

LIKUNTALUOKAN MERKITYS NUORELLE URHEILIJALLE

Hans Mäenalanen ja Enni Leppälä

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Mäenalanen, H. & Leppälä, E. 2021. Liikuntaluokan merkitys nuorelle urheilijalle. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 90 s., 2 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää niitä merkityksiä, joita liikuntaluokka antaa yläasteikäisen urheilijan urheilu-uralle, mahdolliselle kaksoisuralle sekä muulle elämälle. Nuorten urheilijoiden kokemat merkitykset jaettiin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin merkityksiin. Nämä merkitykset voivat olla positiivisia ja negatiivisia. Lisäksi selvitettiin urheilijan motiiveita liikuntaluokalle hakeutumiseen sekä heidän mahdollisia parannusehdotuksia liikuntaluokan toimintaan erityisesti urheilijan näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin vuoden 2020 koronapandemian aikana, joten nuorten kokemuksia poikkeusoloista on myös pyritty kuulemaan.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusta ja aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut suoritettiin yhden liikuntatunnin aikana yksilöhaastatteluina. Haastatteluihin osallistui kahdeksan 9.-luokkalaista poikaa, jotka olivat opiskelleet koko yläasteen ajan liikuntaluokalla. Kyseinen koulu oli mukana Olympiakomitean urheiluyläkoulukokeilussa. Haastateltavat olivat sekä joukkue- että yksilölajien urheilijoita. Heillä oli erilaisia tulevaisuuden suunnitelmia urheilemisen suhteen.

Nuoret urheilijat hakeutuivat liikuntaluokalle, koska siellä on enemmän liikuntaa. Liikuntaluokka mahdollisti myös oman lajin aamutreenit. Hyvätaoiset liikuntatunnit ja koulun hyvä ymmärrys urheilusta johtuvista poissaoloista olivat myös monelle tärkeä tekijä liikuntaluokalle hakeutumisessa. Liikuntaluokalla kilpailuhenkisyys ja motivaatio menestyä urheilussa sekä koulussa yhtä aikaa eivät aiheuttaneet oppilaille ylimääräistä stressiä. Liikuntaluokka on myös sosiaalisesti merkittävä paikka nuorille. Oppilaiden mielestä samanhenkiset luokkakaverit ovat merkittävä tekijä liikuntaluokalla viihtymisessä. Nuoret kaipaivat kuitenkin urheilijoille suunnatumpaa ja säännöllisempää lukujärjestystä sekä päivärytmiä. Koronapandemian aiheuttaman etäopetuksen aikana nuoret pääsivät tekemään liikuntatuntien aikana enemmän oman lajin oheisharjoitteita.

Liikuntaluokka oli tärkeä paikka liikunnallisille nuorille päästä viettämään aikaa muiden liikunnallisten nuorten kanssa. Olympiakomitean hanke urheiluyläkouluille on yhtenäistänyt liikuntaluokkien toimintaa ympäri Suomen (Nieminen ym. 2020). Liikuntaluokka edistää nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista kasvamista kohti urheilijan arkea. Vaikka yläkoulu ei ole kaksoisuran kannalta kriittisintä aikaa, antaa yläkoulu nuorelle urheilijalle arvokasta kokemusta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä.

Asiasanat: liikuntaluokka, urheiluluokka, yläkoulu, yläaste, urheiluyläkoulukokeilu, kaksoisura

ABSTRACT

Mäenalanen, H. & Leppälä, E. 2021. Perceived meanings of sports orientated class amongst young Finnish athletes. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in sports education, 90pp. 2 appendixes.

The aim of this study was to investigate perceived meanings of sports orientated class amongst young Finnish athletes on ninth grade. The focus of the study was to observe the meanings that sports orientated class gives to young athletes' competitive sports career, potential dual-career and other areas of life. These meanings were distributed to physical, mental and social meanings, nevertheless, the perceived meanings were either positive or negative. Furthermore, it was intended to investigate the young athletes' motives to apply for sports orientated class and what improvements they would do to make the sports orientated class even better from athlete's point of view. This study was executed during global pandemic (COVID-19) in 2020 so it was also investigated how the young athletes had experienced the state of emergency.

This research was conducted as a qualitative study by using semi-structured theme interviews. The interviews were accomplished during one physical education class as individual interviews. Eight ninth-grade students from sports orientated class took part in the interviews. The school in question took part to the Finnish Olympic Committee's sports focused secondary school experiment. There were both individual and team sport athletes among the students.

The young athletes decided to apply for the sports orientated class because it included more exercise and physical education classes. Studying in the sports orientated class also enabled the students to participate in the morning practices in their own sport. The good quality of the physical education classes and school's understanding about absences due to sports were significant factors for many athletes to apply for the sports orientated class. Despite the competitive atmosphere and the drive to succeed both in school and sports didn't come out as stress among the young athletes. Moreover, the sports orientated class was socially a very significant place for the students. Likeminded classmates had a major role in enjoying the studies. The young athletes would have liked if the school had considered the regularity of the athletes' daily rhythm better, for example, with more similar schedule in school days. During the global pandemic and online teaching in physical education classes the young athletes were able to do their own exercise programs.

All in all, the sports orientated class was a significant place for the young athletes to get to spend time with other athletic adolescents. The Finnish Olympic Committees' sports focused secondary school experiment have standardized the procedure of the sports orientated classes in Finland (Nieminen etc. 2020). The sports orientated class enhances the young athletes' all-encompassing development towards athletic lifestyle. They gain a lot of valuable experience about combining school and competitive sports in secondary school even though it is not the most critical time regarding the potential dual-career.

Key words: sports orientated class, sports secondary school, secondary school, sports focused secondary school experiment, dual-career

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTALUOKAT YLÄKOULUSSA	3
2.1 Liikunta oppiaineena nykyisessä opetussuunnitelmassa	3
2.2 Liikuntaluokkien perustamisesta	3
2.3 Olympiakomitean hanke – Urheiluyläkoulukokeilu	4
2.4 Liikuntaluokkien valintaprosessit.....	7
3 ARKI NUOREN URHEILIJAN ELÄMÄSSÄ.....	9
3.1 Urheilun terveystieteiden näkökulma.....	9
3.2 Nuoruus elämänvaiheena.....	10
3.3 Kilpaurheiluympäristö	11
3.4 Kouluympäristö	13
3.5 Sosiaalinen ympäristö.....	14
4 NUOREN URHEILIJAN HARJOITTELU JA KEHITYMINEN	16
4.1 Harjoittelumäärät	16
4.2 Harjoittelun monipuolisuus ja laatu.....	17
4.3 Motivaatio.....	20
4.4 Muut nuoren urheilijan kehitykseen vaikuttavat asiat	21
5 MAHDOLLISUUS KAKSOISURAAAN	23
5.1 Kaksoisuran haasteet	23
5.2 Kaksoisuran tukeminen	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	26
6.2 Tutkimusmenetelmät	27

6.3 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineistonkeruu.....	28
6.4 Laadullinen sisällön analyysi.....	29
6.5 Sisällönanalyysin kulku.....	30
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	37
7.1 Motiivit liikuntaluokalle hakeutumiseen.....	37
7.2 Liikuntaluokan fyysiset merkitykset.....	41
7.3 Liikuntaluokan psyykkiset merkitykset.....	45
7.4 Liikuntaluokan sosiaaliset merkitykset.....	47
7.5 Liikuntaluokan merkitykset kaksoisuralle.....	50
7.6 Nuorten urheilijoiden parannusehdotukset liikuntaluokalle.....	58
7.7 Koronapandemian vaikutukset liikuntaluokan toimintaan.....	61
8 POHDINTA.....	64
8.1 Liikuntaluokkatoimintaan ollaan tyytyväisiä.....	65
8.2 Nuori saa liikuntaluokalta fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä arkeensa.....	66
8.3 Yläkoulussa luodaan valmiuksia mahdolliselle kaksoisuralle.....	69
8.4 Nuoret urheilijat kaipaavat säännöllisyyttä arkeen.....	73
8.5 Poikkeusolot liikuntaluokalla.....	74
8.6 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	75
8.7 Jatkotutkimusehdotukset.....	78
LÄHTEET.....	80
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Huippu-urheilijaksi panostaminen aloitetaan entistä varhaisemmassa iässä. Kehittyminen tapahtuu nuorilla erityisesti monipuolisen harjoittelun kautta (Heinonen ym. 2008). Liikuntaluokat mahdollistavatkin nuorille urheilijoille helpommin urheilun ja koulunkäynnin sujuvan yhdistämisen (Kangaspunta & Kujanpää 2009; Nieminen, Aarresola, Mononen, Pusa 2018). Liikuntaluokkien toiminta yläasteella sai virallisesti alkunsa 1980-luvulla (Pekkala 1993, Kangaspunta & Kujanpää 2009, 10 mukaan). Valtakunnallisesti liikuntaluokkiin on panostettu vuodesta 2005 lähtien. Vuonna 2017 aloitettiin Olympiakomitean kokeilujakso, jossa kolmen lukuvuoden aikana yläkoululaisille urheilijoille järjestetään mahdollisuus oman lajin harjoitteluun koulupäivän aikana. Liikuntaluokat ovat menossa entistä ammattimaisempaan suuntaan ja nuoret urheilijat saavat vapautuksia harjoitteluun ja kilpailuun koulupäivän aikana. Tulevaisuudessa saatamme tulla myös yhä enemmän arvokysymysten eteen; kenellä on oikeus opiskella liikuntaluokalla. Monet kilpaurheilun ulkopuolella olevat nuoret ovat innokkaita liikkujia ja toivoa liikuntaa enemmän kouluarkeensa. (Nieminen ym. 2018.)

Liikuntaluokalla nuori pääsee tutustumaan muihin omanikäisiin urheilijoihin ja kokeilemaan, onko urheilu-ura se mielekäs asia, johon nuori on valmis panostamaan ja sitoutumaan (Jalonen 2018). Yläasteikäisellä nuorella onkin todennäköisesti edessään päätös siitä, kuinka paljon hän on valmis panostamaan sekä sitoutumaan tavoitteelliseen harjoitteluun sekä urheilijan elämäntapaan (Hämäläinen ym. 2015; Konttinen 2014). Liikuntaluokalla nuori voi saada paljon tukea kavereiltaan, sillä hekin ovat todennäköisesti kokeneet tappioita, voittoja, epäonnistumisia sekä onnistumisia urheilussa (Jalonen 2018).

Liikuntaluokan antamat merkitykset ja syyt liikuntaluokalle hakeutumiseen voivat olla todella moninaiset. Osalle ylipäätään liikkuminen voi tuottaa isoimman syyn nauttia liikuntaluokalla opiskelusta, mutta toisille se antaa mahdollisuuden mennä eteenpäin kohti isointa unelmaa elämässä – elää ammattilaisurheilijana. Nutbeam (1998) mukaan WHO on määritellyt terveyden olevan täydellinen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tila. Terveys on jokapäiväisen elämän tärkeä voimavara ja se on positiivinen konsepti, joka korostaa sosiaalisia ja persoonallisia voimavaroja sekä myös fyysisiä kykyjä. (Nutbeam 1998.) Nuoren

urheilijan kohdalla terveys ja sen eri ulottuvuudet voidaan nähdä voimavaroina myös urheilun harrastamiselle sekä koulunkäynnille.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää niitä merkityksiä, joita liikuntaluokka antaa yläasteikäisen urheilijan urheilu-uralle, mahdolliselle kaksoisuralle sekä muulle elämälle. Nuorten urheilijoiden kokemat merkitykset on jaettu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin merkityksiin ja nämä voivat olla lisäksi positiivisia ja negatiivisia. Tutkimuksen tarkoituksena on myös taustoittaa nuoren urheilijan motiiveita liikuntaluokalle hakeutumiseen sekä heidän mahdollisia parannusehdotuksia liikuntaluokan toimintaan erityisesti urheilijan näkökulmasta. Tutkimus on toteutettu vuoden 2020 koronapandemian aikana, joten nuorten kokemuksia poikkeusoloista on myös pyritty kuulemaan.

Kohdejoukkona on kahdeksan yhdeksäsluokkalaista poikaa, jotka ovat opiskelleet koko yläasteen samalla liikuntaluokalla. Liikuntaluokalla tarkoitetaan luokkaa, jossa liikunnalliset oppilaat on sijoitettu samalle luokalle (Kalaja 2014a). Kyseinen koulu oli urheiluyläkoulu, joka oli mukana Olympiakomitean urheiluyläkoulukokeilussa, jossa rakennettiin mallia urheiluyläkoulujen tulevaisuudelle ja, jonka tarkoituksena oli vakiinnuttaa urheiluyläkoulu osaksi urheilijan kaksoisuramallia. Kaksoisuralla tarkoitetaan huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämistä, jota tukevat erilaiset ratkaisut urheilu- ja koulutusjärjestelmässä (Ryba ym. 2016). Tutkimuksemme osallistuneita 9.-luokkalaista oppilaita voidaan pitää kaikkia kilpaurheilijoina, sillä heistä 7/8 kilpailee omassa lajissaan ja yksi on aloittamassa kilpailua. Voimme siis puhua nuorista urheilijoista, vaikka suhtautuminen kilpailun vakavuuteen vaihtelee yksilöllisesti.

Tutkimuksen alussa käydään läpi liikuntaluokkien historia sekä valintaprosesseja liikuntaluokalle, jonka jälkeen nuoren urheilijan arkea on pyritty avaamaan muista näkökulmista sekä nuoren elämän ympäristöistä. Lisäksi tutkimuksessa tuodaan esille asioita nuorten urheilijoiden optimaalisista harjoittelumääristä, harjoittelun laatutekijöistä sekä muista nuoren urheilijoiden elämään vaikuttavista asioista. Nuorista urheilijoista puhuttaessa isossa roolissa on myös nuorten mahdollinen kaksoisura, sen tuomat haasteet sekä kaksoisuraa tukevat tekijät.

2 LIIKUNTALUOKAT YLÄKOULUSSA

2.1 Liikunta oppiaineena nykyisessä opetussuunnitelmassa

Liikunnalla on oppiaineena päämääränä vaikuttaa oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan tavoitteena on tuottaa oppilaille myönteisiä liikkumisen kokemuksia ja opettaa toisten kanssa työskentelyä. Oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla ja oppilaiden olisi tarkoitus päästä kokeilemaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja moninaisissa oppimisympäristöissä. Yläasteella liikunnassa painotetaan motoristen perustaitojen soveltamista ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua erilaisissa liikuntamuodoissa. Opetuksessa korostuu myös murrosikäisen muuttuvan kehon hyväksyminen. Oppilaille annetaan enemmän vastuuta tekemisestään yläasteella. 8. vuosiluokalle kuuluvat myös valtakunnalliset MOVE!-mittaukset, joiden avulla kartoitetaan nuorten fyysistä toimintakykyä. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014.)

Oppilaan työmäärä saa olla enintään sellainen, että oppilaalla jää muuhun vapaa-ajan toimintaan riittävästi aikaa kuten harrastuksiin (Perusopetuslaki 628/1998). Liikunnanopetusta tulisi olla yläasteella seitsemän vuosiviikkotuntia. Yksi vuosiviikkotunti tarkoittaa 38 oppituntia vuoden aikana. (Valtioneuvoston asetus 422/2012.) Oppilaiden viikkoaikataulua tehtäessä liikuntatunnit tulisi pyrkiä sijoittamaan eri päiville, jolloin liikunta jakautuisi useammalle päivälle viikkoon. Liikuntatunti olisi myös hyvä organisoida siten, että tunneilla olisi mahdollisimman vähän jonottamista, jotta fyysinen aktiivisuus olisi eri ympäristöt sekä lajit huomioiden korkealla tasolla. (Kantomaa ym. 2018.)

2.2 Liikuntaluokkien perustamisesta

Suomessa ryhdyttiin 1960-luvun lopulla kehittämään oppilaitoksia, joissa otetaan enemmän huomioon urheilijoiden tarpeita (Metsä-Tokila 2001, 221). Ensimmäiset viralliset yläasteen liikuntaluokat saivat alkunsa 1980-luvun loppupuolella (Pekkala 1993, Kangaspunta & Kujanpää 2009, 10 mukaan). Ryhmää voidaan kutsua liikuntaluokaksi silloin, kun liikunnalliset oppilaat on sijoitettu samalle luokalle. Kun urheilijat ja liikunnalliset oppilaat ovat samalla luokalla, lukujärjestyksen sekä muiden erikoisjärjestelyjen tekeminen on helpompaa verrattuna siihen, että jokaisen luokan urheilijoiden lukujärjestyksiä lähdettäisiin

erikseen muokkaamaan. Liikuntaluokka vahvistaa myös oppilaiden urheilijaidentiteettiä sekä oppilaat voivat oppia paljon toisiltaan urheilijoina. (Kalaja 2014a.) Kangaspunta ja Kujanpää (2009, 5, 18) lisäävät, että liikuntaluokalla on pakollisten liikuntatuntien lisäksi vielä lisäliikuntaa, jotka pyritään sijoittamaan aamutunneille. Kalaja (2014a) toteaa urheiluluokan olevan enemmän kilpaurheiluun painottuvampi kuin liikuntaluokka. Urheiluluokka on yleensä sivistyslautakunnan perustama, ja se mahdollistaa yleensä paremmin aamuharjoittelun koulupäivän aikana esimerkiksi seuran järjestämissä harjoituksissa. (Kalaja 2014a.)

Liikuntapainotteisten yläkoulujen määrästä oli pitkään ristiriitaista tietoa ja niiden toiminnasta saatu informaatio oli vähäistä. Syynä tähän oli se, että liikuntapainotteiset yläkoulut eivät ole olleet mitenkään valtakunnallisesti koordinoituja. Kunnat sekä koulut saivat itse päättää, mitä aineita ne painottivat opetuksessaan. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 6.) Vuoden 1994 opetussuunnitelma lisäsi liikuntaluokkien määrää, mutta lyhyen erikoistumiskasvun jälkeen moni koulu on lopettanut toimintansa.

Eri vuosikymmenillä liikuntaluokkien toimintamalli on pysynyt pääosin samana, mutta suurimmat muutokset ovat kohdistuneet liikuntaluokkien määrään ja tuntivaihteluun. Vuonna 1996–1997 tehdyn selvityksen mukaan liikuntapainotteisia yläkouluja olisi ollut 120. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 6–11, 49.) Tossavainen (1998) kuitenkin toteaa, että liikuntapainotteisia yläkouluja olisi ollut vuonna 1996 68 kappaletta. Kangaspunta ja Kujanpää (2009, 7, 20) saivat omassa selvityksessään liikuntaluokkien lukemaksi vuonna 2009 43 kappaletta. Suurimmalla osalla kouluista ei ole ollut mitään tiettyä lajia, mitä liikuntaluokalla painotettaisiin.

2.3 Olympiakomitean hanke – Urheiluyläkoulukokeilu

Valtakunnallisesti liikuntaluokkia on pyritty kehittämään vuodesta 2005 lähtien (Nieminen ym. 2018). Huippu-urheilun muutosryhmä (2010–2012) lähti kehittämään liikuntaluokkatoimintaa entistä enemmän urheilijan arkea helpottavaksi. Muutosryhmän tarkoitus oli ottaa urheilijat enemmän huomioon koulumaailmassa ja entistä varhaisemmassa iässä. Muutosryhmä loi myös käsitteen urheilijanpolku, joka tunnistaa urheilijan uran alkavan jo lapsuudessa. (Mononen ym. 2014, 7–8.) Liikuntaluokkien toimintaa on kehittänyt myös Nuori Suomi ja Valo, mutta vuodesta 2015 lähtien liikuntaluokkien toiminnan kehittämisen on ottanut selkeästi vastuulleen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö (Nieminen ym.

2018). Nuori Suomi yhdistettiin Valo ry:n kanssa vuonna 2012, ja Valo ry integroitiin osaksi olympiakomiteaa kokonaan vuonna 2017 (Yle urheilu-uutinen 2016).

Suomella on ollut tavoitteena olla huippu-urheilussa menestyksekkäin Pohjoismaa vuonna 2020, ja varmistaa huippu-urheiluun panostaminen jo peruskoulusta lähtien (Olympiakomitea 2013). Syyslukukaudella 2017 aloitettiin Olympiakomitean koordinoima kolmen lukuvuoden mittainen urheiluyläkoulukokeilu, jossa jo yläkouluikäisille mahdollistetaan oman lajin harjoittelu koulupäivän aikana. Hankkeessa oli mukana 25 koulua 14 eri kunnasta. Kaikilla hankkeeseen osallistuneilla kouluilla oli ollut jo aikaisemmin liikuntapainotteista opetusta. Kokeilun tavoitteena oli mahdollistaa nuorelle urheilijalle mahdollisimman hyvä päivä, joka yhdistää urheilemisen ja koulunkäynnin vaivattomasti. (Nieminen, Mononen & Aarresalo 2020.) Esimerkiksi Härkösen (2014) mukaan nuorten urheilijoiden päivästä olisi hyvä tehdä mahdollisimman kiiretön, jotta harjoittelusta sekä koulunkäynnistä saadaan laadukasta. Lisäksi tämän urheiluyläkoulukokeilun tavoite oli yhdessä paikallisten ja valtakunnallisten tahojen kanssa kehittää urheiluyläkoulutoimintaa entistä paremmaksi. (Nieminen ym. 2018). Kolmivuotinen urheiluyläkoulukokeilu koettiin pääosin onnistuneeksi ja toiminta on saanut jatkoa sekä sitä on saatu laajennettua ympäri Suomea (Nieminen ym. 2020).

Olympiakomitea loi neljä erilaista mallia, joiden pohjalta urheiluyläkoulukokeilua toteuttaa. Kuviossa 1 on havainnollistettu urheiluyläkoulukokeilun neljä mallia, jotka ovat a) urheiluyläkoulu, b) liikuntapainotteinen yläkoulu, c) liikuntalähikoulu ja d) yläkoululeiritys. (Nieminen ym. 2018.) Urheiluyläkoulussa järjestettiin koulupäivään integroituna 10 tuntia viikossa liikuntaa ja urheilua. Se täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit, ja sinne haettiin olympiakomitean laatimalla soveltuvuuskokeella. (Olympiakomitea yläkoulutoiminta s.a.) Tutkimuksemme osallistuneilla oppilailla oli 6–8 tuntia liikuntaa viikossa riippuen siitä, mitä valinnaisia aineita he olivat valinneet. Kymmenen tunnin tavoitteeseen ei siis tässä urheiluyläkoulussa aivan päästy. Liikuntapainotteinen yläkoulu tarjosi liikuntaa noin kuusi tuntia viikossa koulupäivään liitettynä. Myös liikuntalähikoulut mahdollistivat noin kuusi tuntia liikuntaa viikossa, mutta oppilaat tulivat kouluun omalta oppilaaksiottoalueelta. Liikuntapainotteinen ylä- ja lähikoulu mahdollistivat lisäliikunnan erityisesti myös niille oppilaille, joilla ei ole olemassa tiettyä urheilulajia, johon haluaisi panostaa tosissaan. Yläkoululeirityksessä koulut, urheiluopistot, urheiluakatemit ja lajiliitot toteuttavat yhdessä 3–6 kertaa lukuvuodessa neljästä kuuteen päivään kestäviä leirejä

nuorille urheilijoille. Leirityksen aikana oli urheilun ja liikunnan lisäksi varattu aikaa koulutehtäville ja leireillä opetettiin myös nuoren oman elämän hallintaa. Yläkoululeirit kestivät 4–6 päivää. (Olympiakomitea yläkoulutoiminta s.a.) Urheiluyläkoulukokeilun toiminnan toteutus tapahtui kolmen erilaisen kokonaisuuden kautta: 1) monipuoliset motoriset kyvyt ja fyysiset ominaisuudet, 2) psyykkiset taidot ja elämäntaidot, 3) lajivalmentautuminen. (Olympiakomitea yläkoulutoiminta s.a.) Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU tuotti tietoa urheiluyläkoulukokeilun arviointiin ja analysointiin sekä vastasi kokeilun loppuarvioinnista (Olympiakomitea urheiluyläkoulukokeilu s.a.).

<p>Urheiluyläkoulu</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Urheiluluokka, jossa liikuntaa/urheilua koulupäivään liitettynä 10h viikossa</i> - <i>Kansalliset urheiluyläkoulukriteetit</i> - <i>soveltuvuuskoe</i> 	<p>Liikuntapainotteinen koulu</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Painotuskoulu</i> - <i>Liikuntaluokka, jossa liikuntaa/urheilua koulupäivään liitettynä 6h viikossa</i>
<p>Liikuntalähikoulu</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Oppilaat tulevat koulun oppilaaksiottoalueelta</i> - <i>Urheiluakatemia-alueet, jossa liikuntaa/urheilua koulupäivään liitettynä 6h viikossa</i> 	<p>Yläkoululeirit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Urheiluakatemia-alueiden leiritysmalli</i> - <i>Lajiliittojen, urheiluopistojen ja urheiluakatemia-alueiden yhteistyössä</i> - <i>7.-9. luokilla 3-6 leiriä vuodessa</i>

KUVIO 1. Urheiluakatemioiden yläkoulut (Suomen Olympiakomitea 2019a).

Lisäksi urheiluyläkoulukokeilussa nuorille urheilijoille tarjottiin kaksi tuntia viikossa Kasva Urheilijaksi -valinnaiskurssia, jossa liikunnanopettaja suunnittelee omille ryhmilleen fyysisen toiminnan lisäksi Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjan pohjalta tunteja, joissa pohditaan urheilijan elämän vaatimuksia ja haasteita. Paikkakuntakohtaisten erojen ja urheilijoiden erilaisten lajitaustojen takia liikuntatunnit voivat olla normaaleja liikuntatunteja, omatoimisia harjoituksia tai seuran järjestämiä harjoituksia, joissa toimintaa ohjaa seuran valmentaja. (Nieminen ym. 2018.) Nyt eriytyneen liikkumiskulttuurin vaikeutena onkin yhtenäistää erilaiset toimijat ja heidän tarpeensa (Lämsä 2009). Niin ikään valtion

liikuntaneuvoston vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aika-tutkimuksessa todetaan liikuntalajien kasvu ja liikuntamuotojen eriytyneisyys (Kokko & Martin 2019).

Urheiluoppilaitokset ovat tärkeä paikka nuorille urheilijoille, mutta niiden tulee pysyä lajikulttuurisessa muutoksessa mukana, ja täten sopia nuorten maailmankuvaan. (Hämäläinen ym. 2015). Parhaimmassa tilanteessa urheiluluokilla voidaan liittää opiskeluun myös muitakin urheilijaa tukevia asioita kuin vain harjoittelua. Perusopetuksen opetussuunnitelma mahdollistaa esimerkiksi sen, että kotitaloudessa voidaan tutustua ravitsemukseen urheilijan näkökulmasta, musiikissa voidaan harjoitella liikkeen rytmittämistä, fysiikassa liikkeiden tekniikoita, kielissä voidaan perehtyä urheiluun liittyvään sanastoon sekä opinto-ohjauksessa voidaan opetella ajanhallintaa ja pohtia uramahdollisuuksia. (Kalaja 2014a)

2.4 Liikuntaluokkien valintaprosessit

Koulujen mielestä oppilaiden valitseminen liikuntaluokalle nähdään haastavimpana asiana liikuntaluokkien toiminnassa. Hakijoita on yleensä liikuntaluokille paljon, joten liikuntaluokkia ei yleensä tarvitse erikseen mainostaa. Kouluilla onkin ollut toiveena, että liikuntaluokille voisi ottaa enemmän oppilaita. Kouluihin on haluttu vuosien saatossa enemmän liikunnallisesti taitavia kuin vapaa-ajalla paljon urheiluun panostavia. Melkein jokaisessa liikuntaluokassa on oppilas, joka ei harrasta vapaa-ajalla mitään lajia. Valtaosassa kouluista on valintakokeet, jotka määrittävät pitkälti sisäänpääsyn. Osassa kouluista taas sekä todistus että liikuntatestit vaikuttavat hakutuloksiin. Koulut pitävät tärkeänä sitä, että tyttöjä ja poikia otettaisiin luokille yhtä paljon, sillä muuten poikien määrä saattaisi olla tyttöjä suurempi parempien fyysisten ominaisuuksien vuoksi. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 12–16, 21, 27, 47.) Yläasteiässä pojat saavat pituutta ja massaa, mikä selittää fyysistä eroa tyttöihin verrattuna. (Hakkarainen 2015a).

Olympiakomitea suunnitteli urheiluyläkoulukokeiluun soveltuvuuskokeen, jonka olisi tarkoitus yhtenäistää valintaprosessia eri puolella Suomea. Soveltuvuuskokeessa on seitsemän osiota, jonka yhteinen maksimipistemäärä on 48 pistettä (kuva 1). Valintakokeessa heikoin osio kohdista 1–7 jätetään pois laskuista. Koulujen ei ole kuitenkaan pakko toteuttaa valinnaista koulukohtaista osiota. Koulukohtaisen osion jäädessä pois kaikki osiot kohdista a–f otetaan huomioon kokonaispistemäärässä. (Olympiakomitea 2019b.) Paraurheilijoilla on täysin samat edellytykset päästä urheiluyläkouluun kuin vammattomillakin nuorilla.

Soveltuvuuskokeita tulee tällöin soveltaa vamman estäessä normaalin testin suorittamisen. (Paralympia yläkoulutoiminta s.a.) Tutkimukseemme osallistuneet oppilaat olivat suorittaneet Olympiakomitean suunnitteleman valintakokeen.



KUVA 1. Urheiluyläkoulun soveltuvuuskoe (Olympiakomitea 2019b).

3 ARKI NUOREN URHEILIJAN ELÄMÄSSÄ

Nuoren identiteetin rakentumiseen vaikuttavat biologisten tekijöiden, perheen ja kulttuurin lisäksi hänen omat arvonsa ja tavoitteensa, jotka puolestaan ovat muovautuneet hänen aikaisempien kokemustensa ja näihin liittyvien sosiaalisten merkitysten mukaan. Nuoren omat esikuvat sekä roolimallit vaikuttavat myös päämääriin. Nuoruusvaiheessa koetut muutokset saattavat itsessään vaikuttaa vahvasti yksilön arvoihin, kiinnostuksen kohteisiin sekä elämäntavoitteisiin ja nämä heijastuvat tietenkin nuoren harrastustoimintaan kuten liikuntaan ja urheiluun. (Konttinen 2014, 18.) Nuori kohtaa arjessaan erilaisia toimintaympäristöjä sekä sosiaalisia suhteita, jotka kaikki jollain lailla tuovat nuorelle urheilijalle kokemuksia sekä oppia ja vaikuttavat nuoren kasvamiseen urheilijaksi. Äbelkalnsin ja Gesken (2013) mukaan myös urheilijan mahdollisen kaksoisuran merkittäviä indikaattoreita ovat urheilijan arjen ympäristöt eli oppimisympäristö ja urheiluympäristö sekä urheilijan saama sosiaalinen tuki. Seuraavissa kappaleissa perehdytään näihin nuoren urheilijan arjen ympäristöihin.

