ohjelmasta.

Vastaajista lähes kaikki (99 %) koki Menestyksen avaimet -ohjelman tarpeelliseksi (Kuvio 34). Yli puolet oli täysin samaa ja 40 % samaa mieltä siitä, että sisällöt ohjelmassa olivat riittävän monipuolisia. Puolet vastaajista koki, että ohjelman sisältöalueet ovat lapsella tai valmennettavalla jo kunnossa, eri mieltä puolestaan oli noin neljännes. Viidennes vastaajista ei osannut sanoa, ovatko sisältöalueet jo oman lapsen tai valmennettavan kohdalla kunnossa.

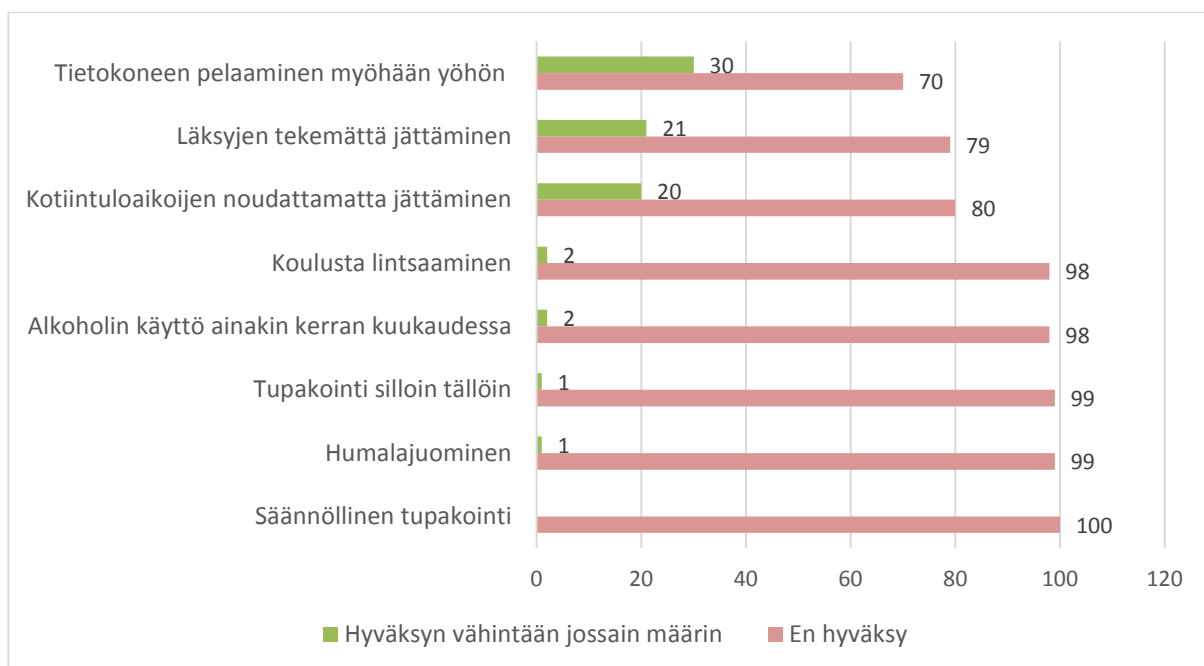
Yleisimpiä sisältöalueita, joita Menestyksen avaimet -ohjelmassa pitäisi jatkossa vastaajien mielestä käsitellä, olivat unen ja levon merkitys suorituskykyyn (81 %), ravitseminen (74 %) sekä elämänhallinta kuten koulun ja urheilun yhteensovittaminen aikatauluineen (69 %).

Myös muita yleisesti toivottuja aiheita olivat urheilu-uran henkiset tekijät (61 %), henkinen valmentautuminen (65 %), urheilun loukkaantumiseriskit sekä vammojen ehkäisy ja hoito (59 %), päihteiden vaikutukset urheilijana kehittymiseen (54 %) sekä yksilölliset erot kehityksessä ja sen vaikutukset harjoitteluun (52 %). Lisäksi avoimissa vastauksissa moni mainitsi joukkuehengen ja sosiaaliset taidot.

Vanhemmilta ja valmentajilta kysyttiin myös, millaisia asioita he hyväksyvät tai eivät hyväksy lastensa tai valmennettaviensa ikäisten nuorten käyttäytymisessä. Sama kysymys esitettiin nuorille. Lähes kaikki (98 -100 %) vastasivat, etteivät hyväksy tupakointia säännöllisesti tai silloin tällöin, alkoholin juomista humalaan tai kerran kuukaudessa, eikä koulusta lintsaamista (kuvio 33). 31 % sen sijaan hyväksyi vähintään jossain määrin tietokoneen pelaamisen myöhään yöhön, viidennes kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen ja viidennes läksyjien tekemättä jättämisen.

