

LEIRITYSMALLINEN URHEILUYLÄKOULUTOIMINTA UR- HEILIJAKSI KASVAMISEN TUKENA

Tapaustudkimus Lapin yläkoulukaatemiasta

Hiltunen Johannes
Laitila Jenna

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijät	Johannes Hiltunen Jenna Laitila	Vuosi	2018
Ohjaaja	Jouko Lukkarila		
Toimeksiantaja	Lapin Urheiluakatemia		
Työn nimi	Leiritysmallinen urheiluyläkoulutoiminta urheilijaksi kasvamisen tukena. Tapaustutkimus Lapin yläkouluakatemiasta		
Sivu- ja liitesivumäärä	72 + 9		

Opinnäytetyössä tutkittiin leiritysmuotoista urheiluyläkoulutoimintaa. Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena Lapin yläkouluakatemiasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vanhemmat kokivat yläkoulutoimintaan osallistumisen vaikuttaneen heidän lapsensa urheilullisiin elämäntapoihin. Tavoitteena oli selvittää, millä tavoin leiritysmuotoinen yläkoulutoiminta ja sen sisällöt ovat vaikuttaneet mahdolliseen muutokseen urheilullisissa elämäntavoissa.

Tutkimus toteutettiin määrällisen tutkimuksen keinoin. Tutkimusaineisto kerättiin lähettämällä sähköinen kysely Lapin yläkouluakatemian toimintaan kaudella 2017–2018 osallistuneiden urheilijoiden perheille. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2018.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että vanhemmat näkevät leiritysmuotoisen urheiluyläkoulutoiminnan kehittäneen urheilullisia elämäntapoja jokaisella tutkitulla osa-alueella. Eniten myönteistä vaikutusta nähtiin olevan leirien aikana käsiteltävillä aihealueilla. Sen sijaan leirien välisillä tehtävillä ei nähty olevan yhtä suurta merkitystä urheilullisten elämäntapojen kehityksessä.

Tutkimuksen tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä koskemaan kaikkia leiritysmuotoista urheiluyläkoulutoimintaa toteuttavia urheiluopistoja. Vastaukset ovat kuitenkin suuntaa antavia, sillä leiritysmuotoista urheiluyläkoulutoimintaa ohjaa Suomen Olympiakomitean määrittämä yleisohjeistus.

Avainsanat urheilijan polku, valintavaihe, urheiluakatemiaohjelma, leiritysmuotoinen urheiluyläkoulutoiminta, urheilulliset elämäntavat, urheilijaksi kasvaminen

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports

Authors	Johannes Hiltunen Jenna Laitila	Year	2018
Supervisor	Jouko Lukkarila		
Commissioned by	Lapland Sports Academy		
Subject of thesis	Camp-system High School Sports Academy Supporting the Development of Young Athletes: A Case Study		
Number of pages	72 + 9		

This thesis is a case study about camp-system high school sports academies. The studied case was Lapland High School Academy, which is one out of 11 camp-system academies in Finland. Camp-system academies have three priorities, which are academic achievement, learning life skills and development in sports. This thesis focused on studying the life skills and how they are emphasized in a camp-system high school sports academy.

The purpose of this study was to research how the athletes' parents experience the influence of the camp-system academy. Additionally, the purpose of this study was to find out the parents' views on how the athletes' life skills had improved during their attendance at the academy, and which activities they found the most effective in developing these skills.

The research method of this study was quantitative. The data was collected by sending a questionnaire to parents whose children attended the Lapland High School Academy during the season 2017–2018. According to the findings, the children's life skills improved during their attendance at the academy, and the parents found the activities at the academy effective. The results also show that attending camps was seen as having the most effect on the children's life skills. On the other hand, the activities at the academy were not seen as effective during the time between the camps.

Key words life skills, athlete development, Finnish sports academy programme

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	URHEILIJAN POLKU.....	8
2.1	Taustalla huippu-urheilun muutos	8
2.2	Urheilijan polku.....	8
2.3	Lapsuusvaihe	10
2.4	Valintavaihe.....	11
3	URHEILULLISESTA ELÄMÄNTAVASTA TERVEEKSI URHELIJAKSI	13
3.1	Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi	13
3.2	Urheilulliset elämäntavat urheilussa kehittymisen edellytyksenä.....	14
3.3	Terveeksi urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö	16
4	URHEILUAKATEMIA VALINTAVAIHEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	20
4.1	Urheiluakatemiaohjelma	20
4.2	Kaksoisura.....	21
4.3	Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta	22
4.4	Kasva urheilijaksi -sisällöt.....	23
4.5	Leiritysmuotoinen yläkoulutoiminta.....	24
5	URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT YLÄKOULULEIRITYKSISSÄ	26
5.1	Toiminnan perustana valtakunnalliset sisältösuositukset	26
5.2	Koulun ja urheilun yhdistäminen.....	26
5.3	Ravinto	28
5.4	Uni ja lepo	29
5.5	Palauttavat ja huoltavat harjoitteet	30
5.6	Arjen hallinta.....	31
5.7	Leirien väliset tehtävät.....	32
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	34
6.1	Tutkimusasetelma	34
6.2	Tutkimusmenetelmä	35
6.3	Kyselyn laatiminen ja aineiston kerääminen.....	36
6.4	Aineiston analysointi ja esittäminen.....	38
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	40

7.1 Taustatiedot.....	40
7.2 Koulun ja urheilun yhdistäminen.....	42
7.3 Ravinto	45
7.4 Uni ja lepo, sekä palauttavat ja huoltavat harjoitteet	47
7.5 Arjen hallinta.....	50
7.6 Leirien väliset tehtävät.....	53
7.7 Yhteenveto ja johtopäätökset	54
8 POHDINTA	57
8.1 Tulosten tarkastelu	57
8.2 Eettisyys ja luotettavuus	61
8.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet.....	63
8.4 Opinnäytetyöprosessi	64
LÄHTEET	66
LIITTEET	73
Liite 1. Webropol -kysely	74
Liite 2. Kyselyn vastausten jakautuminen taustamuuttujien suhteen	79

1 JOHDANTO

Urheilijaksi kasvaminen on kokonaisvaltainen prosessi. Sen toteutuminen vaatii lukuisten palasten loksahdamista kohdilleen. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 293.) Urheilijan kehitystä kuvataan urheilijan polkuna, joka tarkoittaa urheilijan yksilöllistä polkua kohti urheilun huippuvaihetta (Mononen 2016, 29). Urheilijan polku kuvaa urheilijaksi kasvamiseen vaikuttavia tekijöitä ja valmennuksen sisältöjen painopisteitä (Hämäläinen 2015, 26). Toimintaympäristö mahdollistaa laatu- ja menestystekijöiden toteutumisen polun eri vaiheissa (Mononen 2016, 29).

Yläkouluvaihe on tärkeä osa urheilijan polkua ja kasvua urheilijaksi. Suomen Olympiakomitea koordinoi valtakunnallista urheiluyläkoulumallia, jonka tavoitteena on kehittää nuoren urheilijan osaamista sekä tukea urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Urheiluyläkoulumallia toteutetaan useissa eri muodoissa, joista yksi on leiritysmuotoinen yläkoulutoiminta. Leiritysmuotoista toimintaa määrittävät kolme eri painopistealuetta, jotka ovat koulumenestys, elämänhallinta sekä urheilullinen kehittyminen. (Nieminen, Aarresola, Mononen & Pusa 2018, 13–14; Suomen Olympiakomitea 2018d.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan urheilijan polun valintavaiheen menestystekijöistä terveeksi urheilijaksi kasvamista. Urheilulliset elämäntavat nähdään urheilussa kehittymisen edellytyksenä (Finni & Tarvonen 2018). Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen on myös yksi leiritysmallisen yläkoulutoiminnan tavoitteista (Nieminen ym. 2018, 74). Opinnäytetyön teoriaosassa tarkastellaan, miten urheilullisten elämäntapojen sisällöt näkyvät leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa. Teoriaosuutta on täydennetty kuvaamalla tarkemmin kahden yläkoululeirityksiä järjestävän urheiluopiston toimintaa.

Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutettiin tapaustutkimuksena. Tutkittava tapaus oli Rovaniemellä toimiva Lapin yläkouluakatemia. Opinnäytetyö toteutettiin määrällisen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Lapin yläkouluakatemian toimintaan osallistuneiden urheilijoiden vanhemmat kokivat lapsensa urheilullisten elämäntapojen muuttuneen toimintaan osallistumisen

seurauksena. Tavoitteena oli tutkia, millä tavalla leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan ja sen sisältöjen nähdään vaikuttaneen mahdolliseen muutokseen.

Urheilullinen elämäntapa on laaja käsite, johon liittyy useita eri osa-alueita (Momonen ym. 2014, 12). Samasta aihealueesta käytetään usein myös termejä elämäntaidot, elämänhallintataidot sekä elämänhallinnan taidot. Tässä opinnäytetyössä niiden nähdään tarkoittavan samaa, kuin urheilulliset elämäntavat.

2 URHEILIJAN POLKU

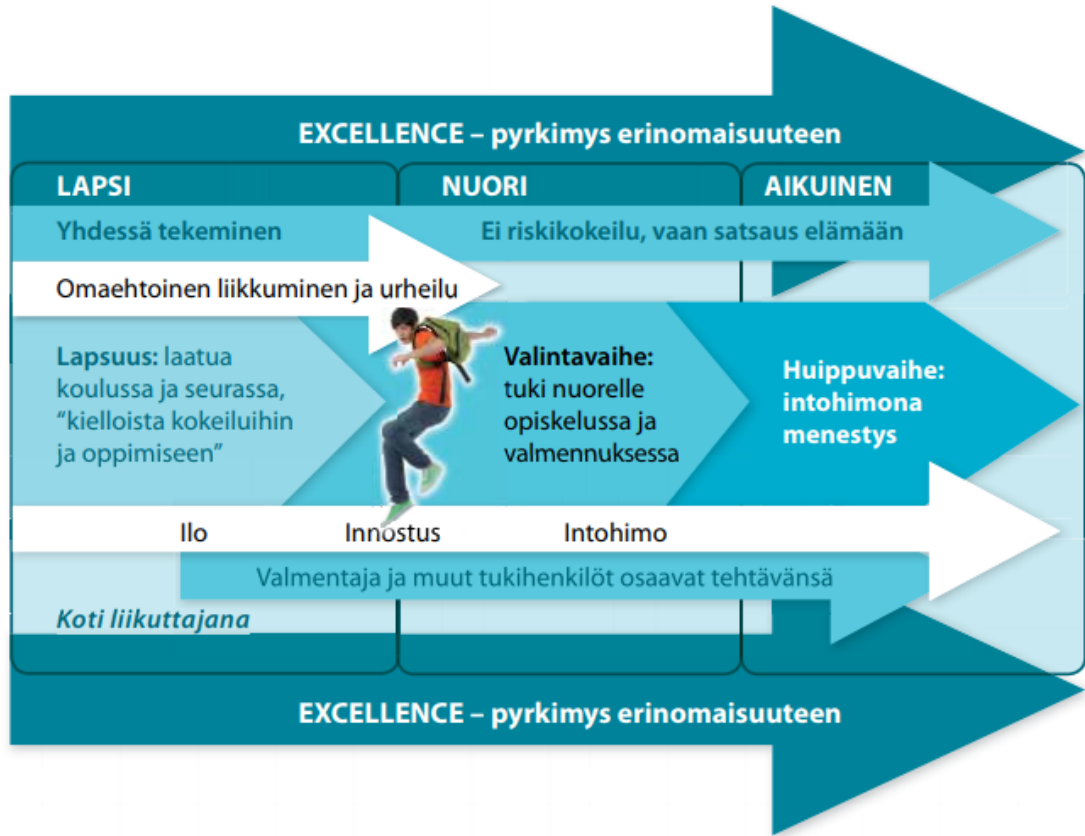
2.1 Taustalla huippu-urheilun muutos

Huippu-urheilun ja liikunnan toimintaympäristö on ollut jo pitkään murroksessa. Kilpailu kovenee kansainvälisesti, huippu-urheilusta tulee ammattimaisempaa sekä suomalaisten liikuntakäyttäytyminen muuttuu. Nykyään suomalaisten vapaa-ajasta kilpailevat huippu-urheilun lisäksi monet muut asiat. Esimerkiksi lisääntynyt teknologia vie yhä suuremman osan lasten ja nuorten vapaa-ajasta. Toimintaympäristö muuttuu, ja sen vuoksi huippu-urheilun järjestelmän on muututtava sen mukana. Muutoksen tavoitteena on ollut ihmiskeskeinen ajattelu, jolla pyritään huomioimaan ihmisten yksilölliset tarpeet. Kaikkien urheilussa mukana olevien toimijoiden tulisi peilata oman toimintansa vaikutusta urheilijan ja valmentajan arkeen. Tällöin puhutaan ajatusmallista, jossa huippu-urheilija on asetettu keskiöön. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 7; Kojonkoski 2016, 21.)

Olympiakomitea nimesi kesäkuussa 2010 huippu-urheilun muutostyöryhmän johtamaan huippu-urheilun muutosprojekteja ja toimintatapojen muutosprosessia. Muutostyön perimmäisenä lähtökohtana ja suunnitelman keskeisenä saavuttamiskeinona on ollut urheilijan polku lapsuudesta huipulle ja urheilijan kehittyminen polun eri vaiheissa. Muutostyöryhmän haaveena oli, että vuonna 2020 nuoren urheilijan miettiessä, lähteekö hän tavoittelemaan urheilu-uraa, hän voi olla kahdesta asiasta varma. Hän tietää harjoitelleensa lapsuudessaan niin määrällisestikin kuin laadullisestikin riittävästi verrattuna muiden maiden ikätovereihin. Lisäksi hän tietää saavansa kaiken mahdollisen tuen ja osaamisen tavoitellessaan huippu-urheilijan uraa. (Pekkala & Paavolainen 2012, 95–96.)