3.1 Urheilun terveysnäkökulma

WHO (World Health Organization) on määritellyt vuonna 1948 terveyden olevan täydellinen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tila. Terveys on jokapäiväisen elämän tärkeä voimavara ja se on ikään kuin positiivinen konsepti, joka korostaa sosiaalisia ja persoonallisia voimavaroja sekä myös fyysisiä kykyjä. (Nutbeam 1998.) Nuoren urheilijan kohdalla terveys ja sen eri ulottuvuudet voidaan nähdä voimavaroina myös urheilun harrastamiselle sekä koulunkäynnille.

Terveyden tiedetään siis muodostuvan kolmesta ulottuvuudesta eli fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Myös Kokko (2014) korostaa, että ne ovat kaikki yhtä tärkeitä ulottuvuuksia yksilön hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi sairaus tai heikentävä tekijä jossain näistä kolmessa ulottuvuudessa vaikuttaa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sama pätee myös urheilijoihin. Huipputason saavuttaminen vaatii sen, että jokainen ulottuvuus on kunnossa. Urheilullinen elämäntapa tarkoittaa nuoren urheilijan näkökulmasta ennen kaikkea sitä, kuinka hän itse suhtautuu ja käyttäytyy elämäntavan eri osa-alueissa. Sitä ovat esimerkiksi syömis- ja nukkumistottumukset, suhtautuminen päihteisiin sekä viikkorytmin rakentaminen, jotka kaikki vaikuttavat nuoren urheilijan kehittymiseen ja

harjoitteluun. (Kokko 2014.) Urheilija kehittyä nimenomaan harjoittelun, levon ja ravinnon ollessa tasapainossa (Hiilloskorpi & Ojala 2014).

Monissa muissakin tutkimuksissa on todettu urheilun yhteys fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen sekä aktiivista elämäntapaa tukevaan vaikutukseen. Näillä kaikilla on taas vaikutuksia urheilijan kehittymiseen sekä esimerkiksi oman identiteetin muovautumiseen. (esim. Aarresola & Konttinen 2012b; Eime ym. 2013; Hatzigeorgiadis ym. 2013; Richman & Shaffer 2000; Weiss 2008.) Urheilun voidaan nähdä tukevan nuoren positiivista kehittymisestä. Urheiluun osallistuessa nuori oppii elämäntaitoja kuten eettisyyttä, välittämistä, itsearvostusta sekä positiivista suhtautumista tulevaisuuteen. (Gould & Carson 2008.) Myös Richmanin ja Shafferin (2000) tutkimuksessa on havaittu urheilun parantavan naisten itsearvostusta fyysisillä pätevyiden kokemuksilla sekä myönteisemmän kehonkuvan kautta. Erityisesti joukkueurheilu on yhteydessä parempiin terveysvaikutuksiin verrattuna yksilöaktiiviteetteihin, vaikka yksilöaktiiviteeteistakin on monenlaisia psyykkisiä terveyshyötyjä (Eime ym. 2013). Hatzigeorgiadis ym. (2013) korostavat myös sitä, että urheiluun osallistuminen on merkittävä sosiaalistumisen väline. Urheiluympäristössä opitaan esimerkiksi sosiaalisia ja moraalisia taitoja erityisesti nuoruudessa. (Hatzigeorgiadis ym. 2013.)

3.2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruuden elämänvaihetta leimaavat itsenäistyminen sekä muutokset. Näihin kuuluvat sosiaalistuminen osaksi yhteiskuntaa, mutta samalla myös kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi. Itsenäistyessä nuori alkaa muodostamaan omaa identiteettiään sekä yksilöllistyy. Tämä ajoittuu yleensä murrosikään. (Konttinen 2014.) Myös Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan, että yläasteella nuori luo perustaa aikuisidentiteetilleen ja valmistautuu perusopetuksen jälkeiseen elämään. Nuoren itsenäistymiseen kuuluvat myös eron ja etäisyyden ottaminen omiin vanhempiin. Itsenäistyminen voidaan nähdä ikään kuin prosessina, joka alkaa usein rajojen kokeilusta ja etenee emotionaaliseen irrottautumiseen. Näitä seuraa lopulta elämäkatsomuksellinen itsenäistyminen. (Konttinen 2014.)

Biologiset tekijät ohjaavat nuoren itsenäistymistä. Nuoruusiästä voidaan erottaa neljä eri kehitysvaihetta biologisten näkökohtien perusteella, ja kehitysvaiheet erottuvat toisistaan

hormonitoiminnan aiheuttamien fyysisten ja psyykkisten muutosten mukaan. Nämä kehitysvaiheet ovat esinuoruus noin 11–13 vuoden iässä, varhaisuoruus tai toiselta nimeltä murrosikä noin 13–15 vuoden iässä, keskinuoruus noin 15–18 vuoden iässä ja viimeinen eli myöhäisnuoruus ajoittuu usein 18–20 ikävuoden välille. Jokaisen nuoren biologinen kypsyminen tapahtuu kuitenkin hyvin yksilöllisesti ja siksi nuorten kokemat psyykkiset muutokset voivat olla hyvin erilaisia. (Konttinen 2014.) Esimerkiksi Härkösen (2014b) mukaan samanikäiset 13–19-vuotiaat voivat olla hyvin erilaisessa kehitysvaiheessa niin fyysisesti kuin henkisesti. Yläasteella myös sukupuolten välinen erilainen kehitysrytmi näkyy aiempaa selvemmin (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014).

Biologisten tekijöiden lisäksi itsenäistymiseen vaikuttaa nuoren kasvuympäristön tekijät. Näitä kasvuympäristön tekijöitä ovat lähiympäristö eli perhe sekä kulttuurin ohjaamat odotukset ja mahdollisuudet. Niin perhe kuin kulttuuri asettavat nuorelle erilaisia vaatimuksia hänen roolilleen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä. Nuorelle on tässä vaiheessa tyypillistä myös kokeilla hänen ympäristössään havaitsemia käyttäytymismalleja sekä mielipiteitä, joiden avulla hän rakentaa omaan minäkuvaansa sopivaa toimintaa. (Konttinen 2014, 18.)

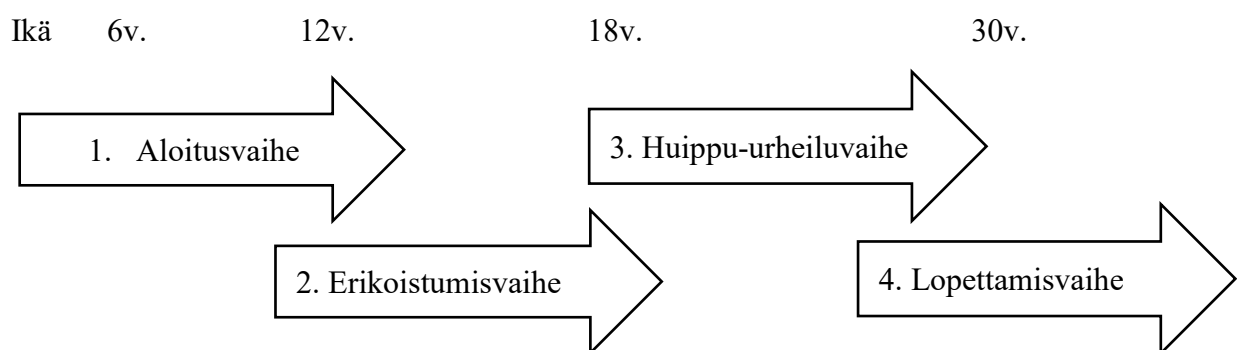
3.3 Kilpaurheiluympäristö

Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan alle 19-vuotiaiden kilpatoimintaa, jossa määränpäänä on yksi tai jokainen näistä asioista: lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kasvaminen, kasvattaminen yhteiskuntakelpoisiksi yksilöiksi ja kilpa- ja huippu-urheilu-ura. Urheilua pidetään myös nykypäivänä yhteiskunnallisesti arvostettuna. (Hakkarainen 2009c.) Hatzigeorgiadis ym. (2013) korostavatkin sitä, että urheiluun osallistuminen on merkittävä sosiaalistumisen väline. Urheiluympäristössä opitaan esimerkiksi sosiaalisia ja moraalisia taitoja erityisesti nuoruudessa. (Hatzigeorgiadis ym. 2013.)

Lapsuudessa urheiluharrastus aloitetaan usein osallistumalla erilaisiin tutustumis- ja alkeisryhmiin ja seuran ohjaustoiminta muodostaa merkittävän osan urheiluharrastuksesta. Tällöin lapsella voi olla monta urheilulajia yhtä aikaa tai eri lajien kokeilu voi olla kausiluonteista. Hiljalleen lapsen siirtyessä nuoruusvaiheeseen, harjoittelusta tulee usein tavoitteellisempaa. (Lämsä & Mäenpää 2014.) Tällöin nuori alkaa opettelemaan ohjelmoitua harjoittelua ja tavallisesti ohjelmoitu harjoittelu tulee mukaan yläkouluikässä (Härkönen

2014b). Nuoruusvaihetta voidaankin pitää eräänlaisena taitoskohtana kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta. Urheilijan polulla oleva nuori rakentaa identiteettiään, itsenäistyy sekä pohtii maailmankatsomustaan tässä vaiheessa. Nämä vaikuttavat vahvasti hänen kiinnostuksen kohteisiinsa sekä punnitsevat aikuistumisen kynnyksellä olevan nuoren motivaatiota jatkaa urheilua tavoitteellisesti. (Konttinen 2014.) Alle 13-vuotiailla ei yleensä ole mitään muuta tavoitetta, kuin harrastaa liikuntaa sen hauskuuden vuoksi (Hämäläinen ym. 2015). Nuorella on 13–19-vuotiaana todennäköisesti edessään valintavaihe ja päätös, kuinka paljon hän on valmis panostamaan sekä sitoutumaan tavoitteelliseen harjoitteluun sekä urheilijan elämäntapaan (Hämäläinen ym. 2015; Konttinen 2014).

Ryba ym. (2016) ovat soveltaneet Suomen kontekstiin mallin huippu-urheilijan urakehityksestä ikään kuin elämänkaarinäkökulmasta (kuvio 2). Nämä vaiheet ovat 1) aloitusvaihe, jolloin yleensä noin 6–7-vuotias urheilija lapsi opastetaan organisoidun kilpaurheilun pariin, 2) erikoistumisvaihe, jolloin urheilijassa voidaan tunnistaa lahjakkuuden piirteitä ja harjoittelu ja kilpailu muuttuu yhä kovemmaksi (yleensä noin 12–13-vuotiaasta eteenpäin), 3) huippu-urheiluvaihe, jolloin kilpailu tapahtuu korkeimmalla mahdollisella tasolla (yleensä noin 18–19-vuotiaasta eteenpäin) ja urheilija voi tästä mahdollisesti siirtyä ammattilais- tai puoliammattilaisuralle ja 4) huippu-urheilun lopettamisvaihe, jolloin urheilija luopuu ammattilaisurasta tai kilpailusta korkeimmilla tasoilla (yleensä noin 30-vuotiaasta lähtien). Huippu-urheilijoille on tyypillistä siirtyä urallaan eteenpäin näiden vaiheiden mukaan, vaikkakin ikä siirtymävaiheissa voi vaihdella eri lajien ja yksilöiden välillä. (Ryba ym. 2016.)



KUVIO 2. Huippu-urheilijan urakehitys elämänkaarinäkökulmasta (Ryba ym. 2016).

Metsä-Tokila (2001) toteaa, että on helppo ymmärtää nuorten urheilijoiden unelma ammattilaisuudesta. Media uutisoi urheilusta yötä päivää. Suomessa on kuitenkin valitettavan paljon urheilijoita, jotka panostivat kaikkensa urheiluun, mutta eivät koskaan saaneet tehtyä urheilusta ammattia. (Metsä-Tokila 2001.) Urheilussa menestymisessä kaikkien palasten on usein osuttava kohdalleen urheilijaksi kasvamisen prosessissa. Siihen vaikuttavat paljon sattumat ja poikkeukset. Aina voi tapahtua jotain odottamatonta. (Salasuo ym. 2015, 293, 309.) Nuoret urheilijat joutuvat tekemään monia valintoja, ja heihin kohdistuu yllättävän paljon odotuksia urheilemisen sekä koulun suhteen. Urheilevan nuoren iso ongelma voi olla se, että hän ei ehdi viettämään aikaa omanikäistensä kanssa, jotka eivät harrasta urheilua tosissaan. Tämä voi muodostua myöhemmässä vaiheessa ongelmaksi, varsinkin jos nuori lopettaa päälajiinsa panostamisen eikä urheilumaailman ulkopuolisia kontakteja ja ystävyys-suhteita juuri ole. (Metsä-Tokila 2001.)

3.4 Kouluympäristö

Peruskoulu on merkittävä toimintaympäristö nuorelle urheilijalle. Neuvoloiden lisäksi, peruskoulu on ainoa järjestelmä, joka tavoittaa koko ikäluokan, jolloin myös koulun toimenpiteet vaikuttavat nuoriin urheilijoihin. (Kalaja 2014a.) Perusopetuksen tehtävänä on kasvattaa oppilaita vastuullisiksi yhteiskunnan jäseniksi. Koulussa opetetaan yhä laajalaisemmin taitoja arjessa ja elämässä selviämiseen sekä oppilaat oppivat ymmärtämään terveyttä ja hyvinvointia tukevia sekä haittaavia tekijöitä. Ajanhallinta, vuorovaikutustaidot ja vastuun ottaminen omasta toiminnasta ovat merkittäviä kouluyhteisössä opittavia asioita. Näiden kaikkien edellä mainittujen taitojen tehtävänä onkin ohjata oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan, rakentamaan itselleen hyvää tulevaisuutta sekä suhtautumaan tulevaisuuteen luottavaisesti. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014). Nuori urheilija viettää ison osan arjestaan koulussa, joten koulua voidaan pitää tärkeänä ympäristönä ja yhteisönä nuorelle urheilijalle oppimisen, kehityksen ja kasvun näkökulmasta.

Koululiikunnassa oppilaat harjoittelevat monipuolisesti erilaisia havaintomotorisia perustaitoja, välineenkäsittelyä, liikkumistaitoja, kehollisuutta sekä fyysisiä ominaisuuksia (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014). Koululiikunnan voidaan nähdä tukevan urheilijaksi kasvamista, sillä monipuolinen liikunta ja toiset lajit täydentävät urheilijan harjoittelua tuoden siihen monipuolisuutta. Kalajan (2014b) mukaan monipuolinen harjoittelu

ehkäiseekin urheiluharrastuksen lopettamista eli drop out -ilmiötä sekä monipuolinen harjoittelu antaa perustan urheilijan huippusuorituksen rakentumiselle. Esimerkiksi monipuoliset motoriset perustaidot mahdollistavat kyvyn korjata omaa suoritusta erilaisissa ja muuttuvissa tilanteissa. (Kalaja 2014b.)

3.5 Sosiaalinen ympäristö

Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua ryhmään ja sitä voidaan pitää ihmisen perustarpeena. Ryhmään kuuluminen on myös jokaisen oman minuuden pohja. Käsite itsestä rakentuu suhteessa toisiin ihmisiin. “Minä” olen olemassa, jos “me” olemme olemassa, johon minä kuulun. “Muut” on niitä, joihin emme kuulu. (Hall 1999, 19–23.) Erityisesti nuoruuteen kuuluu hakeutuminen yhteyteen toisten nuorten kanssa. Nuoren arjen sosiaalinen vertaisverkosto voi olla hyvin monimuotoinen. Se voi rakentua esimerkiksi urheiluharrastuksista, seurustelusuhteista, koulukavereiden porukasta sekä muista läheisistä ystäväistä, joiden seurassa nuori arjessaan elää. Ei ole kuitenkaan tavatonta, että osan nuorten ikätoveriverkostot voivat muodostua kasvottomista verkkokohtaamisista tai massatapahtumista. Kuitenkin nuorten merkittävin emotionaalisen ja välineellisen tuen sekä rakentavan palautteen lähde on ikätoverit. (Korkiamäki & Ellonen 2010.)

Nuoret urheilijat viettävät aikaa kavereidensa kanssa niin koulussa, harjoituksissa ja muulla vapaa-ajallaan. Nuorella urheilijalla onkin kavereita todennäköisesti kouluympäristöstä, urheiluympäristöstä sekä esimerkiksi perheen kautta. Erilaiset kaverit mahdollistavat sen, että voi tehdä monipuolisesti erilaisia asioita, jutella elämän eri asioista sekä oppia ymmärtämään ja huomioimaan erilaisuutta sekä sitä, että kaikkia ei välttämättä kiinnosta esimerkiksi urheilu samalla tavalla. Korkiamäen ja Ellosen (2010) mukaan erilaiset sosiaaliset suhteet mahdollistavat vuorovaikutuksen vaihtelevissa sosiaalisissa tilanteissa. Urheilijalle voi olla hyvää vaihtelua, että pääsee tekemään muitakin asioita sekä juttelemaan muistakin asioista kuin pelkästä urheilusta. Nuori urheilija voi saada vertaistukea kavereiltaan esimerkiksi murrosikään tai kouluun liittyen tai heille voi olla helpompi kertoa tunteista kuin omille vanhemmille. Toisaalta esimerkiksi Korkiamäen ja Ellosen (2010) tutkimuksen mukaan urheilua säännöllisesti harrastavat nuoret viettävät vapaa-aikaansa myös useammin juuri harrastuskavereidensa kanssa. Joukkuekaverit jakavatkin samat kokemukset urheiluun, motivaatioon ja kilpailuun liittyen, joten heiltä voi saada henkistä tukea esimerkiksi

epäonnistumisissa sekä toisaalta yhteinen kiinnostuksen kohde varmasti yhdistää. Lisäksi Salmen (2014) mukaan urheilijan sosiaalisella ympäristöllä on keskeinen merkitys mm. omatoimisuuden ja vastuun ottamisen oppimisessa.

Nuoruuden ikävaiheeseen kuuluu, että nuori ottaa hiljalleen etäisyyttä vanhempiinsa ja itsenäistyy (Konttinen 2014). Nuoret kokevat kuitenkin saavansa informatiivista tukea enemmän vanhemmiltaan kuin kavereiltaan (Korkiamäki & Ellonen 2010). Vanhemmat ovat vastuussa nuoren kasvatustehtävästä sekä hyvinvoinnista vielä nuoruudessakin. Vanhemmat käytännössä mahdollistavat nuoren urheiluharrastuksen, sillä he päättävät viime kädessä, että onko nuorella mahdollista osallistua urheiluun vai ei. Vanhempien sosioekonominen asema sekä oma urheilutausta vaikuttavat vahvasti nuoren urheiluharrastamiseen. Esimerkiksi korkeammassa sosioekonomisissa ryhmissä urheilua sekä terveellisiä elämäntapoja arvostetaan enemmän. Toisaalta myös parempi taloudellinen asema mahdollistaa urheiluharrastukseen osallistumisen (Palomäki ym. 2016; Aarresola 2014). Palomäen ym. (2016) tutkimuksen mukaan melkein 80 prosenttia suurituloisimpien perheen nuorista oli mukana urheiluseuroissa, kun taas alimman tuloluokan perheiden nuorista tämä osuus oli alle puolet. Lisäksi vanhempien oma liikunnallisuus sekä kiinnostus urheiluun vaikuttavat siihen, että lapsikin kiinnostuu urheilusta. Useissa tutkimuksissa onkin havaittu, että liikunnallisten vanhempien lapsista tulee todennäköisesti myös liikunnallisia sekä kilpaurheilua harrastaneiden vanhempien lapset harrastavat todennäköisemmin kilpaurheilua. (Aarresola 2014.)

Vanhempien tehtävää lasten ja nuorten urheilussa on usein kuvattu kolmella K:lla eli "Kuljeta, kustanna ja kannusta". Urheilevan lapsen ja nuoren vanhempien tehtäviksi kuuluu usein myös varusteiden huolto, talkootöitä, ruokailusta huolehtimista sekä osallistumista joukkueen toimintaan. Nuoren urheiluharrastuksesta saattaa muodostuakin koko perheen yhteinen harrastus ja vanhemmillekin muodostuu harrastuksen pariin oma sosiaalinen yhteisönsä. Parhaimmassa tapauksessa nuoren urheiluharrastus yhdistää koko perhettä lisäten positiivisesti nuoren elämänlaatua. On kuitenkin mahdollista, että nuoren tavoitteellinen harrastaminen kuluttaa perheen henkisiä resursseja sekä kuormittaa perheen taloudellista tilannetta, kun harrastus vie paljon aikaa, rahaa sekä henkisiä voimavaroja. Vanhempia voidaan kuitenkin pitää nuorten urheilussa todella merkittävinä henkilöinä (Aarresola 2014.)

4 NUOREN URHEILIJAN HARJOITTELU JA KEHITTYMINEN

Monipuolisuus on nuoruusajan harjoittelussa tärkeä elementti. Monipuolisella harjoittelulla on etenkin drop out -ilmiötä ehkäisevä vaikutus sekä toisaalta urheilijan paras mahdollinen suoritus syntyy, kun urheilija omaa monipuolisesti rakennetun erilaisten taitojen perustan. (Kalaja 2014b.) Pelkkä harjoittelu ei kuitenkaan tuo parhaita mahdollisia tuloksia urheilussa, sillä elämäntavat kuten lepo, uni ja ravitsemus vaikuttavat olennaisesti itse harjoittelussa saatavaan harjoitteluvasteeseen (Kokko 2014). Mononen ym. (2014) myös toteavat, että nuorella urheilijalla on yhtä isot riskit joutua yhteiskunnan ilmiöiden uhreiksi, kuten lihavuuden ja passiivisen elämäntavan, kuin urheilua harrastamattomilla. Urheilullinen elämäntapa ei siis ole mikään automaattinen ominaisuus vaan siihen täytyy jokaisen nuoren urheilijan itse kasvaa ja oppia (Kokko 2014).

4.1 Harjoittelumäärät

Nuorten tulisi 7–18-vuotiaana liikkua 1–2 tuntia päivässä ikään sopivalla tavalla ja mahdollisimman monipuolisesti. Viihdemedioiden käyttöä ja istumista olisi hyvä olla ainoastaan kaksi tuntia päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008). Myös Maailman terveysjärjestö WHO (2010) suosittelee lapsille ja nuorille vähintään yhden tunnin liikuntaa päivässä. Maailma on kuitenkin mennyt siihen suuntaan, että fyysinen aktiivisuus ei ole nuorille enää itsestäänselvyys (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008). Nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja nuorilla fyysinen aktiivisuus vähenee ikävuosien kasvaessa. Nuoret ovat aktiivisimmillaan 8–11-vuotiaana eli juuri ennen yläasteen alkua. (Hakkarainen 2009b.) Seppänen, Aalto ja Tapio (2010, 42) toteavat, että seura- ja kilpailutoimintaan osallistumattomien tulisi liikkua 10 tuntia, harrasteliikkujen ja kansalliselle tasolle tähtäävien 15 tuntia, ja kansainväliselle huipulle tähtäävien 18–20 tuntia kehittyäkseen tarpeeksi. Aarresola ym. (2014) mukaan Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi –suositukset kehottavat nuoria kilpaurheilijoita liikkumaan vähintään 20 tuntia viikossa. Tuntimäärä sisältää myös liikkumisen vapaa-ajalla ja koulussa. Menestyneillä huippu-urheilijoilla on ollut nuoruudessaan noin 25–30 tunnin harjoitusviikkoja. Hakkarainen ym. (2008) toteavat, että keskimääräisesti 18 tunnin harjoitusmäärästä 50 % voisi koostua urheiluseuran järjestämästä harjoittelusta ja 50 % omatoimisesta päälajiin liittyvästä harjoittelusta sekä koulu-, välitunti- ja hyötyliikunnasta.

Liikkumisen suhteen 12–15-vuotiailla on suurimmat haasteet urheilussa kehittymisessä. Murrosiässä nuori voi alkaa rakentamaan omaa harjoitteluaan mukavuusalueelle ja muu fyysinen aktiivisuus vähenee. 15-vuotiaana ryhdytään yleensä tavoitteellisempaan harjoitteluun. (Jaakkola 2014.) 13–15-vuotiaana päälajin harjoittelu alkaa kasvaa (Piispa & Huhta 2014). Kokko (2014) kuitenkin toteaa, että urheilevat nuoret jäävät monta tuntia Nuoren Suomen laatimasta 20 tunnin harjoitusmäärätavoitteesta. Niemisen ym. (2018) selvityksessä urheiluyläkouluoppilaista 42 % ei liikkunut 20 tuntia viikossa. Keskimäärin kilpaurheilevat suomalaiset nuoret liikkuvat 13,5–14,5 tuntia viikossa. Täytyy tietysti muistaa, että osa urheilevista saavuttaa 18–20 tunnin rajan, mutta ainoastaan 2/3 urheiluseuratoiminnassa olevista nuorista saavuttaa viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen, mikä tarkoittaa 14 tuntia liikuntaa viikossa. (Nieminen ym. 2018.)

Suomalaisia urheilu- ja liikuntapainotteisia yläkouluja tutkineet Kokko ym. (2011) toteavat, että 53 % nuorista oli valmentajan vetämät harjoitukset vähintään 5–6 kertaa viikossa. Pojat ja korkeamman tavoitteen urheilussa omanneet nuoret harjoittelivat enemmän. Nuorista 2/3 harrasti 1–2 kertaa viikossa omatoimista liikuntaa ja 2/3 olivat valmiita myös lisäämään harjoittelumääriään. (Kokko ym. 2011.) Nuoret urheilijat harjoittelevat keskimäärin joka päivä, mutta kokonaisaktiivisuus jää pieneksi omatoimisen liikunnan vähyden vuoksi (Aarresola ym. 2014). Liikuntaluokalla opiskelevista 36 % harjoitteli valmentajan vetämänä 3–4 kertaa viikossa ja 31 % 5–6 kertaa viikossa. Nuorista 22 % harjoitteli kuusi kertaa tai enemmän valmentajan vetämänä. (Kokko ym. 2011.) Niemisen ym. (2018) mukaan 1–2 treenitöntä päivää viikossa voi olla nuorelle urheilijalle vain positiivinen asia, joten liikuntasuosituksen ei aina tarvitse täytyä kehittyäkseen.

4.2 Harjoittelun monipuolisuus ja laatu

Monipuolisuus tulee huomioida erityisesti nuoruusajan urheilussa. Sillä voidaan varmistaa monipuolinen perusta huippusuorituksille. (Kalaja 2014b.) Kukaan ei ole myöskään saanut perinnöllisesti sellaista fyysistä ominaisuutta, joka olisi ilman harjoittelua parempi kuin kaikilla muilla (Salasuo, Piispa & Huhta. 2015, 17). Urheilulahjakkuus on vaikea termi määriteltäväksi. Urheilulahjakkuuden voidaan ajatella olevan kuitenkin henkilö, jolla on jonkin taidon tai teknisen lajisuorituksen vahvaa osaamista, ja tiettyyn lajiin vaativia fyysisiä

ja henkisiä ominaisuuksia. (Hakkarainen 2009a.) Motoristen taitojen harjoittelun tulisi olla urheiluvilla nuorilla keskiössä (Kalaja & Jaakkola 2015). Motorinen taito on taito, joka on tarkoituksellista elimistön tai raajan liikettä, jossa pyritään johonkin tiettyyn tavoitteeseen. Motorinen taito myös opitaan. (Magill 2007, 3.) Nuoren kannattaa harjoitella monipuolisesti eri motorisia taitoja kuten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja, sillä näiden taitojen hallitseminen auttaa korjaamaan urheiluosuoritusta myös muuttuvissa tilanteissa ja olosuhteissa. (Kalaja 2014b.) Lisäksi Barnett ym. (2008) toteavat monipuolisten motoristen taitojen omaksumisen nuoruudessa helpottavan paremman fyysisen kunnon hankkimista aikuisena.

Nykyään on tavanomaista, että jo yläkoulussa ja lukiossa nuoret ovat erikoistuneet yhteen lajiin. Yhteen lajiin erikoistumisesta on tullut ikään kuin uusi normi. Tämä ilmiö on johtanut siihen, että rasitusvammat, yliharjoittelu sekä loppuunpalaminen ovat yleistyneet nuorten urheilijoiden keskuudessa. (Brenner 2016.) On kuitenkin haastavaa vertailla ja miettiä hyviä sekä huonoja puolia varhaisesta erikoistumisesta ja pitkälle nuoruuteen jatkuneesta monen lajin harrastamisesta (Lämsä 2009). Monipuolinen harjoittelu ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuoren täytyisi harrastaa montaa eri lajia. Yhden lajin harjoitukset on mahdollista suunnitella mahdollisimman monipuolisiksi esimerkiksi huomioimalla harjoittelussa vaihtelu ja monipuolisuus aineenvaihdunnan, tuki- ja liikuntaelinten kuormittamisen, motorisen harjoittelun, havaintojen, päätöksenteon, ympäristön ja psyykkisten tekijöiden suhteen. Kuitenkin monipuolinenkin harjoittelu liikaa tehtynä voi olla ylikuormittavaa. (Kalaja 2014b.) Urheilijoille on tärkeää luoda yksilölliset tavoitteet ja tehdä harjoituksia, jotka edistävät sopivassa suhteessa yksilöiden erilaisten ominaisuuksien heikkouksia ja vahvuuksia (Hakkarainen & Nikander 2015). Nuorilla liiallinen kiire päälajin valintaan ja herkkyyskausien laiminlyönti voi vaikeuttaa urheilijana kehittymistä (Seppänen ym. 2010, 16).

Yksipuolinen harjoittelu on myös tekijä, joka altistaa nuoria erilaisille liikuntavammoille kuten loukkaantumisille ja rasitusvammoille (Kalaja 2014b; Seppänen ym. 2010, 127). Lisäksi yksipuolisen harjoittelun vaarana on elimistön kehittyminen epäsuhtaisesti, psyykinen uupuminen ja urheiluharrastuksen lopettaminen (Kalaja 2014b). LIITU-tutkimuksen tuloksista selviää, että riski saada liikuntavamma kasvaa, mitä enemmän nuoret liikkuvat. Liikuntavammojen on lisäksi nähty lisääntyvän 2010-luvulla. (Parkkari, Kannus & Leppänen 2019.) Brenner (2016) näkee myös, että yhteen lajiin erikoistuminen yleistyminen on

johtanut kasvaneisiin rasitusvammoihin ja ylikuormittumiseen. On kuitenkin vaikea sanoa johtuvatko rasitusvammat ja ylikuormittuminen yksipuolisesta vai yksilajisesta harjoittelusta. Heinonen (2008) lisää, että rasitusvammat muodostavat 30–50 prosenttia kaikista lasten urheiluvammoista. Lisäksi lihasten heikko venyvyys kasvupyrähdysten aikaan voi johtaa rasitusvammoihin (Hakkarainen ym. 2008).