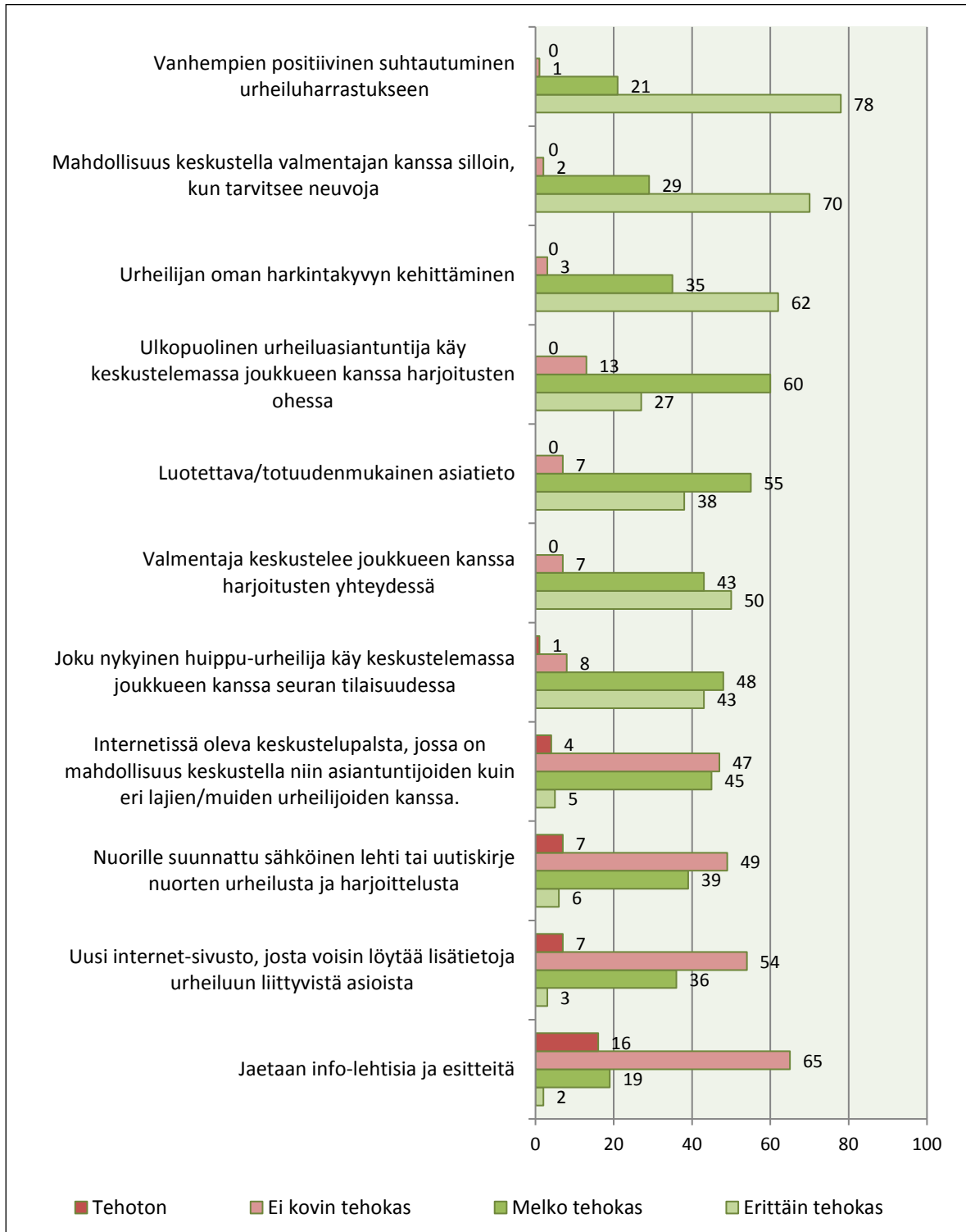
Myös tehokkaina pidettyjä keinoja urheilijana kasvamisen edistämiseksi kysyttiin sekä nuorilta että valmentajilta ja vanhemmilta. Yleisimpiä tehokkaina pidettyjä keinoja valmentajilla ja vanhemmilla olivat vanhempien positiivinen suhtautuminen urheiluharrastukseen (78 %), nuoren mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin kun hän tarvitsee neuvoja (70 %) ja urheilijan oman harkintakyvyn kehittäminen (62 %). Myös sitä, että valmentaja keskustelee joukkueen kanssa harjoitusten yhteydessä, piti puolet vastaajista erittäin tehokkaana. (Kuvio 35).

Ei kovin tehokkaaksi tai tehottomaksi miellettiin vanhempien ja valmentajien keskuudessa info-lehtisten ja esitteiden jakaminen (80 %), uuden urheilu-aiheisen internet-sivuston avaaminen nuoril-



Kuvio 35. Vanhempien ja valmentajien vastaukset kysymykseen "Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Mitä mieltä olet seuraavista asioista ikäistesi käyttäytymisessä?" palautekyselyssä (%).

le (60 %), sekä nuorille suunnattu sähköinen lehti tai uutiskirje urheilusta ja harjoittelusta (55 %). Puolet vastaajista ei pitänyt kovin tehokkaana myöskään keskustelupalstaa, jossa on mahdollisuus keskustella niin asiantuntijoiden kuin muiden urheilijoiden kanssa.



Kuvio 36. Vanhempien ja valmentajien vastaukset kysymykseen ”Erilaiset keinot voivat olla tärkeitä nuoren urheilijana kasvamisen edistämiseksi. Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja urheilijana kasvamisen edistämiseksi?” (%)



YHTEENVETO

Liikunta-aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua joka päivä vähintään tunti (Tammelin & Karvinen 2008) ja huipulle tähtäävien urheilijoiden noin 20 tuntia viikossa (Ericsson ym. 1993). Molemmissa kyselyissä hieman yli kolmasosa täytti fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen, vaikka vastaajat olivat urheilua harrastavia nuoria, joilla suurella osalla myös tavoite urheilijana oli korkealla. Liikuntasuosituksen täyttävien nuorten osuus oli kuitenkin Menestyksen avaimet -hankkeen urheilevilla nuorilla suurempi kuin 13 - 15 -vuotiailla yleensä: LIITU (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) –tutkimuksen vuoden 2014 tuloksissa 7. ja 9. luokkalaisista liikuntasuosituksen täytti 15 % (Kokko & Hämylä 2015). Valtaosa Menestyksen avaimet –nuorista kuitenkin liikkui paljon, vähintään viidesti viikossa tunnin.

Nuorten liikunta-aktiivisuuden on havaittu vähenevän iän mukaan ja poikien olevan aktiivisempia kuin tyttöjen (Aira ym. 2013). Myös Menestyksen Avaimet -hankkeeseen osallistuvien nuorten kohdalla pojat täyttivät liikuntasuosituksen tyttöjä yleisemmin ja 13-vuotiaat ja nuoremmat yleisemmin kuin 14-vuotiaat ja vanhemmat.

Nuorista valtaosa arvioi oman liikkumisensa lisääntyneen kuluneen vuoden aikana, mikä ei kuitenkaan näkynyt liikuntasuosituksen täyttymisessä kyselyiden välillä. Positiivinen huomio oli kuitenkin, että Menestyksen avaimet – hankkeen nuorten liikunta-aktiivisuus ei vähentynyt kyselyiden välillä. Toisaalta, se ei myöskään koulutuksista huolimatta kasvanut. Hankeajaksi oli kuitenkin melko lyhyt saadakseen aikaan muutoksia käyttäytymisessä. Sen sijaan aikomus, joka ennustaa tulevaa käyttäytymistä vahvistui kyselyiden välillä. Yhä suurempi osuus nuorista aikoi ehdottomasti harrastaa liikuntaa tai urheilua myös 20-vuotiaana. Menestyksen avaimet hankkeeseen osallistuminen ja koulutukset näyttävät vahvistaneen nuorten aikomusta liikunnan harrastamiseen myös aikuisena.

