

**URHEILUYLÄKOULUKOKEILUUN OSALLISTUVIEN NUORTEN
TAVOITTEELLISUUS JA ODOTUKSET**

Sini Impiö

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Impiö, S. 2020. Urheiluyhäkoulukokeiluun osallistuvien nuorten tavoitteellisuus ja odotukset. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 62 s., 2 liitettä.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaista on urheiluyhäkoulukokeiluun osallistuneiden nuorten urheilijoiden tavoitteellisuus ja odotukset. Tarkastelun kohteena oli, että miten tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus eroavat toisistaan, eroaako tavoitteellisuus yksilö- ja joukkuelajien välillä ja onko harjoitteluintensiteetillä yhteyttä tavoitteellisuuteen. Tutkimuskohteena olivat 7. luokkalaiset nuoret urheilijat, jotka olivat mukana urheiluyhäkoulukokeilussa syksyllä 2017. Aineisto kerättiin syyslukukauden aikana kyselylomaketta hyödyntäen. Tutkimuskyselyyn vastasi vuoden 2018 helmikuun puoleen väliin mennessä yhteensä 374 nuorta yhteensä 12 koulusta ja vastausprosentti oli 63. Aineisto analysoitiin keväällä 2018. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineistoja kuvattiin frekvenssejä, keskiarvoja keskihajontoja tarkastellen. Analyysimenetelminä hyödynnettiin riippumattomien otosten t-testiä ja yksisuuntaista varianssianalyysiä.

Suurin osa nuorista (63,9%) oli täysin samaa mieltä siitä, että he tulisivat harrastamaan tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden kuluttua. Tavoitteellisuudesta aikuisuuden huippu-urheilussa menestymiseen vastaukset hajaantuivat jonkin verran enemmän, täysin samaa mieltä väittämän kanssa nuorista oli 52,8%. Pojat olivat tavoitteellisempia kuin tytöt urheilu-uran tulevaisuutta ja tavoitteellisuutta koskevissa väitteissä. Pojat olivat tavoitteellisempia huippu-urheilussa menestymiseen tulevaisuudessa kuin tytöt ($p=.000$) ja heidän urheiluharrastustaan määrittä tyttöjä selvemmin jokin tietty tavoite ($p=.001$). Pojat uskoivat tyttöjä useammin harrastavansa omaa lajiaan vielä kolmen vuoden päästäkin ($p=.004$). Joukkuelajeja harrastavat nuoret urheilijat antoivat korkeampia arvoja tavoitteellisuutta ja odotuksia käsitteleville väitteille kuin yksilölajien harrastajat. Joukkuelajien harrastajat tavoittelivat yksilölajien harrastajia todennäköisemmin aikuisena menestystä huippu-urheilussa ($p=.000$), uskoivat harrastavansa omaa lajiaan vielä kolmen vuoden päästä ($p=.000$) ja näkivät harrastustoiminnassaan selvän tavoitteen ($p=.003$). Mitä useampana kertana viikossa nuori oli aktiivinen 60 min kerrallaan ja mitä enemmän harjoituskertoja hänellä oli viikossa, sitä korkeampia arvoja hän antoi tavoitteellisuutta ja odotuksia koskeviin väitteisiin Likertin 5-portaisella asteikolla.

Nuorten urheilijoiden optimistista tavoitteellisuutta ja odotuksia omaa urheilu-uraa kohtaan voi selittää nuori ikä ja se, että huippu-urheilusta ei ole vielä realistista käsitystä. Poikien tavoitteellisempi ote urheiluun voi johtua joukkueurheilun suuresta suosiosta. Joukkuelajeissa toiminta saattaa olla yksilölajeja organisoidumpaa ja etenemisen suhteen strukturoidumpaa, mikä voi selittää joukkueurheilijoiden suurempaa tavoitteellisuutta yksilöurheilijoihin verrattuna. Harjoitteluintensiteetin kasvaessa harrastustoiminta ja itsensä johtaminen urheilussa saattaa johtaa aikaisempaa tavoitteellisempaan toimintaan.

Asiasanat: urheiluyhäkoulu, urheilu-ura, tavoitteellisuus, odotukset, nuoret, kaksoisura

ABSTRACT

Impiö, S. 2020. Goal orientation and expectations amongst secondary school of sports' students. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 62 pp., 2 appendices.

The purpose of this study was to investigate goal orientation and expectations towards sport careers amongst secondary school of sports' students. Both goal orientation and expectations were examined gender, main sport group (team sports and individual sports) and training intensity. The study's participants comprised seventh graders who started secondary school of sports trials in August 2017. The data was collected during the autumn semester using an electronic questionnaire. By mid-February 2018 the questionnaire was answered by 374 secondary school of sports' students from a total of 12 schools, and the response rate was 63%. The data was analyzed in the spring 2018 and was conducted as a quantitative study. The data was described by looking at frequencies, means and standard deviations. Independent sample t-test and oneway ANOVA were used as analytical methods.

The majority of sports students (63,9%) fully agreed that they would be practicing their current sport in three years' time. Of the goals for success in top adult sport, the responses were somewhat more dispersed, with 52,8% of young people fully agreeing with the statement. Boys were more goal orientated than girls in their claims about the future and goals of their sports careers. Boys were more goal-orientated to succeed in top sports in the future than girls ($p=.001$) and their sport hobby was more clearly defined by a certain goal ($p=.001$). Boys believed that they practiced their own sport for another three years more often than girls. Sports students who practiced team sports gave higher values to arguments about goal orientation and expectations than students who practices individual sports. Athletes of team sports were more likely to succeed in top sports ad adults than athletes of individual sports ($p=.000$), believed that they would practice their own sports for another three years ($p=.000$) and saw a clear goal in their exercising routines ($p=.003$). The more 60 min physical activity periods and the more workouts the sports students had per week, the higher values they gave to the statements about goal orientations and expectations on the Likert 5-point scale.

The optimistic goal orientation and expectations of sports students towards their own sports careers can be explained by their young age and the fact that there is not yet a realistic understanding of top sports. The goal orientated approach of boys to sports may be due to the great popularity of team sport. In team sports, activities may be more organized and structured in terms of progression, which may explain the greater goal orientation of team athletes compared to individual athletes. As the intensity of training increases, exercising routines and self-management in sports may lead to more goal-orientated activities.

Key words: secondary school sports, sports career, goal orientation, expectations, youth, adolescents, dual career

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU	3
2.1 Huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelma Olympiakomiteassa	6
2.2 Urheilun tukeminen yläkouluissa osana urheiluakatemiaohjelmaa	7
3 URHEILUN ROOLI NUOREN ELÄMÄSSÄ.....	10
3.1 Nuori urheilija urheilijanpolulla	11
3.1.1 Nuorten urheilijoiden lajivalinnat	13
3.1.2 Nuorten urheilijoiden harjoitusmäärät	15
3.2 Kaksoisura huipulle tähtäämisen tukena.....	16
4 TAVOITTEELLISUUS, MOTIVAATIO JA ODOTUKSET NUOREN URHEILIJAN URALLA	17
4.1 Nuorten urheilulle antamat merkitykset.....	17
4.2. Valintavaiheen motivaatiotekijät	20
4.3. Nuorten tavoitteellisuus ja odotukset tulevaisuuden urheilu-uraa kohtaan	23
5 TUTKIMUSONGELMAT	25
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	26
6.1 Tutkimuksen osallistujat	26
6.2 Tutkimusaineisto.....	27
6.4 Aineiston analysointiin käytetyt menetelmät.....	29
6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
6.5.1 Validiteetti.....	30
6.5.2 Reliabiliteetti.....	32
6.5.3 Eettisyys.....	32

7 TULOKSET	34
7.1 Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten tavoitteellisuus.....	35
7.2 Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus.....	37
7.3 Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien yksilö- ja joukkuelajeja harrastavien tavoitteellisuus	39
7.4 Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten harjoitteluintensiteetin yhteys tavoitteellisuuteen	41
8 POHDINTA	46
8.1 Tutkimuksen keskeisimmät tulokset.....	46
8.1.1 Tavoitteellisuus ja odotukset yleisesti	46
8.1.2 Tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus ja odotukset	48
8.1.3 Yksilö- ja joukkuelajeja harrastavien tavoitteellisuus	50
8.1.4 Harjoitteluintensiteetti ja tavoitteellisuus	52
8.2 Tutkimuksen luotettavuus vahvuuksien ja heikkouksien näkökulmasta	53
8.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	55
LÄHTEET.....	56
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Urheilun vakiintuminen kiinteäksi osaksi nuoren arkea on tärkeä ja ainutlaatuinen prosessi. Urheilun tullessa nuoren arkeen mukaan, liikkumista alkavat määritellä puhtaan liikunnan riemun lisäksi myös tavoitteellisuutta koskevat elementit. Lasten ja nuorten kontekstissa liikunta muuttaa usein muotoaan urheiluksi yläkouluiässä, jossa tyypillisesti nuori aloittaa myös pohdinnan omasta lajivalinnastaan. Harrastelu useissa eri urheiluympäristöissä alkaa pikkuhiljaa kaventua oman päälajin ympärillä tapahtuvaksi tavoitteellisemmaksi harrastustoiminnaksi ja harjoitusmäärät lisääntyvät. (Roos-Salmi 2014, 126.) Yläkouluiän voidaankin todeta olevan tulevaisuuden mahdollisen urheilu-uran kannalta nuorille hyvinkin merkityksellistä ja muutosten täyteistä aikaa. Ikävuodet 13–19 on määritelty suomalaisessa urheilijan polussa valintavaiheeksi. Tässä vaiheessa tehdään useimmiten päätös omaan urheilu-uraan panostamisesta ja harjoittelumotivaatiota alkavat määrittää enemmän kilpailuun ja menestykseen liittyvät näkökulmat. (Mononen ym. 2014.) On tärkeää kuitenkin todeta, että puhuttaessa vasta hyvin nuorista urheilijoista, liikkumista määrittävät vielä voimakkaasti yhteisöllisyys ja hauskuus, eikä pelkästään tavoitteellisuuteen usein liitetyt kilpailullisuus tai menestys (Aarresola 2016, 18). Useimmat yläkouluiän kynnyksellä olevat nuoret ovat vasta tavoitteellisemmän urheilu-uran portin kynnyksellä, minkä vuoksi tavoitteellisuus ja odotukset omaa urheilu-uraa kohtaan saattavat olla vielä hyvin moninaisia ja osittain epärealistisiäkin. Toisaalta voisi myös olettaa, että koska yläkouluiässä suurin osa nuorista on jo tehnyt lajivalintansa, voi tavoitteellisuus ja urheilun suoritusmotivaatiokin alkaa ottaa pikkuhiljaa enemmän valtaa heidän harrastustoiminnassaan.

Lasten ja nuorten tavoitteellisuutta ja odotuksia liikkumista tai urheilua kohtaan on lähestytty aikaisemmissa tutkimuskonteksteissa erityisesti liikkumiselle asetettujen merkitysten kautta (Ristimäki ym. 2019; Aira ym. 2013; Aarresola & Konttinen 2012 a & b; Koski & Hirvensalo 2019; Macphail ym. 2003; Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013). Aikaisemman tutkimuksen mukaan urheiluyläkoulussa mukana olevat nuoret urheilijat antavat liikkumisellensa urheilijaksi kasvamista tukevien merkitysten lisäksi myös liikuntahengailua ja hyvinvointia tukevia merkityksiä. Kilpailullisuus ja menestyminen olivat nuorten merkityksenannoissa varsin pienessä roolissa. (Ristimäki ym. 2019). Nuorten, noin 13-vuotiaiden urheilijoiden

tavoitteellisuutta ei ole paljoa tutkittu, mutta aikaisempien tutkimuksien valossa on ainakin saatu selville erilaisten taustatekijöiden vaikutuksia tavoitteellisuudessa. Esimerkiksi sukupuoli, iällä, lajimuodolla ja harjoittelutasolla on vaikutusta siihen, millaiseksi tavoitteellisuus ja odotukset nuoren urheilu-uralla muodostuvat. (Kokko, Villberg & Kannas 2012; Ristimäki ym. 2019). Pojat, joukkueurheilijat ja korkealla tasolla harrastavat nuoret tavoittelevat mm. kansainvälistä menestystä tyypillisesti enemmän kuin tytöt, yksilölajien harrastajat ja matalalla tasolla urheilua harrastavat (Kokko, Villberg & Kannas 2012). Sukupuolen, lajimuodon ja harjoitteluintensiteetin voisi siis olettaa olevan tavoitteellisuutta selittäviä tekijöitä nuorten urheilijoiden keskuudessa.

Kun puhutaan nuorten yläkouluiässä olevien nuorten tavoitteellisesta urheiluharrastuksesta, toimii lähtökohtana niin motivaatiolle kuin tavoitteellisuudellekin yleinen innostus omaa lajia kohtaan. Innostuksella on mahdollisuus muotoutua oman lajin valintavaiheessa intohimoksi, joka taas kasvattaa tavoitteellisuutta ja odotuksia omalle urheilu-uralle. Nuorella iällä valintavaihe aiheuttaa usein myös eriytymistä urheiluun panostamisen saralla: toiset päättävät lähteä tavoitteellisesti urheilijan polulle huippu-urheilua kohti ja toiset taas päättävät panostaa urheilun sijaan johonkin muuhun (Mononen ym. 2014.) Nuorten tavoitteellisuus alkaa vasta rakentua yksittäisistä tekijöistä valintavaiheen alkupäässä, mikä tekeekin sen tutkimuksesta mielenkiintoista ja sekä vaikeasti ennakoitavaa. Myös monet muut tekijät nuorten elämässä muuttavat tässä vaiheessa muotoaan. Syksyllä 2017 käynnistynyt Suomen Olympiakomitean toteuttama urheiluyläkoulukokeilu toteutettiin nimenomaan valintavaiheessa olevien nuorten arkea ja urheilua määrittelevien tekijöiden selvittämiseksi. Urheiluyläkoulukokeilun tarkoituksena on kehittää kansallisella tasolla nuoria urheilijoita tukevaa yläkoulutoiminnan mallia, jotta heillä olisi mahdollisuus yhdistää tavoitteellista harjoittelua koulunkäyntiin. Perimmäisenä tarkoituksena kokeilussa on tukea nuorta tärkeässä urheilijan polun valintavaiheessa. (Urheiluyläkoulukokeilu 2020.)

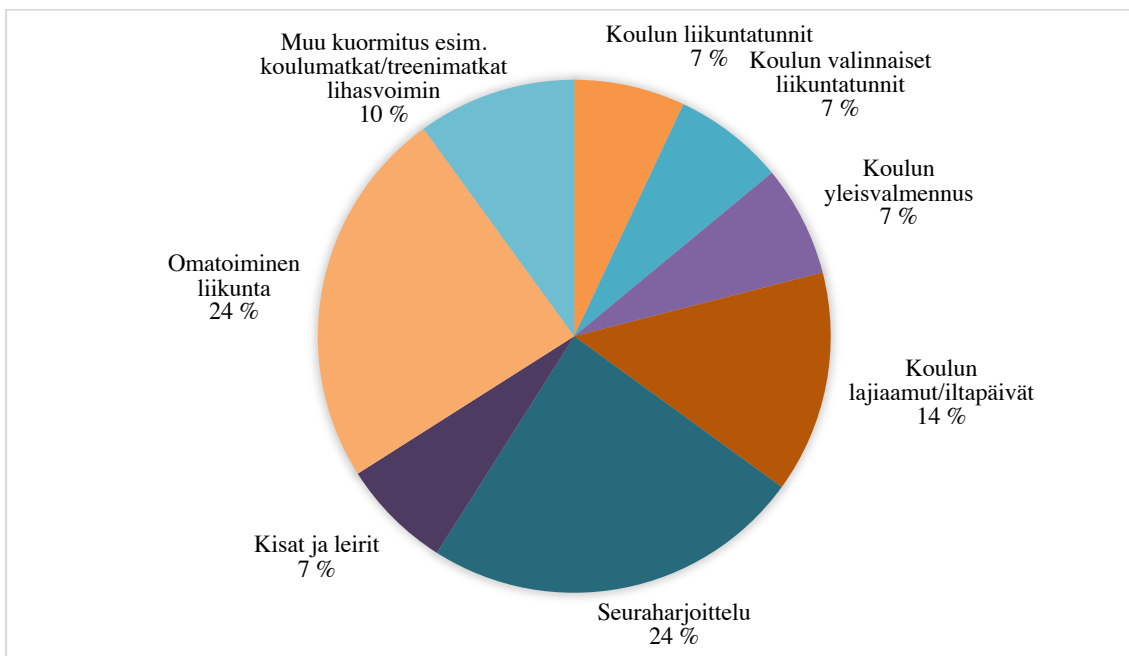
Tämä pro gradu -tutkimus kiinnittyy nuoriin urheilijoihin, jotka ovat juuri yläkoulun kynnyksellä, iältään noin 13-vuotiaita. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millaista Olympiakomitean urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten urheilijoiden tavoitteellisuus ja odotukset omaa urheilu-uraa kohtaan ovat sekä mitä yhteys niillä on nuorten sukupuoleen, lajimuotoon (yksilö- ja joukkuelajit) ja harjoitteluintensiteettiin.

2 URHEILUYLÄKOULUKOKEILU

Urheiluyläkoulukokeilun tarkoituksena on yhdistää nuoren urheilijan elämässä tärkeät elementit, opinnot ja urheilu-ura, ja sitä kautta tukea nuorta urheilijaa urheilijan polun tärkeässä vaiheessa. Syksyllä 2017 käynnistynyt, Olympiakomitean koordinoima urheiluyläkoulukokeilu pyrkii vastaamaan tähän haasteeseen kehittämällä valtakunnallista urheiluyläkoulutoiminnan mallia, mikä mahdollistaisi nuorelle urheilijalle yhteensä kymmenen tuntia urheilua ja liikuntaa viikon aikana, integroituna koulunkäyntiin. Vuosina 2017–2020 valtakunnallisessa urheiluyläkoulukokeilussa on mukana 25 koulua, jotka ovat jakautuneet 14 eri paikkakunnalle. (Urheiluyläkoulukokeilu 2020.) Kokeiluun tuli alun perin mukaan 19 koulua, mutta koulujen määrä kasvoi runsaasti kokeilun ensimmäisen vuoden aikana. (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa 2018). Vuoden 2017 kokeilussa ja tässä tutkimuksessa mukana olleet koulut ja paikkakunnat esitellään liitteessä 1. Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto -dokumentin (2019) mukaan urheilutoimintaa yläkoulussa tapahtuu niin kouluissa kuin urheiluopistoillakin. Koulujen tulee olla urheiluakatemioiden ja Olympiakomitean hyväksymiä kouluja, ja ne voivat olla joko urheiluyläkouluja, liikuntapainotteisia kouluja tai lähiliikuntakouluja. Koulujen urheilutoiminnasta vastaavat seurat, lajiliitot ja urheiluakatemit yhdessä koulun kanssa. Urheiluopistoilla tapahtuva yläkoululeiritys tapahtuu yhteistyössä koulujen, urheiluopistojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden kanssa. Jotta kokeilussa mukana olevaa koulua voitaisiin nimittää urheiluakatemiakouluksi, on sen täytettävä tietynlaisia kriteerejä. Kouluajalla tapahtuvan harjoittelun tulee olla koulussa kiinteä osa koko lajin harjoittelukokonaisuutta, koululla tulee olla käytössään urheiluun sopivat olosuhteet, heillä tulee olla käytössä urheilijasopimus ja koulun tulee rekisteröityä myös osaksi Liikkuva koulu -ohjelmaa. (Urheiluakatemiaohjelma – yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2019.)

Urheiluyläkoulutoiminnan ensisijaisena tavoitteena on turvata nuoren urheilijan hyvä päivä ja mahdollistaa koulunkäynnin sekä urheilun yhdistäminen siten, että se tukisi nuorta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että nuoruus- ja valintavaiheen keskeisimmät elementit otetaan nuoren elämässä huomioon, kuten esimerkiksi monipuoliset liikuntataidot vahvan lajitaidon tukena, systemaattinen harjoittelu sekä urheilulliset elämäntavat. (Yläkoulutoiminta 2020.) Kokon (2014, 43) mukaan urheilijaksi

kasvamisen haasteina erityisesti lapsilla ja nuorilla ovat mm. inaktiivisuus, liian alhainen kokonaisliikunnan määrä sekä yleisesti terveellisten elämäntapojen omaksuminen, jotka vaikuttavat heidän palautumiseensa, kehittymiseensä sekä myös harjoittelusta oppimiseensa. Urheiluyläkoulutoiminnan yksi keskeisimmistä tavoitteista onkin kasvattaa nuorten kokonaisliikuntamäärää siten, että se olisi noin 20–30 tuntia viikossa (Valtakunnallinen Urheiluyläkoulukokeilu 2017). Suomalaisia nuoria urheilijoita ja heidän kokonaisliikuntamääriään selvittäneiden tutkimusten mukaan nuorten urheilijoiden kokonaisliikuntamäärä on yleisimmin 13,5–14,5 tuntia viikossa, kun taas kansainvälisesti yleistetty huippu-urheilijaksi kehittymisen taustalla oleva suositus on 19 tuntia viikossa (Kokko 2012, 19). Nieminen ym. (2018, 19) toteavat Olympiakomitean yläkouluseminaariin (2016) viitaten, että urheiluyläkoulukokeilussa tavoitteena on integroida liikuntaa ja urheilua mahdollisimman paljon koulupäivien yhteyteen, jotta aikaa jäisi riittävästi myös koulutehtäville sekä levolle ja palautumiselle (kuvio 1). Tällä toimintamallilla tavoitellaan myös sitä, että harjoitukseen kulkemiseen menevää aikaa saataisiin minimoitua koulujen, seurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden välisen yhteistyön ansiosta. (Olympiakomitea 2016; Niemisen ym. 2018, 19 mukaan.)