7–15-vuotiaana nuorilla tapahtuu erityisesti lajitaitojen oppimista, ja 15-vuotiaasta eteenpäin alkaa opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (Kalaja & Jaakkola 2015). Jaakkolan (2009) mukaan kilpaileminen ei ole nuorille haitallista. Lintusen (2015) mukaan nuoret alkavat vähitellen ymmärtämään kilpailua ja tappioihin sekä voittoihin liittyviä syitä noin 12–13-vuotiaana. Nuorilla on tässä ikävaiheessa aikuisten ajattelukyvyt, mutta ei vielä taitoja käyttää niitä täysin. Huono ymmärrys epäonnistumisten ja tappioiden syistä ovatkin nuorilla yksi urheiluharrastuksien lopettamista tukevia tekijöitä. (Lintunen 2015.)

Liikunta edistää terveyttä kaikissa ikäluokissa (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008). Harjoittelu kasvattaa energiavarastojen suuruutta jo 12-vuotiaana (Hakkarainen 2015a). Kestävyysharjoituksia 12–14-vuotiaalle voidaan pitää hyvänä määränä 2–4 viikossa (Seppänen ym. 2010, 84). Riskin (2015) mukaan puberteetin päätyttyä nuoren hengitystiheys alkaa laskemaan, mikä mahdollistaa määrältään ja intensiteetiltään kovemmat harjoitukset. Hämäläinen ym. (2015) toteavat nopeuden, voiman, liikkuvuuden ja tasapainon olevan merkityksellisiä harjoittelun kohteita 13–19-vuotiaana. Hakkarainen ym. (2008) toteavat, että aerobista liikuntaa olisi hyvä olla nuorilla tunti päivässä jaoteltuna vaikkapa 10 minuutin mittaisiin työskentelyjaksoihin. Lihaskuntoharjoittelua, joka painottuisi keskivartaloon tulisi tehdä noin joka toinen päivä 12-ikävuoden jälkeen. Motorisia taitoja ja hermoston ärsytystä olisi hyvä sisällyttää jokapäiväiseen harjoitteluun. Koska anaerobinen harjoittelu on täysipainoisesti mahdollista vasta murrosiän jälkeen, on siihen hyvä totutella murrosiässä viikoittain. Harjoittelussa tulee kuitenkin muistaa välttää liian raskaita ”hapottavia” osuuksia, jotka on suunniteltu aikuisille. Nopeutta tulisi harjoitella jo ennen murrosikää, mutta murrosiässä ja sen jälkeen nopeutta pystytään harjoittelemaan voimaharjoittelun kautta. Rytmittäjä, reaktiokyky ja taito ovat kuitenkin edelleen mukana jokaisessa nopeusharjoitteessa. Erityisesti passiivisen liikkuvuuden maksimitasot olisi hyvä saavuttaa 11–14-vuotiaana, koska tässä ikävaiheessa liikkuvuuden harjoittelemisen ajatellaan olevan luontevinta kehittymisen kannalta. (Hakkarainen ym. 2008.)

12–15-vuotiaana nuorten urheilijoiden omatoiminen fyysinen aktiivisuus vähenee ja harjoittelun monipuolisuus alkaa kärsiä. Aerobisen peruskestävyyden ja lihaskunnan harjoittamisessa on tässä ikäluokassa puutteita. Lisäksi muissa fyysisten ominaisuuksien kehittämisisä ollaan vielä perässä. (Jaakkola 2014.) Hakkarainen ym. (2008) toteavat aerobisen liikunnan ja lihaskuntoharjoittelun olevan nuorilla urheilijoilla liian vähäistä. Lisäksi anaerobisessa harjoittelussa, ja pojilla liikkuvuusharjoittelussa on vielä puutteita. Nopeusharjoitteita tehdään 12–15-vuotiaana valmentajan johdolla pääsääntöisesti riittävästi. Kalaja ja Jaakkola (2014) huomauttavat, että nykypäivänä nuorten liikuntataidot ovat hyvin heterogeeniset, mikä johtuu nuorten erilaisista kasvuympäristöistä ja sosiaalisista suhteista. Kokon ym. (2011) mukaan nuorista 2/3 kertoi, ettei pidä harjoittelusta, jossa ei tule hiki. Välillä motoristen taitojen harjoittelu vaatii rauhallisempaa otetta, joten nuorille on tärkeää kertoa rauhallisimpien harjoitusten merkityksestä heille. Hyötyliikunnan osalta iso osa nuorista urheilijoista kulki kouluun yleensä pyörällä (40 %) tai bussilla (37 %). (Kokko ym. 2011.)

4.3 Motivaatio

Motiivit ohjaavat toimintaamme erilaisen tarpeidemme mukaan. Motiivit ohjaavat valintojamme, saavat meidät kiinnostumaan aktiviteeteista sekä pitävät yllä kiinnostustamme aktiiviteetteihin. Joskus motiivit voivat saada aikaan niin vahvan tahtotilan, jolloin puhutaan intohimosta, joka ohjaa toimintaamme. Motivaation voimakkuus ailahtelee lapsuudessa ja nuoruudessa paljon ja tällöin kiinnostuksen kohteet voivat vaihdella hyvin nopeastikin. Joku asia saattaa synnyttää nuorena voimakkaan intohimon hetkeksi, mutta kiinnostus voi hiipua jonkin ajan kuluttua. Tämä pätee myös harrastuksissa, jotka saattavat vaihtua uusien kiinnostuksen kohteiden mukana. (Konttinen 2014, 19.) Kettusen (2013) tutkimuksen mukaan urheilijan motivaation säilyttäminen läpi yläkoulun onkin nähty yhtenä haasteena. Elämäntilanne, harjoittelu taso ja laatu sekä valmennussuhde ovat kaikki esimerkkejä asioista, jotka vaikuttavat nuoren urheilijan motivaatioon. (Sipari & Konttinen 2012.)

Sisäinen motivaatio on äärimmäisen tärkeää urheilussa. Motivaatio lähtee silloin omasta tahdosta ja liikkumisella on tällöin hyviä vaikutuksia terveyteen sekä suorituskykyyn. Motivaation ollessa ulkoista harjoitukseen osallistutaan palkintojen ja pakotteiden takia. (Jaakkola 2009.) Nuorille on myös tyypillistä lopettaa urheileminen murrosiässä, ja

lopettamista ennakoi fyysisen aktiivisuuden lasku. Syitä lopettamiseen voivat olla liiallinen totisuus tai ajan puute. (Salasuo ym. 2015, 191–195.) Nuoret helposti vertaavat suorituksia toisiinsa, mikä voi lannistaa omaa harjoittelua (Nikander 2009).

Hämäläisen ym. (2015) mukaan pätevyyden kokeminen, autonomia ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat sisäisen motivaation tekijöitä, jotka auttavat nuorta jatkamaan ja jaksamaan harjoittelua. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan käsitystä omista kyvyistään. Näitä kykyjä urheilija peilaa usein sosiaaliseen ympäristöön ja koettuun pätevyyteen vaikuttavat palaute suorituksesta, ympäristöstä tai valmentajalta. Nuorten urheilussa tulisikin keskittyä parantamaan pätevyyden kokemuksia sekä korostamaan positiivisia tunteita, joita urheilun harrastaminen synnyttää. (Hämäläinen ym. 2015).

Autonomialla tarkoitetaan puolestaan sitä, että urheilija kokee, että hänellä on vaikutusvaltaa omassa urheiluharrastuksessaan ja hän saa tehdä valintoja itse sekä vaikuttaa esimerkiksi omaan valmennukseensa liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. Urheilijan sisäisen motivaation ylläpitämisen kannalta on tärkeää myös yhteenkuuluvuudentunne. Sillä tarkoitetaan kokemusta olla hyväksyty sosiaalisessa ympäristössä, kokemusta siitä, että saa vaikuttaa yhteisiin asioihin sekä kokemusta positiivisista tunteista toimiessa yhdessä ryhmän kanssa. Kun näitä osa-alueita vahvistetaan nuorten urheilussa, nuoren sisäinen motivaatio lisääntyy sekä säilyy. Huippu-urheilijuutta tavoiteltaessa, motivaatiolla on merkittävä rooli. Jotta huipulle pääsee, urheilijan täytyy olla tavoitteellinen ja tämä taas edellyttää korkeaa motivaatiota. Urheilijan täytyy tällöin löytää itselleen paljon merkityksellisiä asioita urheilusta. (Sipari & Konttinen 2012.)

4.4 Muut nuoren urheilijan kehitykseen vaikuttavat asiat

Harjoittelemisen lisäksi nuorten urheilijoiden kehittymiseen vaikuttavat muutkin elämäntavat (Kokko ym. 2011; Mononen ym. 2014), eikä pelkällä harjoittelulla saada aikaan parhaita mahdollisia tuloksia urheilun kannalta (Kokko 2014). Riittävä lepo ja oikeanlainen ravinto ovat yhtä tärkeitä päivittäisen harjoittelun kanssa (Mononen ym. 2014; Sarkkinen 2014). Urheilu ja nuoren urheilijan muu elämä ja elämäntavat eivät ole mitenkään irrallisia asioita toisistaan (Kokko 2014), vaan esimerkiksi unettomuus, päihteet sekä epäterveellinen ravinto

ja ruokarytmin puuttuminen hidastavat palautumista ja eivät mahdollista täydellistä valmiutta treenaamiseen (Hakkarainen 2009c; Kokko 2014; Mononen ym. 2014; Nieminen ym. 2018).

Hiilloskorven ja Ojalan (2014) mukaan monipuolinen ravinto on urheilullisen elämäntavan tärkeä osa. Ravitseminen on erittäin tärkeässä osassa murrosikäisen nuoren kasvamisessa ja kehittämisessä, sillä ravitseminen vaikuttaa muun muassa palautumiseen, jaksamiseen, harjoitusvasteeseen sekä loukkaantumisiin (Hiilloskorpi & Ojala 2014; Kokko 2014). Riittävä uni on urheilijan kehittymisen kannalta tärkeää. Univaje voi näkyä esimerkiksi väsymyksenä, heikotuksena, mielialan vaihteluina ja keskittymisen puutteena. Tällöin tuskin saavutetaan parasta harjoitteluvastetta itseharjoittelun aikana. (Kokko 2014.) Heinonen ym. (2008) toteavat myös raskaan liikkumisen lähellä nukkumaanmenoa olevan negatiivisesti yhteydessä unen laatuun ja määrään. Samoin mediasisältöjen katsominen nukkumaan mentäessä heikentää nukahtamisen mahdollisuuksia. (Heinonen ym. 2008.) Osalla nuorista urheilijoista harjoitusmäärät kasvavat niin suuriksi, että riittävän levon määrään on kiinnitettävä erityistä huomiota, jotta ylirasitustiloilta vältytään. Tässä on iso rooli valmentajilla, joiden on syytä tietää urheilijan harjoittelumäärät sekä tarvittaessa ohjatusti pitää huolta siitä, että nuori lepää tarpeeksi. Usein lapsuudessa ja nuoruudessa opitut elämäntavat jäävät myös tavoiksi myöhempään elämään. (Kokko 2014.)

Murrosikäisille haasteita urheilijan elämään mukautumisessa tuo psyykkiset ja sosiaaliset muutokset ja epävarmuudet omasta itsestä sekä biologiset erot, jotka näkyvät samanikäisten yksilöiden harjoituksissa (Jaakkola 2014). Murrosikä itsessään tuo nuorille jo psyykkistä raskautta, joka täytyy huomioida (Kokko 2014). Nuorilla pitää olla myös aikaa muuhun, kuin harjoitteluun ja opiskeluun, kuten sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. (Mononen ym. 2014; Sarkkinen 2014.) Urheilijoilla voi olla haasteena ylläpitää kaverisuhteita urheilupiirien ulkopuolella (Metsä-Tokila 2001, 23). Kokon ym. (2011) selvityksessä 51 % nuorista koki kuitenkin omaavansa tarpeeksi aikaa vapaa-ajalla urheilun ulkopuolisille ystäville.

5 MAHDOLLISUUS KAKSOISURAAAN

Urheilijoilta odotetaan tänä päivänä toisen asteen tai jopa korkeakouluopintojen sekä urheilu-uran yhdistämistä, jotta urheilija voi jatkaa muuta uraansa sekä työllistyä urheilu-uran jälkeen (Aquilina & Henry 2010; Christensen & Sørensen 2009). Tätä huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämistä kutsutaan urheilijan kaksoisuraksi, jota tukevat erilaiset ratkaisut urheilu- ja koulutusjärjestelmässä (Ryba ym. 2016). Kaksoisuran voidaan nähdä alkavan jo yläasteelta ja se mahdollisesti jatkuu jopa korkeakouluopintoihin asti (Härkönen 2014a). Kaksoisura on nostettu myös EU:n strategiseksi valinnaksi urheilussa. Tämän taustalla vaikuttavat erityisesti urheilun kaupallistuminen sekä muuttuminen yhä ammattimaisemmaksi. (Lämsä ym. 2014.)

5.1 Kaksoisuran haasteet

Yläasteella kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyisi nivomaan yhteen koulun, urheilun ja muun vapaa-ajan toiminnan päivittäin. Tavoitteena olisi, että nuori saa yläasteelta valmiuksia jatkaa urheilun ja koulutuksen yhdistämistä toiselle asteelle. (Olympiakomitea kaksoisura s.a.) Yläasteen jälkeen nuori urheilija kohtaa koulutuksensa suhteen kaksi valintatilannetta eli toisen asteen oppilaitoksen sekä tämän jälkeen mahdollisen korkeakoulun valinnan. Molemmat näistä valinnoista voi edellyttää muuttamista pois vanhempien luota. Valinnat voivat tuoda haasteita esimerkiksi urheilijan taloustilanteeseen ja valmennukseen. Tämänkaltaiset tilanteet ovat kuitenkin hyviä paikkoja opettamaan urheilijaa olemaan vastuussa omista valinnoistaan. (Härkönen 2014a.)

Urheilijalle itselleen voi olla haastavaa panostaa yhtäaikaisesti sekä kouluun että urheiluun (Conzelmann & Nagel 2003; Ryba ym. 2016). Myös Salasuo ym. (2015, 170) näkevät, että on haastavaa olla hyvä sekä urheilussa että koulussa. Koulut eivät ole vielä tarpeeksi joustavia mahdollistamaan yhdistämistä, ja nuorten on nykyään tehtävä varhaisessa ikävaiheessa valintoja urheilu-uran ja koulutuksen suhteen. (Salasuo ym. 2015, 170.) Urheilun ja opiskelujen yhtensovittaminen vaatii hyvää suunnittelua, sillä riskinä on, että urheilijan arki kuormittuu kohtuuttomaksi, jolloin toinen ura voi kärsiä (Lämsä ym. 2014). Nuorelle urheilijalle onkin tyypillistä jatkuva kiire sekä kuormitukset niin fyysisellä kuin henkisel-

puolella yhtäaikaaisesti. Motivoituneet nuoret urheilijat eivät välttämättä itse tunne olevansa kuormittuneita, kun vahva motivaatio voittaa väsymyksen tunteen. (Härkönen 2014a). Kun huippu-urheilua tarkastellaan elämänkaarinäkökulmasta, on suurin haaste nuoruusvuosien onnistunut urheilun ja koulun yhdistäminen. Tässä vaiheessa urheilijat tavallisesti siirtyvät juniorisarjoista aikuisten sarjoihin ja vaihe on tunnettu siitä, että urheilu-ura saatetaan lopettaa (drop out -ilmiö). (Ryba ym. 2016.) Äbelkalnsin ja Gesken (2013) mukaan urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet näkyvät etenkin opiskeluprosessin johtamisessa, kuten ajankäytön suunnittelussa, organisoinnissa, kontrolloinnissa sekä motivaation puutteessa.

5.2 Kaksoisuran tukeminen

Äbelkalnsin ja Gesken (2013) mukaan huippu-urheilijan kaksoisuralle on neljä merkittävää indikaattoria; oppimisympäristö, urheiluympäristö, sosiaalinen tuki sekä itseohjautuvuus kaksoisuraprosessissa, joten näihin seikkoihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota nuoren kaksoisuraa tukiessa. Nuori tarvitsee tukea läheisiltään ja kaikilla urheilevan nuoren ympärillä olevilla toimijoilla on vastuu kasvattaa nuori tasapainoiseksi ja terveeksi urheilijaksi. Toimijoita ovat esimerkiksi koulu, valmentajat ja vanhemmat. (Olympiakomitea kaksoisura s.a.). (Härkönen 2014a) ja Gillet ym. (2012) mukaan urheilijaan kaksoisuraa ei ainakaan edistä se, että urheilijaan kohdistetaan ulkoista painetta koulutuksen tai urheilun suhteen. Myös valmennukseen ja harjoitteluun laatuun ja vastuullisuuteen tulee kiinnittää huomiota. Nuori tarvitsee valmentajan, joka on neuvottelukykyinen ja ottaa huomioon nuoren omat tavoitteet urallaan. (Härkönen 2014a.)

Nuoret saavat myös tukea yläasteella elämänhallinnallisissa asioissa (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala 2019). Urheiluyläkoulukokeilun yksi tavoitteista on tuoda urheiluyläkoulutoiminta osaksi suomalaista kaksoisuramallia (Olympiakomitea urheiluyläkoulukokeilu s.a.). Koski & Stenholm (2017) ehdottavat pro gradu -tutkielmassaan myös sitä, että oppilaitoksiin voisi olla hyvä kouluttaa urheilijan kaksoisuraan erikoistuneita ohjaajia. He osaisivat lisäkoulutuksen myötä ottaa paremmin huomioon urheilijoiden erityistarpeita. (Koski & Stenholm 2017.) Turpeisen (2012) pro gradu -tutkielmassa kuitenkin havaittiin, että monet urheilijat ovat olleet itse sitä mieltä, että on oppilaan omasta tahdosta kiinni, saako urheilun ja koulun sovitettua yhteen. Urheilun ja koulun yhdistäminen vaatii erityisesti omatoimisuutta sekä aktiivisuutta. (Turpeinen 2012.) Koulujärjestelmä ja huippu-urheilu ovat olleet perinteisesti erillään. Syynä

tähän pidetään urheilun ja koulutuksen yhdistämisen haastavuutta. Osa lajeista sopii koulun suorittamisen kannalta paremmin yhteen. Yksilölajien nähdään olevan helpommin yhdistettävissä koulun kanssa, koska niissä on kisakaudet yleensä kesällä. Sekä harjoitusohjelman, että oppilaitoksen tulee joustaa, jotta urheilun ja koulutuksen yhdistäminen voisi olla mahdollista. (Metsä-Tokila 2001, 221, 291–293.)

Hyvin pieni määrä tosimelessä urheilevista nuorista saavuttaa sellaisen tason, että urheilusta saisi ammatin. Yhteiskunnan ja urheilijan itsensä kannalta onkin äärimmäisen tärkeää, että urheilijalla on taskussaan jokin koulutus. (Salasuo ym. 2015.) Koulutuksen saaminen helpottaa todennäköisesti urheilijoiden työllistymistä urheilu-uran jälkeen (Ryba ym. 2016). Saman ikäiset henkilöt ovat olleet todennäköisesti jo monta vuotta työelämässä, kun urheilija alkaa vasta miettimään työkuvioita (Metsä-Tokila 2001, 21). Kun peruskoulu päättyy, voi nuorelle tulla tilanne, jossa hän miettii panostaako hän pelkästään urheiluun vai opiskeleeko hän samalla (Salasuo ym. 2015, 169). Päätöstä todennäköisesti helpottaa se, jos urheilijalla on jo kokemusta urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä yläasteella (Olympiakomitea kaksoisura s.a.).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää niitä merkityksiä, joita liikuntaluokka antaa yläasteikäisen urheilijan urheilu-uralle, mahdolliselle kaksoisuralle sekä muulle elämälle. Nämä nuorten kokemat merkitykset voivat olla sekä negatiivisia että positiivisia. Tutkimuksen tarkoituksena on lisäksi selvittää urheilijan motiiveita liikuntaluokalle hakeutumiseen sekä miten nuori itse kehittäisi liikuntaluokkatoimintaa urheilijan elämää paremmin tukevaksi. Ajankohtaisen koronapandemian vuoksi, selvitimme myös nuorten kokemuksia liikuntaluokalla opiskelusta poikkeusolojen aikana. Kiviniemen (2018) mukaan tutkimusongelmaa ei välttämättä pysty toteamaan heti tutkimuksen alussa. Se muotoutuu tutkimuksen edetessä. Eskola ja Suoranta (1998) toteavat, että parhaimmillaan tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen aikana. Esimerkiksi koronapandemiasta kysymisen lisäsimme tähän tutkimukseen viimeisillä hetkillä, koska koimme sen olevan merkittävä tekijä nuorten kokemuksiin opiskelusta.

Metsämuurosen (2006, 38) mukaan tutkimusongelmia käsittelevässä kappaleessa tulee perustella, miksi juuri tästä asiasta tarvitaan tietoa ja tiivistää teoriaosio. Vuodesta 2015 lähtien liikuntaluokkien toiminnan kehittämisen on ottanut selkeästi vastuulleen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö (Nieminen ym. 2018). Liikuntaluokat ovat siis koko ajan enemmän yhteistyössä kilpaurheilun kanssa. Onkin tärkeää saada tietää, mitä oppilaat itse ajattelevat liikuntaluokan merkityksestä oman lajin harrastamiseen ja urheilijaksi kasvamiseen. Oppilaiden kokemukset ja merkitykset ovat tärkeitä, kun liikuntaluokkatoimintaa halutaan kehittää. On myös tärkeää tiedostaa syyt, miksi oppilas hakeutuu liikuntaluokalle ja miksi hän siellä opiskelee. Näin tulevaisuudessa liikuntaluokan toimintaa voidaan kehittää entistä laadukkaammaksi.

Metsämuurosen (2006, 39) mukaan voidaan tutkimuksen tarkoitus esittää kysymyksen muodossa, jos tutkittavasta asiasta on olemassa kohtuullisesti tietoa. Tutkimuksessa etsitään vastausta erityisesti neljään tutkimuskysymykseen, jotka ovat seuraavat:

1. ”Miksi olet hakenut liikuntaluokalle?”
2. ”Miten liikuntaluokka on vaikuttanut omaan kehittymiseesi urheilijana?”

3. “Minkälaisia merkityksiä olet saanut liikuntaluokalla opiskelusta?”
4. “Miten liikuntaluokka voisi tukea urheilu-uraa paremmin?”

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen tutkimuksen. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullinen tutkimus on tiivistettynä ilmaisultaan tekstiä. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen tekoon ja sen tarkoitus ei ole yleistää asioita. Pääsääntönä on keskittyä laatuun ja pienempään joukkoon ihmisiä. (Eskola ja Suoranta 1998.) Myös Tuomi ja Sarajärvi (2018, 87) toteavat, että asioiden yleistäminen ei ole laadullisessa tutkimuksessa tärkeää. Laadullista tutkimusta on pidetty subjektiivisempänä tapana tehdä tutkimusta kuin kvantitatiivinen tutkimus ja siksi sitä voidaan pitää tieteellisesti heikommalta ratkaisulta (Eskola ja Suoranta 1998; Metsämuuronen 2006, 82). Metsämuuronen (2006, 81–83) mukaan tutkimuksen tekemisessä on pyrkimyksenä päästä lähimmäksi totuudenmukaista lopputulosta. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa on hyvin erilaisia tulkinnallisia tutkimustapoja. (Metsämuuronen 2006, 81–83.) Kiviniemi (2018) toteaa, että laadullinen tutkimus on tapahtumasarja, jossa näkökulmat ja erilaiset tulkinnat kehittyvät tutkimuksen aikana. Tutkimuksen vaiheet voivat muuttua tutkimuksen ajanakin.

Kvalitatiivinen tutkimus tuntui selkeältä valinnalta siksi, koska halusimme päästä syvemmälle niihin kokemuksiin ja merkityksiin, joita liikuntaluokka antaa nuorille. Tuomen ja Sarajärven (2018, 98) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena kuvata ilmiöitä ja tapahtumia sekä ymmärtää jonkun toiminnan tarkoitus. Tutkittavaksi olisi hyvä löytää sellaisia ihmisiä, jotka tietävät kyseisestä asiasta mahdollisimman paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

Emme myöskään halunneet rajoittaa tutkimukseen osallistuvien nuorten urheilijoiden vastauksia, vaan halusimme löytää heidän oikeasti kokemiaan merkityksiä, jotka ovat varmasti hyvin yksilökohtaisiakin. Ajatuksemme oli, että jokainen nuori urheilija tulee erilaisista lähtökohdista niin urheilun kuin muun elämän suhteen, joiden seurauksena voi löytyä hyvin moninaisia merkityksiä liikuntaluokalla opiskelusta, urheilu-urasta sekä kaksoisurasta. Näitä emme halunneet rajata pois vaan saada ne asiat nimenomaan tarkasteluun. Jos olisimme tehneet tutkimuksen kvantitatiivisena, emme todennäköisesti olisi saaneet vastauksia kysymyksiin ”miksi, millaisia ja miten” eli aiheen tutkimisessa ei olisi päästy näin syvälle.

Käytämme tässä tutkimuksessa fenomenografista tutkimustyyliä. Fenomenografia on ympärillä tapahtuvien asioiden kuvaamista tai kirjoittamista. Kokemattoman tutkijan tulee olla tarkkana, koska hän saattaa sekoittaa fenomenografian ja fenomenologian (Metsäpuuronen 2006, 108). Fenomenografiassa tutkitaan ihmisten erilaisia tulkintoja ja kokemuksia maailmasta ja asioista, minkä he ympärillään näkevät. Fenomenografia kuvaa sitä, kuinka todellisuutta ymmärretään ja puetaan sanoiksi sekä etsii eri yhtäläisyyksiä ihmisten tulkinnoista kategorisoinnin avulla. (Järvinen & Järvinen 2011, 81.) Fenomenografinen tutkimus voidaan jakaa kuuteen vaiheeseen. Ensiksi valitaan jokin ilmiö ja rajataan sitä tutkimukseen sopivaksi. Toiseksi rajataan yhtä tai useampaa tarkastelukulmaa, joka koskee rajattua ilmiötä. Kolmanneksi haastatellaan ilmiöstä tietäviä henkilöitä ja neljänneksi haastattelut litteroidaan. Viimeisinä vaiheina on analysoida litteroinnit ja kirjoittaa tulokset erilaisiin kategorioihin. (Uljens 1989, 11, Järvisen & Järvisen 2011, 82–83 mukaan.) Tässä tutkimuksessa käytetään horisontaalista kategorisointia. Horisontaalisessa kategorisoinnissa kategoriat ovat samanarvoisia ja mikään kategoria ei ole toista parempi. (Järvinen & Järvinen 2011, 84.) Fenomenografiaa on myös kritisoitu, koska tämän tyyppisessä tutkimuksessa ei välttämättä myönnetä sitä tosiasiaa, että yksilöiden käsitykset asioista voivat muuttua ja kaikki käsitykset ilmiöistä eivät välttämättä ole täysin totta. (Gröhn 1993, 26–29, Metsäpuuronen 2006, 109 mukaan.) Koimme, että fenomenografisella tutkimustyyllillä pääsisimme lähimmäksi oppilaiden erilaisia merkityksiä liikuntaluokalla.

6.3 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineistonkeruu

Tutkimuksen kohdejoukkona ovat kahdeksan yhdeksäsluokkalaista poikaa, jotka ovat opiskelleet koko yläasteen samalla liikuntaluokalla. Tutkimuksemme osallistuneessa Pirkanmaalaisessa koulussa opiskelee noin 1000 oppilasta ja yhdeksännellä luokalla opiskelee noin 40 oppilasta liikuntaluokalla, joista puolet on tyttöjä ja puolet poikia. Liikuntaluokkia on yhdeksännellä luokalla kaksi, mutta liikuntatunneilla molempien liikuntaluokkien pojat liikkuvat samalla tunnilla. Sama käytäntö on myös tyttöillä. Koulu oli mukana Olympiakomitean urheiluyläkoulukokeilussa, jossa rakennettiin mallia urheiluyläkoulujen tulevaisuudelle ja, jonka tarkoituksena oli vakiinnuttaa urheiluyläkoulu osaksi urheilijan kaksoisuramallia. Oppilaista neljä harrasti jääkiekkoa. Muiden harrastuksia olivat tennis, yleisurheilu ja triathlon/jalkapallo. Yksi oppilaista oli lopettanut vuosi sitten lentopallon, mutta oli aloittamassa yleisurheilun. Niemisen ym. (2019) mukaan liikuntaluokilla onkin

paljon joukkuepalloilua harrastavia nuoria. Liikuntaluokalla harrastetaan yleisemmin jalkapalloa ja jääkiekkoa (Suoraniemi & Porttikivi 2018 ; Nieminen, Mononen & Aarresola 2020).

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme haastattelun. Kaikki haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Jokaisen haastateltavan oppilaan vanhemmalta kysyttiin lupa tutkimuksen toteuttamiseen (liite 1). Valitsimme haastatteluun neljä teemaa, jotka pohjautuivat tutkimusongelmiin. Haastattelumme etenivät laatimiemme teemojen sekä mahdollisten keskustelua ohjaavien kysymyksien avulla (liite 2). Meille oli lisäksi tärkeää, että haastattelutilanteessa haastateltavilla oli vapaus omaan pohdintaan sekä asioiden selittämiseen. Haastattelut pidettiin yhden 90 minuutin liikuntatunnin aikana tekonurmikentän laidalla mahdollisimman kaukana häiriötekijöistä, kuten liikuntatunnilla pelatusta pesäpallosta. Molemmat meistä haastatteli neljä oppilasta. Liikuntatunnin aluksi opettaja etsi oppilaista vapaaehtoisia haastateltaviksi niistä, joilla oli vanhemman lupa tutkimukseen. Opettaja valitsi kahdeksan haastateltavaa meille, jotka olivat kilpaurheilijoita ja kykenisivät toimimaan tämänkaltaisessa tilanteessa asiaan kuuluvaan tavalla ja rehellisesti. Haastattelut äänitettiin kahdella puhelimella ja kahdella tietokoneella. Äänitallenteet litteroitiin kirjalliseen muotoon. Haastattelut kestivät 13 minuutista 20 minuuttiin. Litteroimme kumpikin omat haastattelumme, jonka jälkeen yhdistimme kaikki kahdeksan haastattelua yhdeksi tiedostoksi. Litteroitua kirjallisessa muodossa olevaa aineistoa muodostui yhteensä 71 sivua, rivivälillä 1,5 ja fonttikoolla 12. Poistimme haastattelut äänityslaitteistamme, kun litteroinnit oli suoritettu.