Suurin osa nuorista koki vanhempien kannustavan usein nuorta liikkumaan. Nuorten vastauksen mukaan oli myös yleistä, että vanhemmat vievät nuoren liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen. Sen sijaan se, että äiti tai isä harrastaa nuoren kanssa liikuntaa tai urheilua, oli harvinaisempaa. Vanhempien tuki liikunnalle ja urheilulle kuitenkin hiipui hieman nuorten varttuessa, erityisesti pojilla. Koulutuksissa ja vanhempainillassa voisikin tulevaisuudessa pohdita sitä, miten nuorta voisi murrosiässä kannustaa liikkumaan ja urheilemaan sekä tukea harrastuksen jatkamista. Toisaalta myös se, että vanhemmat kuljettaisivatkin vähemmän nuorta harjoitukseen, voisi lisätä kokonaisliikunta-aktiivisuutta.

Nuorille tärkeät syyt harrastaa liikuntaa

Sekä tytöille että pojille tärkein syy liikunnan harrastamiselle oli halu päästä hyvään kuntoon. Vaikka vanhempien miellyttämistä ei yleisesti koettu kovinkaan tärkeänä, oli se hieman yllät-

täen molemmissa kyselyissä pojille tärkeämpää kuin tytöille. Vanhempien miellyttämisen merkitys kuitenkin laski kyselyiden välillä myös pojilla. Kyselyiden välillä vanhemmalla ikäryhmällä puolestaan liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista nauttiminen erittäin tärkeänä syynä yleistyi, mikä on hyvä huomioida varttuvien nuorten valmennuksessa jotta liikunnan mielekkäisyys säilyisi myös murrosiän aikana.

Alkukyselyssä pojat kokivat tyttöjä tärkeämpänä urheilussa hyvänä olemisen, kun puolestaan loppukyselyssä tytöt pitivät terveyden edistämistä poikia yleisemmin tärkeänä. Vaikka erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä molemmissa kyselyssä, voidaan tästä päätellä että pojille urheilijana kehittyminen on liikunnan harrastamisessa merkityksellistä, kun tyttöjä taas motivoi kokonaisvaltainen liikkumisen tuottama hyvinvointi. Ikäryhmiä vertailtaessa, nuoremmat pitivät alkukyselyssä tärkeänä vanhempien miellyttämistä, sekä sitä että ovat hyviä urheilussa; vanhemmille nuorille puolestaan oli loppukyselyssä nuorempia tärkeämpää näyttää hyvältä. Ikäryhmien väliset erot olivatkin melko luonnollisia ikään ja kasvuun sidonnaisia tekijöitä, mikä on toisaalta nuorten parissa toimiessa hyvä tunnistaa.

Urheiluharrastus

Valtaosa nuorista oli aloittanut päälalajinsa harrastamisen urheiluseurassa 6-10 vuoden iässä. Pojat olivat erikoistuneet omaan päälalajiinsa tyttöjä nuorempana: pojista valtaosa oli aloittanut 7-vuotiaana tai nuorempana, kun tytöistä puolestaan valtaosa oli aloittanut päälalajinsa 8-vuotiaana tai vanhempana. Kolmannes pojista oli aloittanut 5-vuotiaana tai nuorempana, kun taas tytöistä vastaava osuus oli aloittanut päälalajinsa vasta 11-vuotiaana tai vanhempana. Tytöt kuitenkin urheilivat kyselyhetkellä korkeammalla tasolla kuin pojat, kun pojilla taas tulevaisuuden tavoitteet olivat korkeammalla tai pitemmällä kuin tytöillä. Erot voivat osaltaan johtua lajieroista, sillä aineiston poikien yleisimmissä lajeissa jalkapallossa ja jääkiekossa arvokisaedustus tai ammattilaisuus on mahdollisempaa kuin tyttöjen eniten harrastamisessa cheerleadingissa ja koripallossa. Toisaalta nuorten varttuessa tavoitteet urheilussa myös realisoituvat, sillä vanhemmilla valtakunnallinen menestys juniorisarjoissa oli nuorempia yleisempi tavoite.

Nuoret harjoittelivat päälalajia valmentajan ohjauksessa harjoituksissa yleisimmin neljä kertaa viikossa, ja pelejä tai kilpailuja oli yleisimmin kerran viikossa. Lepopäiviä puolestaan oli yleisimmin 1-2 viikossa. Erityisen huomiota herättävää oli, että poikien nuoremmalla ikäluokalla 5 kertaa tai useammin valmentajan ohjauksessa harjoittelevien määrä kasvoi 19 prosentista 43 prosenttiin kyselyiden välillä. Tyttöillä muutos oli maltillisempi, sillä nuoremmassa ikäluokassa 4 kertaa viikossa valmentajan ohjauksessa harjoittelevien määrä kasvoi kun taas sekä eniten että vähiten harjoittelevien osuudet pienuivat. Valmentajan ohjauksessa viidesti viikossa vie jo melko paljon aikaa esimerkiksi omatoimiselta liikkumiselta ja harjoittelulta, joten voidaan pohtia onko ohjatun harjoittelun määrä sopiva, vai kääntyykö se jopa kehittymisen esteeksi rajoittaessaan muuta liikunnan harrastamista. Pojilla valmentajan vetämien harjoitusten määrän kasvu kyselyiden välillä näkyi myös omatoimisessa harjoittelussa, sillä vaikka omatoiminen harjoittelu oli pojilla tyttöjä yleisempää, se kuitenkin väheni pojilla kyselyiden välillä. Harjoittelumäärät nuoret itse kokivat kuitenkin sopivaksi, sillä suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on sopivassa suhteessa viikkotasolla. Nuoremmalla

ikäluokalla huomiota herättävää kuitenkin oli, että niiden osuus jotka eivät kokeneet harjoittelurytmiä sopivaksi, kasvoi kyselyiden välillä, samalla kun juuri nuorempien poikien valmentajan ohjaamat harjoitukset lisääntyivät kyselyiden välillä. Ajanpuute ilmeni siinä, että kyselyyn vastanneista tytöistä lähes puolet ja pojista kolmannes koki, ettei heillä ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereille.

Urheiluvammoja ehkäiseviä toimia kartoitettiin kysymyksillä alkulämmittelystä, loppujäähdyttelystä ja venyttelystä. Lämmittely ennen harjoitusta oli yleisin keino ehkäistä urheiluvammoja, valtaosa vastasi lämmittelevänsä erittäin usein ennen harjoitusta. Loppujäähdyttely ja venyttely olivat lämmittelyä vaihtelevampaa, erittäin usein näitä tekevien nuorten osuudet vaihtelivat alku- ja loppukyselyissä kolmanneksen ja neljänneksen välillä. Pojilla etenkin loppujäähdyttelyjen osuus pieneni kyselyiden välillä selvästi, samalla kun vain harvoin loppujäähdytteleminen yleisty. Tyttöillä näin kävi venyttelyn osalta. Valmentajien voisikin olla hyvä kiinnittää huomiota harjoitusten puitteissa loppujäähdyttelyyn ja venyttelyyn, sekä myös painottaa lihahuoltoa yhtenä tärkeänä harjoittelun osa-alueena.