KUVIO 1. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten urheilijoiden liikunnan ja urheilun jakautuminen viikkotasolla (Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu 2017).

Olympiakomitea on listannut vuonna 2017 alkaneella urheiluyläkoulukokeilulle neljä selkeää sisältöaluetta, joita kokeilun aikana on tarkoitus kehittää. Sisältöalueet ovat 1) soveltuvuuskoe, 2) Kasva urheilijaksi -oppisisällöt, 3) liikuntaa tai urheilua 10 vuosiviikkotuntia klo 8–16 välisenä aikana ja 4) digioppimishanke. (Nieminen ym. 2018.) Jousmäki ja Malinen (2019, 5) toteavat Huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelman saatekirjeen (2016) mukaan, että urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvat koulut valitsevat kokeiluun mukaan vuosittain noin 24 nuorta urheilijaa, jotka valitaan kouluun Olympiakomitean hyväksymällä valtakunnallisella soveltuvuuskokeella. (Jousmäki & Malinen 2019.) Soveltuvuuskoe koostuu seitsemästä eri testattavasta osa-alueesta, joista kuusi on kaikille yhteisiä. Testattavat osa-alueet ovat: 1) liikkumistaidot sekä nopeus/ketteruus, 2) kestävyys, 3) voima/kimmoisuus, 4) tasapainotaidot, 5) liikkuvuus, 6) välineenkäsittelytaidot ja valinnaisena 7) koulukohtainen osa. Koulut saavat halutessaan pitää siis myös koulukohtaisen testin. Jos koulu painottaa jotain tiettyä lajia, voivat he käyttää esimerkiksi lajinomaista lajiliittotestiä lisätestinä. (Olympiakomitean suosittama valtakunnallinen soveltuvuuskoe 2020.)

Kasva urheilijaksi -oppisisällöt pohjautuvat laajan asiantuntijaryhmän laatimiin tavoitteisiin, jotka perustuvat urheilijan polun valintavaiheen tärkeimpiin painopisteisiin. Sisältösuositukset (kuvio 2) on jaettu kolmeen eri kokonaisuuskategoriaan, jotka ovat: 1) monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, 2) psyykkiset taidot ja elämäntaidot sekä 3) lajivalmentautuminen. Sisältöjä painotetaan eri luokka-asteilla (7.–9. luokat) hieman eri tavalla, ja niiden tueksi urheiluyläkoululaisille luotiin myös Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat. (Mononen 2018, 17; Urheiluakatemiaohjelma 2016.) Digioppimishankkeen tarkoituksena on, että koulut voivat itse luoda erilaisia etäläsnaolon malleja digi- ja etäopetuksen avulla, jotta nuoret pystyisivät korvaamaan leireistä ja kilpailumatkoista johtuvia poissaolojaan (Mononen 2018, 21; Urheiluakatemiaohjelma 2017).

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

KUVIO 2. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulu- ja leirimalleissa (Yläkoulutoiminta 2020).

Koko urheiluyläkoulun kokonaisuutta on kehitetty vuosien 2017–2020 aikana monipuolisesti eri tahojen kesken, jotta toiminnasta saataisiin mahdollisimman yhdenmukaista ja toisaalta nuoren urheilijan polun kriittistä vaihetta tukevaa. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus on nimennyt valintavaiheen (13–19-vuotiaat) tärkeiksi tekijöiksi seuraavat: 1) innostuksesta intohmoon, 2) monipuolisista lajitaidoista vahvoihin lajitaitoihin, 3) hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun sekä 3) urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. (Mononen ym. 2014.) Kaikki edellä mainitut elementit on pyritty ottamaan huomioon urheiluyläkoulukokeilussa niin toimintatavoissa kuin sisällöissäkin.

2.1 Huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelma Olympiakomiteassa

Urheiluyläkoulukokeilu on yksi osa laajempaa Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön urheiluakatemiaohjelmaa. Huippu-urheiluyksikön tarkoitus on johtaa ja koordinoita suomalaista huippu-urheilua ja sen moninaisen verkoston toimintaa. Resurssien kohdistaminen huippu-urheiluun tapahtuu kolmen keskeisen ohjelman kautta, jotka ovat huippuvaiheen ohjelma, urheiluakatemiaohjelma ja osaamisohjelma. (Huippu-urheiluyksikkö 2020.)

Urheiluakatemiatoiminta käynnistyi Suomessa 2000-luvulla ja sen ensisijainen tarkoitus on luoda yhteistyöverkostoja mm. oppilaitosten, urheiluorganisaatioiden, kuntayhteisöjen sekä erilaisten asiantuntijapalveluiden ympärille, jotta urheilijoiden opinto-, työ- ja urheilu-urat saataisiin sovitettua yhteen urheilijaa tukevalla tavalla. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013.) Olympiakomitean vuoden 2020 toiminta- ja taloussuunnitelman (2019) mukaan urheiluakatemiaohjelman urheiluyläkoulujen toimintaosa-alueessa tavoitellaan urheiluyläkoulutoiminnan pysyvyyttä ja kehittymistä, yhteistyön kehittymistä lajien ja koulujen välillä, yläkouluverkoston laajentumista ja laadun kehittymistä sekä yhtenäisen yläkoululeiritysmallin käyttöönottoa urheiluopistoilla. (Suomen Olympiakomitea 2019.) Vuoden 2017 strategia- ja toimintasuunnitelmassa korostui vielä enemmän urheilijan päivittäisharjoittelu ja sen kokonaisvaltainen parantuminen, ja yläkoulutyö oli mainittu yhtenä keskeisenä toimenpiteenä sen saavuttamiselle (Olympiakomitean strategia- ja toimintasuunnitelma vuodelle 2017). Strategioista ja toimintasuunnitelmista on siis huomattavissa myös se, kuinka urheiluyläkoulukokeilu osana urheiluakatemiatoimintaa on jo kehittänyt sekä yhdenmukaistanut paljon toimintaansa vuosien 2017–2020 aikana. Keskeisin tavoite, nuoren urheilijan valintavaiheen polun tukeminen, on kuitenkin edelleen taustalla.

Suomessa urheiluakatemiaa on tällä hetkellä 19 kappaletta (Urheiluakatemiaohjelma 2020), jotka muodostavat laajemman urheiluakatemiaverkoston. Jokaisen urheiluakatemian tulee nimetä itsellensä strategia- ja toimintasuunnitelma, jotka pohjautuvat valtakunnallisiin toiminnan ohjeistoihin. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013). Urheiluakatemit saavat Olympiakomitealta taloudellista tukea toiminnalleen ja niillä on mahdollisuus hakea myös valtionavustuksia toiminnallensa (Lämsä ym. 2016, 29).

2.2 Urheilun tukeminen yläkouluissa osana urheiluakatemiaohjelmaa

Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta tähtää ensisijaisesti edistämään nuorten kaksoisuraa (*dual career*), joka alkaa Suomessa yläkouluvaiheessa ja jatkuu uravalintapolulle saakka. Kaksoisura-ajattelu tarkoittaa nimenomaan urheilu-uran ja opintojen yhdistämistä siten, että nuori saisi molemmissa hyvät edellytykset sekä valmiudet. (Yläkoulutoiminta 2020.) Yläkouluikä on urheilu-uran kannalta hyvinkin merkityksellistä ja muutosten täyteistä aikaa, sillä 13–19 ikävuodet on määritelty valintavaiheeksi, missä päätös

urheilu-uraan panostamisesta usein tehdään (Mononen ym. 2014). Urheiluyläkoulukokeilu toimiikin yhtenä keskeisenä askeleena nuoren urheilijan hyvän päivän tukemisessa. Niemisen ym. (2018, 10) tekemän haastattelun mukaan urheiluakatemiaohjelmaan nimettiin vuonna 2015 yläkoulutiimi, jonka ensisijainen tehtävä oli rakentaa toimiva yläkoulumalli, josta muotoutuisi rakenteellisesti vastaava malli, kuten esimerkiksi urheilulukioista. (Nieminen ym. 2018, 10.)

Urheiluakatemiaverkostoon kuuluva yläkoulu voi olla joko urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen koulu tai lähiliikuntakoulu. Kun urheiluyläkoulun tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille 10 tuntia liikuntaa klo 8–16 välillä, tähtäävät liikuntapainotteinen- ja lähiliikuntakoulu tarjoamaan liikuntaa yhteensä kuusi tuntia liikuntaa viikossa, joista vähintään 2 tuntia on ohjattua urheilua normaalin ja valinnaisen liikunnan lisäksi. Urheiluyläkoulu ja liikuntapainotteiset koulut ovat ns. koulutuksenjärjestäjän painotuskouluja, kun taas lähiliikuntakoulut valitsevat oppilaat kouluun omalta oppilaaksiottoalueeltaan. (Urheiluakatemiaohjelma 2019.) Kaikissa edellä mainituissa koulussa on käytössä Olympiakomitean suosittama, valtakunnallinen soveltuvuskoe ja sen lisäksi urheiluyläkoulujen valintakriteeristöissä on mukana koulukohtainen testi (Olympiakomitean suosittama valtakunnallinen soveltuvuskoe 2019).

Yläkoulutoiminnassa on mukana koulujen lisäksi myös leiritysmalli, yläkoululeiritys, jonka järjestäjinä toimivat liikunta- ja urheiluopistot yhdessä urheiluakatemioiden kanssa. Yläkoululeiritys on tärkeä osa yläkoulutoiminnan valmennusjärjestelmää ja sen tavoitteena on tukea nuorta urheilijaksi kasvamisen polulla mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Urheiluakatemiaohjelma 2019.) Kokonaisvaltainen tuki tarkoittaa ennen kaikkea koko leiritystoimintaa määrittävän kolmen painopisteen huomioon ottamista, jotka ovat koulumenestys, elämänhallinta ja urheilullinen kehittyminen (Nieminen ym. 2018, Urheiluakatemiaohjelma 2017, 14 mukaan). Leiritysmalli soveltuu erityisen hyvin sellaisille nuorille, jotka harrastavat erityistä olosuhdetta vaativaa lajia tai joiden koulut eivät ole osa urheiluakatemiaverkostoa (Yläkoululeiritys 2020). Suomessa yläkoululeiritystä järjestää yhteensä 11 urheilu- ja liikuntaopistoa koulujen, lajien ja urheiluakatemioiden kanssa yhteistyössä (Urheiluakatemiaohjelma 2019).

Yläkoululeirityksen toimintamalli jakaantuu kolmelle vuodelle, eli koko yläkouluajalle, missä tavoitteena on saada nuorille urheilijoille mahdollisuus osallistua noin 3–6 leiriin vuodessa, yhden leirin kestäessä 4–6 vuorokautta. Kuten koko urheiluyläkoulutoiminnassa, yläkoululeirityksessäkin on käytössä Kasva urheilijaksi -oppisisällöt (Kuvio 2), joiden linjaukset koko yleisvalmennus pyrkii ottamaan toiminnassaan huomioon. Vuositasolla leiritysmallissa sisällöt jakautuvat siten, että 1/3 vuodesta painotetaan lajiharjoittelua, 1/3 taito- ja fyysistä ominaisuusharjoittelua ja 1/3 urheilijan elämäntaitoja. Yläkoulutoiminnan kaksoisura (dual career) -ajattelu näkyy erityisesti siinä, että leireillä aikaa on varattu myös koulunkäynnille ja läksyjä on mahdollista tehdä 3 x 45 min / päivä. (Yläkoululeiritys 2020.)

3 URHEILUN ROOLI NUOREN ELÄMÄSSÄ

Lasten ja nuorten omaehtoisen liikkumisen eriytyminen omalle huippu-urheilun polulle alkoi Suomessa 1950–1960-lukujen vaihteessa, jolloin eri lajien seurat alkoivat erikoistua sekä eriytyä omiksi yksiköikseen. Urheiluseurat kilpailivat lahjakkaiden nuorten urheilijoiden löytämisestä, jolloin urheiluharrastamisen lapsuusaikaa alkoi tavoitteellisen valmentamisen ohella leimata entistä enemmän huippu-urheilijan uralle tähtäävä harjoituskulttuuri. Lasten ja nuorten urheilu poikkeaa pelkämästä harrastamisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta siinä, että keskeisemmässä roolissa ovat etenkin lajinomainen suorituskyky, valmentajan johdolla harjoitteleminen, sitoutuminen, peli- ja kilpailutilanteisiin liittyvät taktiikat ja strategiat sekä palkitsemisjärjestelmä kilpailullisuuden määrittäjänä. (Aarresola 2012.) Aarresolan (2012) mukaan aikuisten tavoitteellista kilpaurheilua määrittää usein menestys, mutta lasten ja nuorten urheilun määritelmä on taas moniulotteisempi. Lasten ja nuorten urheilun Aarresola määrittelee alle 19-vuotiaiden kilpailulliseksi liikunnaksi, joka voi koostua joko yhdestä tai useammasta seuraavasta tavoitteesta: *1) lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kehitys, 2) lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi ja/tai 3) lasten ja nuorten kilpa-urheilu-ura.* (Aarresola 2012.)

Roos-Salmi (2014) määrittelee Stambulovan (2003) mukaan huippu-urheilun toiminnaksi, joka on tavoitteellista, kestää useamman vuoden, ja toiminnan tavoitteena on kehittää itseään huipulle pääsemiseksi. (Roos-Salmi 2014, 125–128.) Nuoren urheilijan uran ymmärtämiseksi on myös tärkeää tunnistaa, minkälaiset siirtymät ovat heille ajankohtaisia noin 13-vuoden iässä. Urheilu-ura muodostuu tyypillisesti useammasta vaiheesta, jotka seuraavat toinen toisiaan, eri urheilijoilla hiukan eri vaiheissa. Roos-Salmi toteaa Stambulovan (2003) ja Bengtsson & Fallbyn (2011) malleja mukaillen, että yläkouluikäiselle nuorelle urheilijalle ajankohtaisia siirtymiä on ainakin kaksi: *erikoistuminen*, missä päälaaji valitaan ja harjoittelumäärät nousevat sekä *harrasteurheilusta siirtyminen kilpaurheiluun*, missä kansalliset ja kansainväliset kilpailukokemukset alkavat olla ajankohtaisia. (Roos-Salmi 2014, 126.)

3.1 Nuori urheilija urheilijanpolulla

Nuoren urheilijan tarkan iän määrittäminen vaihtelee suomalaisissa eri tutkimuskonteksteissa, mutta useimmiten määritelmiä yhdistää se, että nuori urheilija on vasta urheilu-uransa alkutaipaleella ja urheiluun liitetyt merkitykset eivät ole vielä selkeästi jäsentyneet tai niitä on monenlaisia. (Ristimäki ym. 2019; Mononen ym. 2014; Aarresola 2016; Stambulova & Ryba ym. 2014.) Hetkeä, jolloin liikunta ja sen harrastaminen muuttuu leikin ja harrastelun sijaan tavoitteellisemmaksi urheilun harrastamiseksi, kutsutaan suomalaisen urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyön mukaan *valintavaiheeksi*. Valintavaiheeksi asiantuntijatyössä on määritelty ikävuodet 13–19, jota ennen on *lapsuusvaihe* ja jota seuraa myöhemmin *huippuvaihe*. Valintavaiheessa nuori alkaa tyypillisesti panostamaan urheilu-uraansa enemmän, mikä näkyy mm. harjoittelun suunnitelmallisuuden ja progressiivisuuden kasvamisena sekä harjoittelumotivaation muokkautumisena kilpailuun ja menestymiseen liittyväksi. Nimensä omaisesti valintavaiheessa nuori usein valitsee, siirtyykö hän huippu-urheilijan polulle vai ei. Suomessa nuoret valitsevat päälajinsa tyypillisesti 13–15-vuotiaana, jota on edeltänyt usein useamman lajin kokeilu ja yleisestikin monipuolinen liikunta. (Mononen ym. 2014.) WHO:n koululaistutkimuksen sekä kansallisten että kansainvälisten tutkimustulosten mukaan yläkouluiä on myös se tyypillinen ajanjakso, jolloin nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee seurassa harrastamisen lisäksi, minkä vuoksi 13–15 ikävuodet ovat liikunnallisuuden ja urheilun saralla kriittistä aikaa. (Aira ym. 2013.)

Yläkouluiän ”kriittisyyttä” lajivalinnan suhteen tukee myös Côtén ym. (2007) kehittänyt DMSP-malli (Developmental Model of Sport Participation), joka kuvaa urheiluharrastuksen kehittymistä varhaislapsuudesta 18-vuoden ikään. Mallin mukaan 6–12 vuoden iässä (*sampling years*) liikunta koostuu pitkälti leikinomaisesta tekemisestä ilman tarkoituksellista harjoittelua, kun taas 13–15-vuotiaana (*specializing years*) pelaaminen ja harjoittelu muuttuvat totisemmaksi ja omaan päälaajiin aletaan erikoistua. Erikoistumisvuosien (13–15) alkaessa nuoret joutuvat useimmiten sen päätöksen eteen, että jatkavatko he harjoittelua harrastuksenomaisesti vai suorituskyky edellä, kilpailullisin intressein. (Côté ym. 2007.) Useat suomalaisten nuorten urheilijoiden urheilupolkuja selvittäneet tutkimukset ovat sittemmin myös hyödyntäneet DMSP-mallia erilaisten huippu-urheiluun vievien vaiheiden

ymmärtämiseksi (Aarresola ym. 2015; Aarresola & Konttinen 2012a; Aira ym. 2012; Ryba ym. 2016).

Suomalaisten 16–17-vuotiaiden nuorten urheilijoiden elämäshistoriallisia urheilupolkuja selvittäneessä haastattelututkimuksessa tutkijat huomasivat urheilupoluissa neljä erilaista tyyppiä: *lajikulttuuriin kasvaneet, urheilutaiturit, ajelehtijat ja kiinnikurojat*. Yhteistä kaikille haastateltaville oli se, että he tähtäsivät urallaan huipulle ja harrastivat lajiaan tavoitteellisesti. Lajikulttuuriin kasvaneet nuoret olivat sosiaalistuneet tiettyyn lajiin joko perheen tai kotipaikkakunnalle tyypillisen lajin kautta ja olivat tyypillisesti ikäluokkansa parhaimmista. Nuoren urheilu-ura hahmottui usein tässä polkutyypissä enneminkin itsestänselvyytenä, eikä lajissa etenemisen suhteen usein tarvinnut tehdä suuria valintoja. Urheilutaiturit sen sijaan omasivat hyvin monipuolisen lajitaustan, ja lajikulttuuriin kasvaneista poiketen he usein sosiaalistuivat yhden lajin sijaan yleisemmällä tasolla urheiluun. Koska nuorilla oli taustansa puolesta mahdollisuus toimia usean lajin sosiaalisissa konteksteissa, vaati omaan lajiin siirtyminen lukuisia valintoja, minkä vuoksi menestymisenkin tuli usein myöhemmässä vaiheessa. Ajelehtijoille tyypillistä oli urheilun harrastuksellisuus totisen kilpailun sijaan. He erikoistuivat omaan lajiinsa usein melko varhaisessa vaiheessa. Tyypillisesti ajelehtijat olivat joko kestävyysurheilijoita tai joukkuepalloilijoita. Kestävyysurheilu ei ole Suomessa kovin institutionalisoitunut laji ja joukkuepalloilijat liittyvät urheiluun usein porukassa tekemisen merkityksiä oman urheilu uran kehittämisen sijaan. Kiinnikurojat sen sijaan olivat vaihtaneet urheilu-urallaan useaan otteeseen joko lajia tai pelipaikkaa, minkä vuoksi myöhäinen lajisosialisaatio edesauttoi tarvetta kuroa ikäluokalle tyypillisiä taitoja kiinni. Kiinnikurojat kuitenkin omasivat voimakkaan toimijuuden, minkä ansioista he olivat uransa eteenpäin viemisessä hyvin sinnikkäitä. (Aarresola, Itkonen & Lämsä 2015) Aarresolan mukaan (2016, 57) toimijuudella kyseisessä tutkimuskontekstissa tarkoitetaan ”*sekä valtaa tehdä valintoja että kykyä käyttää sosiaalisen pääoman ja urheilupääoman resursseja valintojen tekemiseen*”.