Metsämuurosen (2006, 84–88, 111–114) mukaan haastattelu soveltuu moneen tilanteeseen. Haastattelu saattaa olla prosessina aikaa vievä varsinkin jatkoanalyysien kannalta, mutta sen idea on kuitenkin helppo. On järkevää kysyä asiaa ihmiseltä, jos haluamme tietää miksi hän toimii tai ajattelee jostakin asiasta tietyllä tavalla. Haastatteluja on mahdollista tehdä monella tavalla, esimerkiksi yksilö- tai ryhmähaastatteluina ja ne kestävät muutamasta minuutista useisiin päiviin.

6.4 Laadullinen sisällön analyysi

Tutkimusaineiston analysoinnissa käytimme laadullista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen aineistojen analyysissa. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata aineiston sisältö sanallisesti ja tiivistetysti. Tavoitteena on myös analysoida aineistoa systemaattisella tavalla ja objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–90.) Tutkimuksemme aineiston muodostaa äänitetty haastattelu, joka on litteroitu eli kirjoitettu kirjalliseen muotoon.

6.5 Sisällönanalyysin kulku

Aloitimme aineiston analyysin lukemalla kumpikin kirjalliseen muotoon saatettua kahdeksan haastattelun aineistoamme läpi useaan otteeseen. Tämän jälkeen analyysiprosessi eteni aineiston pelkistämiseen. Tuomen ja Sarajärven (2018, 92) mukaan aineiston pelkistäminen eli redusointi on yleensä sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe, jonka tarkoituksena on karsia aineistoista pois kaikki epäolennainen tieto. Teimme tämän niin, että etsimme kumpikin litteroidusta aineistostamme tutkimusongelmamme kannalta merkittäviä alkuperäisilmaisuja. Listasimme ylös yhteiseen Word -tiedostoon nämä kaikki kummankin löytämät merkitykselliset alkuperäisilmaisut eli emme vielä kadottaneet aineistostamme mitään. Listaaminen luo myös pohjaa tulevalle vaiheelle; klusteroinnille eli ryhmittelylle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Pelkistimme haastateltavien ilmaukset muutaman sanan sanayhdistelmiksi. Näistä pelkistyksistä pystyimme muodostamaan karkeasti ylä- ja alaluokkia, mutta emme vielä lähteneet nimeämään näitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.) Tämän vaiheen tehtyämme olimme päässeet kumpikin tutustumaan aineistoomme.

Tämän ensimmäisen luokittelun jälkeen totesimme, että aineistoomme sopisi pääanalysointimenetelmäksi teoriaohjaava sisällönanalyysi. Teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä tarkoitetaan sisällönanalyysimenetelmää, jossa aiempi teoria voi toimia apuna auttamassa analyysia, mutta teoriaa ei ikään kuin testata vaan pikemminkin yritetään luoda siihen uusia ajatuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–81). Koska nuoren urheilijan kasvu ja kehitys voidaan nähdä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, kiinnosti meitä liikuntaluokalta saatujen merkitysten jakautuminen näille osa-alueille. Tämän valitsimme yhdeksi johtolangaksemme sisällönanalyysiimme. Tutkimuskysymyksissämme yhdistyy lisäksi vahvasti nuoren urheilijan urheilu-ura sekä koulunkäynti, joten ajattelimme, että mahdollinen johtolanka teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin voisi olla myös urheilun ja

koulunkäynnin yhdistäminen. Vuonna 2020 vallinneen koronapandemian takia, uskoimme myös sen vaikuttaneen nuoren urheilijan koulunkäyntiin ja urheilemiseen, joten otimme poikkeusolot toiseksi johtolangaksemme.

Aloitimme teoriaohjaavan sisällönanalyysin niin, että luimme aineistoamme edelleen useaan otteeseen. Tämän jälkeen lähdimme poimimaan aineistosta kaikkia mielenkiintoisia alkuperäisilmaisuja Word-tiedostoon. Tämän teimme kopioimalla ja liittämällä. Tässä vaiheessa karsimme tutkimuksemme kannalta epäolennaisia asioita pois eli lähdimme pelkistämään eli redusoimaan dataamme (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Kun olimme keränneet kaikki mielenkiintoiset alkuperäisilmaukset ylös, pystyimme muodostamaan kolme pääluokkaa, joiden alle saimme merkitykset sijoitettua. Luokat olivat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset merkitykset, joita liikuntaluokka nuorelle urheilijalle antaa. Käsitteellä “merkitys” viitataan siihen, mitä jokin asia “tarkoittaa” (Alasuutari 2012, 45). Tutkimuksessamme merkityksellä viitataan siis siihen, mitä jokin asia 9.-luokkalaiselle nuorelle tarkoittaa. Lisäksi merkityksellä viitataan siihen, kuinka tärkeä asia on nuorelle itselleen, oli se sitten suuri tai pieni asia. Tässä teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaiheessa etenimme deduktiivisen päättelylogiikan avulla eli löytämiämme yksityisiä merkityksiä oppilaiden vastauksista sijoitettiin yleiseen ennaltamäärättyyn teoriaan.

Muodostimme näistä Word-tekstitiedostoon analyysirungon pohjan kopioimalla ja liittämällä litteroidusta aineistostamme alkuperäisilmaisuja eli tekstinpätkiä, jotka kuuluivat jonkun pääluokan alle. Tuomen ja Sarajärven (2018, 95) mukaan analyysirunko voi olla väljä, johon muodostetaan erilaisia kategorioita aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tämän jälkeen pelkistimme aineistostamme löytyneet mahdolliset merkitykset jokaisen pääluokan alta samaan tapaan kuin ensimmäisessä luokittelussamme, kun tutustuimme aineistoon. Alasuutarin (2012, 32) mukaan aineiston pelkistämisvaiheessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että aineistoa tarkastellaan vain tietyistä teoreettisista näkökulmista, joka on tutkimuskysymyksen ja teoreettisen viitekehyksen kannalta olennaista, vaikka aineistoa voisi lähestyä useasta näkökulmasta. Näin saadaan aineisto hallittavammaksi. (Alasuutari 2012.) Kiinnitimme tässä vaiheessa itse huomiota siihen, että valitsimme aineistosta vain merkityskokonaisuuksia, jotka sopivat johonkin näistä kolmeen ensimmäiseen pääluokkaamme ja jätimme kaiken ylimääräisen vielä pois. Taulukossa 1 on havainnollistettu pelkistämisvaihe.

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistämisvaiheesta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys
<i>”Varmaan pääjuttu oli se, että pääsee aamutreeneihin”</i>	Aamutreenit
<i>”Saa osallistua aamutreeneihin aina varmasti”</i>	Aamutreenit
<i>”No mää sovin hyvin joukkoon ainakin. Tykkään olla semmosien urheilullisten kanssa toimessa”</i>	Yhteenkuuluvuudentunne
<i>”Tietysti on tätä kautta oppinu tuntemaan ainaki uusia ihmisiä, jotka helpotti sitä joukkueen vaihtoo”</i>	Kontaktit urheilumaailmaan
<i>”No tota ois tavoitteena lähinnä tehdä siitä ammatti itelleni”</i>	Ammattilaisura

Pelkistämisvaiheen jälkeen meidän oli mahdollista alkaa ryhmittelemään eli klusteroimaan samankaltaisia vastauksia yhteen ja etsimään näistä yhdistäviä tekijöitä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 92) mukaan klusteroinnin tarkoitus onkin etsiä aineistosta samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jolloin samoja merkityksiä kuvaavat käsitteet voidaan ryhmitellä ja yhdistää eri alaluokiksi. Luokitteluyksikkönä voidaan käyttää esimerkiksi aineistosta esiin nousevia ominaisuuksia, käsitteitä tai piirteitä, jotka liittyvät tutkittavaan ilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Ryhmittelyn avulla saimme muodostettua siis

alaluokkia ja nimesimme jokaisen alaluokan käsitteellä, joka parhaiten kuvasi kyseisen alaluokan sisältöä. Luokittelun avulla aineisto saatiin tiiviimmäksi, kun esimerkiksi aineistomme yksittäiset merkitykset saatiin sisällytettyä yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Alaluokkien yhteneväisyyksiä vertailemalla pystyimme muodostamaan yläluokkia. Tuomen ja Sarajärven (2018, 93) mukaan vielä yläluokkia yhdistelemällä pystytään luomaan pääluokka, joka kuvaa aineistosta esiin nousevaa aihetta, joka taas on yhteydessä tutkimusongelmaan. (Tuomi & Sarajärvi, 92–93.) Yhteensä saimme muodostettua 11 yläluokkaa ja 29 alaluokkaa, jotka olivat pääluokkiemme sisällä. Näistä kaikista ala-, ylä- ja pääluokista pystyimme muodostamaan analyysirungon Excel-tiedostoon, josta ilmenee pääluokat, yläluokat ja alaluokat. Taulukossa 2 on havainnollistettu ryhmittelyvaiheesta aikaansaatu analyysirunko. Aluksi päättelylogiikkamme eteni vahvasti deduktiivisesti eli etsimme yksittäisiä merkityksiä, jotka sopivat johonkin pääluokkaamme. Kuitenkin ryhmittelyvaiheessa, jossa muodostimme ala- ja yläluokkia, hyödynsimme paljon induktiivista päättelyä, kun yhdistelimme samankaltaisia yksittäisiä merkityksiä yhteen ja pohdimme näitä yhdistäviä yleisempiä tekijöitä. Induktiivinen päättely on enemmän tyypillistä aineistolähtöiselle sisällönanalyysille (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81–91) eli tavallaan hyödynsimme myös aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoja teoreettisessa viitekehysessämme.

TAULUKKO 2. Esimerkki analyysirungosta, johon pelkistyksistä on muodostettu alaluokat sekä yläluokat, jotka sopivat teorianne pääluokkiin.

Pääluokka	Yläluokka	Pelkistys	Alaluokka
NUOREN URHEILIJAN KOKEMAT FYYSISET MERKITYKSET LIIKUNTALUOKALLA	Mahdollisuus harjoitteluun	Pääsee aamutreeneihin	
		Saa aina osallistua aamutreeneihin	Aamutreenit
		Aamutreenit antaa iltapäivästä läksyille aikaa	
		Aamutreeneihin osallistuminen	
		Kaksi tuntia enemmän harjoittelua viikossa	Enemmän harjoittelua/ etulyöntiasema muihin
		Pääsee treenaamaan enemmän kuin muut	
		Enemmän aikaa harjoittelulle	
		Aamutreenit mahdollistaa kehittymisen omassa lajissa	Kehittyminen lajissa
		Aamutreenien yksityinen valmennus	
	Liikuntaluokan liikuntatunnit	Taso on kova	
		Tekeminen on tasokkaampaa	
		Kaikki osaavat jo säännöt	Tasokkaammat
		Liikuntatunneilla tasokkaampaa	liikuntatunnit
		Kaikki osaavat jo perusasiat eri lajeissa	
		Hyvä liikunnanopetus	
		Hyvät opettajat	
		Opettaja sopii liikuntaluokkatoimintaan	Liikuntaluokalle sopiva liikunnanopettaja
		Opettaja todella osaava ja tietävä lajissa kuin lajissa	

Koska aineistomme sisälsi paljon muutakin mielenkiintoista kuin ainoastaan valitsemaamme teoreettiseen viitekehykseen sopivia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä, halusimme tarkastella myös aineistoa vielä uudelleen. Myös Tuomi ja Sarajärvi (2018, 79) korostavat sitä, että laadulliselle tutkimukselle on tavanomaista, että sieltä löytyy paljon mielenkiintoista asiaa. Tähän vaiheeseen päästyämme, huomasimme, että aineistosta esiin nousseet alkuperäisilmaisut, jotka eivät istuneet fyysisiin, psyykkisiin tai sosiaalisiin merkityksiin viittasivat vahvasti toiseen johtolankaamme eli nuoren urheilijan urheilu-uran ja koulunkäynnin yhdistämiseen. Nuorten vastauksista kävi ilmi myös selkeitä parannusehdotuksia liikuntaluokatoimintaan. Lisäksi aineistosta nousi esiin merkityksiä vuonna 2020 esiintyneeseen koronapandemiaan liittyen, mikä ei tullut meille yllätyksenä, sillä koronapandemia on todennäköisesti vaikuttanut monen nuoren arkeen. Etenimme tässä aluksi vahvasti induktiivisen päättelyn keinoin, mutta analyysin edetessä johtolankamme ikään kuin vahvistui ja siirryimme enemmän abduktiiviseen päättelyyn. Induktiivisella päättelyllä tarkoitetaan sitä, että aineistosta esiin nousseita yksittäisiä havaintoja lähdetään muokkaamaan yleisempään muotoon, kun taas abduktiivisessa päättelyssä päättelyä ohjaa mahdollisesti jokin odotettava lopputulos (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–85).

Saimme yhdisteltyä näistä merkityskokonaisuuksista taas ensin alaluokkia, jotka pystyimme vielä yhdistelemään yläluokiksi. Tätä analyysivaihetta on havainnollistettu taulukossa 3. Tässä toisen vaiheen teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä saimme siis esiin nuoren urheilijan kaksoisuraa tukevia merkityksiä liikuntaluokalta, liikuntaluokan puutteet kaksoisuran kannalta sekä kokemuksia koronapandemiasta liikuntaluokalla. Näistä muodostuivat vielä kolme pääluokkaa tutkielmaamme. Nämä pääluokat muodostuivat yhteensä 13 yläluokasta ja 29 alaluokasta.

TAULUKKO 3. Ala- ja yläluokkien muodostaminen.

Yläluokka	Pelkistys	Alaluokka
Koulussa suoriutuminen	Liikuntaluokka ei ole vaikuttanut menestymiseen koulussa	
	Liikuntaluokalla oleminen ei ole heikentänyt menestymistä koulussa	
	On pystynyt panostamaan kouluun samalla tavalla kuin tavallisella luokalla	Koulumenestys ei kärsi liikunnasta
	Urheilu ja liikuntaluokka ei ole vaikeuttanut koulunkäyntiä	
	Omasta motivaatiosta kiinni koulunkäynti	
	Liikuntatunnin jälkeen suhtautuu virkeämmin muihin tunteihin	
	Liikuntatunneilla tulee virkeämmäksi	Liikuntatunnit tukevat koulunkäyntiä
	Liikuntaluokalla rauhallisempaa	
	Liikuntatunnin jälkeen pystyy keskittymään paremmin	
Tavoitteet urheilussa	Halu päästä pelaamaan ammattilaisena	
	Tehdä urheilusta ammatti itselleen	Ammattilaisura
	Saada ammatti omasta lajista	
	Haaveena olla ammattiurheilija	
	Harrastaa pitkään ja hyvällä tasolla vanhempana	
	Halu pelata SM-tasolla	Harrastaa kovalla tasolla
	Päästä mahdollisimman pitkälle	

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuksemme tuloksia. Vastaamme tutkimuskysymyksiimme sekä tuomme esiin teorian ja aineistomme yhtenäisyyksiä. Käsittelemme tuloksia useammassa kappaleessa ja ensimmäisenä käsittelemme liikuntaluokalle hakeutumisen motiiveita, joista etenemme liikuntaluokan antamiin fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin merkityksiin. Koska koko pro gradu -tutkielmamme tarkoitus on tutkia liikuntaluokan merkityksiä nuorelle urheilijalle, korostuu tässä väkisinkin koulun ja urheilun yhdistäminen. Näin ollen päätimme tehdä oman tulokappaleen liikuntaluokan merkityksistä kaksoisuralle. Lisäksi käsittelemme omassa kappaleessa asioita, joita nuori itse parantaisi liikuntaluokalla. Liikuntaluokan parannusehdotukset voi periaatteessa nähdä liikuntaluokan fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina puutteina, mutta selkeyden vuoksi, päätimme tuoda nämä asiat esiin omassa kappaleessaan. Vuonna 2020 ilmenneen koronapandemian vuoksi, pystyimme myös kirjoittamaan erillisen tulososion oppilaiden kokemuksista liikuntaluokalla opiskelusta koronapandemian aikana.

Kappaleissa käytetään myös suoria lainauksia eli sitaatteja nuorten urheilijoiden haastatteluista. Olemme numeroineet nuoret urheilijat numeroin 1–8, jolloin suoran lainauksen perään on merkitty, kuka liikuntaluokan oppilaista on tämän sanonut esim. (*Oppilas 3*). Suorista lainauksista on poistettu mahdolliset tunnistetiedot kuten koulun nimi tai muiden oppilaiden nimet, jotta oppilaiden anonymiteetti säilyisi mahdollisimman hyvin.

7.1 Motiivit liikuntaluokalle hakeutumiseen

Tutkimukseemme osallistui kahdeksan 9.-luokkalaista liikuntaluokalla opiskelevaa nuorta urheilijajapoikaa. Kuusi heistä harrasti yhtä lajia ja yksi kahta urheilulajia säännöllisesti. Heistä neljä harrasti jääkiekkoa, yksi tennistä, yksi yleisurheilua ja yksi triathlonia sekä jalkapalloa. Yksi näistä kahdeksasta oli juuri lopettanut lentopallon ja aloittamassa pikajuoksua eli hänelle ei ollut vielä valikoitunut tähän ikävaiheeseen tullessa omaa lajia. Aarresolan ja Konttisen (2012b) mukaan yläkouluikä voidaan nähdä urheilu-uran kannalta jo vaiheena, jolloin keskitytään vain yhteen päälajiin. Esimerkiksi heidän tutkimuksessaan yläkouluikäisistä

joukkuelajin harrastajista 95 % oli valinnut itselleen jo päälajin ja yksilölajin urheilijoista 82 %. Myös Brennerin (2016) mukaan nykyään onkin tavanomaisempaa, että jo yläasteella ja lukiossa ollaan erikoistuttu vain yhteen lajiin. Kaikkia näitä tutkimukseemme osallistuneita oppilaita yhdisti kuitenkin se, että kaikki kilpailivat omassa lajissaan, vaikka suhtautuminen kilpailun totisuuteen vaihteli. Osa kilpaili enemmän harrastemielessä ja osalla oli taas tähtäimenä ammattiura. Voimme siis pitää kaikkia tutkimukseen osallistuneita nuoria kilpaurheilijoina. Nieminen ym. (2018) ovat havainneet, että urheiluoppilailla on selvä tavoite omassa urheiluharrastuksessa ja useimmilla on tavoitteena menestyä huippu-urheilussa. Vastaavanlaisia havaintoja Jalonen (2018) on tehnyt omassa pro gradu -tutkielmassaan. Liikuntaluokalle hakeutumisen yksi merkittävä syy on juuri kilpaurheilu, vaikka kilpaurheilun taso sekä suhtautuminen kilpailuun saattaa vaihdella. (Jalonen 2018.)

Puolet eli neljä tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi merkittävimmäksi syyksi liikuntaluokalle hakeutumiseen olleen mahdollisuuden käydä aamutreeneissä. Heistä kolme mainitsi myös merkittäväksi syyksi liikuntaluokalle hakeutumiseen vapautukset koulusta peleihin ja muihin harjoituksiin.

“No tota noin niin, sen takia, että saa koulusta vapautuksia öö urheilulajin takia ja saa osallistua aamureeneihin aina varmasti.” (Oppilas 2)

“Varmaan pääjuttu oli se, että pääsee aamutreeneihin ja pääsee muihinkin treeneihin, jos ne on aikaisin ja peleihin sitten loppuviikosta.” (Oppilas 3)

Toiset neljä puolestaan kertoivat tullessaan liikuntaluokalle sen takia, että muita kavereitakin haki liikuntaluokalle.

“Sitte tietysti ku tulee muutenki kavereita samasta lajista liikkaluokalle varmasti muutama ainakin nii se on kiva.” (Oppilas 2)

“Tuli kavereitaki ni mikäs siinä.” (Oppilas 5)

“Halusin enemmän sellasia luokkakavereita, jotka harrastaa kans liikuntaa” (Oppilas 6)

Myös Salasuo ym. (2015, 171) toteavat, että tutkittujen urheilijoiden mukaan liikuntapainotteisessa peruskoulussa on parasta saman henkiset koulukaverit (Salasuo ym. 2015, 171). Tossavaisen (1998) pro gradu -tutkielmassa 21 % vastaajista piti samanhenkisiä kavereita tärkeimpänä antina liikuntaluokalla opiskelussa.

Pitkä koulumatka voi aiheuttaa oppilaalle stressiä, jos koulu ei ole oppilaan lähikoulu (Jalonen 2018). Myös Salasuo ym. (2015, 152, 171–172) toteavat, että osallistuminen liikuntaluokan toimintaan voi kuormittaa oppilasta, jos koulu ei ole oppilaan lähistöllä. On myös urheilijoita, jotka eivät hakeneet liikuntaluokalle sen kuormittavuuden takia. (Salasuo ym. 2015, 152, 171–172.) Kaikissa haastatteluissa ilmeni, että liikuntaluokka sijaitsi lähellä oppilaiden koteja eikä heidän tarvinnut matkustaa pitkää matkaa. Nuorten koulumatka vaihteli puolesta kilometristä viiteen kilometriin. Jokainen kertoi kulkevänsä omatoimisesti kouluun kävellen, pyörällä, mopoautolla, kaverin kyydillä tai talvisin mahdollisesti bussilla. Liikuntaluokan sijaintia ja sinne kulkemista ei nähty rasittavana tekijänä.

”Siis olisin tullut muutenkin tähän kouluun, siis sinänsä ei oo mitään väliä” (Oppilas 7)

Edellisessä sitaatissa yksi nuorista kertoi, että liikuntaluokalle olisi haettu joka tapauksessa, vaikka koulu olisi ollut kauempanakin eli liikuntaluokalle haluttiin koulumatkasta riippumatta.

Kun 9.-luokkalaisia nuoria urheilijoita pyydettiin muistelemaan mahdollisia odotuksia ja toiveita liikuntaluokalle ennen sinne pääsyä nousi vastauksissa esiin erityisesti liikunnan suurempi määrä sekä liikunnalliset kaverit.

”No että siellä on enemmän liikuntaa ja liikunnallisempii ihmisii niinku vaikka tavallisella luokalla.” (Oppilas 4)

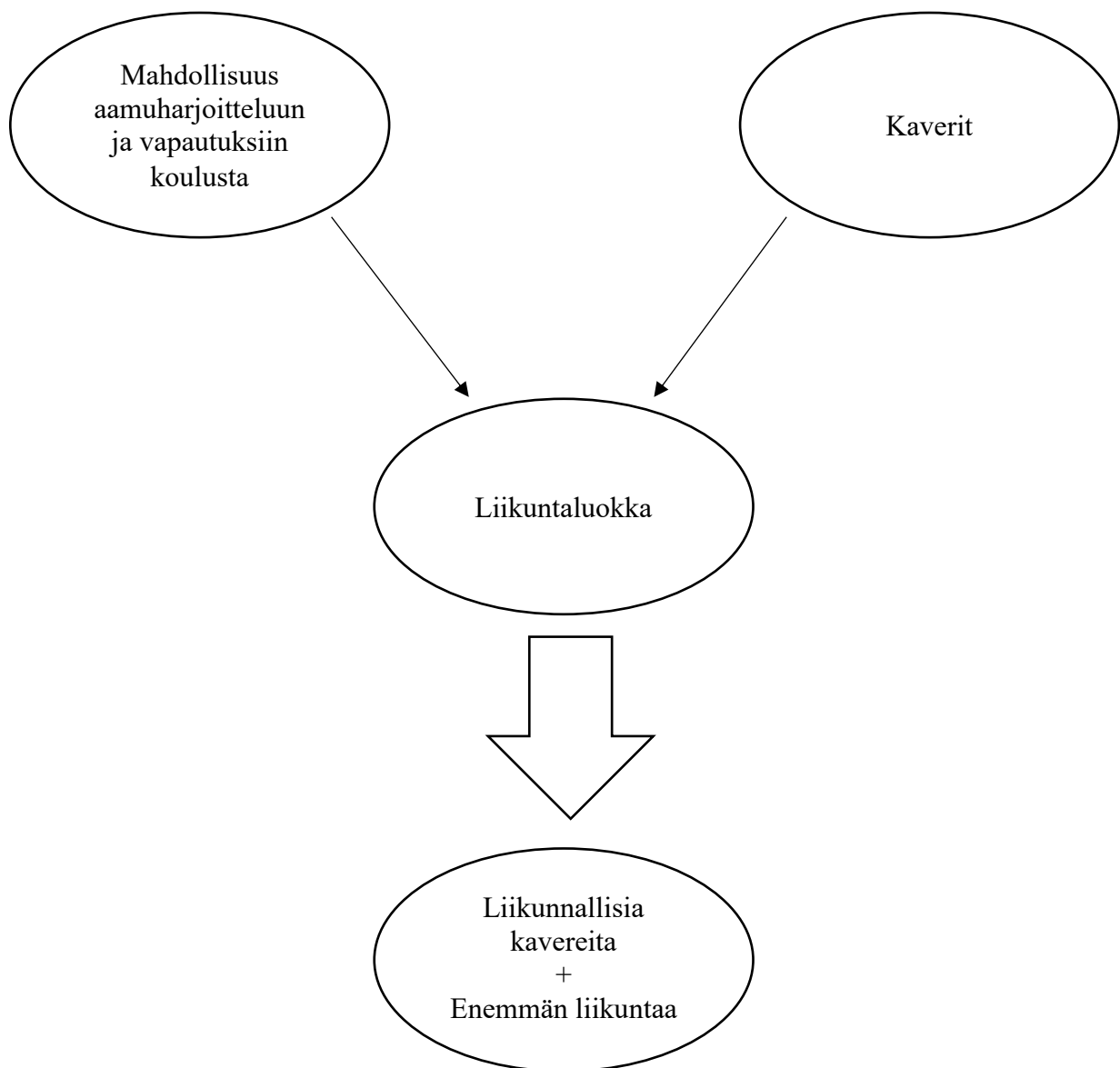
“No emmä ny tiää oliko mulla erityisesti semmosia odotuksia mutta ehkä vähän semmosta että on sit huomattavasti enemmän liikuntaa ja sillai.” (Oppilas 2)

“No ainaki enemmän liikuntaa halus.” (Oppilas 8)

Samankaltaisia tuloksia on myös saatu muista tutkimuksista Esimerkiksi Kangaspunnan ja Kujanpään (2009, 24) mukaan oppilaat hakeutuvat liikuntaluokalle, koska siellä on enemmän liikuntaa. Myös Jalonen (2018) toteaa omassa pro gradu -tutkielmassaan, että liikuntaluokalle haetaan, koska siellä on liikuntatunteja useammin. Omasta aineistostamme nousi esiin liikuntatuntien määrän lisäksi myös liikunnan laatu. Liikuntatunneilta odotettiin kovempaa ja tasokkaampaa tekemistä.

“Että näillä liikuntatunneilla pääsee urheileen hyvin, että normiluokilla voi olla enemmän tällästä sähläystä, mutta taso on näillä tunneilla ollu aika kova.” (Oppilas 3)

Merkittävimpiä motiiveja liikuntaluokalle hakeutumiseen sekä odotuksiin liikuntaluokalta on havainnollistettu kuviossa 3.



KUVIO 3. Merkittävimmät motiivit liikuntaluokalle hakeutumiseen sekä odotukset, joita liikuntaluokka mahdollisesti antaa nuorelle urheilijalle.

7.2 Liikuntaluokan fyysiset merkitykset

Liikuntaluokka antoi mahdollisuuden oman lajin laadukkaaseen harjoitteluun ja kilpailuun. Nuorille tärkeitä kehittymisen paikkoja olivat oman seuran vetämät

aamutreenit, joita oli pääosin kaksi kertaa viikossa. Ne toivat viikkoon lisää harjoittelua ja siellä voi yhden pojan mukaan saada enemmän yksityistä valmennusta. Lisäharjoitukset aamuisin kasvattivat kehitystä omassa lajissa ja mahdollisesti toivat myös pienen etulyöntiaseman muihin seurakavereihin, jotka eivät aamutreeneihin pääse. Niemisen ym. (2020) mukaan suurin osa vuosien 2017–2020 urheiluyläkoulukokeilussa mukana olleista kouluista teki yhteistyötä seurojen kanssa. Yleisin tapa tehdä yhteistyötä oli järjestää oppilaille mahdollisuus 1–2 päivänä viikossa aamutreeneihin, jolloin oppilailla on mahdollisuus osallistua oman seuransa lajiharjoituksiin. Koulut myös mainitsivat, että urheilijana kehittyminen ja urheilullisten elämäntapojen omaksuminen ovat liikuntaluokalla tärkeintä antia. (Nieminen ym. 2020.)

“No niissä aamutreeneissä pääsee käymään ni siinä tulee se kaks tuntia enemmän harjoituksia viikossa. Ainaki kehittynyt siinä jääkiekossa ku on päässyt treenaa enemmän ku muut.”
(Oppilas 1)

”Joo kun mä oon päässyt aamutreeneihin missä on sitte kehittynyt aika paljon kun on saanut hyvää valmennusta niinku yksityisesti.” (Oppilas 4)

“No just sillai että tota on saanu lähtee aikasemmin koulusta reeneihin ja on saanu aamutreeniä ja muuta semmosta ni tietysti pystyy kehittymään paremmin.” (Oppilas 2)

Kahdella nuorella ei ollut mahdollisuutta aamutreeneihin omassa lajissaan, joten kehittymismahdollisuudet jäivät vähäisemmäksi. Yhdellä aamutreeniä järjestettiin, mutta niiden sijainti oli toisessa kaupungissa ja matkustaminen olisi sinne aamuisin mahdotonta.