Noin puolet nuorista kaipasi enemmän myönteistä palautetta valmentajiltaan. Huomioitavaa oli, että vanhemmassa ikäluokassa myönteistä palautetta kaipaavien osuus kasvoi alkukyselystä loppukyselyyn ja myös se, että loppukyselyssä tytöt kaipasivat poikia hieman yleisemmin positiivista palautetta. Positiivisen palautteen merkitys onkin syytä huomioida nuorten valmennuksessa, etenkin harrastuksen muiden vaatimusten kasvaessa. Kolmannes myös toivoi, että valmentaja keskustelisi nuoren kanssa useammin, mikä toisaalta ilahduttavasti sai toisessa kysymyksessä positiivista vastakaikua poikien osalta: vähintään 2 kertaa valmentajansa kanssa viimeisen kuuden kuukauden aikana keskustelleiden osuus kasvoi kyselyiden välillä kolmannekselta puoleen. Pelkän fyysisen ja lajivalmennuksen lisäksi huomiota voisi siis kiinnittää kokonaisvaltaiseen valmennukseen, joka huomioisi myös sosiaaliset ja psykologiset tekijät nuoren kehityksessä. Etenkin paljon harjoittelevat nuoret viettävät valmentajan kanssa paljon aikaa, joten nuorten ja valmentajien väliseen positiiviseen vuorovaikutukseen, muissakin kuin urheiluasioissa, voisi olla hyvä kiinnittää huomiota. Valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen tehosta kertoo myös se, että valtaosa nuorista piti yhtenä tehokkaimmista urheilijana edistämisen keinona mahdollisuutta keskustella valmentajan kanssa silloin kun tarvitsee neuvoja ja vanhempien positiivista suhtautumista urheiluharrastukseen.

Kokonaisvaltaisesta valmennuksesta kuitenkin kertoo se, että sekä alku- että loppukyselyssä yleisimmät aiheet, joita valmentaja oli käynyt läpi erittäin usein nuorten kanssa, olivat uni ja lepo, vammojen ehkäisy sekä itseluottamus urheilussa. Huomionarvoista oli, että kolme yleisintä aihetta, joita valmentaja ei ollut koskaan käsitellyt nuorten kanssa, olivat alkoholi, päihteiden käyttöön liittyvä ryhmäpaine ja tupakka. Valmentajat ehkä kokevat nämä aiheet vaikeiksi käsitellä tai muiden kasvatustahojen tehtäviksi. Nuorelle valmentaja on kuitenkin usein ns. luottoaikuinen ja auktoriteetti, joten valmentajan esiin nostama päihdekasvatus urheilun lomassa voisi myös olla tehokasta. Toisaalta, valtaosa urheilijanuorista suhtautui jo valmiiksi kielteisesti päihteisiin ja tupakkaan, joten aihetta ei välttämättä koeta urheiluympäristössä yhtä tärkeäksi tai ajankohitaiseksi kuin muita urheilijan terveydenedistämiseen liittyviä aiheita kuten uni ja lepo tai vammojen ehkäisy. Huomionarvoista kuitenkin oli, että erittäin usein käsiteltyjen aiheiden osuudet

olivat huomattavasti pienempiä kuin ei koskaan käsiteltyjen aiheiden. Tällä perusteella valmentajien terveyden edistämiseksi harjoitusten ja urheiluharrastuksen lomassa voisi olla hyvä kiinnittää huomiota.

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. Lisäksi kaksi kolmasosaa nuorista suhtautui kielteisesti kipeänä urheilemiseen. Myös tupakointiin ja nuuskaamiseen urheilijoiden osalta suhtauduttiin kielteisesti. Luvut ovat positiivisia, mutta huomionarvoista oli, että tytöt suhtautuivat tupakointiin liittyviin kysymyksiin poikia positiivisemmin. Lisäksi alkukyselyssä viidennes ja loppukyselyssä noin 15 % nuorista oli sitä mieltä, ettei nuuskaaminen vaikuta urheilusuoritukseen. Vaikkei muutos kyselyiden välillä ollut tilastollisesti merkitsevä, muuttui nuorten suhtautuminen nuuskaa kohtaan siis hieman kielteiseksi hankkeen aikana.

Noin puolet nuorista hyväksyi jossain määrin kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen, läksyjen tekemättä jättämisen sekä tietokoneen pelaamisen myöhään yöhön. Noin puolet nuorista kuitenkin mielsi, että tietokoneella vietetyllä ajalla on väliä urheilijalle. Etenkin pojilla suhtautuminen urheilijan tietokoneella viettämään aikaan muuttui positiivisemmaksi. Näitä aiheita voisikin käsitellä nuorten kanssa esimerkiksi valmentajien kanssa jutellessa, valmentajat voivat toimia näissäkin aiheissa tukijoina positiiviselle terveystottumusten ja elämäntaitojen kehittämiseen.

Koulu, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet

Kysyttäessä tavoitteita ja unelmia elämässä yleensä, iso osa nuorista mainitsi koulutuksen ja hyvän työn sekä perheen perustamisen. Noin puolella nuorista oli tavoitteenaan korkeakoulututkinto, tytöillä hieman yleisemmin kuin pojilla. Positiivisia huomioita olivat, että suurin osa nuorista piti koulunkäyntiä tärkeänä tulevaisuuden kannalta, ja että 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

Viidennekselle nuorista ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia joka päivä. Sekä alku- että loppumittauksessa tytöille kertyi poikia yleisemmin ja vanhemmille nuorempia yleisemmin yli kahden tunnin ruutuaika 6 – 7 päivänä viikossa. Tähän peilautuu myös ero liikunta-aktiivisuudessa, pojat olivat tyttöjä aktiivisempia kuin tytöt puolestaan viettävät enemmän ruutuaikaa. 13-vuotiailla ja sitä nuoremmilla tytöillä 6-7 päivänä viikossa ruutuaikasuosituksen ylittävien osuus jopa kasvoi kyselyiden välillä.

Suurin osa nuorista ei ollut käyttänyt alkoholia, tupakkaa tai nuuskaa. Huomionarvoista kuitenkin oli, että alkumittauksessa yli 14 vuotiaista 15 % ja loppumittauksessa 10 % käytti alkoholia kerran viikossa tai useammin.