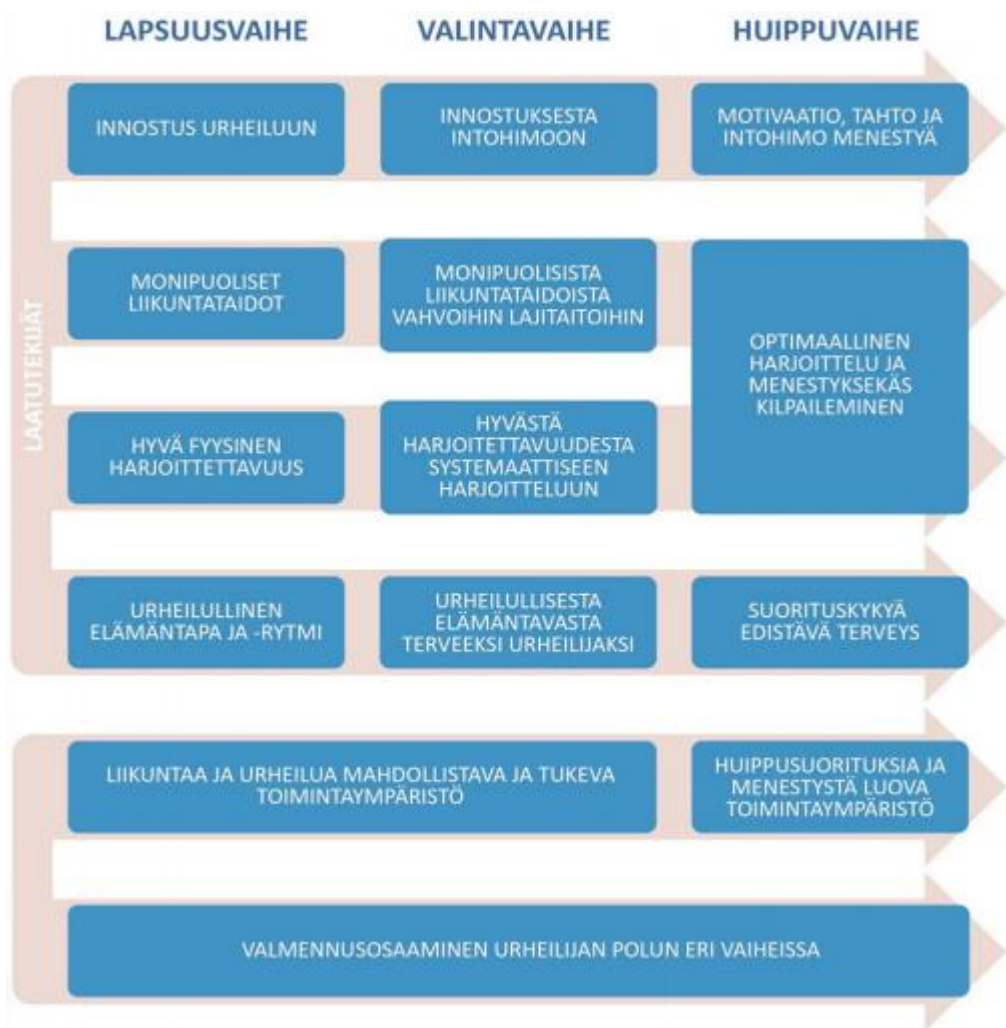
2.2 Urheilijan polku

Urheilijan kehitystä kuvataan urheilijan polkuna (Kuvio 1). Urheilijan polku tarkoittaa urheilijan yksilöllistä polkua kohti urheilun huippuvaihetta (Mononen 2016, 29). Urheilijan polku hahmottaa urheilijan matkaa lapsuudesta aikuisuuteen. Po- lulla edellinen vaihe pohjustaa aina seuraavaa vaihetta. (Kojonkoski 2016, 21.)



Kuvio 1. Urheilijan polku (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 12)

Suomalainen urheilijan polku sisältää kolme vaihetta, jotka ovat lapsuusvaihe (alle 13-vuotiaat), valintavaihe (13–19-vuotiaat) ja huippuvaihe (yli 19-vuotiaat). Urheilijan polun lapsuus- ja valintavaiheeseen sisältyvät erityisesti ne fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jotka korostuvat lasten ja nuorten kehityksessä ja urheilussa ennen urheilun huippuvaihetta (Kuvio 2). Urheilijan polusta on määriteltä myös lajiliittojen omia urheilijan polkuja, jotka kuvaavat konkreettisesti ja lajikohtaisesti lajin vaatimien painopisteiden harjoittelua ja harjoittelumääriä. (Hämäläinen 2015, 26; Mononen 2016, 29.) Urheilijan polku kuvaa urheilijaksi kasvamiseen vaikuttavia tekijöitä ja valmennuksen painopisteitä. Polku on aina yksilöllinen, ja urheilijat etenevät oman kehityksensä ja omien taipumustensa mukaisesti. (Hämäläinen 2015, 26.)



Kuvio 2. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (Mononen 2017, 4)

2.3 Lapsuusvaihe

Urheilijan polulla lapsuusvaihe pohjustaa valintavaihetta. Lapsuusvaiheessa lapsi innostuu liikunnasta, ja hänelle syntyy edellytykset kehittyä hyväksi urheilijaksi. Suomessa lasten ja nuorten urheilun tehtäväksi nähdään ohjaaminen terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, eli urheilulla on ensisijaisesti kasvatuksellinen tehtävä. (Lämsä 2009, 18.) Urheilijan polku nähdään osana liikkujan polkua, jossa tavoitteena on liikunnallisten ja terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen. Erityisesti lapsuusvaiheessa kaikkien liikuntaa ja urheilua harrastavien lasten katsotaan olevan samalla polulla, jolloin lapsuusvaiheen ajatellaan luovan pohjaa sekä liikunnalliseen elämäntapaan, että urheilijan polulle. (Mononen 2016, 29.) Urheilijan polun lapsuusvaiheen harjoittelu ei eroa juurikaan liikkujan polusta, jossa tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan oppiminen. Tämän

vuoksi laadukkaalla lapsuusvaiheen harjoittelulla tuetaan liikunnallisen elämäntavan muodostumista myös niille, jotka eivät suuntaa urheilijan polulla kohti huippuvaihetta. (Hämäläinen 2015, 26; Mononen 2016, 29.)

Laatutekijöiden tulee olla osaamisen ydin niillä, jotka toimivat lasten ja nuorten urheilun parissa (Côté, Baker & Abernethy 2007, 198; Hämäläinen 2015, 31). Lapsuusvaiheen urheilijan polun määrittämiseen tehdyssä asiantuntijatyössä painotettiin, että lapset, jotka ovat urheilijan polulla, voidaan tunnistaa vasta lapsuusvaiheen päätyttyä. Suomalaisen urheilun näkökulmasta on siis ensiarvoisen tärkeää, että mahdollisimman suuri joukko lapsia innostuu urheilemisesta sekä mahdollisimman suurelle joukolle lapsia kehittyvät tarvittavat eväät urheilijaksi kasvamiselle. Lapsuusvaiheen asiantuntijatyössä laatutekijöiksi on määritelty innostuminen urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä urheilullinen elämäntapa. Valintavaiheen aikana nämä lapsuusvaiheen laatutekijät kehittyvät huippuvaiheen menestystekijöiksi. (Mononen ym. 2014, 8–9.) Innostus syvenee intohimoksi, hyvä fyysinen harjoitettavuus johtaa systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun, monipuoliset liikuntataidot kehittyvät vahvoiksi lajitaidoiksi ja urheilullinen elämäntapa luo pohjan terveeksi urheilijaksi kasvuun (Mononen 2016, 32–33). Nämä laatutekijät mahdollistavat huipulle tähtäävän urheilijan polun (Mononen ym. 2014, 8–9).

2.4 Valintavaihe

Valintavaiheen on määritelty käsittävän ikävuodet 13–19. Urheilijan polulla valintavaihe asettuu siis lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välille. Lapsuusvaiheen laatutekijöistä kehittyvät menestystekijöitä niillä urheilijoilla, jotka valitsevat lajinsa huipulle tähtäävän urheilijan polun. Huippuvaiheessa menestystekijöiden tarkoituksena on luoda edellytykset huipputason suorituksille. Valintavaiheessa urheilua ja liikuntaa harrastavien nuorten tavoitteet kuitenkin vaihtelevat. Toiset valitsevat lajinsa huipulle tähtäävän tavoitteellisen urheilijan polun, toisten halutessa harrastaa liikuntaa ja urheilua omaksi ilokseen. On myös nuoria, joiden mielenkiinnon kohteet löytyvät muualta kuin liikunnan ja urheilun parista. Tämän vuoksi urheilijan polun valintavaihetta ei voida nähdä vain yhtenä polkuna, vaan se tulisi

nähdä erilaisten polkujen muodostamana verkostona. Erilaisissa poluissa näkyvät esimerkiksi nuorten eriävät tavoitteet. Eri poluilla on myös lajikohtaisia eroja, kuten varhaisen erikoistumisen lajeissa, joissa harjoitusmäärät nousevat toisia lajeja aikaisemmin. (Mononen 2016, 29–31.) Esimerkiksi naisten telinevoimistelussa valintavaiheen nähdään alkavan jo 10 ikävuoden jälkeen (KIHU 2018).