“No ei iha hirveesti. Eihä täälläkään pysty pelaa tennistä ja ei siinä oo aamutreeniä. Mut muissa lajeissa voi olla iha hyvää tää liikkaluokka.” (Oppilas 8)

“Joo aamutreenaaminen on mahdollista, mutta tällä hetkellä en pysty kulkeen sinne, koska ne aamutreenit on naapurikunnassa” (Oppilas 5)

Koulussa ei myöskään keskitytty liikuntatunneilla omaan lajiin tai annettu siihen vinkkejä liikunnanopettajan toimesta. Toisaalta yhtä oppilasta lukuunottamatta oppilaat eivät kokeneet tarvetta oman lajin lisäharjoituksiin koulussa. Koulu ja urheilu saatetaankin haluta pitää

hieman erillisinä asioina. Kangaspunta ja Kujanpää (2009, 35–36, 38) toteavat selvityksessään, että omaa lajia tukeva harjoittelu ja lajiharjoittelu liikuntatunneilla auttoivat liikuntaluokkalaisia kehittymään omassa päälajissa. Omaa päälajia tukeva harjoittelu kuitenkin väheni yläasteen edetessä. Liikunnanopettajien ja seuravalmentajien yhteistyö nähtiin myös vähäisenä. Nieminen ym. (2018) toteavat kolmivuotisen urheiluyläkoulukokeilun mahdollistavan paremman yhteistyön seurojen ja koulun kanssa. Lämsän (2009) mukaan liikunnanopettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhde on sen verran lyhyt, että siitä ei yleensä muodostu pitkäaikaista kumppanuutta.

“No emmä kyllä oikein saa valmennusta omaan lajiin täältä. Ei sillä mun mielestä mitään väliä oo, että ei tarvikaan.” (Oppilas 1)

“No ei ihan hirveesti saa valmennusta omaan lajiin. Musta se ois kiva saada.” (Oppilas 8)

Liikuntatunteihin liikuntaluokan oppilaat olivat tyytyväisiä ja liikunta oli nuorten mielestä paras oppiaine. He pitivät siitä, että liikuntaluokalla liikuntatunnit olivat tasokkaita ja yleensä kaikki oppilaat osasivat perustaidot ja säännöt lajeista. Liikuntatuntien monipuolisuus oli tekijä, mikä motivoi liikuntatunneilla. Tähän auttoi myös koulun mahdollistamat puitteet erilaisille tekemiselle liikuntatunneilla. Yhden nuoren mielestä liikuntatuntien mielekkyyttä laski, jos erilaisissa kisailuissa ei oltu rehellisiä. Tossavainen (1998) toteaa, että hyvätasoiset liikuntatunnit ovat liikuntaluokkalaisten mielestä tärkeitä. Kalajan (2014b) mukaan liikuntatunneilla on tärkeää saada maksimoitua toiminnallinen tekeminen ja sisältöjen olisi hyvä olla mahdollisimman monipuolisia. Monipuoliset sisällöt auttavat jokaisen nuoren kehitystä eteenpäin erilaisista päälajeista huolimatta. (Kalaja 2014b.) Erillisryhmissä toteutettu liikunnanopetus antoi paremmat mahdollisuudet huomioida poikien ja tyttöjen erilaiset kiinnostuksen kohteet ja lajiympäristöt. Yläkoulujen oppilaista 71 % haluaisi liikunnanopetuksen tapahtuvan erillisryhmissä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

”No vähän riippuu aina, täällä menee vähän toi niinku porukka aika paljo huijaa noissa, niinku sillain niinku riippuu lajista. Riippuu tietenkin lajista, mutta osassa ei oo tarpeeks tarkkkoja sääntöjä, että voi sit huijaa.” (Oppilas 7)

“Meil on kummiski tosi monipuolista liikuntaa aina. Ei oo aina samaa lajia täälä ja tota sillai meillä on kyl puitteet ja mahollisuudet erilaiseen tekemiseen.” (Oppilas 2)

“No pelit on mun mielestä laadukkaita ku täällä kaikki suurinpiirtein tietää hyvät säännöt peleihin ja että kaikki osaa jo kaikki perusasiat melkei joka lajista.” (Oppilas 5)

Liikunnanopettajan toimintaan nuoret urheilijat olivat tyytyväisiä. Hän oli osaava liikuntaluokkatoimintaan ja piti kuria.

“Joo kyl mä oon ollu ihan tyytyväinen. Vaikka tossa toi ope nytte ni se on osaava ja tietävä kaveri lajissa ku lajissa.” (Oppilas 2)

”Joo ope on ollu osaava ja osaa pitää kuriakin ettei mee ihan överiks tää homma, siihen on riski kuitenkin yleensä.” (Oppilas 4)

Lisäksi nuoret urheilijat olivat tyytyväisiä siihen, että liikuntaluokalla pääsi liikkumaan enemmän. Liikuntaluokalla opiskeleminen mahdollistaa myös selvityksien mukaan runsaamman liikkumisen. (Kangaspunta & Kujanpää 2009; Nieminen ym. 2018.) Myös Haatajan ja Saarijärven (2013) pro gradu -tutkielmassa havaittiin, että liikuntaluokalla liikuttiin fyysisesti enemmän kuin normaaliluokalla (Haataja & Saarijärvi 2013). Liikuntatunteja ei koettu fyysisesti niin raskaiksi, että ne kuormittaisivat fyysisesti oppilaita liikaa. Muutenkaan tutkimukseemme osallistuneet nuoret eivät kokeneet yllätyksen tuntemuksia, vaan he olivat tottuneet isoihin treenimääriin. Niemisen ym. (2018) raportissa runsas liikkuminen liikuntaluokalla voi aiheuttaa yllätyttävää ja Jalosen (2018) tutkimuksessa oppilaat mainitsivat runsaan liikkumisen näkyvän myös alipalautumisena, koska liikuntatunneilla liikuttiin aina kovaa. Myös Brennerin (2016) tutkimuksessa on havaittu, että intensiivinen harjoittelu ja yhteen lajiin erikoistuminen ovat johtaneet esimerkiksi rasitusvammoihin, ylläharjoitteluun sekä loppuunpalamiseen nuorilla urheilijoilla. Suoraniemen ja Porttikiven (2018) pro gradu -tutkielmassa 60 prosenttia liikuntaluokkalaisista saavutti liikuntasuosituksen. Hakkaraisen (2015b) mukaan nuoret alkavat 12–14-vuotiaana ymmärtämään paremmin palautumisen merkityksen.

“Mulle tää on tämmöstä hauskanpitoa ja tuo koulupäivään rentoutta nää liikkatunnit.” (Oppilas 8)

”No reenit on niinkun melkein joka päivä, että ehkä yks vapaapäivä saattaa jonain viikkoina olla ja sitten yleensä kaks peliä viikonloppuna. Sitten on nää liikkatunnit lisäksi, mutta oon tottunut tähän, tää on mulle normaalia elämää.” (Oppilas 6)

”No ylipäättään no sillon ku on treenejä ni mitäköhän mulla o, no yli varmaan 20 tuntia viikossa tulee. Mut se on ollu kuitenkin sopiva, että ei oo ollu liikaa eikä liian vähän.” (Oppilas 4)

7.3 Liikuntaluokan psyykkiset merkitykset

Nuorilla urheilijoilla oli paljon hyviä kokemuksia paremmasta olostakin liikunnan avulla. Liikuntatunnit ja aamutreenit antoivat oppilaille virkeän olon ja koulupäivän jaksaa keskittyä paremmin. Myös Turpeisen (2012) pro gradu -tutkielman mukaan aamuharjoittelu auttaa urheilijoita keskittymään koulunkäyntiin paremmin loppupäivän ajan. Aineistostamme nousi lisäksi esiin se, että liikunta oli oppilaiden mielestä paras oppiaine, jonka tarkoituksena on myös pitää hauskaa.

Nuoret pitivät kilpailullisuutta liikuntatunneilla pääasiallisesti hyvänä asiana. Se toi pientä lisätunnetta tunneille ja pisti yrittämään kovemmin. Näin tunnukset eivät menneet pelleilyksi. Liikuntatunneilla oli kahdesta eri liikuntaluokasta poikia ja erityisesti näiden luokkien välillä olikin kova kilpailuhenki. Negatiivisiakin kokemuksia kuitenkin löytyi. Osalle nuorista kilpaileminen juuri liikuntatunneilla ei ollut tärkeä asia, koska silloin piti yrittää ihan täysillä ja jollekin voi tulla epäonnistumisista paha mieli. Kilpailullisuuden kasvaessa reilun pelin periaatteet saattoivat myös kadota ja kisailuissa huijattiin. Jalosen (2018) mukaan kilpailuhenkisyys liikuntaluokalla voi lisätä stressiä. Kuitenkin Niemisen ym. (2020) raportissa havaittiin, että urheiluoppilaat ovat pitäneet pääasiassa kilpailemisesta.

”On se kilpailullisuuden tunne musta hyvä juttu, tänne saa si vähä tunnetta mukaan ja jotain merkitystä näille tunneille.” (Oppilas 6)

”No siis ei oo liian kilpailullista. Se riippuu vähä justinsa henkilöstä. Tääl on osa jotka ei oikee välitä lajeissa oikee kilpailla nii paljoo ja sitte on taas osa on aika kilpailuhenkisiä että pitää aina vetää täysiä.” (Oppilas 2)

“Vähän semmosta toisten syyttelyä virheistä ja se kilpailuhenkisyys menee välillä joskus vähä yli sitte että vähä huijataan liikaa.” (Oppilas 5)

Nuoret kokivat harvoin stressiä tai paineita koulusta ja urheilusta. Paineita voi tulla kokeista, urheilusuorituksissa onnistumisista. Yksi nuorista mainitsi ryhmäpaineen olevan välillä turhan suuri liikuntatunneilla suorituksissa onnistumisiin. Muuten stressit ja paineet olivat hyvin ohimeneviä, eivätkä aiheuttaneet suurempia tuntemuksia.

”No ei sillain, kun kaikkia kuitenkin pidetään samanarvosina niin ei tuu paineit oikeestaan.” (Oppilas 4)

“Ryhmäpaine ja sitte se että jotkut tyypit haluaa että sä ihan täysii onnistut ja sitte ne oottaa sulta joskus paljon.” (Oppilas 5)

“No urheilusta voi joskus aina olla mutta ei mulla yleensä sillai pahemmin oo mitää että ei vaikuta esimerkiksi mihkää nukkumiseen ikinä tai mitää muuta. Sitte tietysti jos ois iha vieras porukka ja tuntuis siltä että pitäis näyttää niille et on jossai hyvä n isit se vois olla eri asia mut ei täs oo semmosta tällä hetkellä.” (Oppilas 2)

Kaikki nuoret mainitsivat, että jaksamisen ja panostamisen kanssa ei ole ongelmia koulun ja urheilun yhdistämisen suhteen. Yhdellä nuorista oli motivaatiota harjoitteluun, mutta hänen omasta mielestään hänen taitonsa eivät riittäneet siihen, että lajista saisi ammatin. Jalonen (2018) toteaa, että ylipäätään se, että oppilas on liikuntaluokalla voi antaa paineita urheilussa ja liikunnallisissa vapaa-ajan tilanteissa menestymiseen. Halttusen (2007) pro gradu -tutkielmassa ei löydetty merkittäviä eroja koulumenestyksen osalta liikuntaluokan ja normaaliluokan väliltä. Jousmäen ja Malisen (2019) pro gradu -tutkielmassa liikuntaluokan pojat menestyivät koulussa huonommin kuin tytöt ja joukkuelajien urheilijat huonommin kuin yksilölajien urheilijat. Jaakkola ym. (2012) toteavat, että koulumenestyksellä ja runsaalla liikkumisella on positiivinen yhteys. Kiihamäen ja Riikilän (2019) pro gradu -tutkielmassa runsas liikkuminen oli merkittävästi yhteydessä vain liikunnan arvosanan kanssa.

7.4 Liikuntaluokan sosiaaliset merkitykset

Nuoret urheilijat olivat kokeneet saavansa sosiaalista tukea perheeltä ja muilta liikuntaluokkalaisilta. Vanhemmat olivat kiinnostuneita nuorten koulunkäynnistä ja miten siinä pärjättiin. Vanhemmat eivät painostaneet urheiluun ja luoneet paineita siinä menestymiseen. Tärkeämpää vanhemmille oli se, että liikkuminen jatkuisi aikuisikään ja siitä tulisi elämäntapa. Gillet ym. (2012) toteavat, että urheilijaan kaksoisuraa ei ainakaan edistä se, että urheilijaan kohdistetaan ulkoinen painetta koulutuksen tai urheilun suhteen.

”No joo, kyllä ne vanhemmat on sanonut että pitäis panostaa kouluun mutta kuulemma se on oma valinta sitten.” (Oppilas 6)

Muut liikuntaluokkalaiset tukivat nuoria urheilu-uralla henkisesti. Liikuntaluokalla muut luokkalaiset tsemppasivat kisasuorituksiin ja kyselivät, miten viikonlopun kisat ja pelit sujuivat. Osa nuorista pelasi myös samassa joukkueessa jääkiekkoa, joten pelejä ja treenejä käytiin koulussa yhdessä läpi ja kannustettiin toisia. Nuoret kokivat sen myönteisenä asiana, että muutkin oppilaat ovat liikunnallisia. Kalajan (2014b) mukaan liikunnallisten ihmisten laittaminen samalle luokalle parantaa nuorten urheilijaidentiteettiä. Nuoret saivat myös hyvän mahdollisuuden oppia toisilta urheilijoilta urheiluun liittyviä asioita liikuntaluokalla. Korkiamäen ja Ellosen (2010) mukaan jonkin urheiluharrastuksen omaavilla nuorilla on enemmän havaittu ikätovereilta saatua sosiaalista tukea ja osallisuuden kokemuksia. Hakkarainen (2009c) toteaa sosiaalisen tuen vähentävän psyykkisiä oireiluja.

”Kyl oon saanut tsemppiä ja tukea luokkalaisilta. On muitakin jääkiekkoilijoita niin on yhdessä puhuttu, miten on pelit sekä reenit menny.” (Oppilas 3)

”No mää sovin hyvin joukkoon ainakin. Tykkään olla semmosien urheilullisien kanssa toimessa.” (Oppilas 8)

Nuoret pitivät oman luokan luokkahenkeä hyvänä. Vaikka luokista löytyi pienempiä tiiviimpiä porukoita, kaikki tulivat toistensa kanssa toimeen. Urheilullisuutta pidettiin niin yhdistävänä tekijänä. Salasuon ym. (2015, 171) tutkimuksessa urheilijoiden mukaan liikuntapainotteisessa peruskoulussa on parasta saman henkiset koulukaverit. Tossavaisen (1998) pro gradu -tutkielmassa 21 % vastaajista piti saman henkisiä kavereita tärkeimpänä

antina liikuntaluokalla opiskelussa. Jalosen (2018) tutkimuksessa luokkahenki nähtiin liikuntaluokalla hyvänä (Jalonen 2018). Yhden nuoren mielestä hyvä luokkahenki näkyi myös siinä, jos yhdessä tehdään jotain kiellettyä. Kaikki pitivät silloin yhtä ja toistensa puolia. Haastattelujen mukaan koulun kahden liikuntaluokan välillä saattoi olla pientä välirikkoa silloin tällöin. Kalajan (2014a) mukaan urheilullisten nuorten laittaminen samalle luokalle voi johtaa käytöshäiriöihin ja sääntöjen toistuviin laiminlyönteihin. Jalonen (2018) toteaa omien haastattelujensa perusteella, että liikuntaluokilla voi olla yleistä pieni rauhattomuus, ja oppilaat käyttävät välillä energiaansa väärin asioihin

”No luokkahenki on hyvä, mutta tytöt on erikseen ja sitten on pojista jääkiekkoilijat ja sitten on futis ja muut erikseen, mutta kaikki tulee hyvin toimeen ja yhdessäkin osataan olla.”
(Oppilas 3)

”Siis meidän luokalla on tosi hyvä henki mut sitten meillä ja tolla rinnakkaisluokalla on vähän aina kinaa niinku liikkatunnissaki.” (Oppilas 7)

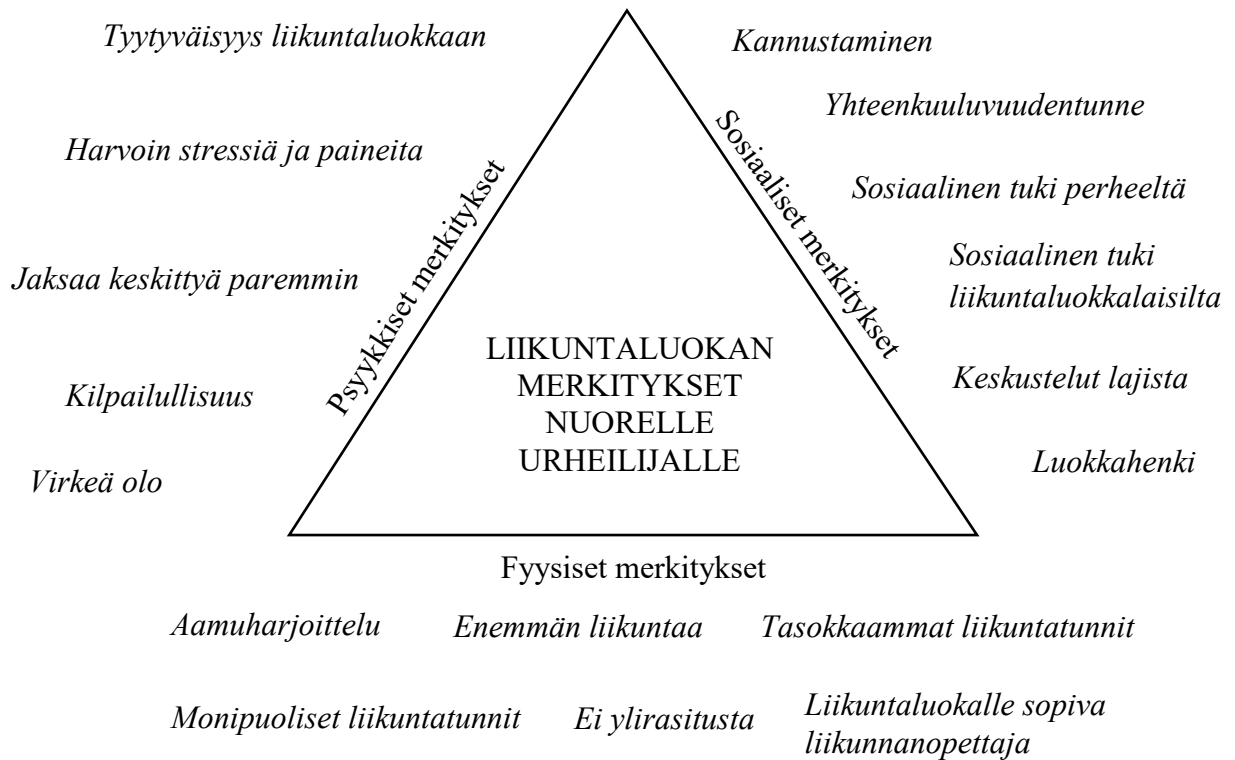
Nuorten mielestä liikuntaluokalla oli yleisesti kiva olla, koska kaikki muutkin olivat urheilullisia ja siksi siellä oli omanlaista seuraa, jotka pitivät samoista asioista. Kaikki tutkimuksemme osallistuneet nuoret olivat tyytyväisiä siihen, että he valitsivat liikuntaluokan. Kangaspunta ja Kujanpää (2009, 36) toteavat omassa selvityksessään, pääasiassa oppilaat olivat tyytyväisiä liikuntaluokalla opiskeluun ja suurin osa hakisi sinne uudestaan.

”On niinku sellasta omanlaista seuraa, et voi olla oma itsensä ja jutunaiheita riittää.”
(Oppilas 6)

Yhdellä nuorista oli negatiivisempia kokemuksia ryhmähengestä liikuntatunneilla. Hän ei kokenut olevansa hirveän hyvä liikunnallisesti muihin verrattuna ja koki, että muut kiusasivat ja ärsyttivät häntä siitä syystä. Joidenkin lajeja pidettiin hieman erikoisempina ja heille tuli pientä ”lajikuittailua” ja se aiheutti hieman alemmuuden tunnetta.

”No välillä on ollu vähä ikävä fiilis ku on ollu liikaa ärsyttämistä ja melkee vois sanoa välillä vähän menee jo kiusaamisen puolelle. Ja oon ottanut sen aika negatiivisena. Ei oo mukava, jos nauretaan suorituksille ja sit sitä kokee, että itestä ei oo urheilijaks.” (Oppilas 5)

Niemisen ym. (2020) raportin mukaan urheilijaksi kasvamiseen kuuluu olennaisena osana kiusaamisen ja häirinnän vastaisen ilmapiirin edistäminen. Vaikka urheiluoppilaat kokevat keskimääräisesti vain vähän kiusaamista, on kuitenkin noin viidesosa urheiluoppilaista kokenut urheilussa jollain asteella kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä. (Nieminen ym. 2020.) Kuviossa 4 on vedetty yhteen nuorten urheilijoiden kokemat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset merkitykset liikuntaluokalla.



KUVIO 4. Yhteenvedo liikuntaluokan fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalista merkityksistä nuorelle urheilijalle.

7.5 Liikuntaluokan merkitykset kaksoisuralle

Aineistostamme nousi esiin, että liikuntaluokka antoi 9.-luokkalaisille myös paljon muitakin merkityksiä kuin pelkästään fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä. Oman urheilun kannalta erityisesti mahdollisuus osallistua oman lajin toimintaan nähtiin yhtenä merkittävimpinä asiana erityisesti vapautuksien ja etätehtävien kautta. Lähes jokainen kertoi, että liikuntaluokka on mahdollistanut omaa kehittymistä urheilijana siten, että on ollut mahdollista osallistua aamutreeneihin, tulla hieman myöhässä kouluun treenien takia tai lähteä aikaisemmin koulusta treeneihin.

“No sä no voi lähtee vaikka aikasemmin koulusta esim jos on treenit aikasin.” (Oppilas 1)

“Joo lähinnä just sillai ainaki jos nyt puhutaa jääkiekosta ni tota tukee lähinnä vaan sillä että saa käyä aamureeneissä ja pääsee aikasemmi.” (Oppilas 2)

Lisäksi haastatteluista nousi esiin, että liikuntaluokka on mahdollistanut kilpaurheilun. Esimerkiksi kilpailujen tai turnausmatkojen takia on voinut olla poissa pidempäänkin ja mahdollisen myöhäisen pelimatkan jälkeen on voinut olla aamun oppitunnit poissa, jotta on saanut hieman enemmän unta:

“Koska täältä pääsee helpommin treeneihin ja aamutreeneihinkin ja kisoihinkin, jos on vaikka viikolla tai viikonloppuna mun pitää aikasemmin perjantaina.” (Oppilas 4)

“No aina kun on joku turnausmatka tai muutenkin kun tänään tulin vasta nyttien kouluun, antaa niinku nukkua aamulla tai koko päivän vapaaks.” (Oppilas 6)

Näitä asioita 9.-luokkalaiset arvostivat hyvin paljon liikuntaluokalla ja näkivät sen palvelevan omaa kehittymistä. Myös Jalosen (2018) mukaan urheilumatkoihin liittyviä poissaoloja ymmärretään liikuntaluokalla hyvin. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että koulutehtävät esimerkiksi turnausmatkan ajalta voi suorittaa etänä. Kuitenkin Kangaspunnan ja Kujanpään (2009, 39) mukaan noin 19 % pojista ja 15 % tytöistä ovat ilmoittaneet urheilun vaikeuttaneen koulunkäyntiä. Urheiluyläkoulukokeilun yksi tavoite onkin ollut, että pyritään luomaan digi- ja etäopetukselle erilaisia malleja, joilla voitaisiin korvata poissaoloja paremmin (Nieminen

ym. 2018). Nuoret urheilijat eivät kuitenkaan nähneet, että etätehtävien teossa olisi ollut ongelmia. Koulunkäynnin sujuvuus oli enemmän kiinni omasta motivaatiosta ja halusta, eivätkä urheilumatkoista johtuvat poissaolot siihen vaikuttanut.

”No ei se oo haitannut omasta motivaatiosta se on koko ajan kiinni.” (Oppilas 4)

“Mutta sitte taas aina jos vaikka on pitäny olla yks päivä koulusta pois ku lähtee johonki tai tulee jostain tai. Oltaskohan me ny alkuvuodesta joku viikkoki pois melkeen ku me oltiin joukkueen kanssa Kanadassa niin tota öö ei siinä oikeen annettu mitään ylimääräisiä töitä sitte tai ees niitä mitä muut oli koulussa tehny.” (Oppilas 2)

Aamuharjoittelu sekä vapautukset koulusta nähtiin vahvasti omaa urheilu-uraa tukevinä asioina. Suurimmalla osalla haastateltavistamme olikin haaveena ammattilaisura urheilussa tai vähintään halu kokeilla, kuinka pitkälle urheilussa voi päästä. Useimmilla urheiluoppilailta on selkeä tavoite omassa urheiluharrastuksessaan ja useimmilla se on menestyä huippu-urheilussa (Nieminen ym. 2018; Nieminen ym. 2020). Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös Turpeisen (2012) pro gradu -tutkielmassa. Toisen asteen opiskelijoiden tulevaisuuden tavoitteet jakautuivat mm. ammattilaisuuteen, kansainvälisyyteen, SM-tasolla kilpailuun sekä pääsemiseen mahdollisimman korkealle omassa lajissa. (Turpeinen 2012.)

“No päästä pelaa ammattilaisena jääkiekkoa.” (Oppilas 1)

“No varmaa tenniksessä mä haluisin isona pelaa SM:ää. Se ois ehkä niiku ehkä suurin.--No kattoo mihin se kehittyy se. Jos niiku alkaa vaikuttaa lupaavalta ni kyl mä sit niiku enemmän varmaan.” (Oppilas 8)

“No tota ois tavoitteena lähinnä tehdä siitä ammatti itelleni ja pystyä nauttimaan siitä mahdollisimman kaua.” (Oppilas 2)

Edellisessä sitaatissa nuori oli ammattiuran lisäksi nostanut tavoitteekseen pystyä nauttimaan urheilusta mahdollisimman kauan. Tässä haastattelussa ilmeni erityisesti vahva sisäinen motivaatio omaa urheilulajia kohtaan, sillä hänelle oli suurten tavoitteiden lisäksi pääasiana se, että urheilun pitää olla kivaa itselle. Salasuo ym. (2015, 304) mukaan se, että urheilu ei ole hauskaa, on usein yksi keskeinen syy urheilun lopettamiselle. Samankaltaisia tuloksia on

saatu Gillet ym. (2012) tutkimuksessa, jonka mukaan tavoitteiden saavuttaminen urheilussa ja koulutuksessa edellyttää vahvaa sisäistä motivaatiota eli sitoutumista toimintaan sen itsensä ja sen tuottaman nautinnon vuoksi.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret tiedostivat kuitenkin hyvin sen, että urheilussa pärjääminen vaatii paljon töitä eikä ole mikään itsestäänselvyys pärjätä siinä tai saada siitä ammattia. Myös Salasuo ym. (2015, 298) mukaan huippu-urheilijan uran saavuttaminen vaatii huippu-urheilijaksi kasvamista sekä sitä, että tekee itsestään huippu-urheilijan.

“Pitää tehdä paljon töitä omatoimisesti ja yrittää aina täysiä ja sellasta.” (Oppilas 6)

“No tavallaa mä priorisoisin urheilua mutta sitte taas kummiski urheilusta ei oo mitää varmuutta että siitä voi ikinä tulla ammattia ja ku siinä tarvii aina käyä tuuria ja muuteski sillain ni tota kyllä kouluaki pitää sitte ihan käyä tosissaan.” (Oppilas 2)

Kuten edellisessä sitaatissa yksi oppilaista mainitsee, ei urheilu-urasta ole täyttä varmuutta. Tämän takia myös koulunkäyminen nähtiin tärkeänä asiana, joka pitää hoitaa kunnolla. Salasuo ym. (2015) korostavatkin, että huipulle eivät vain mahdu kaikki. Urheilijaksi kasvamisen prosessissa lukuisten palasten on osuttava oikea-aikaisesti kohdilleen. Lisäksi menestymiseen huippu-urheilussa vaikuttavat usein myös sattumat, poikkeamat ja muut vaikeasti selitettävät tekijät. Jokaisen menestyneen urheilijan tarina on kuitenkin erilainen, joten niiden varaan ei kannata laskea. (Salasuo ym. 2015, 293, 309.)

Coshin ja Tullyn (2014) tutkimuksessa monet opiskelevat urheilijat priorisoivat urheilua koulumenestyksen kustannuksella. Asenne koulunkäyntiä kohtaan oli tutkimukseen osallistuneilla urheilijoilla lähinnä, että “kunhan menee vain läpi”, jotta voi oikeasti keskittyä urheiluun. (Cosh & Tully 2014.) Kuitenkin tutkimuksessamme saimme aika päinvastaisia tuloksia. Haastattelemiemme liikuntaluokkalaisten vastauksista kävi ilmi, että he kaikki jaksavat panostaa hyvin sekä kouluun että urheiluun. Pieniä eroja oli kuitenkin siinä, että joku kertoi tällä hetkellä panostavansa hieman enemmän urheiluun kuin kouluun ja päinvastoin. Jokainen kuitenkin halusi hoitaa molemmat uransa hyvin. Myös Niemisen ym. (2020) raportissa on havaittu samanlaista vahvaa kiinnostymistä sekä koulunkäyntiin että urheiluun.

Urheiluoppilaille oli tärkeää yrittää parhaansa niin koulussa kuin urheilussakin. (Nieminen ym. 2020.)

“No tällä hetkellä kouluun, mutta molempiin aika saman verran.” (Oppilas 4)

“No tällä hetkellä ehkä vähä enemmän oli urheilua ku kouluu.” (Oppilas 5)

“Kyllä mä jaksan että ehkä koulu ei tai kyllä se menee hyvin mutta siihen ei ihan liikaa jaksaa panostaa. Kuuntelee vaa tunneilla ni se riittää mulle aika paljon.” (Oppilas 8)

Tutkimukseemme osallistuneet liikuntaluokan oppilaat näkivät myös koulumenestyksen asiana, joka on enemmän omasta motivaatiosta kiinni.

“No ei se oo haitannut omasta motivaatiosta se on koko ajan kiinni.”

Edellisessä sitaatissa yksi oppilaista nosti esiin sen, että koulun ja urheilun hoitaminen on pääasiassa omasta motivaatiosta kiinni. Turpeisen (2012) tutkimuksessa oli myös havaittu, että opiskelijat olivat itse sitä mieltä, että jokainen joutuu itse kohtaamaan ja selvittämään urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyvät haasteet, joka on täysin mahdollista, jos on itse siihen valmis. Kenellekään tutkimukseemme osallistuneista nuorista koulu ei tuottanut suuria vaikeuksia.