Ruokailutottumukset olivat nuorilla melko hyviä ja yli puolet sekä tytöistä että pojista oli myös sitä mieltä, että urheilijalle on väliä sillä mitä syö. Molemmissa kyselyissä valtaosa nuorista söi aamiaisen jokaisena koulupäivänä ja viikonloppuisin yhdessä perheensä kanssa yhteisen aterian. Kuitenkin noin kolmannes urheiluvista nuorista ei syönyt joka kouluaamuna aamiaista ja pojilla jonkun aamiaisen syömättä jättäminen jopa yleistyi kyselyiden välillä. Paitsi aamiaisen suhteen, ruokailutottumuksiin myös koulussa voisi nuorten urheilijoiden osalta kiinnittää vielä huomiota, sillä kummassakin kyselyssä noin neljännes nuorista vastasi jättävänsä kouluruuan syömättä vähintään yhtenä koulupäivänä viikossa. Karkkeja, hampurilaisia, hotdodgeja tai pizzaa valtaosa nuorista söi melko harvoin. Myös energiajuomien tai lisäravinteiden käyttö oli melko harvinaista, urheilujuomia puolestaan käytettiin hieman yleisemmin etenkin poikien keskuudessa. Terveyskäyttäytymiseen liittyviä mielipiteitä kartoitettavissa kysymyksissä nuorista valtaosa piti energiajuomia haitallisina.

Myönteistä oli myös, että valtaosa nuorista nukkui riittävästi, yli 9 tuntia yössä, koulupäiviä vastaavan määrän, vähintään 5 yötä viikossa. Huomiota herätti kuitenkin, että tytöistä kolmannes ilmoitti nukkuvansa riittävästi korkeintaan kahtena yönä viikossa. Pojillakin erityisesti vanhemmassa ikäryhmässä vähintään viitenä yönä riittävästi nukkuvien osuus väheni kyselyiden välillä, samalla kun korkeintaan kahdesti viikossa riittävästi nukkuminen yleistyi.

Lisäksi noin kolmasosa kaikista nuorista oli sitä mieltä, että päiväunilla voi säännöllisesti korvata liian vähäisen nukkumisen. Uni ja lepo olivat yksi yleisimmin valmentajienkin nuorten kanssa käsittelemä aihe, joten urheiluseuran ja kodin toisiaan tukevan yhteistyön merkitys korostuu riittävän unen takaamiseksi etenkin nuorten varttuessa.

Terveydenlukutaitoaan urheilijat arvioivat positiivisesti. Teoreettiset tiedot, taidot, kriittinen ajattelu, arviointikyky ja eettinen ajattelu terveydestä arvioitiin valtaosin vähintään melko positiivisesti. Tyttöillä usko omaan tiedonhankintakykyihinsä kasvoi kyselyiden välillä ja loppukyselyssä tytöt arvioivatkin poikia yleisemmin löytävänsä tarvittavaa terveystietoa. Voi siis olla, että Menestyksen avaimet – koulutuksissa käsitellyt asiat ovat antaneet tytöille uutta tietoa terveydestä ja lisänneet tyttöjen tiedonhankintataitoja. Aihealueista kriittisen ajattelun taidot nuoret arvioivat kaikkein varovaisimmin, joten näiden taitojen kehittämiseen voisi nuorten kanssa vielä kiinnittää huomiota.

Mielipiteitä Menestyksen avaimet hankkeesta

Sekä nuoret että vanhemmat ja valmentajat suhtautuivat hankkeeseen positiivisesti. Valtaosa nuorista piti koulutuksia tarpeellisina, riittävän monipuolisina ja itselleen ajankohtaisina. Kysyttäessä mielipiteitä koulutuksista, oli nuorten osalta kuitenkin melko yleistä vastata myös ”en osaa sanoa”, esimerkiksi kysymykseen käsiteltiinkö aiheita liian pintapuolisesti, jopa lähes puolet vastasi näin.

Positiivista oli, että hankkeeseen osallistuminen oli herättänyt keskustelua jonkin verran myös kodeissa: yli 60 % nuorista oli keskustellut 1-3 kertaa vanhempiensa kanssa Menestyksen avaimet – koulutusten myötä esiin nousseista asioista. Kolmasosa ei kuitenkaan ollut tehnyt tätä

kertaakaan. Toisaalta valtaosa nuorista ei ollut kertaakaan keskustellut valmentajansa kanssa Menestyksen avaimet – koulutusten myötä esiin nousseista asioista. Tämä peräänkuuluttaa jälleen valmentajien ja urheilijoiden vuorovaikutusta ja valmentajien taholta tehtävää terveyden edistämistyötä.