Urheilijanpolun lapsuusvaiheen määrittelystä vastaavan työryhmän (2012) mukaan lapsuusvaiheen lopussa (n. 13 v) olevalla lapsella tulisi olla ”urheilupussaan” ainakin seuraavat neljä keskeistä tekijää: innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja hyvä urheilullinen elämäntapa – ja rytmi. Innostuminen syntyy ennen kaikkea urheilijan pätevyyden kokemusten tukemisella, autonomian sekä yhteenkuuluvuuden tunteen

vahvistamisella. Monipuoliset liikuntataidot kehittyvät harjoittelun suurella määrällä, monipuolisuudella, mielekkyydellä ja lapsilähtöisyydellä. Hyvä fyysinen harjoitettavuus pitää sisällään tavoitteellisen toiminnan, liikunnan monipuolisuuden ja korkean määrän sekä lapsen yksilöllisen kasvun ja kehityksen. Urheilullinen elämäntapa tarkoittaa taas sitä, että kokonaisvaltainen terveys kytketään urheiluun ja siinä menestymiseen, ja elämäntapaan nimenomaan kasvetaan vanhempien ja seurojen tuella. (Finni, ym. 2012, 7.)

On syytä huomioida, että tämän tutkimuksen nuoret ovat kuitenkin vasta valintavaiheen alkupäässä, missä urheilijan polun lapsuusvaihe on juuri päättynyt. Siksi kirjallisuuskatsauksessa käsitellään nimenomaan yläkouluikään liittyvien urheilevien nuorten kuvauksia, missä tavoitteelliselle urheilupolulle ollaan vasta tulossa. Tärkeää on kuitenkin myös tarkastella hieman yläkouluiän kynnyksellä olevia vanhempia nuoria (13–19-vuotiaat), jotta kirjallisuuskatsauksessa saataisiin aikaan syvällisempi ymmärrys nimenomaan urheilijanpolun valintavaiheessa olevista nuorista urheilijoista.

3.1.1 Nuorten urheilijoiden lajivalinnat

Nuorille, valintavaiheen alkupäässä oleville nuorille urheilijoille on tyypillistä, että oman päälahjin ohella harrastetaan myös muita lajeja, tai varsinaista päälajeja ei ole välttämättä vielä edes valittu, mutta moni alkaa jo pohtia omaa päälahjiaan ja suunnata ajatuksia kohti tavoitteellisempaa harjoittelua. (Côté ym. 2007; Aira ym. 2014.) Useamman lajin harrastamisen ennen valintavaihetta nähdään usein myös urakehityksen kannalta myönteisenä asiana (Bloom B.S. 1985). Aarresolan ja Konttisen (2012a) mukaan nuorten 14–15-vuotiaiden urheilijoiden kehityspolkuja tarkastelleessa tutkimuksessa selvisi, että yläkouluikä on lajivalinnan näkökulmasta kuitenkin oleellinen vaihe. Yläkouluiässä 95 prosenttia joukkueurheilijoista ja 81,5 prosenttia yksilölajien urheilijoista on jo valinnut päälahjinsa. Suurin osa (53%) 13–15-vuotiaista joukkueurheilijoista harrasti vain omaa lahjiaan kilpailullisin motiivein, kun muiden lajin harrastamisella oli varsin pieni rooli joko koulussa tai vain satunnaisesti. Yksilölajien urheilijat harrastivat joukkueurheilijoita todennäköisimmin (29%) myös muita lajeja oman päälahjin rinnalla. (Aarresola & Konttinen 2012a.) Yläkouluikäisistä yksilölajia harrastavista lisenssiurheilijoista erityisesti maastohiitäjät sekä yleisurheilijat kilpailivat päälahjinsa lisäksi myös jossain muussa lahjissa, tai he eivät vielä olleet tehneet päätöstä päälahjistaan.

Taitoluistelijoilla oli tutkimuksen mukaan vähiten lisälajeja päälajin ohella. (Aarresola, Mononen & Kuitunen 2014, 109.) Kansainvälisesti tarkasteluna erityisesti alle 13-vuotiaat nuoret harrastavat usein päälajinsa rinnalla useampaa lajia, oli sitten kyse yksilö- tai joukkueurheilijoista. Englantilaisia 6–12-vuotiaita jalkapalloilijoita tutkineen selvityksen mukaan lapset ja nuoret harrastivat jalkapallon lisäksi useimmiten 1,5 lajia (Ford ym. 2009). Saksassa tehdyn tutkimuksen mukaan taas nimenomaan joukkuepallolijat saattoivat harrastaa oman lajin rinnalla jopa kolmea muuta lajia vielä 14-vuotiaana (Memmert ym. 2010).

Suomalaisten yksilölajien urheilijalupausten huippu-urheilu-uraan vaikuttaneita tekijöitä selvittäneessä tutkimuksessa selvisi, että lajivalinta tehtiin heidän tapauksessaan varsin varhain, keskimäärin jo 9-vuoden iässä. Organisoitu urheilu taas aloitettiin 13-vuotiaana ja määrätietoiseen valmentautumiseen siirryttiin 15-vuotiaasta eteenpäin (Turpeinen 2012). Varhaisen päälajivalinnan (alakouluiässä) on havaittu ennustavan erityisesti pojilla suurempaa harjoittelumäärää sekä lajiliittojen leiritykseen valituksi tulemistä. Tärkeä menestystä indikoiva tekijä on ennen kaikkea se, että päälajivalinnasta huolimatta nuori harrastaa myös muita lajeja ja keskittyminen oman päälajin harjoitteluun alkaa yläkouluiässä. Tyttöjen tulokset ovat samansuuntaisia kuin pojilla, mutta tilastollista merkitsevyyttä ei ole kuitenkaan voitu todentaa (Aira ym. 2012, 9–13.)

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä vuonna 2018 tutkineen LIITU-tutkimuksen mukaan 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 62 prosenttia oli mukana urheiluseuratoiminnassa. Pojista joka kolmannen lajivalinta oli jalkapallo, kun taas tyttöjen lajivalikoima jakautui tasaisesti voimistelun, tanssin ja ratsastuksen kesken. (Blomqvist ym. 2018, 47-55.) Norjassa, Tanskassa ja Ruotsissa lasten ja nuorten liikuntaa selvittäneen laajan katselmuksen mukaan suurin osa 9–15-vuotiaista nuorista on mukana ainakin jollakin tasolla urheiluseuratoiminnassa. Jalkapallo oli niin poikien kuin tyttöjenkin harrastetuin laji Norjassa ja Ruotsissa, kun taas Tanskassa tytöt harrastivat jalkapalloa enemmän voimistelua ja uimista. (Toftegaard Støckel ym. 2010.)

Kosken ja Tähtisen (2005) mukaan nuoret, jotka ovat mukana aktiivisesti seuratoiminnassa, liittyvät liikkumisen ja urheiluun enemmän kilpailullisia elementtejä, kuin esimerkiksi ei-seurassa harrastavat (Koski & Tähtinen 2005). Aarresolan (2016) mukaan on myös

lajisidonnaista, kuinka paljon kilpailullisuutta omaan lajiin ja urheiluseuraan kuulumiseen liitetään. Osa lapsista ja nuorista harrastaa seuroissa liikuntaa, mutta kaikilla tavoitteet eivät ole kuitenkaan kilpailullisia. Yleisellä tasolla voidaankin todeta, että noin 60% seuratoimintaan osallistuvista lapsista ja nuorista nimenomaan kilpaurheilee harrastelun sijaan. (Aarresola 2016, 18.) Lasten ja nuorten urheiluun ja liikkumiseen liittämiä merkityksiä, tavoitteita ja odotuksia tarkastellaan kuitenkin syvällisemmin seuraavassa luvussa.

3.1.2 Nuorten urheilijoiden harjoitusmäärät

Urheiluharrastusten kokeiluvuosina (13–15-vuotiailla) harjoitusmäärät saattavat olla usein lajien ja harrastusmuotojen vuoksi melko suuria. Usein kuitenkin jo tietty päälaji määrittää jonkin verran jo sitä, kuinka paljon aikaa harjoitukseen käytetään. (Vierimaa, Erickson & Côté 464–475.) Useampien tutkimusten mukaan urheilun ja liikunnallisen harrastetoiminnan osallistumisen huippu sijoittuu usein 12–14 ikävuoden välille (Green 2016, 74). Suomalaisia 14–15-vuotiaita urheilijoita ja heidän urheilupolkujaan selvittäneessä tutkimuksessa selvisi, että eniten harjoittelevat telinevoimistelijat (15–17 h / viikko) ja toiseksi eniten harjoittelevat taitoluistelijat (12–13 h / viikko). Joukkueurheilijoista eniten harjoittelevat jääkiekkoilijat (10–11 h / viikko). (Aarresola & Konttinen 2012b.) LIITU-tutkimuksen (2018) mukaan 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista harjoitteli omassa päälajissaan keskimäärin kolmena kertana viikossa, kun omatoimisia harjoituksia viikkoon mahtui yleensä kaksi (Blomqvist ym. 2018).

Turpeisen ja Jaakkolan (2012) mukaan suomalaiset 13–15-vuotiaat yksilölajien huippu-urheilijalupaukset harjoittelivat keskimäärin yli 10 tuntia viikossa ja päälajiin käytetty harjoittelu-aika lisääntyi edelleen 16-vuotiaasta eteenpäin. Tärkeä huomio tutkimuksessa oli myös se, että 6–12-vuotiaat urheilijat käyttivät jopa 10 tuntia aikaa arjestaan myös muuhun yleiseen fyysisen aktiivisuuden lajiharjoitusmäärien lisäksi, mutta muu aktiivisuus alkoi selvästi vähentyä iän karttuessa. (Turpeinen 2012; Jaakkola 2012.) Yläkouluikäen kynnyksellä olevilla nuorilla saattaa siis olla vielä arjessaan paljon muutakin oheisliikuntaa oman päälajinsa lisäksi, mutta päälajin harjoittelun muuttuessa totisemmaksi 13-vuoden iässä, jää myös muiden lajien harrastuksenomainen liikkuminen selvästi vähemmälle huomiolle.

3.2 Kaksoisura huipulle tähtäämisen tukena

Puhuttaessa urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvista nuorista urheilijoista, keskeistä on avata myös *kaksoisura* -käsitettä (dual career), mikä on tähänkin tutkimukseen osallistuvilla nuorten elämäntilanne. Kaksoisuran voidaan katsoa jo alkavaksi yläkoulussa, jatkuen pisimmillään aina korkeakouluopintoihin saakka (Härkönen 2014, 54–55). Kaksoisuralla tarkoitetaan opiskelun ja urheilun tehokasta yhdistämistä niin, että harjoittelun ohella nuorella olisi mahdollista opiskella tulevaa ammattiaan varten (Mononen ym. 2014, 15). Suomalaisessa urheilujärjestelmässä on viime vuosina panostettu erityisesti urheilu-uransa alussa olevien nuorten (13–15-vuotiaat) urheilijoiden kaksoisuran mahdollistamiseen urheiluyläkoulukokeilutoiminnan avulla, missä opiskelun ja urheilun yhdistämisen lisäksi panostetaan myös yleisesti urheilullisten elämönhallintataitojen opettamiseen ja opetteluun. Tässä tutkimuksessa on kuitenkin syytä huomioida, että tutkimukseen osallistuvat nuoret ovat vasta kaksoisuransa alkuvaiheessa, minkä vuoksi sitä ei ole syytä tarkastella tässä tutkimuksessa syvemmin.

Nuorten urheilijoiden ollessa vasta valintavaiheen alussa, on syytä huomioida, että he vasta hakevat tasapainoa ylipäättään eri elämän osa-alueiden välillä, mukaan lukien koulutuksen ja urheilun yhdistämiseen liittyvien tekijöiden kanssa. Näin ollen voidaankin todeta, että nuorten liikunnalle asettamat merkityksetkään eivät ole vielä täysin jäsenyneet, koska energiaa kuluu paljon yleiseen elämönhallintaan ja elämönhallintataitojen opetteluun (Ristimäki ym. 2019; Stambulova & Ryba 2014.) Urheilun ja opintojen yhdistämiseen liittyvät haasteet muuttuvat totisimmiksi kuitenkin vasta peruskoulun jälkeen, kun urheilijan on aika päättää jatkokouluttautumisestaan ja samalla urheilu-uraan panostaminen kasvaa merkittävästi harjoittelumäärien noustessa (Ryba ym. 2016).

4 TAVOITTEELLISUUS, MOTIVAATIO JA ODOTUKSET NUOREN URHEILIJAN URALLA

Aarresola ja Konttinen (2012, 29) toteavat, että nuorten urheilijoiden tavoitteet ovat vuosien saatossa eriytyneet, minkä vuoksi urheilun harrastamiseen liittyvät tavoitteet, odotukset ja merkitykset ovat tyypillisesti moninaisia. Tässä kappaleessa kuvataan tarkemmin nuorten urheilijoiden urheilu-urallensa asettamia tavoitteita ennen kaikkea urheiluun liitettyjen merkitysten kautta. Merkitykset kuvaavat nimenomaan niitä asioita, joita nuoret pitävät omassa harrastustoiminnassaan olennaisena ja tärkeänä. Merkitysten ohella on tärkeää tarkastella myös motivaatiota, kertoo tarkemmin urheilun harrastamisen syistä ja vastaa kysymykseen, miksi liikuntaa ylipäättään harrastetaan. (Aarresola & Konttinen 2012; Ristimäki, Kuokkanen & Kujala 2019.) Toisena tarkastelun kohteena ovat nuorten tavoitteellisuus omaa urheilu-uraa kohtaan ja ne odotukset, joita nuorilla on urheilu-uralleen sen alkuvaiheessa.

Urheilijan polussa valintavaihe tapahtuu lapsuusvaiheen jälkeen, ennen huippuvaihetta. Kuten edellä on jo todettu, urheilijan polun valintavaihe sijoittuu ikävuosien 13 ja 19 väliin. Tämän vuoksi valintavaiheessa tapahtuvia urheilumotivaation kannalta merkittäviä asioita on tärkeää tarkastella tavoitteellisuuden näkökulmasta, koska urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvat nuoret ovat juuri valintavaiheen kannalta merkityksellisessä iässä. Nuorten urheilijoiden tavoitteellisuutta tutkittaessa on syytä pohtia myös nuoren urheilijan urheilumotivaatiota ja sitä selittäviä tekijöitä. Tavoitteellisen urheiluharrastuksen lähtökohtana voidaan nähdä yleinen innostus, joka voi muuttua huippu-urheiluun tähtäävällä nuorella valintavaiheessa lähes intohimoksi. Nuorten motivaatio urheiluun voidaan jakaa valintavaiheessa usein kahtia; toiset lähtevät tähtäämään huipulle ja toiset valitsevat panostavansa johonkin muuhun elämäntilanteeseen. (Mononen ym. 2014.)

4.1 Nuorten urheilulle antamat merkitykset

Kilpailu on tärkeä osa nuoren urheiluharrastusta, mutta on tärkeää tunnistaa, että urheilun harrastamista määrittävät myös muut tekijät (Aarresola 2016, 18). On myös selvää, että suurin osa nuorena urheilun aloittaneista ei tule päätyämään aikuisena omassa lajissaan

ammattilaiseksi, ja monikaan ei sitä edes tavoittele (Ristimäki ym. 2019). Ristimäen ym. (2019) urheiluyhdistyksen osallistuvien nuorten liikunnalle antamia merkityksiä selvittäneessä tutkimuksessa ilmeni, että nuoret antavat liikunnalle usein merkityksiä, jotka voidaan jakaa selkeästi kolmeen eri kategoriaan: hyvinvointia tukeviin merkityksiin, liikuntahengailua koskeviin merkityksiin sekä urheilijaksi kasvamista tukeviin merkityksiin. Tutkimusten tulosten mukaan nuoret asettivat liikkumiselle eniten hyvinvointia tukevia merkityksiä, joita olivat kunnossa pysyminen ja ulkonäkö, terveys ja terveelliset elämäntavat sekä vireystila. Liikuntahengailua tukevat sosiaaliset merkitykset nousivat toiseksi eniten esille merkitysten kategorioissa, josta erityisesti korostuivat ystävät ja yhdessäolo sekä yleisesti liikunnan ilo ja hauskanpito. Urheilijaksi kasvamisen tukemiseen liittyviä merkityksiä urheilulle ja liikkumiselle, kuten esimerkiksi kilpailun ja menestymisen annettiin verrattain vähän, vaikka tutkimusjoukko koostui nimenomaan nuorista urheilijoista. Tutkijoiden mukaan nuorten urheilijoiden liikkumiselle antamat merkitykset eriytyvät voimakkaasti kilpailullisuuden ja menestymisen osa-alueissa, missä osalle ne ovat hyvin tärkeitä liikuntaan kannustavia motivaattoreita, ja taas osalle ne ovat täysin toissijaisia. (Ristimäki ym. 2019.)

Suomalaisten yläkouluikäisten liikkumisen syytä on erityisen mielenkiintoista tarkastella myös siksi, että he ovat iältään siinä vaiheessa, missä liikkumiselle annetut syyt alkavat pikkuhiljaa muuttua ja eriytyä. Airan ym. (2013, 21) mukaan hauskanpitoon ja kavereihin liittyvä syyt vähenevät iän karttuessa, mutta silti ne ovat tärkeitä motiiveja liikkumiselle jopa puolelle 15-vuotta täyttäneistä pojista. Sen sijaan voittamisen halu toimii syynä vain pienelle osalle nuorista. Tytöille tärkeitä syytä liikkumiselle ovat erityisesti terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät aspektit. Koska selvityksen tutkimusjoukko koostui noin 2000:sta 11–17-vuotiaasta nuoresta, saattoi tutkimusjoukossa olla sekaisin niin urheilevia kuin ei-urheilevia nuoria (Aira ym. 2013). Tulokset ovat silti samansuuntaisia mm. urheiluyhdistyksessä mukana olleiden nuorten urheilijoiden liikkumiselle antamien merkitysten tulosten kanssa, missä kilpailulliset ja tavoitteelliset syyt pitivät häntäpäätä.

Suomalaisia 14–15-vuotiaiden yksilö- ja joukkueurheilijoiden urheilupolkuja selvittäneessä tutkimuksessa niin ikään kilpailullisuus ja voittaminen oli tärkeää tai erittäin tärkeää vain 60 prosentille urheilijoista. Fyysisen suorituksen parantaminen ja omien rajojen testaaminen oli taas tärkeää tai erittäin tärkeää 77 prosentille urheilijoista. Yli puolet nuorista urheilijoista piti

erittäin tärkeänä merkityksenä harrastamiselleen yleisen kiinnostuksen omaa lajiaan kohtaan sekä ilon, rentoutumisen ja hauskanpidon. (Aarresola & Konttinen 2012a & b.) Kansallisen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittäneen LIITU-tutkimusten tulosten mukaan liikunnalle annetut merkitykset ovat usein selkeämpiä 11-vuotiaille, kuin sitä vanhemmille lapsille. Yleisellä tasolla siis yli 11-vuotiaana liikunnalle antamat merkitykset alkavat menettää selkeää otettaan siinä, miten liikkumisten syitä ja merkityksiä jäsennetään. Vaikka yli 11-vuotiaat antavatkin vähemmän merkityksiä omalle liikkumiselleen, silti LIITU-tutkimuksen tuloksissa on havaittavissa sama ilmiö, kuin esim. Ristimäen ym. (2019) tutkimuksessa, missä sosiaalisuus ja liikunnan ilo ovat usein kilpailullisuutta tärkeämpiä. Sekä 13- että 15-vuotiailla nuorilla yksi tärkeimmistä merkityksistä oli nimenomaan liikunnasta saatu ilo ja leikki sekä parhaansa yrittäminen. Myös 13-vuotiaat asettivat liikkumisellensa keskimäärin enemmän kilpailullisia merkityksiä kuin esimerkiksi 15-vuotiaat. (Koski & Hirvensalo 2019, 67–74.)

Iso-Britanniassa toteutetussa, 9–15-vuotiaiden yleisurheilijoiden urheiluun sosiaalistumista selvittäneessä tutkimuksessa niin ikään selvisi, että 13–15 vuotiaat urheilijat mainitsivat kaverit ja ystävyiden tärkeäksi harrastamisen syyksi kilpailuiden hauskuuden ohella. Tutkimuksessa myös selvisi, että 9–15 vuotiaat nuoret harrastavat tyypillisesti vielä useita lajeja, ja moni edelleen hakee omaa lajiaan, mihin voisi myöhemmin keskittyä. (Macphail ym. 2003.) Kuten aikaisemminkin useammassa tutkimuksessa on mainittu, nuorille urheilijoille on tyypillistä monilajisuus, mikä selkeästi vaikuttaa myös urheilulle ja liikuntaan annettuihin merkityksiin. Usea eri laji tarkoittaa käytännössä sitä, että nuori on automaattisesti mukana useassa eri sosiaalisessa kontekstissa, jolloin urheiluun liittyy kenties suorittamista voimakkaammin kaverit, sosiaalisuus ja hauskanpito.