Valintavaiheella ei nähdä olevan selkeää alku- tai loppuvaihetta, vaan jokainen urheilija etenee polulla omaan, yksilölliseen tahtiinsa (Mononen 2016, 29). Nuori kehittyy valintavaiheen aikana koululaisesta opiskelijaksi, murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi ja harrastajasta kilpaurheilijaksi. Tässä vaiheessa nuori myös tekee tyypillisesti valintansa ryhtyä panostamaan urheilu-uraansa. (Mononen ym. 2014, 12.) Tämän vuoksi valintavaiheen sanotaan olevan kriittistä aikaa urheiluuran jatkumisen kannalta (Mononen 2016, 31). Tärkeä ikävaihe on erityisesti 12–14-vuotiaana, jolloin lähes jokaisessa lajissa nuorten harrastajamäärät vähenevät niin sanotun drop out -ilmiön seurauksena (Roos-Salmi 2014, 126).

Nuoruusvaiheessa nuori urheilija sosialisoi osaksi yhteiskuntaa ja kasvaa itsenäiseksi yksilöksi. Urheilijan polun valintavaiheessa myös nuoren identiteetti muovautuu ja maailmankatsomus avartuu. Nämä tekijät muokkaavat myös nuoren kiinnostuksen kohteita ja mittaavat nuoren motivaatioita edetä kohti tavoitteellista urheilu-uraa. (Mononen ym. 2014, 18.) Nuoruusvaiheen muutokset voivat muokata voimakkaastikin yksilön kiinnostuksen kohteita, arvostuksia ja tavoitteita elämässä. Tämä heijastuu vääjäämättä nuoren harrastustoimintaan, eli myös urheiluun ja liikuntaan. Nuoruusvaihe on eräänlainen vedenjakaja, jos sitä tarkastellaan kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta. (Konttinen 2014, 18.)

Valintavaiheessa nähdään siis olevan neljä eri menestystekijää. Tässä opinnäytetyössä olemme rajanneet tarkastelun kohteeksi urheilullisten elämäntapojen kehittymisen nuorilla urheilijoilla. Tämän vuoksi keskitymme tarkastelemaan valintavaiheen menestystekijöistä ainoastaan terveeksi urheilijaksi kasvamista.

3 URHEILULLISESTA ELÄMÄNTAVASTA TERVEEKSI URHEILIJAKSI

3.1 Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi

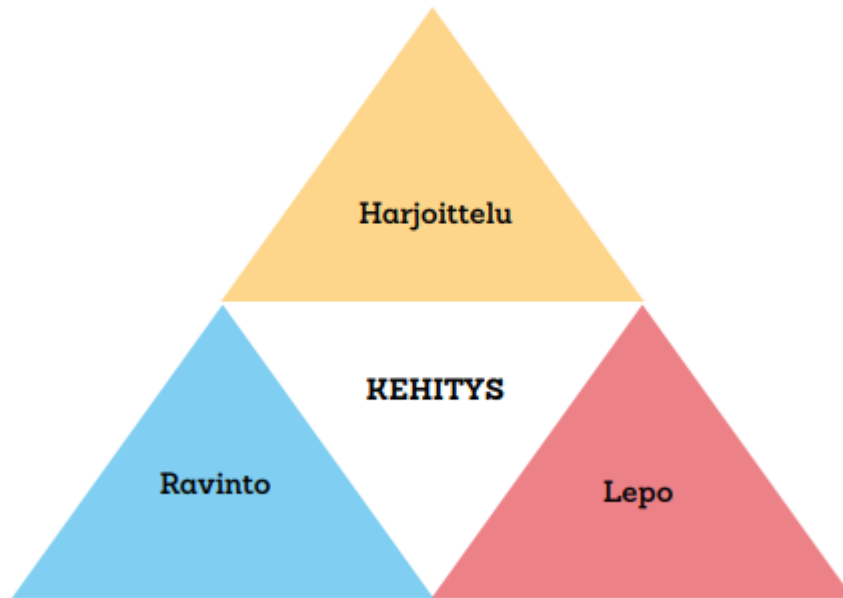
Nuoren urheilijan arkea määrittävät urheileminen ja elämäntavat. Yhdeksi valintavaiheen menestystekijäksi on asetettu nuoren kehittyminen terveeksi urheilijaksi. Arkivalmennuksen tavoitteena on vahvistaa kaikkia valintavaiheen menestystekijöitä ja tukea urheilevan nuoren kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi. Tämän kasvun mahdollistavat urheilulliset elämäntavat. (Mononen ym. 2014, 14; Suomen Olympiakomitea 2018d.) Urheilulliset elämäntavat tarkoittavat kokonaisuutta, joka koostuu unesta ja levosta, ravinnosta, urheilusta ja liikunnasta, henkisestä hyvinvoinnista ja päihteettömyydestä. Näitä osatekijöitä yhdistävä asia on elämänrytmi, joka nähdään urheilullisten elämäntapojen keskiössä. Ennen kaikkea urheilullinen elämäntapa on kuitenkin nuoren urheilijan asennoitumista ja käyttäytymistä elämäntapojen eri osa-alueilla. (Kokko 2012, 39; Valo 2018, 5.) Tässä opinnäytetyössä olemme rajanneet tarkastelun kohteiksi urheilullisista elämäntavoista unen, levon, ravinnon, sekä urheilua ja liikuntaa koskien palauttavan sekä huoltavan harjoittelun. Palauttavaa sekä huoltavaa harjoittelua käsitellään omatoimisen liikkumisen näkökulmasta.

Valintavaiheen tavoitteena on rakentaa vahva pohja urheilun huippuvaihetta varten. Harjoitusmäärät ja -tehot nousevat valintavaiheen aikana, mikä asettaa suuret vaatimukset palautumiselle. Lisäksi urheilevien nuorten elämäntapojen haasteet ovat samanlaisia kuin ei-urheilevilla nuorilla. Urheilijaksi kasvua haastavat erityisesti liian alhainen kokonaisliikunnan määrä ja lisääntyvä passiivisuus. Nuoren urheilijan arkeen on tämän vuoksi kuuluttava urheilullisiin elämäntapoihin sisältyvät riittävä lepo ja säännöllinen ravinto, mutta myös riittävä määrä palauttavia ja valmistavia harjoituksia. Näiden vaatimusten vuoksi ajankäytön suunnittelu ja arjen hallinta nousevat erityisen suureen asemaan. (Härkönen 2014a, 55; Kokko 2014b, 43.)

3.2 Urheilulliset elämäntavat urheilussa kehittymisen edellytyksenä

Elämäntapoja pidetään tärkeänä osana niin lapsuus-, kuin nuoruusvaiheen urheilijaksi kasvamista (Kokko 2014b, 43). Muiden valintavaiheen menestystekijöiden tapaan myös urheilullisten elämäntapojen pohja luodaan lapsuusvaiheessa. Lapsuusvaiheessa urheilullisen elämäntavan ja -rytmin tavoitteena on arjen kokonaisvaltainen hyvinvointi, eli lapsella on säännöllinen päivärytmi ja lasta ohjataan aktiivisesti liikkumaan. (Mononen 2016, 31.) Kokko (2012, 38) toteaa, ettei urheilullinen elämäntapa ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa. Lapsi oppii urheilulliseen elämäntapaan, kun siihen ohjaaminen aloitetaan jo lapsuusvaiheessa, ja kasvatusta on tietoisista ja aktiivista (Hämäläinen 2015, 31). Lapsuusvaiheessa on tärkeää painottaa terveellisiä elämäntapoja, sillä lapsena opittujen elämäntapojen on todettu vaikuttavan tottumuksiin myöhemmällä iällä (Kokko 2012, 39; Hardcastle, Tye, Glassey & Hagger 2014, 3).