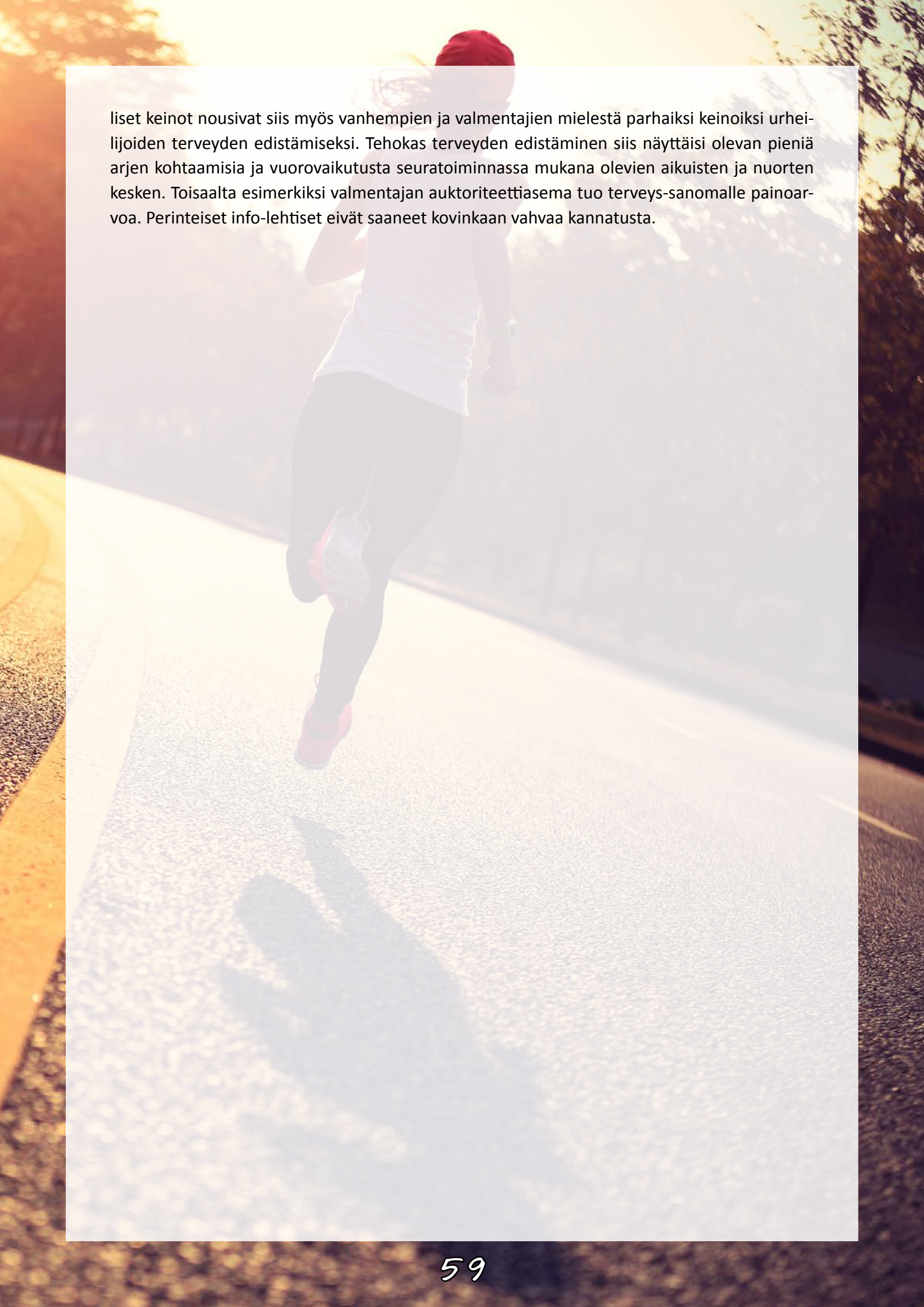
Myönteinen muutos oli, että yli puolet nuorista vastasi suhtautuvansa nykyään kielteisemmin alkoholin käyttöön omalla kohdallaan, pojat tyttöjä yleisemmin. Yli puolet kaikista nuorista koki myös pystyvänsä aiempaa paremmin kieltäytymään tupakasta, vaikka kaverit sitä tarjoaisivat. Hieman alle puolet vastasi koulutustilaisuuksien jälkeen miettineensä aiempaa enemmän tavoitteitaan urheilijana. Valtaosa koki myös ymmärtävänsä aiempaa paremmin lepopäivien merkityksen. Yli puolet nuorista oli kaiken kaikkiaan sitä mieltä, että hankkeesta oli heille hyötyä.

Myös vanhemmista ja valmentajista lähes kaikki kokivat Menestyksen avaimet -ohjelman tarpeelliseksi. Valtaosan mielestä sisällöt ohjelmassa olivat riittävän monipuolisia. Puolet vastaajista koki, että ohjelman sisältöalueet ovat lapsella tai valmennettavalla jo kunnossa, kun taas eriävästi tästä ajatteli noin neljännes. Huomioitavaa oli, että viidennes valmentajista ja vanhemmista ei osannut sanoa, ovatko sisältöalueet jo oman lapsen tai valmennettavan kohdalla kunnossa, mikä kertoo nuorten, seuratoimijoiden ja kotien välisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen tarpeesta ja tärkeydestä.

Yleisimpiä sisältöalueita, joita Menestyksen avaimet -ohjelmassa pitäisi jatkossa vanhempien ja valmentajien mielestä käsitellä, olivat unen ja levon merkitys suorituskykyyn, ravitseminen sekä elämänhallinta kuten koulun ja urheilun yhteensovittaminen aikatauluineen. Uni ja lepo olivat toisaalta nuorten mielestä yleisin valmentajien heidän kanssaan käsittelemä asia jo ennestään. Unen ja levon merkitystä kasvavalle urheilijalle ei toisaalta voi liikaa korostaa, kuten huomattiin nuorten nukkumistottumuksia käsiteltäessä: yli 9 tuntia yössä nukkuvien osuus väheni kyselyiden välillä.

Vanhemmilta ja valmentajilta kysyttiin myös, millaisia asioita he hyväksyvät tai eivät hyväksy lastensa tai valmennettaviensa ikäisten nuorten käyttäytymisessä. Sama kysymys esitettiin nuorille. Lähes kaikki vanhemmista ja valmentajista vastasivat kuten nuoret, etteivät hyväksy tupakointia säännöllisesti tai silloin tällöin, alkoholin juomista humalaan tai koulusta lintsäämistä. Sekä nuorista että valmentajista ja vanhemmista noin kolmannes sen sijaan hyväksyi vähintään jossain määrin tietokoneen pelaamisen myöhään yöhön, viidennes kotiintuloaikojen noudattamatta jättämisen ja viidennes läksyjen tekemättä jättämisen.

Myös tehokkaina pidettyjä keinoja urheilijana kasvamisen edistämiseksi kysyttiin sekä nuorilta että valmentajilta ja vanhemmilta. Yleisimpiä tehokkaina pidettyjä keinoja niin nuorten kuin valmentajien ja vanhempien mielestä olivat vanhempien positiivinen suhtautuminen urheiluharrastukseen ja nuoren mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin kun hän tarvitsee neuvoja. Valmentajien ja vanhempien näkemyksissä nousi esiin myös urheilijan oman harkintakyvyn kehittäminen. Myös sitä, että valmentaja keskustelee joukkueen kanssa harjoitusten yhteydessä, piti puolet valmentajista ja vanhemmista erittäin tehokkaana. Vuorovaikutusel-

A person is running on a paved path during sunset. The person is wearing a white t-shirt, black leggings, and a red beanie. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's shadow is cast on the path. The background shows trees and a fence.

liset keinot nousivat siis myös vanhempien ja valmentajien mielestä parhaiksi keinoiksi urheilijoiden terveyden edistämiseksi. Tehokas terveyden edistäminen siis näyttäisi olevan pieniä arjen kohtaamisia ja vuorovaikutusta seuratoiminnassa mukana olevien aikuisten ja nuorten kesken. Toisaalta esimerkiksi valmentajan auktoriteettiasema tuo terveys-sanomalle painoarvoa. Perinteiset info-lehtiset eivät saaneet kovinkaan vahvaa kannatusta.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. ja Kokko, S. (2013) Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off-ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 12-29.

Ericsson, A. K., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363-403.

Hämälä R., Kokko, S. & Villberg, J. 2013. Menestyksen avaimet – selvitys ja arviointi. Jyväskylän yliopisto, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus.