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat myös, ettei liikuntaluokalla oleminen tai urheileminen haitanneet koulunkäyntiä tai koulumenestystä. Esimerkiksi kouluarvosanat eivät olleet heikentyneet liikuntaluokalla. Liikuntaluokka nähtiin enemmänkin positiivisena asiana omalle koulunkäynnille, sillä haastateltavien mukaan liikuntaluokalla oli rauhallisempaa kuin muilla luokilla. Lisäksi, kun liikuntaluokkalaisilla oli enemmän koululiikuntaa viikossa kuin muilla, liikuntatunnin jälkeen olo koettiin virkeämmäksi, jolloin oli helpompi keskittyä seuraavilla muiden oppiaineiden tunneilla.

“Ei varmaan oikeestaan, on saattanu vaikuttaa positiivisestikin, oon kuullut et muut luokat on aika rauhattomia tai sillain niinku niillä on ollu enemmän rauhattomampia tunteja.” (Oppilas 7)

“No. Emmää tiiä ehkä virkeemmin suhtaudun aina niihi tuleviin tunteihin tän liikkatunnin jälkeen. -- Sit pystyy keskittyä paremmin.” (Oppilas 8)

Palomäen, Heikinaro-Johanssonin ja Lyyran (2019) mukaan nuorten liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä koulumenestykseen. Enemmän liikkuvat saivat esimerkiksi parempia arvosanoja äidinkielestä ja matematiikasta. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019.) Myös Turpeinen (2012) on saanut myös vastaavanlaisia tuloksia, joiden mukaan suurin osa urheiluvallmennettavista lukiolaisista ei kokenut urheilun haittaavan opiskelua tai sen nähtiin edistävän opiskelua. (Turpeinen 2012.)

Kuitenkin yhden oppilaan vastauksista kävi ilmi, että välillä myöhäiset treenit illalla, saattavat vaikuttaa siihen, että uni jää lyhyeksi tai ei aina ihan ehdi keskittyä täysin kouluun. Kuitenkin nuori oli tästäkin luottavaisin ja positiivisin mielin, että siltikin on selvitty. Turpeisen (2012) mukaan urheilijat, jotka kokivat urheilun tuovan haasteita opiskeluun, kertoivat sen johtuvan juuri ajan puutteesta tai väsymyksestä. Myös Cosh ja Tully (2014) nostavat ajanpuutteen merkittäväksi urheilun ja opiskelun onnistuneen yhdistämisen esteeksi.

”Kyllä se välillä on tuonut vaikeuksia, kun reenit loppuu niin myöhään tai et ei ehdi keskittyä oikeen kouluun, mutta ihan hyvin on selvitty.” (Oppilas 1)

Aamutreenit nähtiin myös positiivisena asiana omalle koulunkäynnille. Jos on treenannut jo aamulla, on iltapäivällä aikaa tehdä koulutehtäviä ja jotain muutakin. Harjoitusten aikataulut kuitenkin vaihtelivat oppilaiden välillä, sillä osalla taas harjoitukset olivat aikaisin iltapäivällä.

”No joo sit on iltapäivästä enemmän aikaa tehdä vaikka läksyjä.” (Oppilas 4)

Osalla tutkimukseemme osallistuneista oppilaista oli elämälle erilaisia haaveita. Ammattilaisuran lisäksi, moni halusi harrastaa lajiaan niin pitkään kuin vain paikat kestää. Myös yhdessä haastattelussa mainittiin, että ellei omasta lajista saa ammattia niin urheilun parissa halutaan silti olla. Yksi kertoi selkeästi haluavansa olla joko lentäjä tai yrittäjä ja

yhdellä oli mielessä kaupallinen ala. Muutamalla ei ollut vielä ammattiurheilijan lisäksi muita haaveita.

”En tiiä, jotain kaupallista alaa.” (Oppilas 7)

”Pelata jääkiekkoo kunhan vaan paikat kestää ja käydä töissä.” (Oppilas 3)

”No jos en saa jääkiekosta mitään ammattia ni varmaan silti liittyy jotenkin urheiluun, en oo viä suunnitellu niin paljon.” (Oppilas 6)

Haastattelemamme oppilaat tiedostivat, ettei urheilussa menestyminen ole mikään itsestäänselvyys, joten osalla heistä oli myös muita mahdollisia ammattihaaveita. Tässä kohtaa nousikin esiin liikuntaluokan puutteita esimerkiksi muiden valinnaisaineiden suhteen. Haastateltavat oppilaat olisivat liikunnan lisäksi halunneet ottaa muitakin valinnaisaineita. Liikuntaluokalla oleminen vei yhden mahdollisen valinnaisaineen paikan. Tällöin oppilas ei voinut ottaa valinnaiseksi esimerkiksi kotitaloutta, vaikka olisi sen halunnut.

”No valinnaisia ku mul oli saksaa A-kielenä ni mä en voinu valita valinnaisia ollenkaan.” (Oppilas 8)

Edellisessä sitaatissa yksi oppilaista kertoi lukeneensa A-kielenä saksaa ala-asteella, mutta sen jatkaminen ei ollut enää mahdollista liikuntaluokalle tullessa, vaikka oppilas olisi halunnut jatkaa saksan opiskelua. Myös Niemisen ym. (2020) urheiluyläkoulukokeilun loppuarvioinnin mukaan kouluissa vaihtelee urheiluoppilaiden mahdollisuus valita valinnaisaineita. Osassa kouluissa urheilu- ja liikuntaluokkalaisten pystyvät valitsemaan hyvin vapaasti valinnaisaineita, kun taas osassa kouluissa on mahdollisuus vaan muutamisiin lyhyisiin kursseihin tai yhden pitkän kielen jatkamiseen. Joissain kouluissa urheilu- ja liikuntaluokkalaisten kaikki valinnaisaineet ovat suoraan sijoitettuna liikuntaan ja urheiluun. (Nieminen ym. 2020.)

Haastatteluissamme nousi esiin, että liikuntaluokka on mahdollistanut kontaktien luomisen muihin urheilijoihin, kun heihin on päässyt tutustumaan. Yksi oppilas kertoi myös, että

liikuntaluokalla oli päässyt tutustumaan muihin saman lajin urheilijoihin, jonka jälkeen oli ollut helpompi vaihtaa joukkuetta, mikä oli ollut merkittävä asia urheilijan uran kannalta.

“No tota tää on aika vaikee kysymys. Mä en oo ihan varma et onko se erityisesti vaikuttanu millään tavalla mutta tietysti on tätä kautta oppinu tuntemaan ainaki uusia ihmisiä, jotka helpotti sitä joukkueen vaihtoo esimerkiksi kasiluokan alussa ja sillai ku mul on niitä nykyisiä joukkuelaisia mun luokalla neljä ja tällai ni se on iha hyvä ainaki ollu siinä.” (Oppilas 2)

Kaiken kaikkiaan jokainen tutkimukseemme osallistunut liikuntaluokan oppilas oli tyytyväinen siihen, että oli valinnut liikuntaluokan. Liikuntaluokka oli helpottanut etenkin oman lajin toimintaan osallistumista ja kehittymistä omassa lajissa sekä koulun ja urheilun yhdistämistä. Myös Kangaspunnan ja Kujanpään (2009, 25, 36) mukaan liikuntaluokan oppilaat olivat tyytyväisiä liikuntaluokalla opiskeluun ja suurin osa hakisi sinne uudestaan. Liikuntaluokkalaisilla urheiluun liittyvä suhde kuitenkin muuttuu yläasteen aikana. 7- ja 8-luokkalaisilla tavoitteena on yleisemmin huippu-urheilija ura, mutta 9-luokalla tavoite muuttuu itsensä kehittämisen suuntaan. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 25, 36.)

Olympiakomitean (2019a) mukaan yksi urheiluluokkatoiminnan päätehtävistä on opettaminen urheilulliseen elämäntapaan. Pelkkä harjoittelu yksin ei optimoi urheilijan kehittymistä vaan urheilullisten elämäntapojen omaksuminen on merkittävässä roolissa (Kokko 2014). Salasuo ym. (2015, 309) mukaan erityisesti urheilullisen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on keskeinen asia huippu-urheilijuudessa. Kokko (2014) korostaa myös sitä ettei urheilullinen elämäntapa ei ole mikään automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee oppia (Kokko 2014). Näihin urheilullisiin elämäntapoihin voidaan katsoa kuuluvan esimerkiksi lepo ja ravitseminen. Terveystiedon tunnit ovatkin yksi esimerkki siitä, joihin urheiluluokkalaisille voidaan lisätä urheilullisiin elämäntapoihin liittyvää koulutusta (Kettunen 2013). Kalajan (2014a) mukaan peruskoulun opetussuunnitelma mahdollistaa sen, että urheilukasvatusta voidaan integroida eri oppiaineisiin. Haastattelemamme liikuntaluokkalaiset kokivat saaneensa tarpeeksi tietoa levosta, unesta ja ravitsemuksesta, eivätkä he kokeneet puutteita tiedoissaan urheilulliseen elämäntapaan liittyen. Tutkimukseemme osallistuneiden liikuntaluokkalaisten koulussa oli käyty terveystiedon tunneilla näitä asioita läpi erityisesti urheilijan näkökulmasta.

“No siis se on asia mistä me ei olla nii hirveesti puhuttu mutta sitte taas ku öö mejän oma luokanohjaaja on mejän terveystiedonopettaja ni me ollaa siellä käyty läpi niiku erityisesti urheilijoille uneen ja ruokailuu ja semmosee liittyviä asioita.” (Oppilas 2)

Vastaavanlaisen havainnon on tehnyt myös Kettunen (2013) tutkimuksessaan, etteivät nuoret itse kokeneet suurta tarvetta lisätä koulutusta ravitsemukseen ja lepoon liittyen, vaikka ehkä nuorten omat valmentajat olisivat sitä toivoneet. Osa haastattelemistamme nuorista kokivatkin saaneensa enemmän tietoa urheilullisiin elämäntapoihin liittyen oman lajinsa kautta esimerkiksi joukkueelta ja valmentajilta. Yksi oppilaista koki myös joukkueen auktoriteetin vahvemmaksi. Joukkueessa kerrotut asiat esimerkiksi elämäntapoihin liittyen otetaan enemmän tosissaan kuin asiat, jotka koulussa liikuntaluokalla sanotaan.

“No emmää koulun puolelta tai no on siel yritetty mutta kyllä enemmän tulee omien lajien kautta niinku infoo.” (Oppilas 5)

”On niistä jäänyt, mutta on meillä joukkueessakin jo kerrottu tarpeeks.” (Oppilas 6)

Kaiken kaikkiaan haastattelemamme nuoret urheilijat siis kokivat saavansa tarpeeksi tietoa urheilullisiin elämäntapoihin liittyen. Haastattelussa nousi kuitenkin esiin se, että vaikka liikuntaluokan oppilaille on tietoa hyvistä urheilijalle sopivista elämäntavoista, niitä ei aina silti välttämättä noudateta omassa arjessa.

”No kai nyt jotain niistä muistaa, mutta en mä tiä sitte käyttääks niitä tai niinku noudattaako niitä.” (Oppilas 7)

Taulukossa 4 on vedetty yhteen liikuntaluokan merkitykset nuoren urheilijan kaksoisuralle.

TAULUKKO 4. Yhteenveto liikuntaluokan merkityksistä nuoren urheilijan kaksoisuralle.

Merkitys kaksoisuralle
Vapautukset urheilulajin takia kilpailuihin ja harjoituksiin
Mahdollistaa harjoitella enemmän
Aamuharjoittelumahdollisuus
Haaveet ammattilaisurasta
Vahva kiinnittyminen sekä koulunkäyntiin että urheiluun
Liikunnan jälkeen jaksaa keskittyä koulunkäyntiin
Kontaktit oman lajin maailmaan liikuntaluokan ystävyyssuhteiden kautta
Terveystietoa erityisesti urheilijan näkökulmasta

7.6 Nuorten urheilijoiden parannusehdotukset liikuntaluokalle

Tutkimuksemme osallistuneiden liikuntaluokkalaisten vastauksista ilmeni myös selkeitä parannusehdotuksia liikuntaluokan toimintaan. Isoimmaksi parannusehdotukseksi nousikin urheilijan päivärytmin ja urheilijoiden päivien säännöllisyyden huomiointi niin lukujärjestyksen, unen ja ruokailujen suhteen. Tutkimukseen osallistuneilta tuli esiin toive, että koulupäivä alkaisi ja päättyisi aina samaan aikaan eikä koulupäivien alkamisaika aina vaihtelisi.

“Öö no tietysti mun henkilökohtasella mielipiteellä lukujärjestys vois olla nii lyhyt kun mahdollista mutta se ny ei ihan toimi sillai niin tota se ois mun mielestä iha hyvä että ois koulu aina aikalaila samaan aikaan että ois vaikka joka päivä puoli kymmenestä kolmeen tai jotai muuta semmosta eikä ois sillai että välillä on kaheksasta kahteentoista ja välillä kaheksasta kolmeen ja joskus harvoin yheksästä kahteen ja sillai että se aina muuttuu paljo. Saatas tosi paljon helpommin reenitki ajotettuu sillai et kaikki kerkee sinne aina eikä joudu alkulämpöö pois tai jotai muuta.” (Oppilas 2)

Edellisessä sitaatissa tutkimukseemme osallistunut oppilas kaipasi säännöllisyyttä omiin päiviinsä. Päivärytmiin liittyen haastatteluissa nousi esiin myös se, että kouluruokailun aikaa ei oltu haastateltavien mielestä aina suhteutettu parhaimmalla mahdollisella tavalla koulun alkamis- ja päättymisaikojen mukaan. Esimerkiksi yksi oppilaista kertoi, että välillä koulu alkaa myöhään ja melkein heti onkin kouluruokailu ja sitten taas iltapäivästä voi olla jo todella kova nälkä. Kokon (2014) mukaan ruokailurytmin säännöllisyys onkin nuoren urheilijan päivän kannalta tärkeää ja urheilijan kannalta olisikin tärkeä suunnitella etukäteen, milloin syödään. Esimerkiksi epäterveellinen tai epäsäännöllinen ruokailu voivat vaikuttaa urheilijan kehittymiseen heikentämällä keskittymistä, harjoittelua, palautumista ja oppimista. (Kokko 2014.)

“Joo että koulu vois alkaa vähän myöhempää ku nykyää että vaikka aikasin aamu alkais yheksältä ja tota se ois myös hyvä ku meil on ruokailu siinä alkaa oisko kymmenen neljäviis ja välillä koulupäivä kestää kolmeen ni sillon on jo ihan järkyttävä nälkä että sais jonkun välipalan siihen väliin tai jotain. Se ois kans tosi hyvä.” (Oppilas 2)

“No ehkä jos ruokailu ois vähän myöhemmi ku se on välillä tosi aikasi.” (Oppilas 3)

Myös Turpeinen (2012) toteaa että ruokailun suhteen esitettiin toiveita ja parannusehdotuksia. Oppilaat toivoivat, että ruokailua voisi järjestää niin, että harjoitusten jälkeen pääsisi heti syömään, jotta opiskelu onnistuisi paremmin. (Turpeinen 2012.)

Kouluruoan laatu ja monipuolisuus jakoi puolestaan paljon mielipiteitä tutkimukseen osallistuneiden liikuntaluokkalaisten keskuudessa. Kaikki kuitenkin olivat yhtä mieltä siitä, että urheilijalle sopivan kouluruoan tulisi olla monipuolista. Kaikki oppilaat eivät kuitenkaan aina syöneet kouluruokaa, mutta sen ei koettu haittaavan jaksamista. Kokko ym. (2011) tutkimuksen mukaan noin kolme neljäosaa nuorista söi kouluruoan joka päivä, ja pääsääntöisesti urheilevien nuorien ruokatottumukset olivat kuitenkin suhteellisen terveellisiä ja esimerkiksi kasviksia ja hedelmiä söi noin 50 % nuorista päivittäin.

“Öö no ruokavaihtoehdot on vähä huonot ku vois olla niinku lukios esim vege vegaaninen ruoka ja sit joku lihallinen ruoka erikseen kyl. Tarvittee paljo enemmän vaikka jotai lihaa jotkut urheilijat et.” (Oppilas 8)

”On se, se on tosi monipuolista.” (Oppilas 4)

”No sellane misois monipuolisesti kaikkee.”(Oppilas 1)

”Mä syön kotona si kotona ihan kunnolla jos on jättänyt syömättä koulun jälkeen niin ei se silleen.” (Oppilas 6)

Urheiluyhäkoulukskeilussa lähes kaikki koulut mahdollistivat oppilaille välipalan sekä osa kouluista tarjosi aamupalaa harjoituksen jälkeen (Nieminen ym. 2018). Tutkimukseemme osallistuneet oppilaat kuitenkin toivoivat koululta parempia mahdollisuuksia välipalan suhteen, sillä kyseinen koulu ei tarjonnut heille välipalaa. Pitkät koulupäivät ja aikainen ruokailu saivat usein aikaan sen, että iltpäivästä oli kova nälkä. Oppilailta itseltään tuli selkeitä ehdotuksia, kuinka välipala voitaisiin järjestää. Osa toivoi, että koulu tarjoaisi välipalan tai antaisi mahdollisuuden käydä kaupassa. Yksi oppilaista kertoi lähtevänsä myös koulusta välillä suoraan harjoituksiin, jolloin jääkaappi ja mikro olisivat hyvä keino kunnan välipalan syömiseen ennen harjoituksia.

”Noo ehkä joku koulun puolesta vois olla joku vaikka iha trippi ja vaikka joku välipalakeksi. (Oppilas 8)

”Sitte vois antaa jotai ruokaa ylimäärästä vähän siellä. Tai sitte vois antaa mahollisuuden käydä kaupassa kesken koulupäivän jos pitää ite maksaa ne ruuat tai jotai. Mutta nii.” (Oppilas 2)

”No sais hyvät eväät sinne jääkaappiin ja sitä vois sitte suoraa syödä ja lähtee reeneihin.” (Oppilas 5)

Osa tutkimukseemme osallistuneista nuorista koki, ettei saa nukuttua tarpeeksi, jos harjoitukset loppuvat myöhään ja koulu alkaa aikaisin. Tämä on kuitenkin varmasti hyvin urheilijakohtaista, sillä jokaisella on hieman erilaiset harjoitusvuorot ja -aikataulut. Eroja tuo myös se, että onko kyseessä yksilö- vai joukkueurheilija. Joukkueurheilijalla on usein joukkueen kanssa tietty harjoitusvuoro, kun taas yksilölajin urheilijalla voi olla enemmän

päättänyt omiin harjoitusaikatauluihin. Osa tutkimukseemme osallistuneista oppilaista kuitenkin koki saavansa tarpeeksi unta joka yö.

”Saa, aina tulee nukuttua jotenki tarpeeks ettei koskaa yleensä väsyttä.” (Oppilas 4)

”Kyllä se välillä on tuonut vaikeuksia, kun reenit loppuu niin myöhään tai et ei ehdi keskittyä oikeen kouluun, mutta ihan hyvin on selvitty.” (Oppilas 3)

“No tota kyl mä jaksan mutta mun mielestä se ois tosi hyvä että laitettas vähä myöhempään kouluun tulo aikoja ku joskus reenit loppuu vaikka sillai et on viel hallilla puoli kymmeneltä ja sitte joutuu heräämään ennen seittemää kouluun ni uni jää liian lyhyeks. Että siinä ei vaan pysty nukkumaan tarpeeks sit ku pitää vielä illalla venytellä tai jotai muuta ni kummiski siinä menee kotona aina tunti tai vähä yli minimissää että pääsee nukkumaan.” (Oppilas 2)

Kahdessa edellisissä sitaateissa liikuntaluokan oppilaat kertovat, että harjoitusten loppuminen myöhään saattaa välillä haitata koulunkäyntiä tai unta ei vaan ehdi saada tarpeeksi. Tähän toivottiin enemmän joustoa koulun puolesta urheilu-uraa ajatellen. Kokon (2014) mukaan liian vähäinen uni saattaa aiheuttaa monenlaisia seurannaisvaikutuksia urheilijan elämään. Unenpuute voi näkyä esimerkiksi väsymyksenä, heikkouden tunteina, rauhattomuutena, yliaktiivisuutena ja mielialanvaihteluina. Nuoren urheilijan nukkumaanmeno aika ei saisi myöskään vaihdella päivittäin enempää kuin tunnin verran. (Kokko 2014.)

7.7 Koronapandemian vaikutukset liikuntaluokan toimintaan

Kevään 2020 koronapandemian vuoksi, Suomi joutui siirtymään poikkeustilaan ja tämä vaikutti myös urheiluoppilaiden toimintaan. Niemisen ym. (2020) raportin mukaan Koronapandemian aikana yhdeksäsluokkalaisilla liikuntaluokan oppilailla suurimmalla osalla harjoittelun määrä pysyi samana, mutta hieman alle kolmasosalla harjoittelun määrä oli hieman vähäisempi kuin ennen koronapandemiaa. Syyt eroavaisuuksille löytyvät paikkakuntakohtaisista eroista ja oppilaiden lajeista. 97 % tutkimukseen osallistuneista liikuntaluokan oppilaista sai harjoitusohjelmia koronapandemian aikana. (Nieminen ym. 2020.) Aineistostamme nousi esiin oppilaiden kokemuksia opiskelusta liikuntaluokalla korona-pandemian aikana. Tutkimukseemme osallistuneiden liikuntaluokkalaisten mukaan

korona näkyi keväällä 2020 heidän arjessaan etätehtävien muodossa ja he kokivat ettei korona vaikuttanut mitenkään erilailla liikuntaluokkien ja tavallisten luokkien välillä.

“Öö no siis ei senyt varmaan erityisesti sillee liikuntaluokkia ku kaikki muutki oli etäopetuksessa iha yhtä lailla ja kaikki muutki tais joutua tekee niitä samoja liikuntatunteja että piti ottaa opettajalle jostain kuvia tai lähettää lenkistä kuva tai jotai semmosta nii ei se varmaan liikuntaluokilla mitää erityistä tuottanu.” (Oppilas 2)

Kevään 2020 liikuntatunnit suoritettiin haastattelemiemme oppilaiden koulussa niin, että opettaja antoi etätehtävät liikuntatunneista nettiin, joita sai suorittaa yksin tai esimerkiksi yhden kaverin kanssa. Tehtävän suorittamisesta lähetettiin opettajalle esimerkiksi video tai muu todiste. Liikuntaluokkalaiset kokivat nämä liikuntatunnit tylsemmiksi ja he kuvailivat, etteivät saaneet yksin niin paljon iloa irti kuin yhdessä liikuntatunneilla. Liikuntatunneilla merkittäviä asioita oppilaille onkin havaittu olevan liikuntatunnin hauskuus, hyvä ilmapiiri ja saa liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019).

“No liikkatunnit oli etänä että oli vähä tylsempiä. -- Meil on esim vaikka oli tässä etäkoulussa paljon niinku netissä et me kaikkii jumppaliikkeitä semmoteita piti kattoo kaikkii viedoita että miten ne tehään ja niin edespäin.” (Oppilas 8)

“No kyllä se vaikutti ku ohan se ny aika surullista ku liikuntatunnit on yksin etäopiskelun aikana että ei siitä oikei sitä iloo saa irti. Korkeintaan jonkun yhen kaverin kaa voida käydä kanssa lenkkeilee mutta ei siitä sitä iloo tullu ku normaalisti ois tullu.” (Oppilas 5)

Myös Rukkisen (2015) pro gradu -tutkielmassa on todettu, että monille on erityisen tärkeää liikuntatunneilla ystävien tuki sekä se, että ei tunne olevansa yksin. Ystävät ovat tärkeä voimavara epäonnistumisissa sekä haastavien tilanteiden kohtaamisessa. (Rukkinen 2015.)

Etäkoulun aikana liikuntaluokan oppilailla oli ollut kuitenkin mahdollista korvata liikuntatunti esimerkiksi suorittamalla joukkueen omatoiminen harjoitusohjelma liikunnanopettajan antaman etätehtävän sijaan. Tämä oli koettu pääosin positiivisena vaihtoehtona. Liikunnanopettajan antamat etätehtävät oli myös koettu hyviksi, joita oppilaat pystyivät hyödyntämään myös omaan oheisharjoitteluun.

“No mää tein niinku aina liikkatunneilla ku meillä tuli joukkueessa sellasia ohjelmia, meillä tuli joka päivä joku reeni tonne whatsappiin ja sen sai laittaa liikunnanopelle ja si tehä sen oman reenin liikkatuntien aikana.” (Oppilas 6)

”Joo seuralta ja korvasin niillä näitä liikuntatunteja.” (Oppilas 3)

Myös Niemisen ym. (2020) raportin mukaan urheiluoppilaat olivat harjoitelleet koronapandemian aikana pääasiassa itsenäisesti valmentajan antamien ohjeiden mukaan eikä henkilökohtaisia kohtaamisia valmentajien kanssa juuri ollut. Noin 30 % oli osallistunut etäharjoituksiin. (Nieminen ym. 2020.)

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää niitä merkityksiä, joita liikuntaluokka antaa yläasteikäisen kilpaurheilijan urheilu-uralle, mahdolliselle kaksoisuralle sekä muulle elämälle. Nuorten urheilijoiden kokemat merkitykset on jaettu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin merkityksiin. Nämä merkitykset voivat olla lisäksi positiivisia ja negatiivisia. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös taustoittaa nuoren urheilijan motiiveita liikuntaluokalle hakeutumiseen sekä heidän mahdollisia parannusehdotuksia liikuntaluokan toimintaan erityisesti urheilijan näkökulmasta. Tutki toteutettiin vuoden 2020 koronapandemian aikana, joten nuorten kokemuksia poikkeusoloista pyrittiin myös kuulemaan.

Nuoret urheilijat kasvavat ihmisenä urheilun avulla sekä he myös kasvavat urheilijoiksi. Urheilussa nuori saa monenlaisia kokemuksia ja elämyksiä, joiden kautta hän kohtaa erilaisia tunteita, onnistumisia, pettymyksiä, häviöitä ja haasteita niin fyysisillä, psyykkisillä kuin sosiaalisillakin osa-alueilla. Gouldin ja Carsonin (2008) mukaan urheilu tukeekin nuoren positiivista kehittymistä. Urheiluun osallistuessa nuori oppii elämäntaitoja kuten eettisyyttä, välittämistä, itsearvostusta sekä positiivista suhtautumista tulevaisuuteen. (Gould & Carson 2008.) Urheilussa nuori oppii fyysisiä liikuntataitoja sekä pystyy kehittämään omaa fyysistä kuntoaan. Urheilun tuomat sosiaaliset kontaktit kehittävät taas vuorovaikutustaitoja sekä toisaalta myös erilaisten tunnetilojen kohtaaminen ja kilpailu kehittävät nuoren psyykkisiä taitoja. Nämä kaikki vaikuttavat myös valtavasti ihmisenä kasvuun ja kehittymiseen. Yläkouluikäisellä nuorella murrosikä itsessään tuo suuria muutoksia sekä uusia asioita päivittäiseen elämään, joita nuori joutuu kohtaamaan ja käsittelemään.

Yläasteen liikuntaluokalle on kerätty yhteen liikunnallisia nuoria soveltuvuuskokeen avulla. Kaikki liikuntaluokan oppilaat eivät kuitenkaan ole kilpaurheilijoita vaan mukana on myös vähemmän aktiivisia liikunnanharrastajia. Kaikkia kuitenkin yhdistää yhteinen kiinnostus ja innostus liikuntaa kohtaan, joka on suuri yhteinen voimavara heille itselleen sosiaalisen tuen sekä yhteenkuuluvuudentunteen kautta. Yläaste on kuitenkin kriittistä ja muutoksien aikaa nuorelle ja hän joutuu pohtimaan omaa suhdettaan urheiluun. Nuori todennäköisesti joutuu tässä vaiheessa tekemään suuria päätöksiä. Esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksen valinta tulee lähes jokaisen nuoren urheilijan eteen sekä toisaalta urheilumaailmassa siirtyminen aikuisten kilpasarjoihin lähestyy. Samaan aikaan maailma tarjoaa paljon muutakin

mielenkiintoista tekemistä ja kokeiltavaa kuin ainoastaan urheilemisen. Monella urheilevalla lapsella ja nuorella on kuitenkin suuri haave; olla ammattuurheilija. Kuinka paljon nuori on lopulta valmis panostamaan urheiluun ja sitoutumaan urheilulliseen elämäntapaan? Tästä vaiheesta puhutaankin yleensä nuoren urheilijan valintavaiheena (Hämäläinen ym. 2015; Konttinen 2014).

8.1 Liikuntaluokkatoimintaan ollaan tyytyväisiä

Nykyinen opetussuunnitelma korostaa motorisia perustaitoja ja monipuolisia lajitaitoja (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014). Voidaan siis ajatella, että liikuntaluokat sulautuvat hyvin nykyiseen opetussuunnitelmaan. Kouluja kannustetaan yhteistyöhön paikallisten toimijoiden kanssa, kuten urheiluseurojen. Yhteistyö voikin mahdollistaa nuorille harjoituksia koulupäivän aikana oman tutun valmentajan kanssa, joka tietää todennäköisesti urheilijan kehityskohteet parhaiten. Toisaalta voidaan miettiä, että ovatko koulu ja kilpaurheilu riittävän lähellä toisiaan yläasteella. Opetussuunnitelman voidaan katsoa korostavan tehtäväsuuntautunutta opetusta, missä kilpailu sekä pisteiden tai senttien laskeminen jäisi hieman vähemmälle. Kilpaurheilussa taas pisteet ja sentit ovat tärkeässä roolissa. Iältään 12–15-vuotiaiden harjoittelussa kuitenkin korostetaan vielä monipuolista harjoittelua (Kalaja 2014b). Tämän vuoksi emme näe peruskoulun ja kilpaurheilun yhteistyötä ongelmallisena. Toisaalta liikuntatuntien lisääminen on todennäköisesti jostain muusta oppiaineesta pois. Urheilijan kaksoisuraa ajatellen myös muut oppiaineet ovat tärkeitä.