Vaikuttaisi siis siltä, että vaikka hauskuus, ystävät ja sosiaaliset suhteet korostuvat nuorten urheilijoiden liikunnalle antamissa merkityksissä, silti osalla nuorista kilpailullisuuden merkitykset ovat myös tärkeitä ja niiden rooli korostuu iän karttuessa. Nuorten liikunnalle antamat merkitykset eriytyvät siis voimakkaasti erityisesti 13-ikävuoden jälkeen. Tämä on tärkeä asia huomioida, koska tämän tutkimuksen tutkimusjoukko on juuri 13-ikävuoden kynnyksellä ja vasta aloittamassa tehostetun urheilun ja opiskelun yhdistämisen. Hypoteesina, heillä ei siis vielä välttämättä ole niin paljon kilpailullisia merkityksenantoja, koska urheilu ei ole vielä muuttunut ammattimaiseksi, ja osalla se ei välttämättä missään vaiheessa muutukaan.

Berg (2016) kuvaa Stebbinsiin (2001, 2007) viitaten, että lasten ja nuorten vapaa-aika voidaan jakaa ns. *rentoon vapaa-aikaan ja vakavaan vapaa-aikaan*, jotka kuvaavat nimenomaan sitä, miten nuoret urheiluun suhtautuvat, ja ovatko urheilulle asetetut merkitykset ennemminkin ”rentoja” vai ”suorituskeskeisiä”. Rentoon vapaa-aikaan sisältyy välitön mielihyvän kokeminen ja lyhytaikainen tekeminen, eikä se edellytä harjoittelua. Vakava vapaa-aika taas liitetään usein suorituskeskeiseen kilpaurheiluun, jossa vapaa-ajan toiminnalle asetetaan pitkän tähtäimen tavoitteita ja päämääriä. (Berg 2016, 89–90.)

Tyypillisesti 13–15-vuotiaat nuoret kuvaavat vapaa-aikaansa urheilun ohella rennoksi, kun taas valintavaihe (13–19-vuotiaat), jonka alkupäässä tämänkin tutkimuksen tutkimusjoukko on, luo vapaa-ajalle täysin uudenlaisia ulottuvuuksia keskeisessä elämän murrosvaiheessa. Moni nuoren arkeen liittyvä asia muuttuu muotoaan entisestä: koulu muuttuu, urheilun ja opiskelun yhdistäminen tuo mukanaan paljon uusia opeteltavia asioita, nuoren identiteetti alkaa muovautua, aikataulut muuttuvat ja uusi sosiaalinen ympäristö omine arvoineen, asenteineen, sääntöineen ja käytäntöineen tulevat osaksi nuoren elämää (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013). On syytä siis olettaa, että keskeiset elämän murrosvaiheet vaikuttavat myös nuorten urheilijoiden liikunnalle ja urheilulle antamiin merkityksiin.

4.2. Valintavaiheen motivaatiotekijät

Koska motiivit ohjaavat voimakkaasti valintoja ja määrittävät toimintamme kohteen sekä suunnan, on niillä olennainen merkitys myös mielenkiinnon ylläpitämisessä nuoren urheiluharrastuksessa. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa motivaation taso ja voimakkuus voi vaihdella paljonkin, mikä saattaa näkyä toisaalta voimakkaana innostumisena, mutta myös lyhytjänteisyytenä, missä jotkut harrastukset saattavat joskus jäädä vain lajikokeiluiksi. Niilo Konttisen (2014, 19) mukaan nuoren urheilijan motiiveilla on kolme keskeistä tehtävää. Voimakas motivaatio tuo urheilijalle *energiaa* pitää urheiluun liittyvä toiminta pitkäjänteisenä myös uran niissä kohdissa, joissa tulee vastoinkäymisiä tai kisamenestys ei ole toivottua. Toinen keskeinen tehtävä on se, että urheilija osaa *suunnata* energiansa juuri niihin asioihin, jotka vievät häntä urheilijana eteenpäin, niin menestyksen kuin harjoittelunkin osalta. Kolmantena tehtävänä on urheilijan realistinen *arviointikyky* omaan toimintaansa verrattuna asetettuihin urheilullisiin tavoitteisiin. (Konttinen 2014, 19.)

Côtén ja Ericksonin (2015) mukaan lasten ja nuorten omaehtoinen liikkuminen ilman aikuisten määrittelemiä sääntöjä tai ohjeistuksia on useimmiten sisäisen motivaation ohjaamaan toimintaa, missä liikkumista ja pelaamista suoritetaan sen itsessään tuoman ilon ja tyydytyksen vuoksi. Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian mukaan omaehtoisessa liikkumisessa toteutuvat siis ainakin autonomian ja kenties yhteenkuuluvuudenkin periaatteet, jotka ovat tärkeitä elementtejä sisäisen motivaation muodostumisen kannalta. Kun kuvioon astuu valmentaja ja sitä kautta ammattimaisempi sekä tavoitteellisempi liikunnan harrastamisen muoto, muuttuu motivaatio itse tekemiseen enemmän ulkoa ohjatuksi. Tähän nojaten usein oletetaan, että lapsuudessa harrastettu monipuolinen ja omaehtoinen liikunta olisikin yhteydessä sisäisen motivaation tasoon nuoruudessa harrastetussa urheilumuodossa, mutta Thomas & Güllich (2019) havaitsivat saksalaisia, noin 15-vuotiaita urheilijoita tutkiessaan, että selvää korrelaatiota lapsuudessa harrastetun omaehtoisen liikunnan ja nuorten urheilijoiden nykyisen sisäisen motivaation välillä ei ollut mahdollista osoittaa. Toisaalta he pystyivät osoittamaan, että nuorilla urheilijoilla oli poikkeuksellisen voimakas sisäisen motivaation taso oman urheilulajinsa harrastamiseen, vaikka he olivat olleet mukana valmentajajohtoisessa urheilutoiminnassa jo useamman vuoden ajan. Tutkijoiden mukaan nuoret urheilijat usein nauttivat voimakkaastikin valmentajavetoisista harjoituksista, sillä valmentajilla on myös mahdollisuus luoda harjoitteluympäristö sellainen, joka tukee voimakkaasti autonomiaa.

Riippumatta iästä urheilijan motivaatio kuitenkin muodostuu aina molemmista motivaation tasoista, niin sisäisestä kuin ulkoisestakin. Jos ulkoisen motivaation mukanaan tuomat elementit, kuten nuoren toiminnan liiallinen ohjaaminen ulkoapäin, alkavat liikaa hallita nuoren urheilullista toimintaa, saattaa motivaatio muuttua amotivaatioksi, jolloin sisäinen motivaatio ei enää millään tasolla ohjaa nuoren toimintaa. Tärkeää on siis tunnistaa, että urheilullisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää nuorelta urheilijalta niin sisäistä kuin ulkoistakin motivaatiota, sopivassa suhteessa. Kilpailut ja niissä menestyminen ovat tärkeitä motivaatiota kasvattavia tekijöitä ja antavat energiaa tavoitteelliseen harjoitteluun, mutta jotta motivaatio toimintaa kohtaan olisi kestävä, on motivaation kivijalka oltava kiinni jossakin muussa kuin tittleissä, menestymisessä tai palkinnoissa. Kivijalan on hyvä muodostua sisäisestä motivaatiosta, missä ulkoiset motivaatiotekijät toimivat ikään kuin hyvänä lisänä. (Konttinen 2014, 20.)

Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyön raportin (Mononen ym. 2014) mukaan valintavaiheen motivaation kannalta tärkeitä tekijöitä ovat 1) tunne pätevydestä, 2) kehittyminen, 3) autonomia, 4) yhteenkuuluvuus ja 5) kilpaileminen ja menestyminen. Autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja kyvykkyyden kokeminen ovat urheilun sisäisen motivaation kannalta erityisen tärkeitä (Ryan & Deci 2017). Urheilun suoritusmotivaation kannalta edellä mainitut tekijät ovat ns. psykologisia perustarpeita, joiden pohjalle koko motivaatioprosessi perustuu. Jos nämä kolme perustarvetta tyydyttyvät, voidaan nuoren urheilijan harjoittelun todeta olevan sisäisesti motivoivaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017; Hagger & Chatzisarantis 2007; Liu, Wang & Ryan 2016; Standage, Duda & Ntoumasis 2005.) Se, millaiseksi urheiluyhäkouluu osallistuvien nuorten suoritusmotivaatio osoittautuu, kertoo siis paljon myös tavoiteorientaatiosta, koska sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuudella on merkitystä harjoittelumotivaation synnylle, jonka pohjalla ovat edellä mainitut urheilun suoritusmotivaation kolme perustarvetta.

Suomalaisia Olympiakomitean tukea saavia nuoria yksilölajien urheilijoita ja heidän urheilupolkuunsa vaikuttaneita tekijöitä selvittäneessä pro gradu -tutkielmassa selvisi, että positiivisesti nuorten sisäiseen motivaatioon vaikuttivat halu kehittyä, ilo ja nautinto, rakkaus omaan lajiin ja urheilusta nauttiminen. Perhe, menestyminen ja kaverit mainittiin tärkeinä ulkoisen motivaation lähteinä. Sisäiseen motivaatioon negatiivisesti nuorilla vaikuttivat erityisesti loukkaantumiset, sairastumiset, epäonnistumiset ja harjoittelun sujumattomuus. Ulkoisen motivaation tekijöistä negatiivisia asioita olivat urheilun ja muun elämän yhdistäminen, rahaongelmat sekä haasteet koulun kanssa. Tutkimukseen osallistuvat olivat 16–28-vuotiaita. (Turpeinen 2012.) Nuorempien urheilijoiden (12–18-vuotiaat) urheilun harrastamiseen liittyviä motiiveja selvittäneessä brasilialaisessa tutkimuksessa keskeisimmiksi motivaatiotekijöiksi nousivat taitojen kehittyminen ja fyysisen kunnon ylläpitäminen. Sen sijaan saavutuksiin ja statukseen liittyvät motivaatiotekijät eivät olleet nuorten urheilijoiden keskuudessa suosittuja. Vähemmän merkityksellisiä, mutta kohtuullisen tärkeitä motivaatiotekijöitä olivat myös tiimityö, kilpaileminen ja tunne. Pojille kilpailu ja taitojen kehittyminen olivat tärkeämpiä kuin tytöille, joille taas tiimityö ja ystävyys olivat tärkeitä motivaatiota kasvattavia tekijöitä. Urheilun hauskuus motivaatiotekijänä ei tässä tutkimuksessa ollut tärkeä asia nuorille, mutta toisaalta tutkimuksessa huomattiin, että nuoremmille urheilijoille hauskuudella oli suurempi merkitys kuin vanhemmille, yli 17-vuotiaille nuorille.

Joukkueurheilijoilla tiimityö, taitojen kehittyminen ja ystävyys olivat luonnollisesti suuremmassa asemassa kuin yksilöurheilijoilla, kun taas yksilöurheilijat nimesivät joukkueurheilijoita useammin kilpailullisuuden ja kunnan kehittämisen tärkeiksi motivaatiotekijöiksi. (Guedes & Netto 2013.)

4.3. Nuorten tavoitteellisuus ja odotukset tulevaisuuden urheilu-uraa kohtaan

Kuten jo edellä on todettu, nuorten urheilijoiden tavoitteellinen harjoittelu lisääntyy yläkouluiän aikana merkittävästi omassa pääälajissa tai -lajeissa ja muiden harrastuksien määrä vähenee. Yläkouluvaihe on siis useimmille nuorille urheilijoille tärkeä erikoistumisvaihe matkalla kohti tavoitteellisempaa urheiluharrastusta. (Mononen ym. 2014, 14.) Tavoitteellisuudella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa siis laajemmin nuorten omaa uraa koskevia tavoitteenasetteluja ja sen taustalla olevia tekijöitä, sekä tulevaisuuden näkymiä ja odotuksia omaa urheilu-uraa kohtaan. Tavoiteorientaatioiksi kutsutaan tarkemmin tekijöitä motivaation taustalla, koska ne määrittävät melko pitkälle sen, miten urheilija arvioi suoritustilanteita, miten hän suhtautuu oppimiinsa asioihin, minkälaisia tavoitteita hän itsellensä asettaa ja millaisilla kriteereillä hän näitä tavoitteita arvioi (Niemivirta ym. 2013, 534). Vaikka tavoiteorientaatioita on olemassa montaa eri tyyppiä, ei tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa kuitenkaan paneuduta niihin syvemmin, koska tärkeämpää on tuoda aikaisempien tutkimusten valossa mahdollisimman konkreettisesti esille, millaisia tavoitteita ja odotuksia nuorilla urheilijoilla ylipäätään on omaa mahdollista tulevaisuuden urheilu-uraa kohtaan. Keskeistä on myös tuoda esiin, minkälainen rooli menestyksen tavoittelulla, kilpailulla sekä itsensä kehittämisellä on nuorille, jotka harrastavat urheilua tavoitteellisesti (Vanttaja ym. 2005).

Suomalaisia 13–15-vuotiaiden urheilijoiden urheilupolkuja selvittäneessä tutkimuksessa urheilijoiden tavoitteellisuutta tutkittiin urheilullisten tavoitteiden kautta siten, että samalla tarkasteltiin niiden suhdetta nuorten harjoitteluun. Tavoiteorientaatiot jakautuivat paljon nuorten välillä. Kolmasosa nuorista tavoitteli kansainvälistä menestystä aikuisena, kolmasosa tähtäsi kansainvälisesti tai kansallisesti junioritasolle. Joka viidennellä nuorella urheilijalla ei ollut yhtään kilpailullisia tavoitteita. Tutkimus myös osoitti, kuinka nuorten urheilijoiden taustatekijöillä on tärkeä merkitys tulevaisuuden tavoitteisiin. Kansainvälistä menestystä

tavoittelivat muita useammin pojat, 13-vuotiaat, korkealla tasolla harjoittelevat ja joukkuelajien harrastajat. Nuorista 67% koki harjoittelevansa riittävästi tavoitteisiinsa nähden ja 79% koki harjoittelunsa olevan tarpeeksi monipuolista. (Kokko, Villberg & Kannas 2012.) Osana urheiluylläkoulu toimintaan osallistuneiden nuorten (13–15-vuotiaat) liikunnan merkityksiä selvittäneessä tutkimuksessa tarkasteltiin myös heidän tulevaisuuden liikunnan merkityksiä avoimella kysymyksellä: ”Kuvittele itsesi kymmenen vuoden päähän. Kirjoita lyhyesti, minkälainen merkitys liikunnalla on silloin elämässäsi.” Noin puolissa vastauksista korostuivat kilpaurheilu, menestyminen, kehittyminen mahdollisimman hyväksi ja haaveet ammattiurheilusta. Toisaalta myös noin puolissa vastauksissa tuli esiin liikunnan sosiaaliset merkitykset, mielekäs ajanviete, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi tai näiden edellä mainittujen yhdistelmät. Tulevaisuuden merkityksenannoissa mielenkiintoista oli ennen kaikkea se, että nuorista vajaa puolet ei tuonut esiin kilpaurheilua tai omaa lajiaan tulevaisuudesta puhuttaessa. Tämän lisäksi kuudesta haastatellusta nuoresta vain kaksi otti haastattelussa esille menestyksen tavoittelun omalla urheilu-urallaan. (Ristimäki ym. 2019.)

Tärkeää on kuitenkin huomioida, että lasten ja nuorten urheilijoiden liikkumista ei määritä pelkästään tavoiteorientaatiot tai menestyminen, kuten aikaisemminkin on jo todettu, minkä vuoksi kilpailullisten tavoitteiden sijaan on liikkumisen syitä katsottava laajemmin. (Aarresola ym. 2015.) Kun tarkastelua laajennetaan koskemaan lasten ja nuorten yleisesti liikunnalle antamiin merkityksiin, mitä tässä kirjallisuuskatsauksessa aikaisemmin jo käsiteltiin, on merkille pantavaa, että kilpailullisuus ja menestyminen ovat niissä verrattain pienessä roolissa.

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaista on urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten urheilijoiden tavoitteellisuus heidän urheilu-urallaan nyt ja tulevaisuudessa. Tavoitteellisuuden syvemmillä pohdinnalla on tarkoitus selvittää erityisesti sitä, millaiseksi yläkoulu -ikäiset nuoret urheilijat näkevät oman urheilu-uransa tulevaisuuden urheilijanpolun valintavaiheessa ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Tämän lisäksi tarkoituksena on selvittää tarkemmin nuorten odotuksia urheiluyläkoulukokeilua kohtaan. Odotusten tarkastelulla tavoitteena on selvittää tarkemmin nuorten ajatuksia ja asenteita, joita heillä kokeilua kohtaan on herännyt. Edellä mainittuja asioita tarkastellaan tutkimuksessa seuraavien tutkimuskysymysten valossa:

1. Minkälaista on urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten urheiluharrastuksen tavoitteellisuus?
2. Eroaako tavoitteellisuus tyttöjen ja poikien välillä?
3. Eroaako tavoitteellisuus yksilö- ja joukkuelajien välillä?
4. Onko harjoitteluintensiteetillä yhteyttä tavoitteellisuuteen?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimuksen kohderyhmä koostuu vuonna 2017 Olympiakomitean urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden koulujen (19 koulua) 7. luokalla aloittaneista nuorista urheilijoista. Tutkimusaineisto koostuu 12 eri yläkoulun oppilaiden vastauksista, jotka olivat yhteensä 8:lta eri paikkakunnalta. Koska lopullinen tutkimusaineisto haluttiin saada kasaan jo heti vuoden 2018 alussa, aineiston määrä oli kohderyhmää hiukan vajaampi. Tutkimusaineisto koostui vastauksista, jotka olivat tulleet 2018 helmikuun puoleen väliin mennessä. Vastauksia kyselytutkimukseen saatiin yhteensä 374 vastausta. Vastaajista 50,3% (164) oli tyttöjä ja 49,7% (162) poikia. Kaksi vastaajista ilmoitti sukupuoleksi *muun*. Taulukossa 1 on tarkennetusti määritelty ne koulut ja paikkakunnat, jotka olivat mukana tämän tutkimuksen tutkimusaineistossa.

TAULUKKO 1. Urheiluyläkoulukokeilun aloituskyselyn tutkimusaineistossa mukana olevat koulut ja paikkakunnat

Espoo	Leppävaaran koulu
Helsinki	Pukinmäen peruskoulu, Tehtaanpuiston yläasteen koulu
Helsingin sopimuskoulut	Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Lauttasaaren yhteiskoulu
Kuopio	Hatsalan klassillinen koulu, Jynkänlahden koulu
Oulu	Kastellin koulu
Pori	Kuninkaanhaan koulu
Savonlinna	Talvisalon koulu
Tampere	Sammon koulu
Vaasa	Vöyrinkaupungin koulu

6.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistonkeruun toteutti syksyllä 2017 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin elektronisella kyselylomakkeella, joka sisälsi kysymyksiä urheilijoiden taustoista, liikunta- ja terveystyötytymisestä, urheilusta, koulunkäynnistä ja tulevaisuudesta. Kyselyssä esitettiin yhteensä 56 kysymystä. Tässä tutkimuksessa tarkastelussa ovat erityisesti urheiluosion kysymykset 37, 38, 43, 45 sekä liikunta ja terveystyötytymis -osion kysymys 23. Tarkasteluun otettiin näiden kysymysten lisäksi mukaan kysymys vastaajan sukupuolesta (kysymys nro 4), koska tarkoituksena oli selvittää sukupuolen yhteyttä tavoitteellisuuteen. Tutkimuksen tuloksissa huomioitiin sukupuolista vain tytöt ja pojat. Sukupuoleksi ”muun” todenneet ja kysymykseen vastaamatta jättäneet rajattiin ulos tutkimusaineistosta, koska vastaajia näissä kategorioissa oli hyvin vähän. Kysymyksen 37 tarkoituksena on selvittää, onko kyselyyn vastannut nuori mukana urheiluseuratoiminnassa: ”Oletko mukana organisoidussa liikunnassa, esimerkiksi urheiluseurassa, tanssikoulussa tms.?”

Kysymys 38 taas tarkastelee väittämien perustella tarkemmin tavoitteellisuuteen liittyviä elementtejä: ”Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.” Kysymyksessä on yhteensä 11 väittämää, joissa on käytössä Likertin 5-portainen vastausasteikko. Väittämät määrittävät tämän tutkimuksen käsitteen *tavoitteellisuus*, ja siksi sitä käsitellään väittämiin annettujen vastausten pohjalta. Suurinta osaa muista tämän gradun tarkastelun kohteina olevista kysymyksistä verrataan tähän kysymykseen, minkä vuoksi kysymys muodostaakin tämän tutkimuksen tulososion päämittarin. Mittarin on kehittänyt Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen asiantuntija Kaisu Mononen ja sitä on testattu useita kertoja Nuorten urheiluakatemiaan yläkoululeirityksen yhteydessä. Mittarin sisältämät väittämät on esitelty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Kyselylomakkeen 38. kysymyksen ”Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi” vastausvaihtoehdot.