Kokko, S. & Hämälä, R. (2015) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

Menestyksen Avaimet. Hankekuvaus. Viitattu 1.5.2016. <http://menestyksenavaimet.fi/hankekuvaus/>

NMKY. SUOMEN NMKY:n LIITTO ry. <http://www.ymca.fi/suomen-nmky/hankkeet/menestyksen-avaimet/> Viitattu 1.5.2016.

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

LIITE 1: LOPPUKYSELYSSÄ KÄYTETTY KYSYMYSLOMAKE

Tähdellä (*) merkityt kysymykset ovat olleet samoja sekä alku- että loppukyselyssä. Muut kysymykset on kysytty ainoastaan loppukyselyssä.

* **8. Luuletko, että 20 vuoden ikäisenä harrastat urheilua tai muuta liikuntaa?** (ympyröi yksi)
 Ehdottomasti kyllä Luultavasti kyllä Luultavasti en Ehdottomasti en

* **9. Tavallisen viikon aikana: Kuinka usein äitisi tai isäsi...**(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Hyvin usein	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan	Ei ole tai en tapaa häntä
Kannustaa sinua liikkumaan ja urheilemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vie sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* **10. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun omalle liikkumisellesi. Liikun koska...**
 (rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Erittäin tärkeä	Tärkeä	Melko tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
Haluan olla hyvä urheilussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan parantaa terveyttäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan tavata kavereitani tai saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan päästä hyvään kuntoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan näyttää hyvältä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan miellyttää vanhempiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

URHEILUHARRASTUS

Seuraavat kysymykset koskevat pääasiassa urheiluseurassa tapahtuvaa harrastustasi.

* **11. Minkä ikäisenä aloitit päälajin harrastamisen seurassa (esim. 12-vuotiaana)?** _____-vuotiaana

* **12. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut?** (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)

SM-tason	Muu valtakunnallinen, kuten 1.divisioona	Alue-/piiritason	Paikallis-/kaupunkitason	En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin
----------	--	------------------	--------------------------	--

* **13. Kuinka monta KERTAA tavallisena viikkona sinulla on...** (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, esim. 2, ei yhtään = 0 kertaa)

	Kertaa viikossa
a) Valmentajan ohjaamia harjoituksia	_____
b) Pelejä/kilpailuja	_____
c) Omatoimisia harjoituksia	_____

* 14. Kuinka monta lepopäivää sinulla on urheilusta viikossa? _____

* 15. URHEILUVAMMOJEN EHKÄISY Erittäin usein Usein Harvoin En koskaan

(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Lämmitteletkö ennen harjoitusta? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Loppujäähdytteletkö jälkeen harjoituksen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Venytteletkö ennen ja jälkeen harjoituksen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

* 16. Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Rastita korkein tavoitetasosi.

- Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä
- Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa alue-, piiri- tai paikallistasolla
- Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa valtakunnallisesti (nuorten SM tai muu vastaava)
- Menestys juniorikilpailuissa kansainvälisesti
- Menestys kilpailullisesti aikuisena kansallisesti (Suomen Mestaruustaso)
- Menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti (EM- tai MM-taso tai ammattilaisuus)

* 17. Kuinka usein menneen 6kk aikana olet keskustellut kahden kesken valmentajasi kanssa urheilemiseen liittyvistä asioista? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)

En kertaakaan Kerran 2–3 kertaa 4 kertaa tai useammin

* 18. Kerro, mitä mieltä olet seuraavista väitteistä.

Rastita yksi, mielipidettäsi lähinnä oleva vastausvaihtoehto.

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Minulla ei ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereilleni | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Minulla on useimmiten mukava mieliala lähtiessäni harjoituksista kotiin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaipaen enemmän myönteistä palautetta valmentajiltani | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Minulla on harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä sopivassa suhteessa viikkotasolla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haluaisin, että valmentajani keskustelisi kanssani useammin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

* 19. JOUKKUE JA JOUKKUEKAVERIT

(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Joukkueessamme on hyvä ryhmähenki | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Vietämme aikaa yhdessä myös harjoituksien ulkopuolella | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Joukkueessamme kannustetaan ja tuetaan joukkueen jäseniä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Joukkueessamme ei esiinny kiusaamista ja painostusta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Voin olla oma itseni ja pitää omat mielipiteeni joukkueessani | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

VALMENTAJIEN TERVEYDEN EDISTÄMISAKTIIVISUUS

*** 20. Kuinka usein menneen 6 kk aikana vastuvalmentajanne on käynyt joukkueenne/ryhmänne (yksilölajeissa sinun) kanssa(si) läpi vähintään perusasioita seuraavilta terveyden sisältöalueilta?**
(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Ei koskaan	Harvoin	Usein	Erittäin usein
a) Liikunnallinen elämäntapa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Ravinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Alkoholit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Nuuska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Uni/lepo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Vammojen ennaltaehkäisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Hygienia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Sairaana urheilun riskit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Lajiin liittyvä väkivalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Ajanhallinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Päihteiden käyttöön liittyvä ryhmäpaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Ryhmätyötaidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Urheilussa tapahtuvien epäonnistumisten/ pettymysten käsittely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Itseluottamuksen merkitys urheilusuorituksessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KOULU JA AJANHALLINTA

*** 21. Rastita kunkin väitteen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.**
(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Pidän koulunkäyntiä tärkeänä tulevaisuuteni kannalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle koulussa tapahtuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempani ovat halukkaita auttamaan minua koulutehtävissäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmentajani on kiinnostunut siitä, miten minulla koulussa menee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos minulla on kiirettä koulutehtävien/ kokeiden kanssa, valmentajani antaa minulle tarvittaessa vapaata harjoituksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* 22. Mikä on korkein koulutus, jonka aiot suorittaa? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)

Peruskoulu	Lukio tai ammatillinen oppilaitos	Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja	Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu
------------	-----------------------------------	---	---

ASENTEET JA TIEDOT

* 23. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä olisi hyväksyttävää ja mikä ei.

Mitä mieltä sinä olet seuraavista asioista ikäistesi käyttäytymisessä?