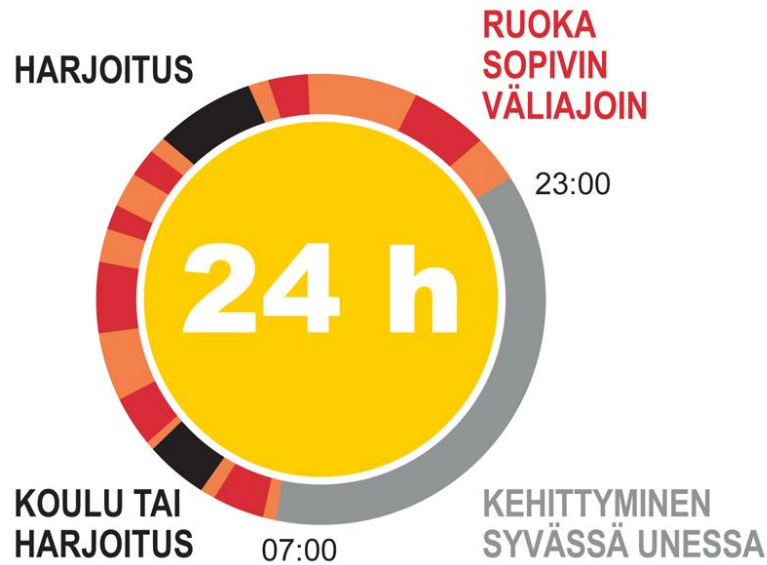
Urheilullinen elämäntapa sisältää kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman. Nuoren urheilijan elämässä näiden kaikkien tulee olla tasapainossa, sillä terveellisillä elämäntavoilla ja urheilussa kehittyemisellä on selkeä yhteys. Elämäntavat vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka taas vaikuttaa esimerkiksi palautumiseen ja oppimiseen. (Mononen ym. 2014, 12; Hämäläinen 2015, 37.) Säännöllinen elämänrytmi luo pohjan urheilussa kehitymiselle (Valo 2018, 7). Urheilussa kehittymisen kannalta tärkeimpiä elämänrytmin tekijöitä ovat harjoittelu, ravinto ja lepo, joita kuvataan kehityskolmiolla (Kuvio 3).



Kuvio 3. Kehityskolmio (Valo 2018, 7)

Kokonaisuuksien hallitseminen on nuoren urheilijan kehittymisen kivijalka (Hakkarainen 2009, 168). Oikein rytmitetty ja koostettu ravinto, riittävä lepo, sekä liikunnan ja harjoittelun kokonaisuuden hallitseminen ovat tekijöitä, joiden tulisi olla tasapainossa keskenään, jotta urheilija kehittyisi. Pelkkä harjoittelu ei johda kehittymiseen. Harjoittelun, levon ja ravinnon tasapainoinen tila mahdollistaa kehittymisen ilman loukkaantumisia ja ylikuormittumista. Mikäli jokin kehityskolmion osa-alue kasvaa tai pienenee, tulee muutokseen reagoida myös muilla kolmion alueilla. (Hakkarainen 2015, 91; Finni & Tarvonen 2018.)

Ajanhallinnalla ja urheilullisten elämäntapojen kehityksellä nähdään olevan yhteys toisiinsa (Hardcastle ym. 2015, 139–149). Nuoren urheilijan päivittäinen ja viikoittainen aikataulu tulisi rytmittää huolellisesti. Tarkka rytmitys tarvitaan niin harjoittelun, kuin myös muiden elämäntapojen suhteen. Rytmityksessä huomioidaan, milloin harjoitellaan, syödään, nukutaan, tai milloin pidetään kokonaan vapaata urheilusta. Tätä rytmitystä voidaan kuvata vuorokausiympeyrällä (Kuvio 4). Epäsäännöllinen rytmi esimerkiksi ravinnon ja unen suhteen heijastuu suoraan harjoitteluun ja kehittymiseen (Kokko 2012, 39; 2014a, 43).



Kuvio 4. Vuorokausiympyrä (Finni & Tarvonen 2018)

Vuorokausiympyrässä koulu ja harjoittelu, ruokailut sekä uni esiintyvät säännöllisin väliajoin. Mustat palkit kuvaavat koulun tai harjoittelun aiheuttamia kuormitusvaiheita, joista palautuu parhaiten noudattamalla kuvan kaltaista säännöllistä elämänrytmiä. (Hakkarainen 2009, 171; 2015, 95.) Suuria muutoksia arkirytmisä tulisi välttää. Muutoksia tulee kuitenkin väistämättä kaikille, ja tärkeää olisi reagoida mahdollisiin muutoksiin rohkeasti ja nopeasti, esimerkiksi muokkaamalla suunniteltua harjoitusta. (Finni & Tarvonen 2018.)

3.3 Terveeksi urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö

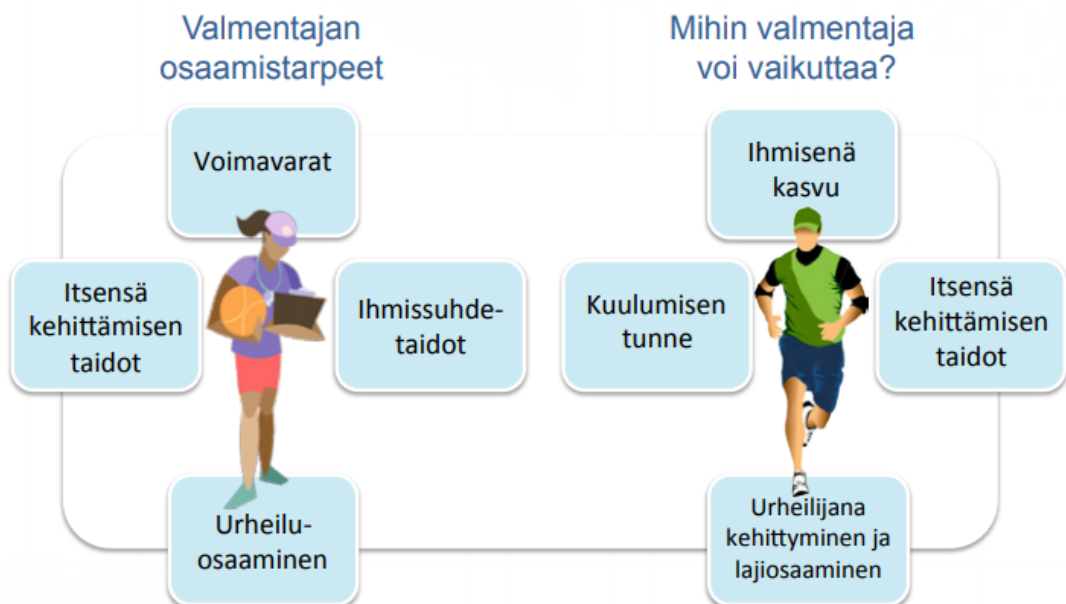
Urheilullisten elämäntapojen kehittäminen edellyttää niitä tukevan ympäristön luomista, sekä nuoren urheilijan tietoisuuden lisäämistä (Mononen ym. 2014, 12). Kokko (2015, 46) toteaa, että urheilullisten elämäntapojen kehittymisessä vanhempien rooli on suuri, ja nuori tarvitsee urheilullisia elämäntapoja tukevan toimintaympäristön. Kaiken toiminnan keskiössä tulee olla nuori urheilija, mutta huippu-urheilijaksi kasvamiseen vaikuttavat perheen lisäksi valmentaja, urheiluseura, koulu ja kaverit (Mononen ym. 2014, 12–13; Hämäläinen 2015, 31; Suomen Olympiakomitea 2018a).

Urheilijaksi kehittymisen taustalla vaikuttaa oleellisesti, kuinka urheilullinen ja liikunnallinen elämäntapa on omaksuttu, eli kuinka koti ja perhe ohjaavat ja tukevat

urheilijaksi kasvamista. Perhe panostaa lisäksi urheilemiseen niin ajallisesti kuin taloudellisesti. (Mononen ym. 2014, 13; Salasuo ym. 2015, 309.) Vanhemmat ovat luonnollisesti varhaislapsuuden merkittävimpiä elämäntapoja ohjaavia henkilöitä. Lapsen mennessä kouluun kavereiden merkityksellisyys korostuu. (Kokko 2014b, 44; Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016, 43–45).