Liikuntaluokille on tilausta tulevaisuudessa myös niille, jotka eivät ole tosissaan hakemassa itselleen huppu-urheilijan uraa. Tulevaisuudessa voimmekin tulla ison arvokysymyksen eteen; kenellä on oikeus opiskella liikuntaluokalla? Tuleeko nuorella olla urheilumenestystä vai riittääkö oma vahva innostus liikuntaa kohtaan? Onneksi nykypäivänä myös paraurheilijoilla on oikeus osallistua urheiluyläkoulukokeiluun (Paralympia yläkoulutoiminta s.a). Pääsykokeet ja ihmisten testaaminen ei ole enää kaikkialla kaavamaisista suorittamista. Pääsykokeissa pyritään ottamaan huomioon esimerkiksi paraurheilijoiden puutteet suorittaa testit enemmistön suorittamalla tavalla, ja antaa vaihtoehtoja testin tekemiseen. Urheiluyläkoulukokeilu onkin ollut merkittävä projekti suomalaisen urheilun kannalta ja toivottavasti se saa jatkoa tuleville vuosille. Urheiluyläkoulukokeilun luoma soveltuvuuskoe on monipuolinen ja antaa mahdollisuuden monen lajin harrastajalle. Perinteisten

liikuntaluokkien on kuitenkin hyvä säilyttää tietty autonomia testeissä ja antaa mahdollisuus ylimääräiseen liikkumiseen myös kilpaurheilun ulkopuolisille nuorille. Liikuntaluokkien oppilaiden lajitaustat painottuvat kuitenkin joukkuelajeihin (Nieminen ym. 2018). Tässä voidaan pohtia, onko yksilölajien urheilijoiden hankalampaa päästä liikuntaluokille vai onko yksilölajien urheilijoilla heikompi kiinnostus liikuntaluokkia kohtaan? Esimerkiksi jalkapallon ja jääkiekon valta-asema on Suomessa niin vahva, että helposti liikuntaluokille voidaan haluta valita paljon joukkueurheilijoita.

Nuorten liikkuminen alkaa yleisesti 12–15-vuotiaana vähentyä ja harjoittelusta voi tulla yksipuolista (Jaakkola 2014). Liikuntaluokka voi olla monen urheilijan pelastus, sillä koulukavereiden esimerkki voi patistaa nuorta harjoittelemaan. Lisätunnit liikunnassa antavat myös tarvittavan lisän treenata omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä usein liikuntatunneilla pääsee kokeilemaan eri lajeja. Toisaalta nuorten urheilijoiden elämään tulee kuulua myös muutakin, kuin vain liikkumista. Ystävät sekä urheilun ulkopuolisen vapaa-ajan vietto tuovat tasapainoa ja muuta ajateltavaa nuorelle. Urheilijoiden kehittymiseen vaikuttavat monet muutkin asiat kuin pelkkä harjoittelu. Liikuntaluokkalaisille olisikin tärkeää painottaa myös muita kokonaisuuksia elämässä, kuten ravintoa ja nukkumista (Kokko 2014).

Tutkimuksemme mukaan liikuntaluokalle hakeutumisen merkittävin motiivi oli päästä oman lajin aamutreneihin. Lisäksi kavereidenkin hakeutuminen liikuntaluokalle oli monelle painava syy hakea myös liikuntaluokalle. Liikuntaluokalta odotettiin pääasiassa sitä, että liikuntaa olisi enemmän ja saisi liikunnallisia kavereita. Kaikki nämä motiivit ja odotukset olivat nuorten mielestä toteutuneet liikuntaluokalla hyvin ja kaikki olivat erittäin tyytyväisiä siihen, että olivat valinneet tulla liikuntaluokalla. Tästä nuorten urheilijoiden tyytyväisyydestä voisi päätellä, että urheiluyläkoulukokeilun liikuntaluokkien järjestämisestä on onnistuttu liikuntaluokan oppilaiden näkökulmasta ainakin hyvin. Toisaalta parannusehdotuksiakin oppilaat antoivat, mutta ne eivät olleet niin kriittisiä seikkoja, joiden takia liikuntaluokkien järjestämisessä olisi jotenkin heidän mielestään epäonnistuttu.

8.2 Nuori saa liikuntaluokalta fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä arkeensa

Nuorten urheilijoiden mielestä aamutreenit olivat tärkeitä kehittymisen paikkoja. Seurojen ja koulujen välinen yhteistyö onkin hyvä pitää mutkattomana ja ajatella nuorten urheilijoiden

kehittymistä. Nieminen ym. (2020) mukaan seurayhteistyön kannalta ensimmäisenä tulee pohtia valmennustuntien järjestämistä ja sitä, että nuoren omaa tilannetta voitaisiin tarkastella yhtenä kokonaisuutena. Isommissa kaupungeissa haasteena on myös yhteistyöseurojen suuri määrä, jolloin yksittäisen urheilijan tilannetta ja tarpeita voi olla vaikea huomioida. (Nieminen ym. 2020.) Ongelmaksi voi myös tulla oppilaat, joiden urheilulajit eivät järjestä aamutreenejä tai aamutreenit järjestetään paikassa, johon on hankalaa kulkea. Korvaavia treenejä on liikunnanopettajan vaikeaa toteuttaa yksilöllisesti liikuntatunneilla ja se ei välttämättä ole tarkoituksenmukaistakaan. Oppilaat eivät välttämättä osaa omaa lajia kehittäviä harjoituksia liikuntatunneilla edes vaatia, mutta niille ei ole heidän mielestään hirveästi tarvettakaan. Oppilaille, jotka harjoittelevat paljon ja tavoitteellisesti vapaa-aikana, voi toisaalta olla mukavaa liikkua välillä rennommin ja tehdä oman lajin ulkopuolisia juttuja. Siihen tietenkin monipuoliset liikuntatunnit ovat erinomainen paikka.

Kuitenkin esimerkiksi Niemisen ym. (2020) urheiluyläkoulukokeilun loppuraportissa on huomattu, että urheiluseurojen ja koulujen välillä on ollut näkemyseroja yleis- ja lajivalmennuksen suhteesta. Esimerkiksi osa urheiluseuroista toivoi koulujen mielestä turhan paljon itse lajivalmennusta. Raportin mukaan osin koettiin myös, että urheiluseuroissa keskitytään pääosin vain urheilussa kehittymiseen ja kouluissa huomioidaan taas laajemmin nuoren kasvaminen. (Nieminen ym. 2020.) Yhteisymmärryksen ja yhteisten päämäärien löytäminen koulujen ja urheiluseurojen välisessä yhteistyössä on ensiarvoisen tärkeää nuoren urheilijan kasvun ja kehittymisen kannalta. Näin varmistetaan se, että nuori saa parhaan mahdollisen harjoitteluvasteen lajissaan sekä toisaalta monipuoliset perusmotorisetaidot ja valmiudet toimia muuttuvissa tilanteissa. Urheilua ei voi myöskään erottaa erilliseksi osaksi nuoren urheilijan muusta elämästä, vaan nuoren urheilijan elämää tulisi tarkastella kokonaisuutena. Elämäntavat ja päivän aikana tehdyt valinnat vaikuttavat oleellisesti esimerkiksi harjoitteluvasteeseen illan harjoituksissa. Myös sosiaaliset ja psyykkiset haasteet saattavat taas painaa mieltä harjoituksissa.

Liikuntatunteihin liikuntaluokan oppilaat olivat tyytyväisiä. On ymmärrettävää, että oppilaiden taitotaso on kova ja suurimmalla osalla oppilaista on jokaisessa lajiympäristössä hyvät perustaidot. Liikuntaluokkien toiminta pyörii tietenkin liikunnassa ja on ensisijaisen tärkeää, että liikuntatunnit ovat motivoivia ja niille on mukava mennä. Monipuoliset liikuntatunnit ovat tärkeitä, koska vaihtelevuus varmasti innostaa nuoria. Samalla jos ei tulekaan huippu-urheilijaa niin urheilija saa valmiuksia myös omaehtoiseen muiden lajien

harjoitteluun eikä ole niin suurta kynnystä lähteä harrasteporukoihin tai kokeilemaan uusia lajeja aikuisena.

Nuorten mielestä heidän liikunnanopettajansa oli osaava ja jämäkkä. Liikuntaluokilla tarvitaankin välillä jämäkämpää otetta, sillä osalla oppilaista on energiaa todella paljon. Vaikka oppilaiden liikkumisen määrä on suuri, oli huojentavaa kuulla, että heillä ei ole oireita yllirasittumisesta. Liika innostuminen liikunnasta voi johtaa uupumiseen ja nuorien tilaa täytyykin seurata tarkalla silmällä, jotta pidetään huolta myös riittävästä levosta. Näin mahdollistetaan nuorille maksimaalinen kehitys. Tutkimuksessamme havaittiin etteivät 9.-luokkalaiset nuoret urheilijat juurikaan tunteneet stressiä tai paineita urheilusta ja koulusta tai niiden yhdistämisestä. Kuitenkin esimerkiksi Härkösen (2014a) mukaan nuorelle urheilijalle on hyvin tyypillistä kiire sekä kuormittuminen niin fyysisesti kuin henkisesti, mutta motivoitunut nuori ei välttämättä itse koe olevansa kuormittunut, sillä vahva motivaatio voittaa väsymyksen. (Härkönen 2014a) Tutkimukseemme osallistuneet nuoret olivatkin kilpaurheilijoita, joilla isolla osalla oli tavoitteena ammattilaisuus, joten voi hyvin myös olla, että he eivät välttämättä itse huomaisi, vaikka olisivatkin kuormittuneita.

Liikunta oli nuorten urheilijoiden mielestä paras oppiaine, mikä ei ole yllättävä tulos. Siellä he saavat iloita ja pitää hauskaa samanhenkisten ihmisten kanssa. Lisäksi nuoret saavat ilmaista itseään ja näyttää erityisesti fyysisiä taitojaan tavalla, mikä ei ole välttämättä mahdollista muissa oppiaineissa. Nuoret kokivat, että he saavat liikunnan avulla paremman olon ja sillä on monia positiivisia vaikutuksia heidän mieleensä. Liikuntaluokkien oppilaat ovatkin omalle ikäluokalleen hyviä esimerkkejä siitä, kuinka millaisen merkityksen liikunnasta voi omaan elämään saada ja he voivat tulevaisuudessa olla tärkeitä sanansaattajia siinä, miten tärkeää on liikkua lapsuudessa ja nuoruudessa. Kaikkien ei tarvitse keskittyä totiseen huippu-urheiluun, vaan ymmärtää liikkumisen merkitys omassa arjessa. Myöskään kilpailullisuutta ei pidetty ongelmallisena asiana liikuntaluokilla. Vain harvoin kilpailullisuus koettiin negatiivisena. Tällöin oppilaat olisivat halunneet kilpailullisuuden sijaan rentoutua ja pitää hauskaa. Myös Niemisen ym. (2020) raportissa on havaittu, että urheiluyläkouluoppilaat pitävät pääasiassa kilpailemisesta. Kilpailullisuus kehittää urheilullisia nuoria eteenpäin, mutta koulumaailmassa liikunnan ilo ja tietty rentous tulisi säilyttää ja pitää siten koulumaailmaa ja kilpaurheilua erillisinä ympäristöinä. Ainainen kilpailu voi olla pidemmän päälle raskasta.

Tutkimuksemme osallistuneet nuoret urheilijat kokivat, että vanhemmat tukivat heitä riittävästi. Vanhemmat eivät painostaneet mihinkään, mutta koulunkäynnistä tulisi silti huolehtia. Toiveena vanhemmilla oli, että liikkuminen säilyisi koko elämän, vaikka ammattia siitä ei tulisikaan. Vanhempien tuki nuorten arjessa on tärkeää, varsinkin murrosikäisillä, koska mieli myllertää heillä paljon ja he ovat herkkiä vastoinkäymisille. Pakottamisesta asioihin ei tule yleensä hyvää lopputulosta. Onkin tärkeää kuunnella nuorten omia haaveita, eikä myöskään ajatella, että oppilas haluaa olla huippu-urheilija, koska hän opiskelee liikuntaluokalla.

Lisäksi muiden liikuntaluokkalaisten tukea pidettiin tärkeänä. Nuoret viettävät toistensa kanssa paljon aikaa, joten on hienoa, että he pystyvät keskustelemaan urheilusta syvällisemminkin. Omien tunteiden ja kehon tuntemuksien jakaminen vapauttaa todennäköisesti koko luokan tunnelmaa ja tiivistää ryhmähenkeä. Samaa lajia tai jopa samassa joukkueessa pelaavat nuoret voivat puhua lajiin liittyvistä asioista koulussakin, mikä varmasti edesauttaa kehittymistä sekä toisaalta tukee psyykkistä hyvinvointia. Korkiamäen ja Ellosen (2010) mukaan urheilevat nuoret tykkäävät viettää vapaa-aikaa harrastuskavereidensa kanssa. Tutkimuksemme osallistuneet nuoret pitivät yleisesti luokkahenkeä muutenkin hyvänä. Onkin tärkeää, että jokaisella on turvallinen olla ja kokee kuuluvansa porukkaan. Valitettavasti haastatteluiden perusteella näin ei aina täysin ollut, vaan yhdellä oli myös kiusaamiskokemuksia. Koulujen olisi tärkeää tehdä koulussa kaikki tarvittava kiusaamisen kitkemiseksi pois.

8.3 Yläkoulussa luodaan valmiuksia mahdolliselle kaksoisuralle

Yläkoulu ei välttämättä ole urheilijan kaksoisuran kannalta kaikkein kriittisin vaihe, mutta yläkoulun liikuntaluokalla saa arvokasta kokemusta harjoittelun ja koulun yhdistämisestä. Jos nuori urheilija oppii jo yläkoulussa organisoimaan päivärytmäänsä ja suunnittelemaan ajankäyttöään niin, ettei kumpikaan ura kärsi toisen kustannuksella, on se myös tulevaisuudessa mahdollisen huippu-urheiluvaiheen aikana varmasti helpompaa. Lisäksi esimerkiksi Metsä-Tokilan (2001, 273) mukaan toisen asteen oppilaitoksissa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä on onnistuttu hyvin, mutta korkeakouluissa se on edelleen haastavaa. Tämän takia urheilijalta itseltään vaaditaan omaa aktiivisuutta, halua ja taitoja yhdistää urheilu ja opiskeleminen. Tätä tietenkin auttaa se, että vastuun ottamista omasta urheilusta ja opiskelusta on alettu harjoittelemaan jo varhain yläkoulussa.

Nuoret urheilijat kokivat liikuntaluokan olevan merkittävä tekijä urheilun ja koulunkäynnin onnistuneelle yhdistämiselle. Mahdollisuus aamuharjoitteluun ja vapautukset koulusta turnausmatkoihin ja kilpailuihin, olivat asioita, joita oppilaat arvostivat ja pitivät tärkeinä oman urheilu-uran ja kehittymisen kannalta. Näin nuorelle urheilijalle on annettu mahdollisuus kokeilla siipiään urheilijana sekä toisaalta kokeilla, millaista on elää urheilijan elämää, kun harjoituksia voi olla sekä aamulla että illalla. Se, että koulussa ymmärretään urheiluun liittyviä poissaoloja huojentaa myös nuoren taakkaa koulunkäynnistä. Kun korvaavien tehtävien tekemiseen on selkeät sovitut säännöt, ei urheilijan tarvitse aina miettiä, että missä hän jää jälkeen tai onnistuukohan koulunkäynti. Etätehtävien tekeminen opettaa nuorelle urheilijalle myös tärkeitä taitoja kuten oma-aloitteisuutta, aktiivisuutta ja vastuun ottamista omista asioista, jotka palvelevat nuorta tulevaisuudessa niin urheilu-uralla kuin työelämässäkin.

Nuorista noin puolet tähtäsi ammattuurheilijoiksi. Heistä jokainen kuitenkin tiedosti hyvin sen, että ei ole mikään itsestäänselvyys päästä huipulle tai saada urheilusta uraa itselleen. Tämän takia jokainen heistä ilmoitti haluavansa hoitaa koulunkäynnin myös hyvin. Lisäksi nuorten mahdolliset muutkin ammattihaaveet saattoivat kannustaa koulunkäyntiin panostamiseen. Näin voisi todeta, että tutkimukseemme osallistuneet nuoret urheilijat olivat vahvasti kiinnittyneitä ja motivoituneita sekä urheiluun että koulunkäyntiin. Nuoret panostivat urheiluun ja koulunkäyntiin hyvin tasaisesti molempiin, tietenkin pieniä yksilöllisiä eroja oli siinä, kuka ilmoitti panostavansa tällä hetkellä hieman enemmän toiseen. Kaikki nuoret kertoivat, ettei koulunkäynti tuottanut ongelmia ja koulumenestys oli hyvää. Nieminen ym. (2020) ehdottavatkin tälle selitystä niin, että vaikka osa oppilaista kertoo panostavansa enemmän urheiluun, se saattaa johtua siitä, että koulutyö sujuu hyvin ilman suurempaa yrittämistä. Näin tutkimukseemme osallistuneet nuoret eivät myöskään kokeneet koulunkäynnistä stressiä. Tästä voisi todeta, että tämän kyseisen urheiluyläkoulukokeilun liikuntaluokan organisoinnissa on onnistuttu hyvin ainakin sen osalta, että nuoret ovat voineet hoitaa koulunkäynnin yläkoulussa hyvin. Nuoret olivat myös itse sitä mieltä, että liikuntaluokka tuki koulunkäyntiä. Kun liikuntaa oli koulupäivissä enemmän tai harjoitukset olivat aamulla, oppilaat kokivat jaksavansa keskittyä koulupäivät paremmin ja olevansa virkeämpiä. Urheilevat nuoret ovat tottuneet liikkumaan paljon ja urheilu ja liikunta voi olla monelle keino esimerkiksi rauhoittua, purkaa energiaa sekä saada muuta ajateltavaa. Kun

nuori on saanut päiväänsä jo hieman liikuntaa, voi tämän jälkeen olla helpompi keskittyä myös akateemisiin aineisiin ja keskittyä muilla tunneilla.

Urheilu-uran ja koulunkäynnin yhdistämistä ei nähty vielä yläkouluikäisillä ongelmana. Tutkimuksemme osallistuneet nuoret urheilijat olivat sitä mieltä, että näiden kahden onnistunut yhdistäminen on enemmänkin omasta motivaatiosta kiinni. Turpeisen (2012) tutkimukseen osallistuneet nuoret urheilijat olivat myös olleet sitä mieltä, että jokaisen urheilijan täytyy itse kohdata ja selvittää kaksoisuran haasteet. Jokainen nuori urheilija kohtaa todennäköisesti jossain vaiheessa urheilun ja koulunkäynnin suhteen joitakin erilaisia ja yksilöllisiä haasteita, kuten räsytystä, ajan puutetta tai väsymystä. Vaikka urheilun ja koulun yhdistäminen voidaan nähdä urheilijan omana asiana, jonka voi riittävällä motivaatiolla ja tahdolla saavuttaa, olisi tietenkin urheilijan kannalta paras, jos se tehdään eri toimijoiden kuten perheen, valmennuksen ja koulun avulla mahdollisimman helpoksi.

Toisaalta voidaan pohtia, että liikuntaluokkia on perustettu juuri sen takia, että motivoituneet nuoret saavat mahdollisuuden panostaa urheiluun ja koulunkäyntiin, joten voidaan pohtia, tarvitseeko urheilua ja koulunkäyntiä yrittää edes tarkastella toisistaan irrallisina asioina. Esimerkiksi Nieminen ym. (2020) toteavatkin yksiselitteisesti, että liikuntaluokilla urheilu on merkittävä osa koulunkäyntiä sekä toisinpäin, jolloin ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista yrittää erottaa näitä kahta toisistaan. Kuten aiemmin tutkimuksessamme on jo todettu, tulisi urheilijan elämää tarkastella kokonaisuutena, sillä lähes kaikki päivän aikana tehdyt asiat ja valinnat vaikuttavat olennaisesti myös suoriutumiseen urheilussa. Näin urheilua ja koulunkäyntiä ei voi erottaa toisistaan irrallisiksi asioiksi urheilijan elämässä.

Yksi tutkimuksemme osallistuneista selkeästi koki valinnaisainemahdollisuudet heikoiksi liikuntaluokkalaisilla. Hän olisi halunnut jatkaa pitkän kielen opiskelua, mutta se ei ollut mahdollista, sillä pitkä valinnaisaine oli varattuna jo liikunnalle ja urheilulle. Lisäksi yksi oppilas olisi halunnut ottaa esimerkiksi kotitalouden toiseksi valinnaisaineeksi, mutta se ei ollut mahdollista liikuntaluokalla. Myös Nieminen ym. (2020) mainitsevatkin, että urheiluyläkouluokeilussa mukana olleiden koulujen välillä urheiluoppilaiden mahdollisuus valita valinnaisaineita vaihtelee koulukohtaisesti. Osalla oli mahdollisuus valita valinnaisaineita melko vapaasti, kun taas osalla ne olivat varattuna automaattisesti liikuntaan ja urheiluun. (Nieminen ym. 2020.) Tämän voi nähdä asettavan liikunta- ja urheiluluokan oppilaat keskenään eriarvoiseen asemaan kaksoisuran näkökulmasta. Näyttää siltä, että osalla

on hyvinkin paljon mahdollisuuksia kokeilla ja opiskella muita urheilun ulkopuolisia omia kiinnostuksen kohteita, kuten pitkiä kieliä. Tämä taas varmasti osallaan tukee nuoren urheilijan mahdollista tulevaa kaksoisuraa, kun nuori saa panostaa rauhassa myös akateemisiin oppiaineisiin. Jos nuorten urheilijoiden todellisia mahdollisuuksia kaksoisuraan halutaan alkaa rakentamaan jo yläkoulussa, tulisi heidän antaa jo yläkoulussa toteuttaa omaa akateemista osaamistaan ja kiinnostustaan.

Tutkimuksemme osallistuneet nuoret urheilijat kokivat saavansa tarpeeksi tietoa urheilullisiin elämäntapoihin liittyen ja esimerkiksi heidän liikuntaluokan terveystiedon oppitunneilla sisältöjä oli käyty läpi urheilijan näkökulmasta. Kuitenkin yhden nuoren vastauksesta kävi ilmi, että vaikka tietoa asioista on, on kuitenkin eri asia, tuleeko urheilullisia elämäntapoja kuitenkaan oikeasti noudattaneeksi. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että kaikki eivät syöneet aina esimerkiksi kouluruokaa, vaikkakin siihen varmasti vaikutti myös se, oliko kouluruoka nuorelle mieleistä. Kettusen (2013) tutkimuksen mukaan urheiluluokkalaisten koulutuksessa olisikin oppimisen kannalta tärkeää, että oppilaissa herätettäisiin kokemus siitä, että ravitsemukseen ja lepoon liittyvät asiat ovat oikeasti urheilijan kehittymisen kannalta tärkeitä. Myös Kokko (2014) peräänkuuluttaa sitä, että nuorille urheilijoille pitäisi onnistua perustelemaan urheilullisten elämäntapojen merkitys juuri urheilijana kehittymisen näkökulmasta, jolloin he saavat enemmän motivaatiota toteuttaa niitä myös käytännössä. Tämä on tietenkin haastavaa, sillä yläkoulussa myös sosiaalinen paine voi voittaa nuoren oman halun toimia urheilullisten elämäntapojen mukaan. Jos muutamat porukasta jättää lounaan välistä, saattaa ryhmäpaine viedä mukanaan loputkin. Yläkoulussa nuori ei ehkä vielä täysin ymmärrä esimerkiksi ravitsemuksen tärkeyttä omalle jaksamiselle, harjoitteluvasteelle ja keskittymiselle, sillä ilman lounastakin on pystynyt harjoittelemaan. Tämä voi kuitenkin kostautua myöhemmin, jos heikosta lounaasta tulee pysyvä tapa.

Liikuntaluokka voitiin nähdä myös merkittävänä paikkana kontaktien luomiselle urheilu-uraa ajatellen. Yksi oppilas kertoi, tutustuneensa liikuntaluokalla muihin saman lajin urheilijoihin, joiden avulla oli helpompi vaihtaa joukkuetta, minkä hän näki merkittävänä asiana omalle urheilu-uralleen. Liikuntaluokan tuomat ystävyysuhteet muihin urheilijoihin voikin olla monelle linkki uusiin joukkueisiin, parempaan valmennukseen tai muihin urheilumaailman kontakteihin. Liikuntaluokalla syntyneet ystävyysuhteet ovat myös itsessään merkittäviä, sillä nuori urheilija voi todennäköisemmin helpommin samaistua muihin urheilijoihin sekä

puhua helpommin esimerkiksi kilpaurheilun tuomista positiivisista ja negatiivisista tunteista ja kokemuksista.

8.4 Nuoret urheilijat kaipaavat säännöllisyyttä arkeen

Nuoret urheilijat olivat hyvin tyytyväisiä liikuntaluokan toimintaan. Näin voidaankin todeta, että kyseisellä urheiluyläkoulukeilun liikuntaluokalla pystytään huomioimaan nuoren urheilijan tarpeet hyvin. Kuitenkin osa nuorista toivoi, että liikuntaluokalla otettaisiin huomioon paremmin urheilijoiden säännöllinen päivärytmi etenkin lukujärjestyksen, unen ja ruokailujen suhteen. Osa koki, että koulupäivien vaihtelevat alkamis- ja päättymisaajat eivät ole paras mahdollinen tapa toteuttaa urheilijan päivärytmiä ja tähän toivottiinkin säännöllisyyttä. Myös ruokailuihin toivottiin säännöllisyyttä tai parempaa suhteuttamista siihen, kuinka ajoissa tulee kouluun. Nuoret kokivat, että usein ruokailu on melkein heti, kun on tullut kouluun, mikä taas aiheutti sen, että iltapäivästä oli jo kova nälkä. Kokko (2014) korostaa sitä, että terveellisten elämäntapojen lisäksi päivärytmi on tärkeässä asemassa nuoren urheilijan kohdalla. Päivän rytmittämisen avulla voidaan vaikuttaa tulevien huippu-urheilijoiden elämäntapojen muodostumiseen, sillä nämä tavat jäävät usein urheilijan elämään jo lapsuudesta ja nuoruudesta. (Kokko 2014.) Kuitenkin liikuntaluokan oppilaille on hyvin erilaiset lajit ja harjoitusajat, jolloin haasteita voi tuottaa se, että kaikille löytyisi sopiva päivärytmi koulun alkamis- ja päättymisaikojen suhteen. Jokaisella urheilijalla on myös varmasti yksilöllisiä toiveita esimerkiksi ruokailun ajoituksen suhteen. Mikä toiselle sopii, ei välttämättä ole toiselle hyvä vaihtoehto. Esimerkiksi osa nuorista urheilijoista koki unen jäävän liian vähäiseksi, jos harjoitukset loppuivat hyvin myöhään. Niillä, joilla ei ollut myöhäisiä harjoituksia, ei taas tätä ongelmaa ollut. Toisaalta voisi pohtia, että olisiko koulun mahdollista järjestää osa opetuksesta esimerkiksi aamu- ja iltapäiväryhmissä, jolloin oppilas voisi valita joko aamu- tai iltapäiväryhmän omien harjoitusaikataulujen mukaan, jotta riittävä uni voitaisiin taata jokaiselle urheilijalle. Tämä taas varmasti tukisi niin urheilua kuin koulunkäyntiäkin.

Kouluruoan laatu ja monipuolisuus jakoivat mielipiteitä nuorten urheilijoiden keskuudessa. Kaikki he olivat kuitenkin sitä mieltä, että urheilijalle sopivan kouluruoan tulisi olla hyvin monipuolista. Osan mielestä kouluruoka oli monipuolista ja osa taas välillä jätti kouluruoan syömättä, jos se ei ollut omasta mielestä sopivaa. Yksi urheilijoista toivoi myös sitä, että

kouluruoassa otettaisiin huomioon myös paremmin kasvisruokavaihtoehdot. Tietenkin olisi urheilijan jaksamisen ja kehittymisen kannalta tärkeää, että kouluruoka todella olisi monipuolista niin, että jokainen urheilija löytäisi sieltä sopivat vaihtoehdot itselleen ja saisi syötyä koulussa kunnon aterian. Toisaalta kouluruokailu on myös eräänlainen kasvun paikka nuorelle urheilijalle oppia syömään lounas, vaikka se ei aina sitä omaa lempiruokaa olisi, edes ihan vain sen takia, että jaksaminen esimerkiksi illan harjoituksissa olisi taattu. Tutkimuksessamme nousi myös esiin se, että nuoret toivoivat koulun panostavan enemmän myös välipalan järjestämiseen joko niin, että johonkin jääkaappiin saisi omat eväät, saisi käydä kaupassa ostamassa välipalan tai että koulu tarjoaisi välipalan. Kokko (2014) korostaakin, että urheileminen ei ole mikään erillinen osa nuoren urheilijan elämää, vaan kaikki mitä tehdään ennen ja jälkeen harjoittelun vaikuttaa myös itse harjoitteluun (Kokko 2014). Urheilijan kannalta olisikin varmasti tärkeää, että jos koulusta lähtee suoraan harjoituksiin, olisi urheilija saanut syötyä kunnon välipalan, jotta energiaa riittää harjoituksissa. Muutenkin säännöllinen ruokailurytmi varmasti takaisi energiansaannin tasaisuuden läpi päivän.

8.5 Poikkeusolot liikuntaluokalla

Keväällä 2020 levinnyt koronapandemia ja poikkeusolot siirsivät myös liikuntaluokat etäopetukseen. Nuoret urheilijat kokivat, ettei korona vaikuttanut kuitenkaan heidän toimintaansa mitenkään eri tavoin verrattuna esimerkiksi tavallisiin luokkiin. Tutkimuksessamme kuitenkin huomattiin, että liikuntatuntien suorittaminen etänä oli liikuntaluokan nuorten mielestä tylsempää eikä samanlaista iloa saanut irti yksin kuin tavallisilla liikuntatunneilla. Hauskuus, hyvä ilmapiiri sekä liikkuminen yhdessä kavereiden kanssa onkin havaittu olevan merkittäviä tekijöitä oppilaille liikuntatunneilla (Lyyra ym. 2019). Liikuntaluokalle on yleensä kerääntynyt samanhenkisiä nuoria ja he ovat todennäköisesti kolmen vuoden aikana yläkoulussa tottuneet tekemään paljon asioita yhdessä. Nuorten mielestä heillä oli liikuntaluokalla hyvä luokkahenki, ja nuoret kannustivat ja tukivat toisiaan. Liikuntatuntien ja muun koulun ollessa etänä eivät nuoret pääsekään yhtäkkiä näkemään toisiaan ja olemaan vuorovaikutuksessa kasvotusten keskenään. Näiden sosiaalisten kontaktien sekä tuen puute erityisesti oudossa tilanteessa, jota kukaan ei ole ennen kohdannut saattoivat myös korostaa harmitusta siitä, että liikuntatunnit olivat etänä. Esimerkiksi Rukkisen (2015) mukaan ystävät ovat liikuntatunneilla tärkeä tuki haastavissa tilanteissa sekä

siinä, ettei tunne olevansa yksin. Koronapandemian aikana suuri huoli onkin yleisesti ollut lasten ja nuorten kokema yksinäisyys. Onneksi tänä päivänä puhelimien viestintäpalveluiden ja -sovellusten avulla nuoret ovat mahdollisesti voineet pitää yhteyttä toisiinsa. Erikoinen tilanne on voinut herättää nuorille myös kysymyksiä ja haasteita oman urheilu-uran, kehittymisen ja kilpailemisen suhteen.