Väittämä	Vastausvaihtoehdot
Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa. Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä. Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani. Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä. Pidän harjoittelemisesta. Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana. Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta. Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta. Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani. Pidän kilpailemisesta. Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	Kaikissa väittämissä käytössä Likertin 5-portainen vastausasteikko. 1 = ei pidä lainkaan paikkaansa 2 = pitää jonkin verran paikkaansa 3 = pitää osittain paikkaansa 4 = pitää melko hyvin paikkaansa 5 = pitää täysin paikkaansa

Kysymys 43 selvittää kyselyyn vastaajan harrastamia urheilulajeja, eli päälahjaharrastaneisuutta: ”Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse kaikki harrastamasi lajit. Merkitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälahjiksi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1.laji = tärkein laji, jonka jälkeen 2.laji = toiseksi tärkein laji.” Vastausmuuttujat muutettiin yksilö- ja joukkuelajien muuttujiksi, jotta vastaukseen saatiin kaksi luokkaa, yksilölajin harrastajat sekä joukkuelajin harrastajat. Tällä kysymyksellä selvitettiin tarkemmin sitä, että eroaako nuorten urheilijoiden tavoitteellisuus (vrt. kysymys nro. 37) yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä. Lajien sijoittelu yksilö- ja joukkuelajeihin esitetty taulukossa 5.

Kysymys 45 selvittää tarkemmin nuoren päälahjin harrastuksen intensiteettiä: ”Kuinka monta kertaa sinulla on normaalina viikkona harjoituksia ja pelejä / kilpailuja? (ei yhtään = 0 kertaa).”

Vastausvaihtoehdoissa eroteltiin valmentajan ohjaamat päälahin harjoitukset, päälahin omatoimisten harjoitukset sekä päälahin pelit / kilpailut omiksi luokikseen. Vastausvaihtoehtoina jokaisessa luokassa oli 0–15 kertaa. Tällä kysymyksellä selvitettiin, että onko harjoitteluintensiteetillä yhteyttä tavoitteellisuuteen. Kysymyksen vastauksista tehtiin summamuuttujan avulla 3-portainen vastausasteikko, missä 1. luokka tarkoitti harrastusintensiteetin näkökulmasta *vähän* (0–5 krt), 2. luokka *jonkin verran* (6–9 kertaa) ja 3. luokka *paljon* (yli 10 kertaa).

Harjoitteluintensiteetin yhteyttä tavoitteellisuuteen selvitettiin myös fyysistä aktiivisuutta koskevalla kysymyksellä viikkotasolla. Kysymyksessä 22 selvitettiin edellisen 7 päivän aikana tapahtunutta fyysistä aktiivisuutta: ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Kysymyksessä 23 selvitettiin fyysisen aktiivisuuden määrää tavallisen viikon aikana: ”Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Kysymyksien vastausvaihtoehdoista muodostettiin kaksiluokkainen muuttuja, missä ensimmäisessä luokassa vastaukset olivat 0–6 ja toisessa luokassa 7.

6.4 Aineiston analysointiin käytetyt menetelmät

Tämä tutkimus on laadultaan määrällinen, eli kvalitatiivinen tutkimus, sillä laajassa kyselylomakkeessa oli etukäteen määriteltyjä vastausvaihtoehtoja. Tulosten koonnissa ja analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistic 24 -ohjelmaa. Tutkimuksessa selvitettiin tämän tutkimuksen päämittarin, eli tavoitteellisuutta selvittäneen kysymyksen (kysymys nro. 38) yhteyttä sukupuoleen, yksilö – ja joukkuelajeihin sekä harjoitteluintensiteettiin. Näitä määrällisesti hankittuja aineistoja kuvataan tässä tutkimuksessa frekvenssejä, keskiarvoja ja keskihajontoja tarkastellen.

Riippumattomien otosten t-testiä käytettiin tässä tutkimuksessa analyysimenetelmänä kahdessa tutkimuskysymyksessä, ja sen avulla selvitettiin sekä sukupuolen että yksilö- ja joukkuelajien yhteyttä tavoitteellisuuteen. T-testiä käytetään tyypillisesti keskiarvojen testaamiseen, missä riippumattomien otosten t-testiä voidaan käyttää tilanteessa, jossa halutaan tarkastella saatujen keskiarvojen yhtäsuuruutta (Metsämuuronen 2011, 390). Sukupuolta koskevassa

kysymyksessä numero 4 oli kaksiluokkainen muuttuja (tytöt ja pojat), kuten myös päälajin harrastaneisuutta koskeneessa kysymyksessä numero 42 (joukkuelajit ja yksilölajit) ja fyysistä aktiivisuutta koskevissa kysymyksissä numero 22 ja 23 (alle 7 päivää ja 7 päivää). Harjoitteluintensiteetin yhteyttä tavoitteellisuuteen selvitettiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (Oneway) avulla, jotta selittävien muuttujien ryhmäkeskiarvoja sekä niiden eroja olisi mahdollista tarkastella. Yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla voidaan siis selvittää, että onko selitettävän (tavoitteellisuus) muuttujan keskiarvot erisuuruisia tilastollisesti merkitsevästi selittävän muuttujan eri luokissa (luokka 1 = vähän, luokka 2 = jonkin verran ja luokka 3 = paljon).

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus toteutettiin ja analysoitiin kvantitatiivisen tutkimuksen periaatteita noudattaen. Aineisto kerättiin elektronisella kyselylomakkeella, joiden tulosten säilytyksestä ja vastaanotosta on vastuussa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU). Jokaisessa kysymyksessä sovellettiin niihin parhaiten soveltuvaa analyysimenetelmää. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on tärkeää tarkastella niin tutkimuksen reliabiliteettia kuin validiteettiäkin, sekä eettisyyttä.

6.5.1 Validiteetti

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa täsmälleen sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Tähän liittyy myös tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuus. Keskeisintä validiteetissa on siis se, että itse tutkimus ja siinä käytetyt mittarit tutkivat nimenomaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä mahdollisimman tarkasti (Hirsjärvi ym. 2010, 231.) Tutkimuksen validiteettia voidaan tarkastella myös sisäisen ja ulkoisen validiteetin kautta, jotka ottavat huomioon niin tutkimuksen sisäisen luotettavuuden kuin myös sen, millä tasolla tutkimusta voidaan ulkoisella tasolla yleistää esim. muihin tutkimuskohteisiin tai ilmiöihin. Sisäinen validiteetti ottaa huomioon siis koko tutkimuksen rakenteessa esille tulevat palaset, kuten käytetyt teoriat, käsitteet ja kirjallisuuskatsauksen. Ulkoinen validiteetti pitää puolestaan huolen siitä, että tutkimus näyttäytyy ja osoittautuu hyödynnettäväksi myös tutkijan

kuplan ulkopuolella, esimerkiksi muita kohderyhmiä tutkiessa tai muiden tutkijoiden tulkinnoissa. (Metsämuuronen 2011, 74–75.)

Tutkimuksen sisäisen ja ulkoisen validiteetin kannalta on olennaista, että pilottivaiheessa kokeiltua kyselylomaketta on jo kertaalleen tarkistettu ja muutettu luotettavuuden näkökulmasta paremmaksi. Urheilu -osion kysymykset ovat selkeitä, eivätkä ne johda vastaajia harhaan, mikä tukee myös tutkimuksen validiteettia. Useita kyselylomakkeen kysymyksiä on hyödynnetty aikaisemminkin erilaisissa lapsia ja nuoria mitanneissa tutkimuksissa.

Tässä tutkimuksessa tavoitteellisuutta tutkitaan kyselylomakkeen kysymyksen numero 38 kautta, jonka väitteet muodostavat kontekstin *tavoitteellisuus ja odotukset* -käsitteen ympärille. Väittämässä käytetty viisiportainen Likert -asteikko tarjoaa vastaajalle mahdollisuuden vastata eri asteisesti 11 eri väittämään väittämiin, joka tarjoaa mahdollisuuden tarkastella jokaisen väittämän eri ulottuvuuksia laajemmin, kuin mitä esimerkiksi kyllä / ei -vastausvaihtoehdot mahdollistaisivat. Toisaalta sisäistä validiteettia saattavat taas heikentää mielialan vaihtelut, koska varsinkin kysymyksen väittämät perustuvat vahvasti nuorten omiin tuntemuksiin ja ajatuksiin. Tutkijan on tärkeää tiedostaa, että aina kaikki tutkimukseen valitut mittarit eivät täysin kuvaa sitä ilmiötä mitä haluaan tutkia, koska jokainen yksilö käsittää kysymyksen ja väitteet omalla tavallaan (Hirsjärvi ym. 2010, 231). Tässä tutkimuksessa tavoitteellisuuteen ja odotuksiin liittyviä ilmiöitä saatettiin tarkastella vain yhden tai kahden väittämän tuella, mikä puolestaan saattaa muodostaa tutkimusilmiöstä melko yksipuolisen kuvan.

Tutkimuksen ulkoista validiteettia vahvistaa otosjoukko, joka muodostuu sekä tytöistä, että pojista, eri puolelta Suomea ja erilaisista kouluista. Tutkimuksen alkuperäisistä suunnitelmista poiketen, kaikkia urheiluyläkouluja ei saatu tutkimukseen mukaan, mikä olisi mahdollistanut sen toteuttamisen ns. kokonaistutkimuksena. Näin tutkimusjoukko karsiutui alkuperäisestä 19 koulusta 12 kouluun ja tutkimusjoukon koko oli 374. Näin ollen tutkimuksen tuloksia ei voida täysin yleistää kaikkiin urheiluyläkoulukokeiluun osallistuviin nuoriin.

6.5.2 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta, eli sitä, että tutkimuksen lähtökohdat toimisivat myös muiden ilmiöiden tarkasteluissa (Hirsjärvi ym. 2010, 231). Metsämuurosen (2011, 75–76) mukaan tutkimuksen toistettavuutta voidaan tarkastella reliaabeliuskertoimen avulla, joka on mahdollista toteuttaa kolmella eri tavalla: toistomittauksella, rinnakkaismittauksella tai tarkastelemalla mittarin sisäistä konsistenssia, eli yhtenäisyyttä. Koska tämä tutkimus ja siinä käytetyt mittarit olivat laatuun ensimmäiset urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvia nuoria tarkastellessa, ei reliaabelius kerrointa ole ollut mahdollista mitata vielä tässä pro gradu -tutkimuksen vaiheessa. Mikäli kyselylomaketta tullaan hyödyntämään myös tulevana vuosina sellaisenaan, voidaan tutkimukseen toistettavuutta tällöin tarkastella jo huomattavasti realistisemmin.

Tutkimuksessa käytetyt kysymykset on luotu mahdollisimman selkeiksi ja yksiselitteisiksi, jotta niiden erilaisilla tulkinnoilla ei olisi suurta osuutta tutkimustuloksissa. Silti on otettava huomioon, että kaikkien kysymysten samanlaisista tulkinnoista ei kuitenkaan voida koskaan olla täysin varmoja. Tutkimuksen päämittarissa käytetty Likert -asteikko tarjoaa vastaajalle mahdollisuuden vastata eri asteisesti eri väittämiin, mikä taas lisää vastausten reliabiliteettia, ja tuo tarkasti esille vastaajien mielipiteiden eri sävyt. Tutkimuksen reliabiliteettia kysymyksessä heikentää puolestaan se, että tavoitteellisuutta tarkastellaan väittämissä melko suppeasti, kun esimerkiksi harjoittelumotivaatiota selvitetään vain yhden väittämän kautta. Mikäli tavoitteellisuutta haluttaisiin selvittää tarkemmin, olisi väittämiä oltava enemmän. Avoimet kysymykset saattaisivat myös tukea tavoitteellisuuden tarkastelua.

6.5.3 Eettisyys

Tutkittavien suostumus seurantatutkimukseen varmistettiin tutkittaville ja heidän vanhemmilleen toimitetulla suostumuslomakkeella (liite 2). Suostumuslomakkeessa kerrotaan tarkemmin tutkimuksen tarkoituksesta sekä aineiston ja henkilötietojen käsittelystä. Tutkittavan oman suostumuksen lisäksi lomakkeessa vaaditaan myös huoltajan varmennus tutkittavan tekemälle päätökselle. Tutkimukseen osallistujat saavat keskeyttää osallistumisensa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa, mikä on myös vielä erikseen mainittu suostumuslomakkeessa.

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja säilytetään kansallisessa tutkimusaineistojen säilytyspalvelu IDA:ssa tieteellisen tutkimuksen sääntöjen mukaisesti. Tutkimustietoja ei tulla missään vaiheessa luovuttamaan ulkopuolisille henkilöille, eikä yksittäisten tutkittavien henkilöllisyyttä ole mahdollista selvittää missään tutkimuksen vaiheessa.

Noudatan tutkimuksessani hyvä tieteellisiä käytäntöjä sekä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia, eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus ovat tärkeitä tutkimustyöni arvoja, niin tulosten tallentamisen, niiden esittämisen sekä tulosten arvioinnissa.

7 TULOKSET

Tämän tutkimuksen tuloksissa on mukana yhteensä 12 koulusta saatujen urheiluläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten vastaukset ja vastauksia tutkimuksessa oli mukana yhteensä 374. Kaikista vastaajista suurin osa (90,4%) oli mukana ohjatussa liikunnassa (esim. urheiluseurassa tai tanssikoulussa). Vain 9,6% vastaajista ei vastausten perusteella ollut mukana ohjatussa liikunnassa ja 8 osallistujaa jätti vastaamatta kysymykseen. Urheiluläkoulukokeiluun osallistuvista nuorista 50% oli tyttöjä ja 49,4% oli poikia, joten vastausten sukupuolijakauma oli lähes tasapuolinen. Vain 2 vastaajista ilmoitti sukupuoleksi muun ja 3 nuorta jätti vastaamatta sukupuolikysymykseen. Kuten edellä jo mainittiin, sukupuolesta tehtiin tässä tutkimuksessa kaksiluokkainen muuttuja (1 = tytöt ja 2 = pojat), koska *muu* -vastauksia ja vastaamatta jättäneitä oli tähän kysymykseen niin vähän, että tulosten tarkastelu tilastollisesti ei olisi ollut tarpeeksi kattavaa.

Koulukohtainen tutkimukseen osallistumismäärä vaihteli 1–40 osallistujan välillä. Suurimmassa osassa kouluista urheiluläkoulukokeiluun osallistuvia nuoria oli tutkimuksessa mukana kuitenkin yli 20, pois lukien Tampereella sijaitseva Sammon koulu (1 osallistuja) ja Helsingissä sijaitseva Pohjois-Haagan koulu (16 osallistujaa). Suurimmassa osassa kouluista tutkimukseen osallistui lähes yhtä paljon tyttöjä ja poikia muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Lauttasaaren yhtenäiskoulussa tutkimukseen osallistuneista 75% oli tyttöjä ja 25% poikia. Sammon koulussa tutkimukseen osallistui vain 1 poika.

Urheiluläkoulukokeilun 19:sta kokeilukoulusta (liite 1) tutkimukseen osallistui 12 koulua, eli seitsemän kokeilukoulua ei ole mukana tämän tutkimuksen aineistossa. Tutkimusaineistoon saatiin mukaan siis 63% Olympiakomitean vuoden 2017 kokeilukouluista. Taulukossa 3 on määritelty jokaisen tutkimukseen osallistuneen urheiluläkoulukokeiluun osallistuneen koulun oppilaskohtaiset vastaukset sukupuolittain.

TAULUKKO 3. Tutkimukseen osallistuneet koulut ja vastausmäärät sukupuolittain, n=326.

Koulu	Vastaajien lukumäärä (n ja %)				Yhteensä
	Tytöt	%	pojat	%	
Hatsalan klassillinen koulu	19	59,3	13	40,6	32
Jynkänlahden koulu	16	40	24	60	40
Kastellin koulu	21	55,2	17	44,7	38
Kuninkaanhaan koulu	19	57,5	14	42,4	33
Lauttasaaren yhteiskoulu	21	75	7	25	28
Leppävaaran koulu	13	52	12	48	25
Pohjois-Haagan yhteiskoulu	6	37,5	10	62,5	16
Pukinmäen peruskoulu	11	52,3	10	47,6	21
Sammon koulu	0	0	1	100	1
Talvisalon koulu	17	42,5	23	57,5	40
Tehtaanpuiston yläasteen koulu	13	41,9	18	58	31
Vöyrinkaupungin koulu	21	53,8	18	46,2	39

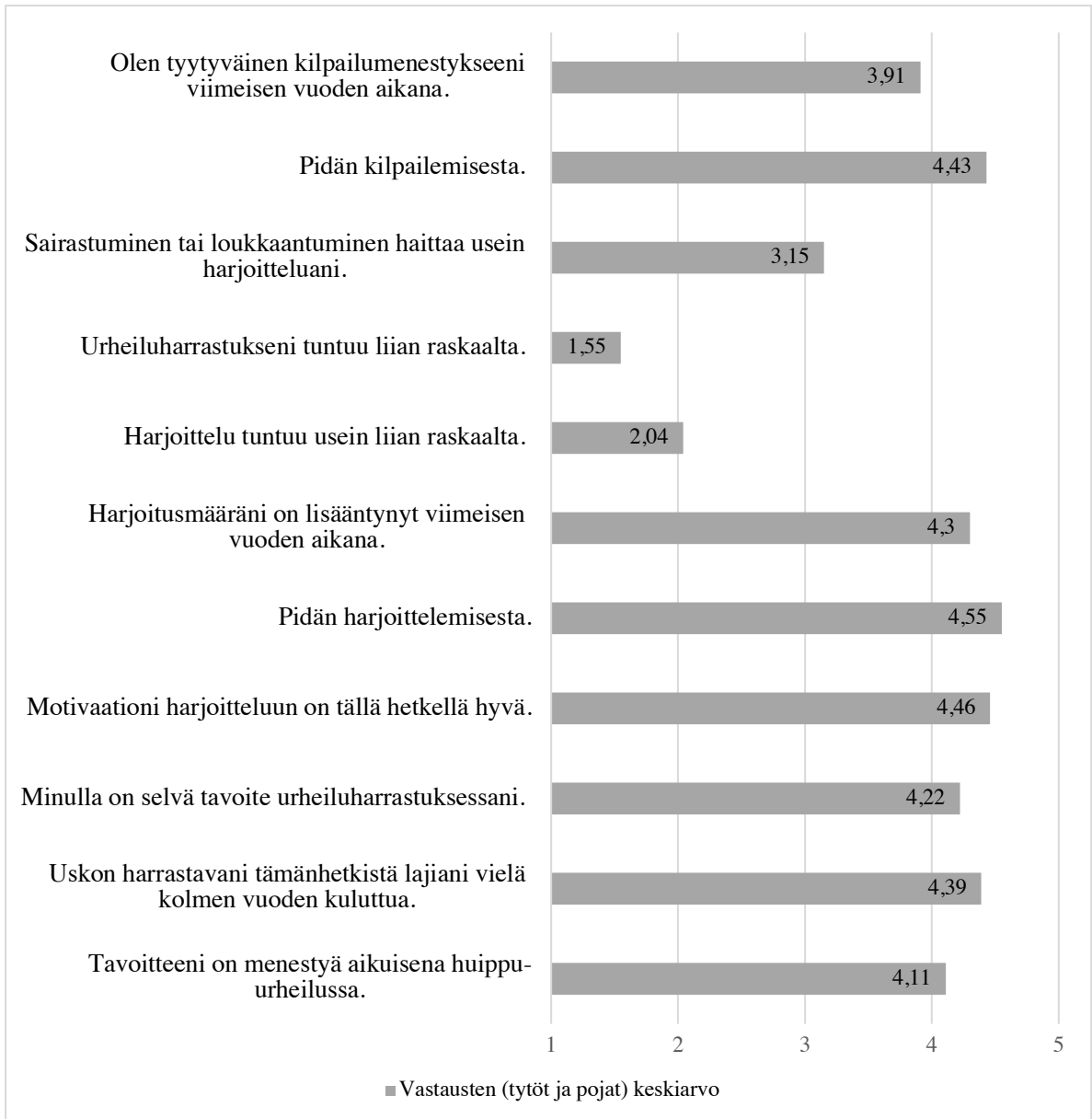
7.1 Urheiluläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten tavoitteellisuus

Urheiluläkoulukokeiluun osallistuneiden nuorten tavoitteellisuutta mitattiin kyselylomakkeen kysymyksellä nro. 38, joka muodostaa tämän tutkimuksen päämittarin. Mittari koostuu 11 väittämästä, johon jokaisella nuorella oli mahdollisuus vastata Likertin 5-portaisella asteikolla (kts. taulukko 2). Arvo 1 tarkoittaa ”ei pidä lainkaan paikkansa” ja arvo 5 tarkoittaa ”pitää täysin paikkansa”. Kysymys mittaa nuorten urheilijoiden tavoitteellisuutta mm. tulevaisuuden

näkymien, tavoitteiden, motivaation, harjoitusmäärien, sairastumisen ja loukkaantumisten, kilpailullisuuden ja kilpailumenestyksen näkökulmista.