Nykyään yhä useampi lapsi aloittaa urheiluharrastuksen jo ennen kouluikää, joten valmentajan vaikutus urheilullisten elämäntapojen muodostumiseen alkaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Valmentajan oma käyttäytyminen ja asenne joko edistää tai huonontaa urheilullisten elämäntapojen omaksumista. Auktoriteetti- asemansa takia valmentaja vaikuttaa aina urheilijaansa riippumatta siitä, tiedostaako tai haluaako hän sitä. (Kokko 2016, 43.) Vuonna 2012 julkaistussa suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmennusosaaminen jaetaan kahteen osaan, jotka ovat valmentajan osaamistarpeet sekä asiat, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa (Kuvio 5) (Hämäläinen 2012, 26–27).

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan ihmisenä kasvuun, kuulumisen tunteeseen, urheilijana kehittymiseen ja itsensä kehittämisen taitoihin. Terveeksi urheilijaksi kasvuun valmentaja voi vaikuttaa tukemalla urheilijan ihmisenä kasvua, itsensä kehittämisen taitoja ja urheilijana kehittymistä. (Hämäläinen 2013, 16–19; Hämäläinen & Blomqvist 2016, 50.)



Kuvio 5. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2013, 15)

Kun puhutaan ihmisenä kasvun tukemisesta, valmentajan kasvatuksellinen rooli korostuu. Valmentaja on aina kasvattaja. Valmentaja tekee päivittäin kasvatuksellisia tekoja ja näyttää esimerkkiä. Näin valmentaja tukee urheilijan ihmisenä kasvua, ja hänellä onkin erittäin merkittävä rooli urheilullisiin elämäntapoihin kasvattamisessa. Lapsuusvaiheessa valmentajan on ensiarvoisen tärkeää vahvistaa kuvaa siitä, että urheilullinen elämäntapa on hyvä tapa elää. Tärkeää olisi välttää kieltoja ja kuria. Valintavaiheessa nuori urheilija opetetaan ottamaan itse vastuuta omasta urheilullisesta elämäntavastaan. Valintavaiheessa opetellaan myös asettamaan tavoitteita, joten tavoitteellinen toiminta nähdään yhtenä valmentajan vaikuttamisen kohteena. (Hämäläinen 2013, 16–19.) Valintavaiheessa olevalle urheilijalle valmentaja on monesti se ihminen, jonka sanalla ja mielipiteellä on eniten merkitystä (Kokko 2016, 43).

Urheilijan itsensä kehittämisen taidot voidaan jakaa kahteen osaan, urheiluun liittyvään itsensä kehittämiseen ja yleiseen itsensä kehittämiseen. Nämä molemmat ovat vahvasti sidoksissa terveeksi urheilijaksi kasvamiseen. Urheilijan itsensä kehittämisen taitoihin kuuluvat muun muassa urheilijan tietämys urheilijan elämäntavasta, ravinnosta ja palautumisesta. Valmentajan olisi tärkeää kysyä urheilijalta kysymyksiä siten, että urheilija joutuu itse pohtimaan ja etsimään vastauksia. Valmentajan olisi myös tärkeää innostaa ja kannustaa nuorta urheilijaa etsimään tietoa. Valmentajan tulisi olla valmis keskustelemaan nuoren urheilijansa kanssa, antaa nuoren urheilijan kyseenalaistaa ja vaatia perusteluja. Nuorta urheilijaa olisi myös tärkeää tukea tekemään omia ratkaisuja. Tällä tavoin valmentaja tukee nuoren urheilijan itsensä kehittämisen taitoja ja terveeksi urheilijaksi kasvua. (Hämäläinen 2013, 19; Hämäläinen & Blomqvist 2016, 50.)

Yläkouluiässä harjoittelun laadun ja määrän tulee kasvaa progressiivisesti lajin vaatimusten mukaisesti, jos tavoitellaan huippu-urheilijan uraa. Tämä vaatii nuorten urheilussa mukana olevilta toimijoilta monenlaista osaamista. Osaamista tarvitaan niin harjoittelusta, kuin nuoren urheilijan toimintaympäristöstä ja henkisesti kehittymisestä. (Mononen ym. 2014, 12.) Valintavaiheessa tyypillisimpiä ongelmia ovat jatkuva kiire ja samaan aikaan liian monet fyysiset ja henkiset vaatimukset. Nuori urheilija ei välttämättä tunnista tai ymmärrä liian suurta kuormit-

tumistaan, sillä korkea motivaatio kätkee väsymyksen tunteen. Siksi valmentajalla on tärkeä tehtävä nuoren urheilijan tukemisessa. Valmentajan tulisi opettaa urheilijaa tunnistamaan ja arvioimaan omia tuntemuksiaan, jotta valmennuksen ja muun elämän kuormittavuuden suhteen voi tehdä oikeita ratkaisuja. (Härkönen 2014, 55a; Kokko 2014b, 43.)

4 URHEILUAKATEMIA VALINTAVAIHEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

4.1 Urheiluakatemiaohjelma

Valtakunnallinen urheiluakatemiaohjelma vastaa koko urheilijan polun kattavasta toiminnasta. Sen ensisijainen tavoite on tehdä mahdolliseksi urheilun ja opiskelun toimiva yhdistäminen, sekä tuoda urheilijoille ammattitaitoista valmennusta hyvissä olosuhteissa. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 20.) Suomen Olympiakomitean asettama tavoite urheiluakatemiaohjelmalle on urheilijan päivittäisen harjoittelun parantaminen. Tavoitteen pohjalta määritettyjä toimenpiteitä ovat esimerkiksi valmennusosaamisen, valmentajayhteisöjen ja toimintaympäristöjen kehittäminen, sekä kaksoisuratyön ja yläkoulutyön vahvistaminen. (Suomen Olympiakomitea 2018e.) Urheiluakatemiatoiminnan painopisteitä 2010-luvulla voidaan hahmottaa neljään kokonaisuuteen, jotka ovat valmennus, opiskelu, asiantuntijapalvelut ja hallinto. Urheiluakatemiatoiminnan tavoitteita ovat toisaalta verkottaa urheilemisen kannalta tärkeitä tahoja kaksoisuran kehittämiseksi, ja toisaalta ylläpitää yhteyttä suoraan urheilijoihin. (Lämsä ym. 2014, 13.)

Urheiluakatemia on yhteistyöverkosto, jossa urheiluorganisaatiot, oppilaitokset, kuntayhteisöt sekä monenlaiset asiantuntijapalvelut työskentelevät yhdessä sovittaakseen yhteen urheilijoiden siviili- ja urheilu-urat. Tavoitteena on, että urheiluakatemit olisivat urheilijan polun mahdollistava tekijä ja osa suomalaista huippu-urheiluverkostoa. Eri lajiliitot toimivat yhteistyössä urheiluakatemioiden kanssa ja yhtenäistävät omaa valmennusjärjestelmäänsä urheiluakatemiaohjelman ja urheilijan polun tavoitteiden mukaisesti. Lajiliitot yhdessä seurojen kanssa vastaavat päivittäisestä lajivalmennuksesta. Urheiluakatemiatoiminta antaa lisäarvoa eri seurojen toimintaan. Urheiluakatemit ovat vastuussa urasuunnittelun ja valmennuksen yleisestä suunnittelusta, sekä asiantuntijapalveluiden kehittämisestä ja koordinoinnista. Lisäksi urheiluakatemioiden tulee olla osaamisen kasvun mahdollistajia. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 20; Aarresola & Lämsä 2016, 44–46.)

4.2 Kaksoisura

Todella harva urheilevista nuorista pääsee lajinsa huipulle (Aarresola & Lämsä 2016, 46). Huipun saavuttaneidenkin urheilijoiden ura loppuu suhteellisen aikaisin, yleensä noin 30 ikävuoden paikkeilla. Hyvin harvat urheilijat onnistuvat hankimaan urheilu-uransa aikana niin paljon varoja, että he voisivat elää loppuelämänsä niiden turvin. Täysipäiväisen urheilemisen ja opiskelun yhdistäminen on haastavaa, sillä urheilu on ammattimaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Monissa maissa on luotu ratkaisuja, joiden avulla pyritään tarjoamaan nuorille urheilijoille riittävästi tukea urheilun ja koulun yhdistämiseen. Koulutuksen ja urheilun yhdistämisestä on 2000-luvulla aloitettu käyttämään nimitystä kaksoisura eli dual career. Urheiluakatemiaohjelman myötä on myös suomalaisen urheilijan kaksoisuraan ryhdytty kiinnittämään aikaisempaa enemmän huomioita. (Salasuo ym. 2015, 168–170; Nieminen ym. 2018, 7.) Selänne, Ronkainen ja Ryba (2016, 21) toteavat kaksoisuran tarkoittavan ennen kaikkea pyrkimystä sovittaa yhteen urheilun ja koulunkäynnin vaatimuksia, eikä ainoastaan niiden aikataulujen yhteensovittamista.