Nuoret löysivät kuitenkin positiivisiakin asioita etäkoulun liikuntatunneista. He olivat saaneet suorittaa seuran saamia oheisharjoituksia ja korvata niillä liikuntatunnin. Oli myös mahdollista suorittaa liikunnanopettajan antamat etätehtävä, jotka oli koettu hyväksi sen suhteen, että niitä voisi hyödyntää myös omatoimisena harjoitteluna. Yläkoulun liikuntaluokan oppilaat ovat juuri siinä iässä, että harjoittelu alkaa muuttumaan yhä enemmän ohjelmoiduksi (Härkönen 2014b). Tällöin on varmasti hyvä, että ammattiuraa tavoittelevat nuoret urheilijat alkavat hiljalleen opettelemaan myös ohjelmoitua omatoimista harjoittelua. Näin nuori saa myös lisää kokemuksia urheilijan elämäntavasta ja vastuun ottamisesta omasta harjoittelustaan. Yksilölajien urheilijoille tämä yksin harjoittelu saattaa olla luontaisempaa, mutta joukkueurheilijat voivat olla hyvinkin tottuneita tekemään kaikki harjoitukset yhdessä joukkueen kanssa ja omatoimiset etätunnit ja -harjoitukset voivat olla oiva mahdollisuus itsenäisen harjoittelun opettelemiseen.

8.6 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Tässä kappaleessa arvioimme tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013) mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää sekä luotettavaa, kun sen teossa on noudatettu ja huolehdittu hyvän tieteellisen käytännön tapoja. Yksi hyvän tieteellisen käytännön kriteereistä onkin, että tutkimuksen teossa sovelletaan eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Tutkimuseetiikasta on huolehdittu tutkimuksessamme niin, että tutkimuksemme osallistuneiden henkilöiden henkilöllisyys ei paljastu. Jokaiselta nuorelta ja nuoren vanhemmalta oli lisäksi pyydetty lupa haastatteluun. Haastateltaville kerrottiin haastattelutilanteessa, että osallistuminen on vapaaehtoista, haastattelun voi keskeyttää milloin vain, mihinkään kysymykseen ei ole pakko vastata sekä kerroimme heille tutkimuksemme tarkoituksen. Haastattelut toteutettiin nuorille tutussa ja turvallisessa ympäristössä heidän liikuntatuntinsa aikana. Heti, kun haastattelut oli siirretty äänitetystä

muodosta kirjalliseen muotoon, ääninauhat tuhottiin. Tutkimuksemme aineistoon pääsi koko tutkimuksen aikana käsiksi vain me tutkijat ja edelleen litteroidut aineistot ovat vain meidän saavutettavissa. Näillä toimenpiteillä varmistettiin tutkielmaan osallistuneiden henkilöiden anonymiteetin säilyminen sekä heidän psyykinen ja fyysinen turvallisuutensa. Lisäksi koimme haastattelujen ja niiden äänittämisen olevan tässä tilanteessa eettisesti kestävä tiedonhankintamenetelmä, sillä pystyimme hävittämään aineistot helposti nuorten anonymiteetin suojaamiseksi. Tutkimuksesta syntyneet aineistot tuleekin tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013). Tallensimme kuitenkin suojattuun kansioon litteroidut aineistot, vaikka itse äänitteet tuhottiin. Meille molemmille oli myös hyvin luontevaa toteuttaa tutkimus haastatteleamalla nuoria. Vaikka aikaisempaa haastattelukokemusta meillä ei ollut, oli nuorten kanssa keskustelu meille hyvin tuttua.

Laadullisen tutkimuksen piiristä löytyy erilaisia käsityksiä sekä perinteitä arvioida luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Nostamme kuitenkin seuraavaksi esiin muutamia tutkimuksemme kannalta merkittävämpiä luotettavuuteen liittyviä seikkoja. Olemme pyrkineet tutkimuksessamme objektiivisuuteen ja kertomaan asiat totuudenmukaisesti. Objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tiedon tulisi vastata havaintoja maailmasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135). Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, ei subjektiivisuus ole täysin vältettävissä. Olemme molemmat olleet hyvin kiinnostuneita aiheestamme, mutta näemme sen kuitenkin asiana, joka on erityisesti lisännyt huolellista tekemistä sekä syvällistä perehtymistä käsiteltävään aiheeseen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013, 6) mukaan yksi hyvän tieteellisen käytännön kriteereistä onkin rehellisyys. Siihen olemme pyrkineet. Pohdinnan asiat olemme nostaneet esiin suoraan tuloksista sekä olemme yrittäneet esittää mahdollisia johtopäätöksiä kirjallisuuteen sekä omaan kriittiseen ajatteluun pohjautuen. Tässä olemme pyrkineet myös vahvistettavuuteen eli olemme pyrkineet esittämään ratkaisumme seikkaperäisesti ja tarkasti niin, että lukija pystyy seuraamaan ja arvioimaan tekemiämme ratkaisuja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 138–139). Tutkimuksen teon vaiheet on kuvattu kattavasti kirjallisuuteen peilaten.

Kummallakin meistä on omia kokemuksia kilpaurheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä, joten meidän oli helpompi ymmärtää käsiteltävää ilmiötä syvällisemmin sekä samaistua haastateltaviin nuoriin urheilijoihin. Nämä aiemmat kokemuksemme ja ymmärrys aiheesta auttoivat meitä tutkimuksen teon eri vaiheissa, sillä näin meidän oli helpompi valita

esimerkiksi käytettävät aineistonkeruu- sekä analysointimenetelmät. Tässä vaiheessa voikin nostaa esiin puolueettomuuden -käsitteen laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Tuomen ja Sarajärven (2009, 135–136) mukaan puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulisi pyrkiä ymmärtämään ja kuulemaan tutkimukseen osallistuneita oikeasti eikä suodattaa kuultuja asioita tutkijan oman kehyksen lävitse. Tässä voisi nähdä, että aiempi tietomme toi ehkä analyysivaiheeseemme hieman ennako-olettamuksia esimerkiksi teorian muodostamiseen. Pyrimme kuitenkin tarkastelemaan aineistoamme useasta näkökulmasta ja analysoimaan aineistomme myös ohjaavan teorian ulkopuolelta. Lisäksi tutkimuksemme tulokset ja havainnot on pyritty esittämään puolueettomasti omat taustamme tiedostaen ja muutamista tuloksista olemmekin saaneet hieman ristiriitaista tietoa aiemman tutkimuksen kanssa. Emme antaneet tämän vaikuttaa saamiimme tuloksiin.

Tutkimuksemme luotettavuutta on lisännyt se, että pystyimme tekemään tutkimustamme hyvin eheästi, organisoidusti sekä johdonmukaisesti. Tiesimme koko ajan, mikä oli seuraava vaihe. Emme pitäneet isompia taukoja työn teossa, jolloin tutkimuksemme punainen lanka pysyi koko ajan käsissämme. Työskentelimme yhdessä sekä Zoomin välityksellä että saman tietokoneen ääressä. Lisäksi välillä tuotimme tekstiä erikseen, jonka jälkeen luimme aina toisen kirjoittaman tekstin läpi ja keskustelimme siitä yhdessä. Koska meillä ei ollut juuri muita opintoja pro gradu -tutkielmaamme tehdessä, pystyimme paneutumaan työhön täysin ilman muita kuormituksia. Nämä tekijät muun muassa lisäävät tutkielmamme luotettavuutta. Tutkimuksen teon hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluukin rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Näissä asioissa koemme onnistuneemme juuri johdonmukaisen tekemisen avulla sekä myös sillä, että meillä ei juuri ollut muita opintoja tutkimuksen tekemisen aikana, joihin olisi tarvinnut keskittyä.

Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka tulokset voidaan siirtää toiseen kontekstiin. Tämä riippuu pitkälti siitä, kuinka samankaltainen tutkittu ympäristö on verrattuna ympäristöön, johon tulokset pyritään siirtämään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 138–139.) Vaikka tutkimukseemme osallistui urheilijoita esimerkiksi eri lajeista, olisi tutkimuksemme siirrettävyyttä voinut parantaa esimerkiksi niin, että olisimme valinneet urheilijoita eri kouluista sekä myös eri sukupuolien edustajia. Sukupuoli ja koulun sijainti saattavatkin olla tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntaluokan tuomiin merkityksiin. Olemme kuvailleet tutkimukseen osallistuneet nuoret urheilijat kuitenkin riittävän tarkasti tutkimustarkoitukseen nähden. Heistä on kerrottu luokka-aste sekä heidän harrastamansa laji.

Tutkimuksemme osallistui kuitenkin vain kahdeksan oppilasta, joten otoskokoa voidaan pitää hieman suppeana.

Tutkimuksemme esiin nousseet havainnot liikuntaluokan merkityksistä nuorelle urheilijalle sekä hänen mahdolliselle kaksoisuralleen ovat yhteneviä esimerkiksi useiden Olympiakomitean kokeilujen ja hankkeiden kanssa. Kuitenkin useisiin tutkimustuloksiin verrattaessa tulee huomioida se, että ne saattavat olla kvantitatiivisia tutkimuksia, kun taas meidän tutkielmamme on kvalitatiivinen ja keskittyy lähinnä yksittäisten nuorten urheilijoiden kokemuksiin ja niille annetuille merkityksille. Hyvän tieteellisen käytännön keskeinen kriteeri on myös se, että muut tutkijat huomioidaan asianmukaisella tavalla ja heidän tutkimuksiinsa viitataan oikein, jotta he saavat heille kuuluvan kunnian (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Tähän olemme yrittäneet erityisesti panostaa ja huolehtia asianmukaisista lähdeviitteistä.

8.7 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksemme keskittyi poikiin, joten olisi mielenkiintoista selvittää tyttöjen tai muunsukupuolisten merkityksiä liikuntaluokalla opiskelusta. Keskityimme myös pelkästään yhdeksäsluokkalaisiin, joten merkitykset voivat olla erilaisia eri luokka-asteilla. Tutkimuksen tekeminen koko yläasteen ajan saattaisi olla haasteellista, mutta se antaisi todennäköisesti laajemman kuvan merkitysten vaihtelevuudesta eri ikäryhmissä ja voi avartaa myös drop out - ilmiön syitä.

Tutkimuksemme keskittyi pääosin nuoriin, jotka urheilevat tavoitteellisesti ja heillä on tulevaisuuden haaveena olla urheilija. Merkitykset saattavat olla erilaisia yksilöillä, jotka eivät kilpaurheile vapaa-ajallaan. Tällaisten yksilöiden löytäminen liikuntaluokalta, jotka liikkuvat vain liikunnan ilosta ja he eivät kilpaurheile, taitaa olla harvassa. Liikuntaluokkaa olisi tulevaisuudessa hyvä tarjota myös niille, jotka eivät halua itselleen urheilusta ammattia, joten näiden yksilöiden merkityksistä tehty tutkimus liikuntaluokalla opiskelusta saattaisi edistää asiaa.

Opettajien mielipiteet liikuntaluokista ja niiden kehittämisestä saattavat olla hyvinkin erilaisia, kuin oppilaiden. Opettajien mielipiteitä urheiluyhäkoulu kokeilun onnistumisesta ympäri Suomea, joten olisikin mielenkiintoista kuulla, miten heidän mielestään

liikuntaluokkia voisi kehittää. Myös opettajien mahdolliset kuormitustekijät liikuntaluokkien kanssa ja opettajien omat kokemukset heidän pätevydestään toimia nuorten urheilijoiden kanssa olisi mielenkiintoista selvittää.

Tutkimuksemme antoi kuitenkin mielenkiintoista tietoa nuorten urheilijoiden kokemuksista liikuntaluokalta sekä saimme heiltä itseltään suoria näkemyksiä liikuntaluokkien kehittämiseen urheilijan näkökulmasta. Näitä tietoja voi hyödyntää liikuntaluokkien kehittämisessä enemmän ammattimaisempaan suuntaan. Lisäksi ajankohtaisen koronapandemian takia, tutkimus antaa tietoa siitä, kuinka poikkeusolot näkyivät urheilijan arjessa.

LÄHTEET

- Aaltola, J. 2018. Filosofia, tiede, ymmärtäminen. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita Tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–28.
- 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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 108–113. Viitattu 29.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihd e.pdf
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012a. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 29.
- Aarresola O. & Konttinen, N. 2012b. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 30.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Aquilina, D. & Henry, I. 2010. Elite athletes and university in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy* 2 (1), 25–47.
- Barnett, L.M., van Beurdhakkeen, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O. & Beard, J.R. 2008. Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine & Science in Sports & Exercise* 40 (12), 2137–2144.
- Brenner, J. S. 2016. Sports specialization and intensive training in young athletes. *American Academy of Pediatrics* 138 (3), 2016–2148.
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. K. 2009. Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review* 15 (1), 115–133.
- Conzelmann, A. & Nagel, S. 2003. Professional careers of German Olympic athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 38 (3), 259–280.

- Cosh, S. & Tully, P. J. 2014. "All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2), 180–189.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. P. 2013. A systemic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(8), 1–21.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gillet, N., Berjot, S. Vallerand, R.J. & Amoura, S. 2012. The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and education settings. *Basic and Applied Social Psychology* 34 (3), 278–286.
- Gould, D. & Carson, S. 2008. Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1 (1), 58–78.
- Haataja, J. & Sarajärvi, J. 2013. Nuorten fyysistä aktiivisuutta mittaamassa – Liikuntaluokkalaisten ja normaaliluokkalaisten vertailu Polar Active® -aktiivisuusmittareilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.5.2019. <http://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/41025>.
- Hakkarainen, H. 2009a. Lahjakkuus urheilussa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 125–138.
- Hakkarainen, H. 2009b. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 55–68.
- Hakkarainen, H. 2009c. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 161–191
- Hakkarainen, H. 2015a. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa K. Hämäläinen, T. Lintunen, S. Kokko, T. Jaakkola, O. Aarresola, S. Kalaja, S. Pulkkinen. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 53–78.

- Hakkarainen, H. 2015b. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa K. Hämäläinen, T. Lintunen, S. Kokko, T. Jaakkola, O. Aarresola, S. Kalaja, S. Pulkkinen. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 236–252.
- Hakkarainen H., Härkönen A., Niemi-Nikkola K., Mäenpää P., Potinkara P., Kujala A., Jaakkola T. ja Kantosalo K. (toim.) 2008. Selvitysraportti – Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Suomen Valmentajien yhteisjulkaisu. Helsinki: SLU- paino.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. (2009). Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy, Jyväskylä, 139–159.
- Hall, S. (1999). Identiteetti. Suom. ja toim. Mikko Lehtonen ja Juha Herkman. Tampere: Vastapaino.
- Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A-M., Kouli, O. & Sanches, X. 2013. The integrative role of sport in multicultural societies. *European Psychologist* 18 (3), 191–202.
- Halttunen, P. 2007. Koulumenestyksen, terveystäytymisen ja liikuntaharrastusten vertailu peruskoulun yhdeksänsien liikuntaluokkien ja tavallisten luokkien välillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Heinonen, O. 2008. Liikunnan mahdolliset riskit. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry, 81–84.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry, 16–31.
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & Kurppa, J. 2011. Koululiikunnassa viihtyminen – 9-luokkalaisten mielipiteitä liikunnanopetuksen mieluisuudesta ja sekaryhmäopetuksesta. Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) Taide- ja taitoaineiden perusopetuksen oppimistulosten arviointi – toteuttamisen ja tuloksien tarkastelua. Helsinki: Opetushallitus, 249–258.
- Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. 2014. Urheiluravitsemus nuoruusvaiheessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 46–50. Viitattu 18.11.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf

- Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa K. Hämäläinen, T. Lintunen, S. Kokko, T. Jaakkola, O. Aarresola, S. Kalaja, S. Pulkkinen. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 145–153.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., & Lehtoviita, T. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J.(toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-Kustannus Oy, 26–42.
- Härkönen, A. 2014a. Kaksoisuran haasteet. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 54–55. Viitattu 29.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Härkönen, A. 2014b. Urheiluakatemit. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 90–92. Viitattu 29.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–348.
- Jaakkola, T. 2014. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja, 46. Helsinki: Prima Edita Oy, 119. Viitattu 29.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen muistioita 2012:5.
- Jalonen, H. 2018. Oppilaiden kokemuksia opiskelusta liikuntaluokalla. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 2.9.2020. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/104521>

- Jousmäki, H. & Malinen, M. 2019. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten koulumenestys ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.12.2020.
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2011. Tutkimustyön metodeista. Uudistettu painos. Tampere: Opinpajan kirja.
- Kangaspunta, M. & Kujanpää, V. 2009. Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa 2009. Helsinki: Nuori Suomi.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen raportteja ja selvityksiä 2018:1. Viitattu 20.5.2019.
https://www.oph.fi/download/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf
- Kalaja, S. 2014a. Peruskoulut. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 84–86. Viitattu 29.5.2019.
https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Kalaja, S. 2014b. Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 34–35. Viitattu 29.5.2019.
https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 22–26. Viitattu 29.5.2019.
https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Kalaja, S & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, T. Lintunen, S. Kokko, T. Jaakkola, O. Aarresola, S. Kalaja, S. Pulkkinen. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 194–209.
- Kettunen, O. 2013. Yläkoulun urheiluluokan opetussuunnitelma urheilijaksi kasvun tukena. Teoksessa A. Piirainen & T. Sjögren (toim.) Terveystieteiden opettajan andragoginen käsikirja 2017. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. 275–301.

- Kiihamäki, P & Riikilä, M. 2019. Urheiluyläkoulu kokeiluun ja normaaliin perusopetukseen osallistuvien seitsemäsluokkalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja sen yhteys koulumenestykseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli. (toim.) Ikkunoita Tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHU:n julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 43–46. Viitattu 18.11.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 13.5.2019. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf
- Kokko, S., Villberg, J., & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla-13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus.
- Konttinen, N. 2014. Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHU:n julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 8. Viitattu 18.11.2020.
- Korkiamäki, R., & Ellonen, N. 2010. Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluikässä. Nuorisotutkimus, 28 (3), 18–35.
- Koski, S & Stenholm, S. 2017. Ohjaus urheilijan kaksoisuran tukijana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lintunen, T. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa K. Hämäläinen, T. Lintunen, S. Kokko, T. Jaakkola, O. Aarresola, S. Kalaja, S. Pulkkinen. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 79–88.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 89–93. Viitattu 17.12.2020. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf

- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 130–142. Viitattu 13.5.2019. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2014. Urheiluseurat valintavaiheen toimijana. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHU:n julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 73–80. Viitattu 18.11.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A. & Kainulainen, J. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? KIHUn julkaisusarja, 47. Viitattu 2.11.2020. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2014_lam_kuinka_hit_sel43_95465.pdf
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.
- Magill, R. A. 2007. Motor learning and control: Concepts and applications. 8. Painos. Boston: Massachusetts: McGraw-Hill.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä: Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turku: Turun yliopisto.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Johdanto ja Urheilijan polun valintavaiheen tiivistelmä ja johtopäätökset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 7–16. Viitattu 15.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. & Pusa, S. 2018. Urheiluyläkoulukokeilun arviointi lukuvuosi 2017–2018. KIHUn julkaisusarja, 61. Viitattu 20.5.2019. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/julkaisusarja61_urheiluylakoulukokeilu.pdf
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. 2019. Urheiluyläkoulukokeilun arviointi lukuvuosi 2018–2019. Jyväskylä. KIHUn julkaisusarja, 68. Viitattu 8.12.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_nie_urheiluylk_sel40_89002.pdf

- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. 2020. Urheiluylläkoulu kokeilun 2017–2020 loppuarviointi. Jyväskylä. KIHUn julkaisusarja, 77. Viitattu 8.12.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_nie_urheiluyllk_sel80_50284.pdf
- Nikander, A. (2009). Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 349–360.
- Nutbeam, D. 1998. Health Promotion Glossary. Health Promotion International 13 (4), 349–364.
- Olympiakomitea. Kaksoisura. (s.a.) Viitattu 15.5.2019 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>
- Olympiakomitea. Urheiluylläkoulu kokeilu. (s.a.) Viitattu 23.5.2019. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/urheiluyllakoulukokeilu/>
- Olympiakomitea. Ylläkoulu toiminta. (s.a.) Viitattu 20.5.2019. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>
- Olympiakomitea. 2013. Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto. Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paralympiakomitea. Viitattu 23.5.2019. <https://docplayer.fi/1779721-Urheiluakatemiatoiminnan-ohjeisto.html>
- Olympiakomitea. 2019a. Urheiluakatemiaohjelma: Urheiluylläkoulu toiminnan päivitetty termistö ja ohjeisto. Päivitetty 16.4.2019. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 18.11.2020. <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf>
- Olympiakomitea. 2019b. Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen soveltavuuskoe 2019. Viitattu 15.5.2019. https://www.soveltuvuuskoefi/wp-content/uploads/2018/11/Soveltuvuuskoefi_yll%C3%A4koulut_2019.pdf
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019. Liikunnan opetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 85–88. Viitattu 7.12.2020 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. Liikunta & Tiede 53 (4), 92–98.

- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Viitattu 19.5.2019. http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/144729_Liikunta_ ja_ oppiminen_2.pdf
- Paralympiakomitea. Yläkoulutoiminta. (s.a.) Viitattu 10.5.2019. <https://www.paralympia.fi/etusivu/urheilijanpolku/vammaisurheilija-urheiluakatemiassa/ylakoulutoiminta/>
- Parkkari, J., Kannus, P. & Leppänen, M. 2019. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 101–106. Viitattu 23.5.2019. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITURaportti_web_final_30.1.2019.pdf
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 26.5.2019. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Perusopetuslaki 1998. 6g 24§/21.8.1998/628. & 7g 28§/21.8.1998/628.
- Piispa, M. & Huhta, H. 2014. Epätavallisia elämänkulkuja: Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 120–121. Viitattu 29.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Porttikivi, P. & Suoraniemi, S. 2018. Urheiluyläkoululaisten liikunta-aktiivisuus ja koettu fyysinen toimintakyky. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ricman, E. L. & Shaffer, D. R. 2000. “If you let me play sports” – How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females. *Psychology of Women Quarterly* 24 (2), 198–199.
- Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa K. Hämäläinen, T. Lintunen, S. Kokko, T. Jaakkola, O. Aarresola, S. Kalaja, S. Pulkkinen. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 272–300.
- Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. 2019. Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset. *Liikunta & Tiede* 56 (1), 100–106.
- Rukkinen, O. 2015. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus koululiikunnassa ja urheiluseuran harjoituksissa. Kasvatustieteen tiedekunta. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

- 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.
- Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. 2012. Johtopäätöksiä. Teoksessa T. Kujala., C. M. Krause., N. Sajaniemi., M. Silven., T. Jaakkola. & K. Nyyssölä (toim.) *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallituksen muistioita 2012:1.* 64–67.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. *Huippu-urheilijan elämänkulku: Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa.* Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto.
- Salmi, O. 2014. Urheilijan voimaantuminen ja itseohjautuvuus ryhmätason ilmiönä. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, nro 46.* Helsinki: Edita Prima Oy, 59–61. Viitattu 24.12.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Sarkkinen, P. 2014. Näkökulma valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, nro 46.* Helsinki: Edita Prima Oy, 36–37. Viitattu 29.5.2019. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihde.pdf
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu.* Jyväskylä: WSOYpro.
- Sipari, T. & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen & T. Sipari (toim.) *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilututkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, 45.* Helsinki: Edita Prima Oy, 22–24. Viitattu 24.11.2020. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/lapsuusvaihe_www_2.pdf
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.* Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 47–50.
- Tammelin, T. & Telama, R. (2008). Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.* Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 51–54.
- Tossavainen, M. 1998. Yläasteen liikuntaluokalla opiskelleiden oppilaiden opiskelukokemukset sekä niihin liittyviä taustatekijöitä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 26.5.2019. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9363>

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turpeinen, K. 2012. Aamuvalmennuksesta oppitunnille. Joensuun Yhteiskoulun lukio ja Joensuun Urheiluakatemia opiskelun ja urheilun yhdistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Viitattu 13.1.2021
- Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. 2012. 3g 6§/28.6.2012/422.
- Weiss, M. R. 2008. 2007 C. H. McCloy Lecture: "Field of Dreams:" Sport as a Context for Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79 (4), 434–449.
- World Health Organization (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Viitattu 28.5.2019. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- Yle urheilu-uutinen. (20.6.2016). Urheilujärjestöt yhteen – Valo sulautuu Olympiakomiteaan. Viitattu. 24.5.2019. <https://yle.fi/urheilu/3-8972611>
- Ābelkalns, I. & Geske, A. 2013. High performance athletes' dual career possibilities in latvian higher educational institutions. *Lase Journal of Sport Science*. 4 (2), 47–60.

LIITTEET

LIITE 1: Lupa tutkimukseen osallistumisesta oppilaiden vanhemmille

Moi!

Teemme pro gradu -tutkielmaa 9. -luokkalaisista pojista, jotka opiskelevat liikuntaluokalla. Tarkoituksenamme on selvittää erilaisia merkityksiä, joita liikuntaluokka urheilivalle nuorelle antaa. Tutkimus tapahtuisi yksilöhaastatteluina liikuntatuntien aikana. Tutkimuksessa ei tulla mainitsemaan oppilaiden nimiä tai koulua. Tarvitsemme kuitenkin haastatteluiden tekemiseen teiltä vanhemmilta luvan, jotta voimme haastatella lastanne. Valmiin lomakkeen voi lähettää takaisin liikunannopettaja Jaakko Niemelle.

Terveisin: Hans Mäenalanen ja Enni Leppälä

Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisterikoulutus

Lapsen nimi:

_____ Annan lapselleni luvan osallistua tutkimukseen.

_____ En anna lapselleni lupaa osallistua tutkimukseen.

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvitys

Päivämäärä

LIITE 2: Haastattelua ohjaava haastattelurunko

1. Miksi olet hakenut liikuntaluokalle?

- Mikä on urheilulajisi?
- Miksi hait liikuntaluokalle?
- Onko liikuntaluokka lähellä vai joudutko matkustamaan?
- Mitä odotuksia sinulla oli liikuntaluokalle?
- Mitä toivoit liikuntaluokalta?

2. Miten liikuntaluokka on vaikuttanut kehittymiseesi urheilijana?

- Tähtäätkö ammattiuurheilijaksi?
- Mitä tavoitteita sinulla on urheilussa?
- Onko liikuntaluokka mahdollistanut kehittymisen lajissasi? Miten?
- Tukeeko liikuntaluokka harrastamistasi/urheiluasi? Miten?
- Mahdollistaako liikuntaluokka poissaolot esim. Pelireissujen takia?
- Mahdollistaako lukujärjestys aamutreenit?
- Miten liikuntaluokka on vaikuttanut urheilijan uraasi?
- Miten koet, että liikuntaluokka on vaikuttanut tulevaisuutesi? Urheilijana/muuten?
- Miten liikuntaluokka on auttanut kehittymistäsi?
- Mitä koet, että olet saanut enemmän täällä kuin tavallisella luokalla?
- Miten liikuntaluokka on mahdollistanut sen, että voit panostaa urheiluun?
- Onko teillä enemmän urheilua kuin tavallisella luokalla? Onko se hyvä asia?
- Oletko tyytyväinen koulun valmennukseen?
- Saatko tarpeeksi lajivalmennusta/oheisvalmennusta liikuntaluokalla?
- Saatko tarpeeksi tietoa uneen, ravitsemukseen, lepoon?

3. Minkälaisia merkityksiä olet saanut liikuntaluokalla opiskelusta?

- Millaista on se, että muutkin ovat urheilijoita/ liikunnallisia?
- Onko liikunnalliset kaverit tukeneet sinua urheilijana? Miten?
- Tuovatko liikunnalliset kaverit paineita?
- Onko teillä kilpailuhenkistä luokalla? Millaista se on?
- Kohdistuuko sinuun enemmän paineita liikuntaluokalla?
- Odotetaanko sinulta menestymistä sekä urheilussa että koulussa?
- Oletko kokenut liiallista stressiä menestymisestä urheilussa tai koulussa?
- Oletko saanut vertaistukea muilta urheilijoilta?
- Millainen luokkahenki teillä on?
- Mikä on parasta liikuntaluokalla?
- Mikä on ikävintä liikuntaluokalla?
- Kerro liikuntaluokan plussat
- Kerro liikuntaluokan miinukset
- Kenelle suosittelisit liikuntaluokkaa?
- Oletko ollut tyytyväinen, että valitsit liikuntaluokan? Miksi tai miksi et
- Onko liikuntaluokalla urheilun määrä sopiva?
- Onko liikuntaluokka vaikuttanut koulumenestykseen?
- Pystyykö koulutehtäviä suorittamaan etänä?
- Jaksatko täysillä hoitaa urheilun ja koulun? (Miksi toiseen ei jaksaa panostaa?)
- Panostatko enemmän kouluun vai urheiluun? Miksi?
- Mitä ajattelit tehdä isona?
- Mitä haaveita sinulla on urheiluun ja ammattiin liittyen tulevaisuudessa?
- Miten korona vaikutti liikuntaluokalla opiskeluun?

4. Miten liikuntaluokka voisi tukea urheilu-uraa paremmin?

- Millainen olisi täydellinen koulu urheilijalle? (jos ne ei ite keksi niin vois kysellä esim. Välineistä, tiloista, kouluajoista, lukujärjestys, päiväunet, kouluruoka)
- Millainen lukujärjestys olisi hyvä urheilijalle (koulun ja treenin kannalta)?

- Miten liikuntaluokka olisi parempi urheilijoille?
- Mitä sinun mielestä koulun pitäisi ottaa vielä huomioon, mitä urheilijat tarvitsee päiviinsä?
- Miten liikuntaluokka voisi auttaa urheilussa kehittymistäsi paremmin?
- Miten liikuntaluokka voisi tukea urheilun ja koulun yhdistämistä paremmin?
- Mitä parantaisit tai toivoisit liikuntaluokalta?
- Onko teidän koululla hyvät urheilumahdollisuudet? Millaiset urheilumahdollisuudet olisi hyvä koululla olla urheilijaa ajatellen?
- Onko kouluruoka sopivaa urheilijalle/ saako sitä tarpeeksi/ onko mahdollisuus välipalaan? Miten parantaisit?
- Miten jaksaisit paremmin koulupäivien aikana?
- Miten jaksaisit paremmin treenit+koulun? (Päiväunet, lepo)
- Miten koulu voisi huomioida urheilijan lepäämisen tarpeen?