Kaikkien urheiluyläkoulukeiluun osallistuneiden nuorten tavoitteellisuutta tarkastellessa selvisi, että 12–14-vuotiaat nuoret urheilijat olivat varsin tavoitteellisia useammasta eri näkökulmasta katsottuna. Jopa 66,6% vastasi ”*pitää täysin paikkansa*” väitteeseen ”*pidän harjoittelemisesta*” (ka=4.55), mikä puoltaa näkemystä siitä, että harjoitteluun ja liikkumiseen liitetään nuorella iällä vielä hyvin paljon ammattimaisesta tavoitteellisuudesta poikkeavia merkityksiä, kuten esimerkiksi kaverit, hauskuus ja puhdas liikunnan tuoma ilo. Nuorista 61,7% koki myös, että motivaatio harjoitteluun oli erittäin hyvällä tasolla vastatessaan Likertin 5-portaiseen asteikkoon numeron 5 (ka=4.46). ”*Pidän kilpailemisesta*” väitteen kohdalla 64,2% nuorista oli täysin samaa mieltä (ka=4.43). Sen sijaan kilpailumenestykseensä nuoret eivät olleet yhtä tyytyväisiä, kun vastaukset hajautuivat tasaisemmin Likertin asteikon 4 (33,1%) ja 5 (36,5%) välille väitteen keskiarvon ollessa 3.91. Tulevaisuudennäkymät lajin harrastamisen suhteen olivat nuorilla niin ikään korkealla, kun 63,9% oli täysin samaa mieltä siitä (ka=4.39), että he tulisivat harrastamaan tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden päästäkin ja 53,1% oli täysin samaa mieltä siitä, että he tavoittelevat menestystä aikuisena huippu-urheilussa (ka=4.11). Suurimmalla osalla nuorista myös harjoitusmäärät ovat viimeisten vuosien aikana lisääntyneet, kun 64,3% oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä (ka=4.3).

Likertin 5-portaisessa asteikossa matalimpia arvoja annettiin väitteille ”*Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta*” (ka=1.55), ”*Harjoittelu tuntuu liian raskaalta*” (ka=2.04) ja ”*Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani*” (ka=3.15). Kaikkien tavoitteellisuutta mitanneiden väitteiden keskiarvot on esitetty kuviossa 3.



KUVIO 3. Urheiluyläkouluun osallistuvien nuorten (tytöt ja pojat yhdessä, n=326) tavoitteellisuus väittämien keskiarvojen valossa.

7.2 Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus

Tyttöjen ja poikien tavoitteellisuutta mittaavia keskiarvoja, keskihajontoja ja p-arvoja tarkastellessa selvisi, että pojat olivat pääsääntöisesti tavoitteellisempia kuin tytöt kaikissa urheilu-uran tulevaisuutta ja tavoitteellisuutta koskevissa väitteissä. Pojat olivat tavoitteellisempia huippu-urheilussa menestymiseen tulevaisuudessa kuin tytöt ($p=.000$)

(taulukko 4). Ero oli tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,05$. Pojat myös kokivat tyttöjä enemmän, että heidän urheiluharrastustaan määritteli jokin selkeä tavoite, $p=.001$. Pojat uskoivat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjä useammin harrastavansa omaa lajiaan vielä kolmen vuoden päästäkin, $p=.004$. Lisäksi pojat kokivat motivaationsa harjoitteluun paremmaksi kuin tytöt, $p=.005$ ja pitivät myös tyttöjä enemmän kilpailemisesta, $p=.026$.

Muiden väitteiden kohdalla, kuten urheilun ja harjoittelun kuormittavuutta, harjoitusmäärien lisääntymistä, sairasteluiden ja loukkaantumisia sekä kilpailumenestystä mittaavissa kohdissa ei tyttöjen ja poikien välillä havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.

TAULUKKO 4. Urheiluyläkouluun käyvien tyttöjen ja poikien harrastuksen tavoitteellisuus, keskiarvo (ka), keskihajonta (kh) ja t-testin p-arvo (vaihteluväli 1–5, missä 1 = matalin arvo ja 5 korkein arvo), $n=319-326$.

Väittämä	Tytöt (n=164)		Pojat (n=162)		p-arvo
	ka	kh	ka	kh	
Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.	3.9	1.3	4.3	1.0	.001**
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.	4.2	1.1	4.6	0.8	.004**
Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.	4.0	1.0	4.4	0.8	.001**
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.	4.3	1.0	4.6	0.7	.005**
Pidän harjoittelemisesta.	4.5	0.8	4.6	0.7	.025*
Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.	4.4	1.1	4.2	1.2	.345
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.	2.1	1.0	2.0	1.0	.353

Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.	1.6	0.9	1.5	0.9	.536
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.	3.1	1.5	3.2	1.5	.789
Pidän kilpailemisesta.	4.3	1.0	4.5	0.8	.026*
Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	3.8	1.2	4.0	1.0	.081

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolien välillä.

7.3 Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien yksilö- ja joukkuelajeja harrastavien tavoitteellisuus

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneista nuorista 159 harrasti yksilölajia (48%) ja 172 harrasti joukkuelajia (52%). Nuorten kyselylomakkeessa valitsemat pääläji-vastausmuuttujat muutettiin yksilö- ja joukkuelaji -muuttujiksi, ja lajien tarkempi jako on esitelty taulukossa 5. Tytöistä suurin osa (74,4%) harrasti yksilölajeja ja pienempi osa (25,3%) joukkuelajeja. Pojista taas suurin osa (69,1%) harrasti joukkuelajeja ja pienempi osa yksilölajeja (30,9%).

TAULUKKO 5. Urheiluyläkoululaisten lajijakauma (tytöt ja pojat) joukkue- ja yksilölajeihin, $n=331$.

Lajiryhmä (pääläji)	Tytöt		Pojat	
	n	%	n	%
Joukkuelajit (jalkapallo, jääkiekko, salibandy, lentopallo, koripallo, pesäpallo, käsipallo, jääpallo, ringette ja cheerleading)	47	25,3	125	69,1
Yksilölajit (Svoli/voimistelu, yleisurheilu, uinti, taitoluistelu, ratsastus, tennis, suunnistus, luistelu, nyrkkeily, alppihiihto, paini, maastohiihto, triathlon, judo ja motocross)	139	74,7	56	30,9

Joukkuelajien harrastajat olivat tilastollisesti merkitsevästi tavoitteellisempia kuin yksilölajien harrastajat. Joukkuelajien harrastajat tavoittelivat yksilölajien harrastajia todennäköisemmin aikuisena menestystä huippu-urheilussa ($p=.000$), uskoivat harrastavansa omaa lajiaan vielä kolmen vuoden päästä ($p=.000$) ja näkivät harrastustoiminnassaan selvän tavoitteen ($p=.003$). Joukkuelajien harrastajat pitivät myös harjoittelusta ($p=.001$) ja kilpailemisesta ($p=.00$) enemmän kuin yksilölajien harrastajat. Joukkuelajeja harrastavien nuorten motivaatio harjoitteluun oli yksilölajien harrastajia tilastollisesti merkitsevästi parempi ($p=.003$) ja heidän harjoitusmääränsä oli lisääntynyt viimeisen vuoden aikana yksilölajien urheilijoita enemmän ($p=.043$).

Kilpailumenestyksen, sairastumisten ja loukkaantumisten sekä harjoittelun ja harrastamisen kuormittavuuden osalta yksilö- ja joukkuelajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja keskenään.

TAULUKKO 6. Urheiluylikoulua käyvien tyttöjen ja poikien harrastuksen tavoitteellisuus yksilö- ja joukkuelajin harrastamisen näkökulmasta, $n=319-326$.

Väittäjä	Yksilö (n=159)		Joukkue (n=172)		p-arvo
	ka	kh	ka	kh	
Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.	3.7	1.4	4.4	0.9	.000***
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.	4.2	1.1	4.6	0.8	.000***
Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.	4.0	1.0	4.4	0.9	.003*
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.	4.3	1.0	4.6	0.7	.003*
Pidän harjoittelemisesta.	4.4	0.9	4.7	0.6	.001**
Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.	4.2	1.3	4.4	1.0	.043*

Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.	2.0	1.0	2.1	1.0	.423
Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.	1.5	0.9	1.6	0.9	.360
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.	3.1	1.5	3.2	1.5	.961
Pidän kilpailemisesta.	4.2	1.1	4.6	0.7	.000***
Ole tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	3.8	1.3	4.0	1.0	.228

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ tilastollisesti merkitsevä ero joukkue- ja yksilölajien välillä.

7.4 Urheiluyhdistykseihin osallistuvien nuorten harjoitteluintensiteetin yhteys tavoitteellisuuteen

Urheiluyhdistykseihin osallistuvien nuorten harjoitteluintensiteetin yhteyttä tavoitteellisuuteen tarkasteltiin sekä viikkotasolla tapahtuvan itse arvioitun fyysisen aktiivisuuden sekä päälaajin ohessa menevän viikkotuntimäärän osalta (sisältää päälaajin harjoitukset, pelit sekä kilpailut). Fyysinen aktiivisuus jaettiin kahteen luokkaan, missä arvo 1 tarkoitti, että nuori liikkuu viikon aikana yli 60 min 0–6 päivänä viikossa ja arvo 2 tarkoittaa, että nuori liikkuu viikon aikana yli 60 min seitsemänä päivänä viikossa. Päälaajin harjoituksiin, peleihin ja kilpailuihin menevästä viikkokertamäärästä taas tehtiin kolmiportainen muuttuja, missä viikkotason harjoitusmäärät jaettiin kolmeen eri luokkaan, missä luokka 1 tarkoitti harjoitusten määrän näkökulmasta *vähän*, luokka 2 *jonkin verran* ja luokka 3 *paljon* (1 = 0–5 krt, 2 = 6–9 krt ja 3 = yli 10 krt).

Tutkimuksessa mukana olleet nuoret jakautuivat fyysisen aktiivisuuden määrän suhteen melko tasan, kun 181 nuorista ilmoitti liikkuvansa 60 min päivässä 0–6 kertaa viikossa (55,2%) ja 147

ilmoitti liikkuvansa taas jokaisena viikon päivänä yli tunnin verran (44,8%). Fyysisen aktiivisuuden suuri määrä arjessa oli selkeästi yhteydessä myös nuorten urheilijoiden tavoitteellisuuteen. Mitä useampana kertana viikossa nuori oli aktiivinen 60 min kerrallaan, sitä korkeampia arvosanoja he antoivat myös tavoitteellisuutta koskeviin väitteisiin Likertin 5-portaisella asteikolla (taulukko 7). Seitsemänä päivänä viikossa tunnin kerrallaan liikkuvat nuoret tavoittelivat menestystä aikuisena huippu-urheilussa alle seitsemänä päivänä liikkuvia todennäköisemmin ($p=.000$). Enemmän liikkuvat antoivat myös tilastollisesti merkitsevästi korkeamman arvosanan harrastuksensa tulevaisuudennäkymille kolmen vuoden kuluttua vähemmän liikkuviin verrattuna ($p=.001$). Sama tulos oli myös urheiluharrastuksen tavoitteellisuuden ($p=.000$), harjoitusmäärien lisääntymisen ($p=.000$), kilpailusta pitämisen ($p=.000$) ja kilpailumenestyksen tyytyväisyyden osalta ($p=.001$).

Fyysisen aktiivisuuden tason yhteyttä harjoittelun mielekkyyteen, harjoittelun ja urheiluharrastuksen kuormittavuuteen sekä sairastumisiin ja loukkaantumisiin ei taas pysytty tilastollisesti merkitsevästi osoittamaan. Sen sijaan motivaation taso harjoittelua kohtaan oli melkein tilastollisesti merkitsevästi ($p=.005$) suurempi enemmän liikkuvilla kuin vähemmän liikkuvilla nuorilla.

TAULUKKO 7. Viikkotason fyysisen aktiivisuuden yhteys tavoitteellisuuteen (luokka 1 = fyysistä aktiivisuutta 60 min päivässä 0-6 päivänä viikossa, luokka 2 = fyysistä aktiivisuutta 60 min päivässä seitsemänä päivänä viikossa) $n=318-323$.

Väittäjä	FA luokka 1 (n=181)		FA luokka 2 (n=147)		p-arvo
	ka	kh	ka	kh	
Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.	3.8	1.3	4.4	1.0	.000***
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.	4.2	1.1	4.6	0.8	.001**
Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.	4.0	1.0	4.5	0.8	.000***

Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.	4.3	0.9	4.6	0.8	.005
Pidän harjoittelemisesta.	4.4	0.9	4.7	0.6	.007
Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.	4.1	1.3	4.6	0.9	.000***
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.	2.0	0.9	2.1	1.1	.797
Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.	1.6	0.8	1.6	0.9	.959
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluni.	3.2	1.4	3.1	1.6	.738
Pidän kilpailemisesta.	4.2	1.1	4.6	0.7	.000***
Ole tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	3.7	1.2	4.1	1.0	.001**

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ tilastollisesti merkitsevä ero luokkien 1 ja 2 välillä.

Suurin osa urheiluyläkouluu käyvistä tytöistä ja pojista harjoitteli 6–9 kertaa viikossa (47%). Toiseksi eniten tytöt ja pojat harjoittelivat 0–5 kertaa viikossa (28,5%) ja vähiten nuorten joukossa oli yli 10 harjoituskertaa viikossa tekevää urheilijaa (24,5%). Suurimmassa osassa tavoitteellisuutta mittaavissa väitteissä luokkien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja, lukuun ottamatta sairastumisia ja loukkaantumisia koskevaa väitettä.

Mitä enemmän harjoituskertoja urheilevalla nuorella oli, sitä korkeamman arvon hän antoi useille tavoitteellisuutta koskeville väitteille. Paljon viikkotasolla (yli 10 krt) harjoittelevat nuoret tavoittelivat alle 10 kertaa harjoittelevia nuoria todennäköisemmin menestystä huippu-urheilussa aikuisuudessa ($p=.000$) ja he olivat tulevaisuuden harrastamisen suhteen myönteisempiä kolmen vuoden aikavälillä ($p=.000$). Näiden lisäksi heillä oli vähemmän

harjoittelevia selkeämpi tavoite omaa urheiluharrastustaan kohtaan ($p=.000$). Nuorten urheilijoiden motivaatio harjoitteluun oli myös tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä harjoitusmääriin ($p=.000$) kun väittämille annetut keskiarvot selvästi nousivat samassa suhteessa harjoitusmäärien nousun kanssa.

Enemmän harjoittelevat pitävät harjoittelemisesta ($p=.000$) ja kilpailemisesta ($p=.000$) vähemmän liikkuvia enemmän ja heidän harjoitusmääränsä olivat myös nousseet viimeisen vuoden aikana muita todennäköisemmin ($p=.000$). Harjoitusmäärien noustessa harjoittelemisen ja urheiluharrastuksen kuormittavuus myös nousi, sillä mitä enemmän viikossa oli harjoituksia, sitä raskaammaksi harjoittelemisen ($p=.025$) ja oma harrastus koettiin ($p=.010$). Tyytyväisyys kilpailumenestykseen viimeisen vuoden aikana taas oli jonkin verran harjoittelevilla (luokka 2 = 6–9 harjoituskertaa viikossa) vähän ja paljon harjoittelevia suurempi, vastauskeskiarvon ollessa Likertin asteikolla 4.6. Matalin tyytyväisyys kilpailumenestykseen oli vähän harjoittelevilla ($ka=3.4$). Sairastumisia ja loukkaantumisia koskevassa väitteessä eri harjoittelumääräluokkien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 8. Urheilukoulua käyvien tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus päälajin harjoitusten määrän (harjoitteluintensiteetin) näkökulmasta (luokka 1 = vähän, luokka 2 = jonkin verran ja luokka 3 = paljon)

Väittämä	Luokka 1 (n=91)		Luokka 2 (n=150)		Luokka 3 (n=78)		p-arvo
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	
Tavoitteeni on menestyä aikuisena huippu-urheilussa.	3.2	1.4	4.4	0.9	4.5	0.9	.000***
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.	3.9	1.2	4.5	0.8	4.7	0.7	.000***
Minulla on selvä tavoite urheiluharrastuksessani.	3.8	1.1	4.3	0.9	4.5	0.8	.000***
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.	4.2	1.0	4.4	0.8	4.8	0.5	.000***

Pidän harjoittelemisesta.	4.3	0.9	4.6	0.7	4.7	0.6	.000***
Harjoitusmääräni on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.	3.8	1.5	4.5	0.9	4.6	0.8	.000***
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.	1.8	0.9	2.1	1.0	2.2	1.1	.025*
Urheiluharrastukseni tuntuu liian raskaalta.	1.4	0.6	1.6	0.9	1.8	1.1	.010**
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.	2.8	1.4	3.2	1.5	3.4	1.5	.051
Pidän kilpailemisesta.	3.9	1.2	4.6	0.7	4.7	0.6	.000***
Olen tyytyväinen kilpailumenestykseeni viimeisen vuoden aikana.	3.4	1.3	4.9	1.0	4.2	0.8	.000***

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ tilastollisesti merkitsevä ero luokkien 1, 2 ja 3 välillä.

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten urheilijoiden tavoitteellisuutta ja odotuksia omaa urheilu-uraa kohtaan. Tavoitteellisuutta tarkasteltiin yleisen tason lisäksi erityisesti sukupuolen, lajimuodon (yksilö- ja joukkuelajit) ja harjoitteluintensiteetin näkökulmista. Tavoitteena oli selvittää, eroaako nuorten urheilijoiden tavoitteellisuus tyttöjen ja poikien välillä, onko lajimuodolla yhteyttä tavoitteellisuuteen ja miten harjoitteluintensiteetti vaikuttaa tavoitteellisuuteen.

8.1 Tutkimuksen keskeisimmät tulokset

Tässä tutkimuksessa tavoitteellisuus ja odotukset olivat yleisellä tasolla nuorten urheilijoiden keskuudessa korkealla tasolla. Pojat, joukkuelajien harrastajat ja enemmän arjessaan liikkuvat olivat tavoitteellisempia kuin tytöt, yksilölajien harrastajat ja vähemmän arjessaan liikkuvat. Jokaista tutkimuksessa käsiteltyä osa-aluetta tullaan tarkastelemaan seuraavaksi yksityiskohtaisemmin muihin tutkimustuloksiin ja tutkijan omiin pohdintoihin viitaten.

8.1.1 Tavoitteellisuus ja odotukset yleisesti

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden nuorten urheilijoiden tavoitteellisuuden yleisen tason tarkastelu osoitti, että tavoitteellisuutta ja odotuksia määritteleviin väitteisiin annettiin suurimpaan osaan korkeita arvoja. Nuorten urheilijat pitivät kilpailullisuudesta ($ka=4.43$) ja harjoittelemisesta ($ka=4.55$), heidän harjoitusmääränsä olivat viimeisen vuoden aikana lisääntyneet ($ka=4.3$), he kokivat motivaation harjoitteluun olevan hyvällä tasolla ($ka=4.46$), näkivät selvän tavoitteen urheiluharrastuksessaan ($ka=4.22$), uskoivat harrastavansa omaa lajiaan vielä kolmen vuoden kuluttua ($ka=4.39$) ja tavoittelivat aikuisuudessa menestystä huippu-urheilijana ($ka=4.11$). Tyytyväisyydestä omaan kilpailumenestykseen sen sijaan ei oltu niin samaa mieltä, kun keskiarvo oli edellä mainittuja väitteitä aavistuksen alhaisempi ($ka=3.91$). Nuoret olivat myös eri mieltä siitä, että heidän urheiluharrastuksensa ($ka=1.55$) tai harjoittelu ($ka=2.04$) tuntuisi liian raskaalta. Sairastumiset ja loukkaantumiset häiritsivät joskus nuorten urheilijoiden harrastamismahdollisuuksia ($ka=3.15$).