Kaksoisura-ajattelun tavoitteena on helpottaa urheilijoiden opiskelumahdollisuuksia urheilu-uran rinnalla (Salasuo ym. 2015, 169; Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016, 88). Kaksoisura tarkoittaa siis koulunkäynnin ja urheiluharrastuksen yhteen sovittamista, ja sen voidaan nähdä alkavan jo yläkouluikäisenä. Urheileminen ja opiskelu ovat kaksi isoa kokonaisuutta nuoren urheilijan elämässä, eikä niiden yhdistäminen ole tämän vuoksi aina ongelmaton. Valmennuksen ja opiskelun sujuva yhteensovittaminen voi olla monelle urheilijalle haaste esimerkiksi suurien harjoitusmäärien, sekä kilpailu- ja leirimatkojen vuoksi. Lisäksi esimerkiksi talvilajien urheilijoilla kilpailukausi osuu samaan aikaan koulujen lukukausien kanssa. Vaikeudet voivat johtaa pahimmillaan opiskelun laiminlyöntiin tai drop out -ilmiöön eli urheilusta luopumiseen. Siksi kaksoisuran tavoitteen toteutumisen edellytyksenä on, että urheilijoiden tarpeet opiskelun ja muun elämän suhteen huomioidaan kokonaisvaltaisena osana valmennusprosessia. Kaksoisuran tavoitteena on estää tilanne, jossa huipulle tähtäävä urheilija joutuu valitsemaan urheilun ja opiskelun välillä. (European Commission 2012, 3–4; Lämsä ym. 2014, 7, 10; Suomen Olympiakomitea 2018c.)

Urheilu-uran ja opiskelun yhdistämiseen on kiinnitetty viime vuosina erityistä huomiota (Suomen Olympiakomitea 2018c). Lämsä kollegoineen (2014, 10) toteaa toisen asteen opiskelumahdollisuuksien olevan toimivia urheiluoppilaitosjärjestelmän ansiosta, mutta urheilun ja opiskelun yhdistämisen vaikeudet lisääntyvät korkeakouluun edetessä. Siksi jo ensimmäisen asteen urheiluakatemiatoiminnassa on tärkeää opettaa nuorille urheilijoille elämänhallintaan ja opiskeluun liittyviä taitoja (Suomen Olympiakomitea 2018c). Urheiluakatemia toimii yhdistävänä tekijänä urheilijan, urheiluseuran ja koulun välillä. Toiminta mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen, mutta päävastuun siitä kantavat itse urheilevat nuoret. (Lämsä ym. 2014, 7.)

4.3 Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta

Urheiluyläkoulutoiminta on ollut Suomen Olympiakomitean koordinoimaa toimintaa vuodesta 2015 lähtien, ja se toimii osana urheiluakatemiaohjelmaa (Suomen Olympiakomitea 2018d). Urheiluyläkoulutoiminnasta voidaan erotella neljä erilaista mallia, jotka ovat urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen yläkoulu, liikuntalähi koulu ja yläkoululeiritys (Nieminen ym. 2018, 5). Tässä opinnäytetyössä käsitellään yläkoululeiritysmallista toimintaa.

Valintavaiheessa nuoren urheilijan toimintaympäristö laajenee (Aarresola & Lämsä 2016, 44). Urheiluyläkoulutoimintaan mukaan tuleminen tuo mukanaan niin uusia valmentajia, kuin uudet harjoitteluympäristöt ja harjoittelukaverit (Nieminen ym. 2018, 74). Urheilijan polku ja kasvu urheilijaksi ovat merkittävä osa yläkouluvaihetta. Urheiluyläkoulutoiminnan tavoitteena on muodostaa urheilijan kannalta mahdollisimman tehokas arki, jossa toteutuvat laadullisesti ja määrällisesti kattava harjoittelu, lepo ja ravinto sovitettuna yhteen koulunkäyntiin ja arkielämän muihin toimiin. Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan päämääränä on kehittää urheilevan nuoren kasvamista tavoitteelliseksi urheilijaksi ja kehittää nuoren osaamista ja taitoja monilla eri osa-alueilla. Lisäksi yläkoulutoiminnan tavoitteena on auttaa nuorta koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä muun muassa ajankäytöllisesti. (Suomen Olympiakomitea 2018d.) Tavoitteena on varmistaa urheilijan polun toteutuminen 7.–9.-luokkalaisille ja muodostaa selkeä jatkumo toiselle asteelle (Suomen Olympiakomitea 2015, 7–8).

Urheilun reilun pelin eettiset periaatteet toimivat urheiluyhdistysten toiminnan lähtökohdina (Suomen Olympiakomitea 2018d). Eettiset periaatteet kuvaavat arvovallintoja, joita tehdään urheilun ja liikunnan parissa päivittäin. Urheilun reilun pelin eettiset periaatteet pohjautuvat viiteen pääperiaatteeseen, jotka ovat jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun, vastuu kasvatuksesta, terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus, sekä luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen. (Suomen Olympiakomitea 2018f.)

4.4 Kasva urheilijaksi -sisällöt

Keskeisimmät tavoitteet Kasva urheilijaksi -hankkeessa ovat olleet tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen urheilijaksi kasvamiseen liittyvissä teemoissa. Tavoitteena on ollut edistää niin urheilijoiden, vanhempien kuin valmentajien ymmärrystä eri osa-alueilla. Kasva urheilijaksi -sisältösuositukset pohjautuvat urheilijan polun tavoitteisiin, ja ne toimivat esimerkkeinä urheilijan kasvua tukevan toiminnan toteutuksesta. Toiminnan tavoitteena on saada aikaan muutoksia urheilevien nuorten kokonaisliikunnan määrässä, harjoitussisällöissä, elämäntavoissa, sekä hyvinvoinnissa ja jaksamisessa. (Kokko, Villberg & Kannas 2011, 2; Nieminen ym. 2018, 16–17.)

Suosituksia sovelletaan eri urheiluyhdistysmalleihin toimintaympäristölle sopivalla tavalla. Sisällöissä on painotuksia, jotka ohjaavat korostamaan eri osa-alueita eri vaiheissa urheilijan kasvua. Urheiluyhdistysten toiminnassa urheilijaksi kasvamisen sisältösuosituksia toteutetaan viiden kokonaisuuden kautta, jotka ovat monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, psyykkiset taidot ja elämäntaidot, sekä lajiosaaminen (kuviokuva 6). (Nieminen ym. 2018, 16–17.)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittely- Taidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämönhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmen- nuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittely- taidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämönhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittely- taidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyys. aktiivisuus Elämönhallinta Reilu peli	

Kuvio 6. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset urheiluyläkoulutoiminnassa (Nieminen ym. 2018, 17)

4.5 Leiritysmuotoinen yläkoulutoiminta

Leiritysmuotoinen yläkoulutoiminta pohjautuu Suomen Olympiakomitean koordinoimaan ja hyväksymään malliin, jota toteuttavat ja johtavat valtakunnallisesti hyväksytyt urheiluakatemit, valmennuskeskukset ja urheiluopistot. Kaudella 2017–2018 leiritysmallia toteutti Suomessa 11 urheiluopistoa. (Suomen Olympiakomitea 2015, 7–8; Nieminen ym. 2018, 14.) Leiritysmuotoisessa toiminnassa urheiluopistot sitoutuvat urheilijan polun tavoitteisiin ja mahdollistavat yhteistyössä urheiluakatemioiden kanssa urheilijoille leirityskokonaisuuden. Tavoitteena on tarjota mahdollisimman hyvät olosuhteet urheiluun ja opiskeluun. Leiritysmallin tarkoituksena on myös tukea nuorta urheilijaa leirien välisenä aikana. Leiritysmalli on todella käytännöllinen niille nuorille, joiden omat koulut eivät ole osana urheiluakatemiaverkostoa. Lisäksi leiritysmalli sopii olosuhdelajeja, kuten lumilajeja, harrastaville. (Suomen Olympiakomitea 2018d.)