(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Hyväksyn	Hyväksyn jossain määrin	En hyväksy
Kotiintuloaikojen noudattamatta jättäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupakointi silloin tällöin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säännöllinen tupakointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läksyjen tekemättä jättäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulusta lintsaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholin käyttö ainakin kerran kuukaudessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humalajuominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tietokoneen pelaaminen myöhään yöhön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* 24. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? (rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Täysi samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tupakointi on luusereiden puuhaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuuskan käyttö ei vaikuta urheiluasuoritukseeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koska urheilen, ei ole väliä mitä syön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koska urheilen, ei ole väliä, paljonko aikaa vietän tietokoneella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päiväunilla voi säännöllisesti korvata liian lyhyeksi jääneet yöunet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajuomat eivät ole haitallisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiapatukka on hyvä välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vähän kipeänä voi urheilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*** 25. Erilaiset keinot voivat olla tärkeitä nuoren urheilijana kasvamisen edistämässä. Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja urheilijana kasvamisen edistämässä itsesi kannalta?**
(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Erittäin tehokas	Melko tehokas	Ei kovin tehokas	Tehoton
Urheilijan oman harkintakyvyn kehittäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luotettava / Totuudenmukainen asiatieto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin, kun tarvitsen neuvoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempien positiivinen suhtautuminen urheiluharrastukseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulkopuolinen urheilun asiantuntija käy keskustelemassa joukkueen kanssa harjoitusten ohessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku nykyinen huippu-urheilija käy keskustelemassa joukkueen kanssa seuran tilaisuudessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmentaja keskustelee joukkueen kanssa harjoitusten yhteydessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uusi internet-sivusto, josta voisin löytää lisätietoa urheiluun liittyvistä asioista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internetissä oleva keskustelupalsta, jossa on mahdollisuus keskustella niin asiantuntijoiden kuin eri lajien /muiden urheilijoiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jaetaan info-lehtisiä ja esitteitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuorille suunnattu sähköinen lehti tai uutiskirje nuorten urheilusta ja harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TERVEYSTOTTUMUKSET

*** 26. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutu-aikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)**

0 1 2 3 4 5 6 7

*** 27. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin lasin maitoa tai mehua) KOULUPÄIVINÄ?**

(ympyröi yksi vastausvaihtoehto)

En koskaan syö aamiaista koulupäivinä	Yhtenä aamuna	Kahtena aamuna	Kolmena aamuna	Neljänä aamuna	Viitenä aamuna
---------------------------------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------

*** 28. Kuinka usein yleensä jätät kouluruoan syömättä TAVALLISEN KOULUVIIKON AIKANA?**

(ympyröi yksi vastausvaihtoehto)

En yhtenä; syön kouluruoan yleensä aina	Yhtenä päivänä viikossa	Kahtena päivänä viikossa	Kolmena päivänä viikossa	Neljänä päivänä viikossa	Viitenä päivänä viikossa
---	-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

*** 29. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia kotona VIIKONLOPPUISIN? (rastita yksi vaihtoehto)**

- Ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää.
- Valmistetaan aterialla, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa.
- Syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä.

*** 30. Kuinka usein juot tai syöt seuraavia? Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen ruoka-aineen osalta.**

(rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	Joka päivä, kerran päivässä	Joka päivä, useammin kuin kerran
Karkkia, suklaata tai muuta makeaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hampurilaisia, hot-dogeja tai pizzaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajuomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urheilujuomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lisäravinteita (esim.proteiinijauhe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*** 31. Tupakoitko tällä hetkellä? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)**

En polta	Harvemmin kuin kerran viikossa	Viikoittain, mutta en päivittäin	Päivittäin
----------	--------------------------------	----------------------------------	------------

*** 32. Nuuskaatko tällä hetkellä? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)**

En käytä nuuskaa	Harvemmin kuin kerran viikossa	Viikoittain, mutta en päivittäin	Päivittäin
------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------

*** 33. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli pulloa keskiolutta tai enemmän? (ympyröi yksi vastausvaihtoehto)**

En käytä alkoholi juomia	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Noin kerran kuukaudessa	Pari kertaa kuukaudessa	Kerran viikossa tai useammin
--------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------------------

* 34. Kuinka todennäköisenä pidät, että joudut joskus tilanteeseen, jossa joku tarjoaa sinulle doping-aineita? (ympyröi yksi vaihtoehto)

En ollenkaan todennäköisenä Kyllä, jossain määrin todennäköisenä Kyllä, melko todennäköisenä Kyllä, erittäin todennäköisenä

* 35. Kuinka monena päivänä viikossa nukut vähintään yhdeksän tuntia yössä? (ympyröi yksi vaihtoehto)

0 1 2 3 4 5 6 7

TERVEYDENLUKUTAITO

* 36. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi. (rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Ei lainkaan totta	Juuri ja juuri totta	Jossain määrin totta	Täysin totta
Tarkat väittämät poistettu. Alkuperäiset väittämät löytyvät: Paakkari, O., Torppa, M., Kannas L., & Paakkari, L. (2016). Subjective health literacy: development of a brief instrument for school-aged children. <i>Scandinavian Journal of Public Health</i>. Accepted for publication.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Merkitse jokaisen väittämän kohdalle se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi Menestyksen Avaimet -hankkeesta. (rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Koulutukset ovat tarpeellisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulutuksen sisällöt ovat riittävän monipuoliset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulutuksen sisällöt eivät ole itselleni ajankohtaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulutuksen aiheita käsiteltiin liian pintapuolisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Oletko keskustellut vanhempiesi kanssa Menestyksen Avaimet -koulutusten myötä esiin nousseista asioista? (ympyröi yksi vaihtoehto)

En kertaakaan Kyllä, kerran Kyllä, 2-3 kertaa Kyllä, neljä kertaa tai useammin

39. Oletko keskustellut valmentajasi kanssa Menestyksen Avaimet -koulutusten myötä esiin nousseista asioista? (ympyröi yksi vaihtoehto)

En kertaakaan Kyllä, kerran Kyllä, 2-3 kertaa Kyllä, neljä kertaa tai useammin

40. Missä määrin arvioit Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuuksien vaikuttaneen omalla kohdallasi seuraaviin asioihin? (rastita yksi sarake jokaiselta riviltä)

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Suhtaudun nykyään kielteisemmin alkoholin käyttöön omalla kohdallani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyisin aiempaa paremmin kieltäytymään tupakasta, vaikka kaverit tarjoaisivat sitä minulle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuuksien jälkeen olen miettinyt aiempaa enemmän tavoitteitani urheilijana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestyksen Avaimet -koulutustilaisuudet eivät olet lisänneet kiinnostustani ravitsemusasioihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestyksen Avaimet -hanke ei ole vaikuttanut siihen, miten suhtaudun epäonnistumiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymmärrän aiempaa paremmin lepopäivien merkityksen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestyksen Avaimet -hankkeesta ei ollut mitään hyötyä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymmärrän aiempaa paremmin ryhmäytöiden tarpeellisuuden urheilussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En tunnista aiempaa paremmin vahvuuksiani ja heikkouksiani urheilijana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedostan aiempaa paremmin koulutuksen merkityksen tulevaisuudelleni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KIITOS VASTAUKSISTASI!!!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