Kilpailullisuus ja tavoitteellisuus olivat tulosten mukaan nuorille selkeästi asioita, joiden kautta omaa liikkumista myös määriteltiin. Koska motivaatio harjoitteluun oli keskimäärin erittäin hyvällä tasolla nuorten keskuudessa ja harjoitusmäärät olivat nuorilla melko suuria (47% nuorista harjoittelu 6–9 kertaa viikossa), saattaa sekin osittain selittää nuorten antamia korkeita arvoja. Urheiluyläkoululaisten tavoitteellisuutta ja odotuksia aikaisemmin selvittäneen tutkimuksen mukaan (Ristimäki ym. 2019) kilpailullisuus ja menestyminen ovat selkeästi joillekin nuorille merkityksellisiä tekijöitä, mutta osa nostaa esiin myös muita asioita, kuten esimerkiksi liikuntahengailua tai hyvinvointia korostavia tekijöitä. Tutkimuksessa oli mukana 13–15-vuotiaat nuoret, jotka olivat jo aloittaneet urheiluyläkoulun ja osa oli jo yläkouluiän loppupäässä. Samoin 14–15-vuotiaiden yksilö- ja joukkueurheilijoiden urheilupolkuja selvittäneen tutkimuksen mukaan kilpailullisuus ja tavoitteellisuus oli kyllä tärkeää 60%:lle nuorista ja 77% nautti fyysisen suorituskyvyn parantamisesta tai omien rajojen testaamisesta, mutta tärkeiksi asioiksi liikkumisen merkityksissä nostettiin myös ilo, rentoutuminen ja hauskanpito. (Aarresola & Kontinen 2012a & b.) Aikaisemmin toteutetussa urheiluyläkoululaisten tulevaisuutta ja odotuksia selvittäneessä haastattelututkimuksessa tuli esiin, että vajaa puolet tutkimusjoukosta ei maininnut tulevaisuuden näkymissään omaa lajiaan tai kilpaurheilua ja vain pieni osa mainitsi menestymistä varsinaiseksi tavoitteekseen (Ristimäki ym. 2019).

Se, miksi tässä tutkimuksessa nuoret urheilijat osoittautuivat melko tavoitteellisiksi omaa urheilu-uraansa kohtaan voi johtua monestakin syystä. Ensimmäkin nuorille lähetetyssä elektronisessa kyselylomakkeessa ei esitetty kysymyksiä tai väittämiä, joissa olisi tarkemmin kartoitettu nuorten liikunnalle ja urheilulle antamia merkityksiä. Tämän tutkimuksen mittarina toimineessa kysymyksessä ei lisäksi esitetty väitteitä muiden, kuin tavoitteellisuuden ja odotusten ympärille. On tärkeää huomioida, että tutkimusjoukko oli tässä tutkielmassa vasta urheiluyläkoulun kynnyksellä, eikä heillä välttämättä ollut vielä realistista kuvaa siitä, mitä tavoitteellisuus voisi heidän tapauksessaan olla, mikä saattaa osittain kertoa myös verrattain hyvin myönteisistä mielipiteistä tavoitteellisuuteen, tavoitteisiin, kilpailullisuuteen ja tulevaisuuden odotuksiin. Organisoitu urheilu aloitetaan tyypillisimmin noin 13-vuoden iässä, mutta määrätietoiseen valmentautumiseen siirrytään usein vasta muutamaa vuotta myöhemmin, 15-vuoden iässä (Turpeinen 2012). Vaikka tässä tutkimuksessa olleet nuoret ovat urheilijan polun valintavaiheen alkupäässä, ei oletettavasti suurimmalla osalla ole kuitenkaan vielä

kokemuksia tavoitteellisesta urheilusta, vaan tavoitteellisuuteen liittyvät mielipiteet saattavat liittyä vahvemmin heidän omiin näkemyksiinsä, odotuksiinsa ja olettamuksiinsa.

Lapsille ja nuorille on myös tyypillistä haaveilla huippu-urheilijan urasta siinä vaiheessa, kun liikunnan tärkeimmät motiivit ovat vielä hauskuus ja nautinto huipun tavoittelun sijaan. Huippu-urheiluun vaadittavat realiteetit alkavat kuitenkin realisoitua vasta noin 15–16-vuotiaana, kun harjoittelu muutenkin alkaa muuttua tavoitteellisemmaksi. (Piispa, M. 2013.) Kosken ja Hirvensalon (2019) mukaan aikaisemmin on myös todettu, että 13-vuotiaat asettavat liikkumisellensa keskimäärin enemmän kilpailullisia merkityksiä, kuin esimerkiksi 15-vuotiaat, mikä voi osaltaan myös selittyä sillä, että tavoitteellisuutta ja odotuksia koskevat ajatukset ovat vielä käsityksiä, eivät kokemuksen kautta hankittuja.

Tärkeää on myös tunnistaa se, että urheiluyläkouluihin hakevat nuoret ovat tyypillisimmin motivoituneita liikunnan ja urheilun harrastajia, ja he saattavat olla oman ikäluokkansa kärkipäässä taitojensa puolesta. Korkeita arvoja vastauksissa voi myös selittää siis se, että kyselyyn vastanneet nuoret ovat saattaneet jo lapsesta lähtien liikkua muita saman ikäisiä tavoitteellisemmin. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan nuorilla oli korkea motivaatio harjoitteluunsa. Huipulle tähtäävien nuorten motivaatio koostuu useimmiten kolmesta tekijästä, jotka ovat nautinto urheilusta, kehittymishalu ja kilpailuvietti (Piispa M. 2013). Suurin osa tämänkin tutkimuksen nuorista tavoitteli aikuisuudessa huippu-urheilumenestystä. Toisaalta ei voida myöskään tehdä johtopäätöstä, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista tavoittelisi huippu-urheilijan uraa, vaikka he ovatkin hakeneet urheiluyläkouluun.

8.1.2 Tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus ja odotukset

Tyttöjen ja poikien tavoitteellisuus ja odotukset erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan useamman väitteen kohdalla. Useimpien väitteiden kohdalla pojat antoivat korkeampia arvoja Likertin vastausasteikolla kuin tytöt. Pojat tavoittelivat tyttöjä enemmän menestystä aikuisena huippu-urheilussa ($p=.001$) ja heidän urheiluharrastustaan määritteli tyttöjä enemmän jokin selkeä tavoite ($p=.001$). Motivaatio ($p=.005$) ja kilpailullisuus ($p=.026$) olivat samoin pojilla tyttöjä korkeammalla tasolla, tilastollisesti merkitsevästi.

Sukupuolen vaikutusta urheilevan nuoren tavoitteellisuuteen ja odotuksiin ei ole merkittävästi aikaisemmin tutkittu, mutta muutamat aikaisemmat tutkimustulokset ovat tämän tutkielman tulosten kanssa samansuuntaisia. Noin 13–15-vuotiaiden nuorten urheilijoiden arkea selvittäneen tutkimuksen mukaan pojat tavoittelivat tyttöjä useammin kansainvälistä menestystä (Kokko, Villberg & Kannas 2012). Brasiliassa tehdyssä tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia, missä pojille kilpailullisuus ja taitojen kehittyminen urheilussa olivat tärkeämpiä kuin tytöille (Guedes & Netto 2013.) Aarresolan ym. mukaan (Aarresola, Itkonen & Lämsä 2015) pojat voidaan kategorisoida myös tyttöjä useammin niin kutsuttujen ”*urheilutaitureiden*” urheilijan polkuun, missä tietyn lajin sijaan sosiaalistutaan urheiluun ja heillä on tyypillisesti kokemusta useiden lajien harrastamisesta. Urheiluun liittyvät suhtautumistavat ovat urheilutaitureilla tyypillisesti muita monipuolisempia. Tämän lisäksi pojat liikkuvat tyypillisesti tyttöjä useammin ennen 15-ikävuotta ja harrastavat enemmän urheiluksi tyypillisemmin määriteltyjä joukkuelajeja, kuten salibandya, jääkiekkoa tai jalkapalloa. (Myllyniemi & Berg 2013, 59–67.) Urheilutaitureiden urheilijan polun on myös todettu olevan ideaali pohja huippu-urheilijaksi kehittymisessä (Aarresola, Itkonen & Lämsä 2015).

Poikien tyttöjä tavoitteellisempi suhtautuminen urheiluun on siis selitettävissä useamman tekijän kautta. Se, miksi poikien suhtautumistavat urheiluun ovat tyypillisesti tyttöjä monipuolisempia, voi johtua nimenomaan ”tehokkaammasta” sosiaalistumisesta urheiluun. Yleisellä tasolla tarkastellen, miehet ovat tyypillisesti mediassa urheilun saralla enemmän esillä kuin naiset. Kuten edellä jo todettiin, moni nuori, joka on vasta tavoitteellisen urheilu-uran kynnyksellä, haaveilee huippu-urheilijan urasta. Huippu-urheilijan urasta haaveilu saa lisäpontta tyypillisesti mediassa esillä olevista urheilu-urista ja idoleista. Vaikka naisten asema huippu-urheilussa on vuosien saatossa parantunut, silti esimerkiksi vuoden 2014 talviolympialaisten kaikista urheilijoista reilusti yli puolet oli miehiä (Kyllönen 2017, 12), mikä toimii konkreettisena esimerkkinä urheilukulttuurin maskuliinisesta painotuksesta. Vaikka urheilun tasa-arvoasioissa on vuosien aikana tapahtunut kehitystä, onko silti edelleenkin yhteiskunnallisesti täysin hyväksyttävää, että tyttö panostaa tavoitteellisesti huippu-urheiluun ja tarjoaako yhteiskunta tytöille tarpeeksi tukea huipulle tähtäävissä urheilupoluissa? Edellä jo todettiin, että pojat harrastavat tyttöjä tyypillisemmin myös joukkueurheilulajeja, joissa huippu-urheiluun tähtäävä toiminta saattaa olla usein organisoidumpaa tai järjestelmällisempää kuin

esimerkiksi yksilöurheilun puolella. Esimerkiksi jalkapallossa tai jääkiekossa on jo hyvin aikaisessa vaiheessa erilaisia tasoryhmiä, jotka mielestäni väistämättä ohjaavat yksilöitä tavoitteelliseen harjoitteluun ja itsensä kehittämiseen. Tämän tutkimuksen osallistujista tytöt harrastivat poikia useammin yksilölajeja (74,7%) ja pojat taas tyypillisemmin joukkuelajeja (69,1%).

Poikien tavoitteellisempaa otetta urheiluun on mielenkiintoista tarkastella myös koulumenestyksen näkökulmista. Jousmäen ja Malisen (2019) urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden nuorten urheilijoiden koulumenestystä selvittäneen pro gradu -tutkimuksen mukaan tytöt menestyivät koulussa poikia paremmin kaikkien aineiden keskiarvoja verrattaessa sekä äidinkielen arvosanassa. Sukupuoli on myös yksi keskeisimmistä tekijöistä, jotka selittävät koulumenestystä, tyttöjen ollessa useimmiten poikia menestyneempiä koulussa (Pöysä & Kupiainen 2018). Kategorinen yleistys poikien kehnommasta koulumenestyksestä saattaa joissain tilanteissa johtaa siihen, että poikia tuetaan enemmän urheilullisissa vahvuusalueissa, kun taas tyttöjä saatetaan tukea enemmän akateemisuutta korostavissa vahvuusalueissa. Se, että voisiko tämä olla syy siihen, miksi pojilla ja miehillä eteneminen huippu-urheiluun nähdään tehokkaammaksi ja helpommaksi, voi olla spekulointia, mutta tärkeä asia kuitenkin tiedostaa ja nostaa esille.

8.1.3 Yksilö- ja joukkuelajeja harrastavien tavoitteellisuus

Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvista nuorista urheilijoista joukkuelajeja harrastavat olivat keskimäärin tavoitteellisempia kuin yksilölajeja harrastavat ja he antoivat useampaan tavoitteellisuutta ja odotuksia käsittelevään väitteeseen korkeampia arvoja yksilölajien harrastajiin verrattuna. He tavoittelivat yksilölajien harrastajia todennäköisemmin huippu-urheilijan uraa tulevaisuudessa ($p=.000$), näkivät harrastustoiminnassaan selkeämmän tavoitteen ($p=.003$), pitivät enemmän kilpailemisesta ($p=.000$) ja kokivat motivaationsa harjoitteluun paremmaksi ($p=.003$). Lisäksi heidän harjoitusmääränsä olivat lisääntyneet viimeisen vuoden aikana yksilölajien harrastajia enemmän ($p=.043$).

Aikaisempien tutkimusten valossa joukkuelajien harrastaminen on myönteinen tärkeä tekijä sille, kuinka kansainväliselle menestymiselle uskalletaan asettaa tavoitteita (Kokko, Villberg &

Kannas 2012). On myös havaittu, että suurin osa 13–15-vuotiaista nuorista joukkueurheilijoista harrastaa vain omaa lajiaan kilpailullisin motiivein, ja lisälajien rooli päälajin rinnalla alkaa selkeästi hävitä. Sen sijaan yksilölajien harrastajilla on tyypillisimmin muita lajeja oman päälajinsa rinnalla, erityisesti yläkouluiässä. (Aarresola & Konttinen 2012a.) Monilajisuuden tyypillisuus nuorella yksilöurheilijalla voi tarkoittaa sitä, että tavoitteelliseen harjoitteluun vaadittavaa päätöstä omasta päälajista ei ole välttämättä vielä tehty. Kuten aikaisemminkin on jo todettu, joukkuelajeissa tavoitteellisuuteen ja uralla etenemiseen tähtäävä toiminta saattaa olla yksilölajeja organisoidumpaa, jolloin nuoret joutuvat kohtaamaan lajeissa aikaisemmin tavoitteellisuuteen liittyviä asioita. Aarresola (2016, 18) myös toteaa, että kilpailullisuuden liittäminen omaan lajiin ja urheiluseuraan kuulumiseen on hyvin lajisidonnaista ja osa nuorista kuuluu seuraan harrastaakseen ja osalla on jo voimakkaastikin kilpailullisia tavoitteita.

Nuorten suosituimmissa joukkuelajeissa (jalkapallo, salibandy ja jääkiekko) tasojoukkueet kannustavat etenemään ja panostamaan urheiluun tavoitteellisesti. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneet joukkueurheilijat ovat todennäköisemmin sosiaalistuneet jo tässä vaiheessa yksilöurheilijoita enemmän yhteen selkeään lajiin, minkä vuoksi he rakentavat myös voimakkaammin omaa identiteettiään sen mukaan, millaiseksi kilpailullisuus ja tavoitteellisuus seuran käytännöissä muotoutuu. Monilajisuus tuo nuorten elämään useita sosiaalisia konteksteja, kilpailullisuuden ja etenemisen malleja sekä lajikulttuureita, jolloin identifioituminen yhteen lajiin ei ole niin selkeää. Joukkueurheilijoiden tavoitteellisempaa suhtautumista omaan urheilu-uraansa ei kuitenkaan voida yleistää, koska tämän tutkimuksen otosjoukko on varsin pieni ja nuorista suurin osa on urheilijan polun valintavaiheen alkupäässä. Joissakin tutkimuksissa yksilöurheilijat ovat nousseet esimerkiksi kilpailullisuudessa joukkueurheilijoita korkeammalle. Brasilialaisia 12–18-vuotiaiden urheilijoiden harrastamiseen liittyviä motiiveja selvittäneen tutkimuksen mukaan yksilöurheilijat nimesivät joukkueurheilijoita useammin tärkeiksi harrastamisen motivaatiotekijöiksi kilpailullisuuden ja kunnan kehittämisen, kun taas joukkueurheilijat nostivat esiin tiimityön, taitojen kehittymisen ja ystävyiden elementtejä motivaationsa taustalta (Guedes & Netto 2013). On myös mahdollista, että yksilöurheilussa urheilijan itsensä johtaminen on joukkuelajeja suuremmissa merkityksessä, missä tukea saadaan valmentajan lisäksi myös joukkuekavereilta. Vaikka yksilöurheilussa valmentajat ja valmennustiimit toimivat itsenäisen urheilijan tukena, voi sosiaalisen tuen puute kuitenkin aiheuttaa sen, että urheilijan voimakas itsenäisyys näyttäytyy

joukkuelajeja harrastavia enemmän siinä, että urheilijalla omaan harrastamiseensa enemmän itsekuria ja sitä kautta tavoitteellisia ajatuksiakin. Jos tavoitteellisuutta olisi tutkittu tässä tutkimuksessa monipuolisemmin tai tutkimuksen kohteena olisi ollut esimerkiksi vuoden tutkimusjoukkoa vanhemmat urheilijat, olisivat yksilöurheilijat saattaneet nousta tavoitteellisuudessa joukkueurheilijoiden edelle.

8.1.4 Harjoitteluintensiteetti ja tavoitteellisuus

Harjoitteluintensiteetin yhteyttä tavoitteellisuuteen tarkasteltiin tässä tutkimuksessa niin viikkotason fyysisen aktiivisuuden kuin harjoituskertojen kautta. Mitä useampana kertana viikossa nuori oli aktiivinen 60 min kerrallaan, sitä korkeampia arvoja he antoivat myös tavoitteellisuutta koskeviin väitteisiin Likertin 5-portaisella asteikolla. Seitsemänä päivänä viikossa tunnin kerrallaan liikkuvat nuoret tavoittelivat muun muassa menestystä aikuisena huippu-urheilussa alle seitsemänä päivänä liikkuvia todennäköisemmin ($p=.000$). Samoin, mitä enemmän harjoituskertoja urheilevalla nuorella oli, sitä korkeamman arvon hän antoi useille tavoitteellisuutta koskeville väitteille. Myös paljon viikkotasolla (yli 10 krt) harjoittelevat nuoret tavoittelivat alle 10 kertaa harjoittelevia nuoria todennäköisemmin menestystä huippu-urheilussa aikuisuudessa ($p=.000$).

Yleisellä tasolla vain hyvin harva tähän tutkimukseen osallistuneesta nuoresta urheilijasta harjoitteli yli 10 kertaa viikossa (24,5%) ja suurin osa harjoitteli 6–9 kertaa viikossa (47%). Aikaisempien selvitysten mukaan suomalaiset 13–15-vuotiaat, yksilölajien huippu-urheilijalupaukset harjoittelivat keskimäärin yli 10 tuntia viikossa (Jaakkola 2012) ja samansuuntaisia tuloksia on saatu myös huipulle tähtäävien joukkueurheilijoiden polkuja selvittäneessä tutkimuksessa (Aira ym. 2012). Tämän tutkimuksen tutkimusjoukko on vasta totisemman harjoittelun alkuvaiheessa, minkä vuoksi viikkotason harjoitusmäärät omassa lajissa eivät välttämättä ole vielä kovin suuret. Tässä tutkimuksessa selvitettiin harjoituskertoja, mutta aikaisemmissa tutkimuksissa on selvitetty tuntikertoja, minkä vuoksi tulokset eivät toki ole täysin rinnastettavissa toisiinsa. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvilla nuorilla on kuitenkin selvästi muita nuoria enemmän liikuntaa arjessaan, ja olihan suurin osa kyselyyn vastanneista myös todennut harjoituskertojen merkittävästi lisääntyneen viimeisen vuoden aikana.

Kokko, Villberg ja Kannas (2012) ovat aikaisemmin huomanneet, että korkealla tasolla harjoittelevat nuoret urheilijat tavoittelevat tyypillisemmin kansainvälistä menestystä kuin matalammalla tasolla harjoittelevat. Voisikin ajatella, että mitä korkeammalla tasolla nuori harjoittelee, sitä suurempi on hänen harjoitteluintensiteettinsäkin. Tärkeää on kuitenkin myös tunnistaa se, että samalla muu vapaaehtoinen fyysinen aktiivisuus, pelailu ja liikkuminen omaehtoisesti tai yhteisöllisesti ilman kilpailullisia tavoitteita vähenee. Mielenkiintoista on se, että tämän tutkimuksen tulosten mukaan arjen fyysisen aktiivisuuden suuri määrä oli myös yhteydessä siihen, että tavoitteellisuutta ja odotuksia koskeviin väitteisiin annettiin korkeampia arvoja Likertin vastausasteikolla. Fyysistä aktiivisuutta koskevassa kysymyksessä kysyttiin nimenomaan liikkumisesta ja sitä, kuinka monena päivänä viikosta 60 min liikkumista toteutuu. Nuoret ovat kuitenkin todennäköisesti laskeneet tähän mukaan myös lajiharjoittelua arjen fyysisen aktiivisuuden lisäksi, koska liikunta määriteltiin kyselylomakkeessa toiminnaksi, joka ”nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla”. Omatoimiselle liikkumiselle ja siihen käytetylle tuntimäärälle oli kyselylomakkeessa oma kysymyksensä, jota ei kuitenkaan tähän tutkimukseen otettu mukaan.

Mikäli harjoitusintensiteetin yhteyttä tavoitteellisuuteen olisi haluttu tarkastella syvällisemmin, olisi tutkimuksessa pitänyt huomioida myös omaehtoisen liikkumisen määrä ja sen suhde tavoitteellisuuteen.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus vahvuuksien ja heikkouksien näkökulmasta

Tämän tutkimuksen tulokset tarjoavat uutta näkökulmaa nuorten urheilijoiden tavoitteellisuudesta ja odotuksista omaa urheilu-uraa kohtaan, aivan urheiluyläkoulukokeilun ja toisaalta urheilijan polun alkuvaiheessa. Tulokset kuvaavat erityisesti sitä, millaista tavoitteellisuus ja odotukset ovat kilpailullisuuden, harjoittelun, urheilu-uraa koskevien tavoitteiden, kilpailumenestyksen, motivaation ja urheilu-uran tulevaisuudennäkymien suhteen eri sukupuolilla, eri lajimuodoilla ja harjoittelumäärillä. Tutkimus siis tarjoaa kattavaa tietoa siitä, minkälaiset tekijät saattavat olla yhteydessä tavoitteellisuuteen siinä vaiheessa, kun nuori on vasta tekemässä päätöstä tavoitteellisemmalle urheilupolulle siirtymisestä. Toisaalta tutkimus antaa myös tietoa, minkälaisia käsityksiä ja haaveita nuorilla urheilijoilla on silloin,

kun askelta kohti ammattimaisempaa harjoittelua ei ole vielä selkeästi otettu. On tärkeää kuitenkin tunnistaa se, että nuorilla urheilijoilla liikkumista ja urheilua määrittävät myös todella monet muut tekijät kuin tavoitteellisuus ja kilpailullisuus, minkä vuoksi sen ei tule ollakaan mikään itseisarvo nuoren urheilijan harrastuksen motiiveille. Toisaalta urheiluläkoulukokeilun materiaaleissa todetaan, että kokeilun yksi tärkeä kulmakivi on tukea myös urheilijaksi kasvamista (Valtakunnallinen Urheiluläkoulukokeilu 2017), mikä vaatii tavoitteellista harjoittelua ja suhtautumista omaan lajiin.

Tavoitteellisuutta tarkasteltiin tässä tutkimuksessa yhteensä 11 väittämän kautta. Väittämissä ei otettu kantaa esimerkiksi siihen, kuinka tärkeää voittaminen ja menestys nuorille urheilijoille on. Tämän lisäksi huippu-urheilijan urahaaveiden taustalla olevia tekijöitä, kuten urheiluidoleiden, merkitystä ei saatu väitteiden kautta esille. Se, miten tavoitteellisuus tässä tutkimuksessa näyttäytyy, on täysin riippuvainen kyselylomakkeen vastausvaihtoehdoista, minkä vuoksi sitä myös käsiteltiin väittämien antamissa rajoissa. Tavoitteellisuuden ja odotuksien syvällisempään ymmärtämiseen väitteitä olisi voinut olla enemmän ja monipuolisemmin. Aikaisemmassa urheiluläkoululaisten liikunnalle antamia merkityksiä selvittäneessä tutkimuksessa havaittiin, että avoimilla kysymyksillä tai haastatteluilla odotuksista ja tavoitteellisuudesta olisi voitu saada myös paljon moniulotteisempi kuva (Ristimäki ym. 2019). Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa oli yksi avoin kysymys, missä selvitettiin nuorten odotuksia urheiluluokkatoimintaa kohtaan, mutta suurin osa vastauksista oli niin suppeita, ettei niiden kvalitatiivinen analysointi olisi ollut tilastollisesti järkevää.

Tutkimusjoukko tässä tutkimuksessa oli melko suuri ($n=374$) ja tutkimukseen saatiin mukaan reilusti yli puolet (63%) vuoden 2017 urheiluläkoulukokeilun kokeilukouluista. Silti potentiaalisista tutkittavista puuttui kuitenkin vajaa 40%, minkä vuoksi tuloksista saattoi jäädä keskeisiä tekijöitä pois, jotka olisivat saattaneet vaikuttaa tuloksiin jonkin verran. Tutkimuksen kyselylomakkeelle tutkimusryhmän toimesta tehty pilottikysely lisäsi tutkimuslomakkeen luotettavuutta, kun kysymyksiä saatiin hiottua vielä yksiselitteisempään ja tarkempaan muotoon ennen varsinaiselle tutkimusjoukolle lähettämistä.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa nuorten urheilijoiden tavoitteellisuutta ja odotuksia selvitettiin urheiluyläkoulun alkuvaiheessa, valintavaiheen alkupäässä. Yläkoulun aikana nuori urheilija kohtaa elämässään usein tärkeitä urheiluun liittyviä siirtymiä, kuten lajiin erikoistumisen ja harrasteurheilusta kilpaurheiluun siirtymisen (Roos-Salmi 2014, 126), minkä vuoksi yläkoulu on monessakin mielessä keskeistä aikaa nuoren urheilemisessa. Jatkossa olisikin mielenkiintoista selvittää, miten tavoitteellisuus ja odotukset muuttuvat urheiluyläkoulun aikana, kun nuoret ovat jo kenties tehneet enemmän tärkeitä ratkaisuja omaan urheilu-uraan panostamisesta. Toisaalta tavoitteellisuuteen ja odotuksiin liittyviin tekijöihin olisi tarpeellista tuoda mukaan enemmän syvyyttä, jotta ilmiötä ymmärrettäisiin tarkemmin, minkä vuoksi haastattelututkimus nuorten tavoitteellisuudesta sekä urheiluyläkoulun alku- ja loppupäässä toisivat lisää dataa siitä, miten ne muuttuvat urheilijan polun valintavaiheen aikana.

Toisena jatkotutkimuksen kohteena olisi hyödyllistä selvittää, mitkä syyt ovat taustalla tyttöjen ja poikien tavoitteellisuuden ja odotuksien eroille, jotka osoittautuvat tässä tutkimuksessa tilastollisesti merkittäviksi tuloksiksi. Urheilun tasa-arvon kannalta on tärkeää, että sekä tytöt että pojat kokisivat tasavertaiset mahdollisuudet etenemiseensä urheilu-urallaan. Toki voi myös olla, että tavoitteellisuuden eroille ei löydy selitystä suomalaisista urheilujärjestelmistä, vaan enemmänkin kulttuurisista tekijöistä ja yhteiskunnan rakenteellisista tekijöistä. Laajempi yhteiskunnallinen tarkastelu ja sen huomioiminen tyttöjen tavoitteellisuutta ja odotuksia selittävänä tekijänä olisi tärkeä tutkimusaihe urheilun tasa-arvotyön kannalta. Samalla olisi mielenkiintoista selvittää eri urheiluseurojen tapoja ilmentää tavoitteellisuutta ja odotuksia, niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa, ja tuoda esiin se, onko tavoissa eroja eri sukupuolten välillä.

Lajikulttuurin ja lajimuodon vaikutuksia tavoitteellisuuteen ja odotuksiin ei ole myöskään vielä kattavasti tutkittu, minkä vuoksi ilmiöön olisi syytä paneutua syvällisemmin jatkotutkimuksissa. Mielenkiintoista olisi kartoittaa, miten esimerkiksi eri lajien sisäänrakennetut tasojärjestelmät vaikuttavat nuorten tavoitteellisuuteen ja odotuksiin, ja minkälaiset rakenteet urheiluseuroissa toisaalta parantavat ja toisaalta heikentävät tavoitteellisuutta ja odotuksia nuorten omaa urheilu-uraa kohtaan.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2012. Lasten urheilun yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Kihun julkaisusarja, nro 45, 50–53.
- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246.
- Aarresola, O., Aira T., Itkonen, H., Kokko S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2015. Joukkuelajeja harrastavien nuorten urheilupolut. *Nuorisotutkimus* 33 (1), 3–17.
- Aarresola, O., Itkonen, H., & Lämsä, J. 2015. Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa: rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. *Kasvatus ja aika* 9 (4), 55–71.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012a. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15 -vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 29.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012b. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHU:n julkaisusarja, nro 30.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aarresola, O., Mononen, K. & Kuitunen, S. 2014. Yläkouluikäisten harrastaminen ja harjoittelu – keskeisiä tutkimustuloksia. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46, 108–113.*
- Aira, T., Aarresola, O., Kokko S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2012. Suomalaisten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun

- lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Kihun julkaisusarja, nro 45, 9–13.
- Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2014. Yläkouluikäiset nuoret urheilijat – keskeisiä tutkimustuloksia harrastamisesta ja harjoittelusta. Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46, 101–107.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä J., Villberg J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3, 11–29.
- Berg, P. 2016. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. Nuorisotutkimus 33 (3–4), 88–101.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018 Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Bloom, B. S. 1985. Developing talent in young people. New York: Ballantine.
- Côté, J. Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa R. Eklund & G. Tenenbaum (toim.) Handbook of Sport Psychology. 3. painos. Hoboken, NJ: Wiley, 184–202.
- Côté, J. & Erickson, K. 2015. Diversification and deliberate play during the sampling years. Teoksessa J. Baker & D. Farrow (toim.). Routledge handbook of sport expertise. London: Routledge, 305–316.
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Kihun julkaisusarja, nro 45.
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N. & Williams, M. 2009. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. High Ability Studies 20 (1), 65–75.
- Green, K. 2016. Youth Sport in Norway. K. Green & A. Smith. Routledge Handbook of Youth Sport. New York: Routledge, 72–83.

- Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46*, 19–21.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1*.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23, 1, 3–21.
- Kyllönen, M. 2017. *Samalla viivalla? Selvitys liikunnan ja urheilun tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta Suomessa. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. SUEK ry:n julkaisuja urheilun eettisistä asioista.*
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Liu, W., Wang, J. & Ryan, R. (toim). 2016. *Building autonomous learners. Perspectives from research and practice using self-determination theory*, New York, NY: Springer.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 192–201.
- Lämsä, J., Mäkinen, J., Nieminen, M. & Paavolainen, L. 2016. Huippu-urheiluverkoston ja -yksikön sisäinen arviointi. Viitattu 3.2.2020. <https://docplayer.fi/31609434-Huippu-urheiluverkoston-ja-yksikon-sisainen-arviointi.html>
- Macphail, A., Gorely T. & Kirk, D. 2003. Young people's socialisation into sport: A case study of an Athletics Club. *Sport, Education and Society* 8, 251–267.
- Metsämuuronen, J. 2011. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. E-kirja. 1. painos. Helsinki: International Methelp Oy.
- Memmert, D., Baker, J. & Bertsch, C. 2010. Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sport. *High ability studies* 21:1, 3–18.
- Mononen, K., Aarresola O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun*

- valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46.
- Myllyniemi, Sami. & Berg, Päivi. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 140.
- Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. & Pusa, S. 2018. Urheiluyläkoulukokeilun arviointi. Lukuvuosi 2017-2018. KIHUn julkaisusarja, nro 61. Jyväskylä. Viitattu 13.1.2020. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/julkaisusarja61_urheiluylakoulukokeilu.pdf
- Niemivirta, M. Pulkka, A-T. Tapola A., Tuominen, S. & Soini, H. 2013. Tavoiteorientaatioprofiilit ja niiden yhteys tilannekohtaiseen motivaatioon ja päättelytehtävässä suoriutumiseen. *Kasvatus* 44 (5), 533–547.
- Olympiakomitean strategia- ja toimintasuunnitelma vuodelle 2017. 2016. Viitattu 14.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.
- Olympiakomitean suosittama valtakunnallinen soveltuvuuskoee. 2020. Viitattu 14.1.2020. https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/soveltuvuuskoee_ylc3a4koulut_2017.pdf
- Paananen, A. 2017. Yläkoulutyö Olympiakomiteassa. Valtakunnallinen yläkouluseminaari. Viitattu 15.10.2017 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/02/paananen-ylakoulutyo-olympiakomiteassa.pdf>
- Piispanen, M. 2013. Huipulle vai hyvin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 13–16. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Pöysä, S. & Kupiainen, S. 2018. Tytöt ja pojat koulussa. Miten selittää poikien heikko suoriutuminen peruskoulussa? Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2018.
- Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. 2019. Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset. *Liikunta & Tiede* 56, 1, 100–106.
- Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren

- urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa – ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46, 125–129.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Press.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Stambulova, N. B. & Ryba T.V. 2014. A critical review of career research and assistance through the cultural lens: towards cultural praxis of athlete's careers. *International Review of Sports and Exercise Psychology* 7 (1), 1–17.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Education Psychology* 75, 411–433.
- Suomen Olympiakomitea. 2019. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2020. Viitattu 14.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.
- Thomas, A. & Güllich A. 2019. Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. *European Journal of Sport Science* 19(8); 1120–1129.
- Toftegaard Stöckel, J., Strandbu, Å., Solens, O., Jørgensen, P. & Fransson, K. 2010. Sport for children and youth in the Scandinavian countries. *Sport in Society* 13(4), 625–642.
- Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Urheiluakatemiaohjelma – Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. 2020. Viitattu 13.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.
- Urheiluakatemiaohjelma. 2020. Viitattu 6.4.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.
- Urheiluakatemiatöiminnan ohjeisto. 2013. Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea & Paralympiakomitea. Helsinki. Viitattu 14.1.2020. <https://docplayer.fi/1779721-Urheiluakatemiatöiminnan -ohjeisto.html>
- Urheiluyläkoulukokeilu. 2020. Viitattu 13.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.
- Yläkoululeiritus. 2020. Viitattu 31.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.
- Yläkoulutoiminta. 2020. Viitattu 13.1.2020. <https://www.olympiakomitea.fi>.

- Vanttaja, M., Tähtinen J., Zacheus, T. & Koski, P. 2005. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115.
- Valtakunnallinen Urheiluyhäkoulukokeilu. 2017. Viitattu 13.1.2020. <https://www.ouka.fi/documents/180923/0/urheiluy1%C3%A4koulukokeilu/a944b0fcb-602-4402-a644-2ef8069c6b03>
- Vierimaa, M., Erickson, K. & Côté, J. 2016. The elements of talent development in youth sport. Teoksessa K. Green & A. Smith. Routledge Handbook of Youth Sport. New York: Routledge, 464–475.

LIITTEET

LIITE 1. Olympiakomitean urheiluyhdistysten kokeilukoulut vuonna 2017 (Nieminen ym. 2018)

1.8.2017 kokeilun aloittaneet koulut

Espoo	Leppävaaran koulu
Helsinki	Haagan peruskoulu, Pukinmäen peruskoulu, Tehtaanpuiston yläasteen koulu
Helsingin sopimuskoulut	Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Lauttasaaren yhteiskoulu, Herttoniemen yhteiskoulu
Jyväskylä	Kilpisen koulu
Kuopio	Hatsalan klassillinen koulu, Jynkänlahden koulu
Lahti	Salpausselän koulu
Lappeenranta	Kesämäenrinteen koulu
Oulu	Kastellin koulu
Pori	Kuninkaanhaan koulu
Savonlinna	Talvisalon koulu
Tampere	Tesoman koulu, Sammon koulu
Turku	Vasaramäen koulu
Vaasa	Vöyrinkaupungin koulu

LIITE 2. Suostumuslomake

Urheiluyhäkoulututkimus 2017-2020

SUOSTUMUSLOMAKE SEURANTATUTKIMUKSEEN

Tällä suostumuksella oppilas osallistuu liikuntakäyttäytymistä, hyvinvointia ja koulunkäyntiin liittyviä asenteita, arvoja ja kokemuksia koskevaan seurantatutkimukseen, joka toteutetaan lukuvuosien 2017-2020 aikana. Tietoja kerätään pääsääntöisesti 2-3 kertaa lukuvuodessa seurantajakson ajan. Oppilas vastaa kyselyihin koulupäivän aikana. Liitteenä kuvaus tutkimuksesta ja sen kulusta.

Tutkimusaineiston käsittely

Olen tutustunut oheiseen liitteeseen ja siten saanut kirjallista tietoa urheiluyhäkoulututkimuksesta ja mahdollisuuden kysyä siitä lisää puhelimitse tai sähköpostitse. Osallistuminen on vapaaehtoista ja minulla on oikeus keskeyttää osallistumiseni, milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja käsitellään ja säilytetään kansallisessa tutkimusaineistojen säilytyspalvelu IDA:ssa tieteellisen tutkimuksen sääntöjen mukaisesti, eikä niitä luovuteta tutkijaryhmän ulkopuolisille henkilöille. Oppilaiden tietosuoja on turvattu tutkimuksen kaikissa vaiheissa.

Henkilötietojen käsittely

Oppilailta kerätään henkilötiedot tieteellistä tutkimusta varten. Henkilötunnus tarvitaan oppilaan yksiselitteiseen yksilöimiseen seurantatutkimusta varten. Tutkimukseen tarvittavia henkilötietoja säilytetään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, niin että tietoja ei voida yhdistää tutkittavaan henkilöön. Henkilötietoja ei missään olosuhteissa luovuteta eteenpäin markkinointiin eikä muihin tarkoituksiin. Tiedot järjestetään henkilörekisteriin. Rekisterinpitäjä vastaa, että henkilötietoja käsitellään lain vaatimusten mukaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus saada tarkastaa itseään koskevat tiedot sekä oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua.

OSALLISTUN Urheiluyhäkoulututkimuksen seurantakyselyyn.
EN OSALLISTU Urheiluyhäkoulututkimuksen seurantakyselyyn.

Henkilötietojani saa käyttää seurantatutkimusta varten
Henkilötietojani ei saa käyttää seurantatutkimusta varten

Nimeni: _____

Syntymäaikani: _____

Koulun nimi: _____

Luokkani: _____

Paikka ja aika: _____ / _____ / _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

HUOLTAJAN VARMENNUS

Olen tutustunut tutkimustiedotteeseen, nähnyt huollettavani täyttämän osallistumisvalinnan ja suostumuksen henkilötietojen käyttämistä varten. Varmennan hänen päätöksensä.

Paikka ja aika: _____ / _____ / _____
Allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

Hyvä vanhempi / huoltaja

Tutkimuksen tarkoitus

Lapsenne koulu on valikoitunut mukaan uuteen urheiluyläkouluun liittyvään tutkimukseen, jossa kartoitetaan oppilaiden kokemuksia koulunkäynnistä, liikunnasta sekä urheilun ja koulun yhdistämisestä. Tiedonkeruu suoritetaan elektronisten kyselylomakkeiden avulla. Kyselyt suoritetaan lukuvuosien 2017-2020 aikana. Kyselyissä kartoitetaan oppilaiden näkemyksiä koulunkäynnin merkityksestä ja mielekkyydestä, sitoutumisesta kouluun, liikuntaharrastuksista ja niiden yhdistämisestä kouluun, liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Kyselyissä kartoitetaan myös oppilaan sosiaalisia suhteita ja verkostoja, ikätovereilta ja kodeilta saatua tukea sekä oppilaan näkemystä urheilun ja koulun merkityksestä hänen tulevaisuuteensa. Ensimmäinen kyselylomake täytetään syyslukukauden alussa koulupäivän aikana ja sen täyttäminen vie oppilaalta n. 30 minuuttia. Tietoa kerätään 2-3 kertaa lukuvuodessa koko yläkoulun ajan. Oppilaat vastaavat kysymyslomakkeisiin koulupäivän aikana.

Nuoren osallistuminen tutkimukseen edellyttää vanhemman/huoltajan lupaa. Tutkimukseen osallistuu urheiluyläluokkia käyvät oppilaat ja koulun rinnakkaisluokkalaisia. Tutkimuksen aikana kerättyä tietoa hyödynnetään väitöskirjaa varten, urheiluyläluokkien seurantatutkimusta varten sekä yliopistoilla opinnäytetöitä varten. Tutkimuksen keskeisenä tarkoituksena on seurata oppilaiden kehitystä ja muutoksia mm. koulunkäyntiin ja liikuntaharrastuksiin kytköksissä olevista tekijöissä. Seurantatutkimuksen toteuttamiseksi pyydämme lupaa oppilaiden henkilötietojen keräämiseen. Tutkimuksen avulla pyrimme syventävään ymmärryksiin nuorten koulunkäynnin yhdistämisestä heidän vapaa-aikaansa. Tiedon ja ymmärryksen lisääntymisen myötä koulun käytänteitä voidaan kehittää entistä paremmiksi.

Tutkimusaineiston käsittely

Kaikki kerätty tutkimusaineisto on ehdottoman luottamuksellista eikä tietoja luovuteta kenellekään tutkimusryhmän ulkopuoliselle henkilölle. Oppilaiden tietosuoja on turvattu tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Yksittäisen oppilaan vastaukset eivät tule koulun henkilökunnan tietoon, eikä yksittäistä lasta koskevia tietoja raportoida.

Mitä siis pitäisi tehdä?

Lapsenne koulun rehtori suosittelee kaikille vanhemmille luvan myöntämistä lapsen osallistumiseksi tähän tutkimukseen. Toivomme, että täytätte tutkimussuostumuslomakkeen ja palautatte sen luokanvalvojalle jo **seuraavana koulupäivänä**. Mikäli teille heräsi tutkimukseen liittyviä kysymyksiä, voitte ottaa yhteyttä tämän kirjeen allekirjoittajiin.

Joni Kuokkanen (rekisterivastaava)
Yliopistonopettaja, tohtorikoulutettava
Åbo Akademi
Joni.kuokkanen@abo.fi

Jan-Erik Romar
Väitöskirjan ohjaaja, lehtori
Åbo Akademi

Mirja Hirvensalo
Väitöskirjan ohjaaja, Professori
Jyväskylän yliopisto