Leiritysmuotoisessa toiminnassa urheiluakatemit, valmennuskeskukset, lajiliitot ja seurat toimivat tiiviissä yhteistyössä. Urheiluakatemit tarjoavat yläkouluikäisille urheilijoille leirityksistä muodostuvan kokonaisuuden. Urheilija perheineen sitoutuu toimintaan vuodeksi kerrallaan, ja leirejä on neljästä kuuteen vuosittain. Suurimman osan toiminnasta vie etäopiskelu. Leirien sisältöjä ohjaavat valtakunnalliset raamit, ja leirityksille muodostetaan omat vuosittaiset visiot ja tavoitteet.

Toimintaa määrittävät kolme painopistealuetta, jotka ovat koulumenestys, elämäntaitojen kehittäminen ja urheilullinen kehittyminen. (Suomen Olympiakomitea 2015, 7–8; Nieminen ym. 2018, 14.) Leiritysmallisessa yläkoulutoiminnassa pyritään siihen, että urheilijan ympärillä olisivat samat valmentajat ja toimijat koko leirityspolun ajan (Nieminen ym. 2018, 74).

Leiritysmuotoisessa yläkouluakatemiatoiminnassa fyysisiä harjoituksia on leiriviiikon aikana päivittäin 2–3 kappaletta. Harjoitukset koostuvat oman lajin harjoittelusta ja oheisharjoittelusta. Oheisharjoituksissa keskitytään erilaisten ominaisuuksien, kuten voiman ja taidon kehittämiseen. Kaikki harjoitukset ovat ammattivalmentajien pitämiä. Leireillä järjestetään myös psyykkistä valmennusta ja ravintovalmennusta, joiden tavoitteena on opettaa niin elämäntaitojen, kuin elämäntaitojen oppimiseen liittyviä asioita. Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan yhtenä tavoitteena on opettaa urheilijat vastuullisiksi ja itsenäisiksi myös opiskelun suhteen. Edellä mainituilla toimilla halutaan valmistaa nuoria toisen asteen opintoihin, kaksoisuran kehittämiseen, sekä urheiluakatemiatoimintaan hakeutumiseen. (Kisakallio 2018b; Nieminen ym. 2018, 74; Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia 2018.)

5 URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT YLÄKOULULEIRITYKSISSÄ

5.1 Toiminnan perustana valtakunnalliset sisältösuositukset

Yläkoululeirityksille on määritelty valtakunnalliset sisällöt, jotka ovat valmennuksellisia, kokonaisvaltaisia ja elämänhallinnallisia kokonaisuuksia (Suomen Olympiakomitea 2015, 7–8). Leiritysmuotoista yläkouluakatemiaa ohjaa vuosisuunnitelma, jonka sisällöt ovat lajiharjoittelu, fyysinen harjoittelu, ravintovalmennus, psyykkinen valmennus, elämäntaidot ja opiskeleminen (Kisakallio 2018b; Mäkikyrö 2018). Esimerkiksi Lapin yläkouluakatemiassa elämäntaidot sisältävät terveystieteiden, palautumisen, huoltavat harjoitteet, unen, levon ja vireystilan, arjen hallinnan ja stressin säätelyn, sosiaalisen kanssakäymisen ja tiimipelaamisen, sekä oppimisen taidot ja kaksoisuran (Mäkikyrö 2018). Yläkoululeirityksillä harjoitteleminen on käytännönläheistä, ja esimerkiksi luennot ovat suureksi osaksi toiminnallisia. Tarkoituksena on lisätä nuoren urheilijan tietoisuutta käsiteltävistä aiheista. Leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa urheilulliset elämäntavat sisältyvät jokaiseen toiminnan osa-alueeseen. Tavoitteena on terve ja hyvinvoiva nuori urheilija, joka toimii arjessaan itsenäisesti tavoitteellisen urheilun vaatimalla tavalla. (Kisakallio 2018b; Mäkikyrö 2018.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan urheilullisia elämäntapoja osana valintavaihtetta ja leiritysmuotoista urheiluyläkoulutoimintaa. Tarkastelun kohteeksi on rajattu urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen, ravinto, uni ja lepo, palauttavat ja huoltavat harjoitteet, sekä arjen hallinta. Seuraavissa luvuissa tarkastellaan näitä kokonaisuuksia. Urheilullisia elämäntapoja yhdistävänä asiana nähdään elämänrytmi sekä urheilijan asennoituminen eri elämäntapojen osa-alueilla (Valo 2018, 5). Tämän vuoksi kokonaisuuksia tarkastellaan osittain myös näiden kahden tekijän näkökulmasta.

5.2 Koulun ja urheilun yhdistäminen

Tässä opinnäytetyössä on aikaisemmin kuvattu koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen liittyviä teemoja kaksoisuran tarkastelun yhteydessä. Koulunkäynnin ja urheilun yhteensovittamisen harjoitteleminen alkaa yläkouluvaiheessa (Aarresola & Lämsä 2015, 44). Tällöin suurin huomio nuorella urheilijalla tulisi olla

ajankäytön hallinnan opettelussa. Urheilijan tulisi oppia yläkouluvaiheen aikana suunnittelemaan oma arkensa niin, että koulutyölle, urheilulle ja muulle elämälle jää riittävästi aikaa. Toisinaan panostusta tarvitaan enemmän koulutyöhön, jolloin urheilemiseen jää vähemmän aikaa. Välillä taas esimerkiksi kilpailumatkat vievät todella suuren osan ajasta. (Tast, Paananen, Kalaja, Mononen & Seppänen 2017a, 70.) Yläkouluvaiheen loppupuolella nuoren urheilijan tulisi olla tietoinen urheilemisen ja koulunkäynnin mahdollistavista toisen asteen opiskelupaikoista (Tast, Paananen, Kalaja, Mononen & Seppänen 2017b, 64–65).

Yläkoululeirityksillä nuoret urheilijat harjoittelevat koulunkäynnin ja urheilemisen yhdistämistä. Opiskeluaikaa on varattu leiriviikolla usealle päivälle. Opiskeluaikaa on kerrallaan kolmesta neljään tuntia. Opiskelu tapahtuu niin sanotulla ”läksyjen luku” -periaatteella, eli urheilija opiskelee leirien aikana itsenäisesti. Ennen alkavaa leiriä nuoren urheilijan on kerättävä kaikilta aineopettajiltaan tarvittava määrä koulutehtäviä leiriviikon ajaksi. Opiskelijan on myös itse anottava lupaa leirin aikaiselle poissaololleen ennen leiriviikon alkua. Koululla on mahdollisuus evätä opiskelijansa pääsy leirille, mikäli hän ei ole hoitanut tarvittavia velvoitteitaan määräaikaan mennessä. Tavoitteena on ohjata nuorta urheilijaa vastuunkantoon ja opettaa itsenäiseen koulunkäynnin ja urheilemisen yhdistämiseen. (Forsblom 2018; Mäkikyö 2018.)

Leiriviikkojen aikana nuoret urheilijat tekevät keräämiään koulutehtäviä pääosin itsenäisesti koulutehtävien tekemiseen varattuna aikana. Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan järjestäjä vastaa siitä, että opiskelutilanteissa on valvoja, joka vastaa työrauhasta ja auttaa tehtävien tekemisessä tarvittaessa. Leiriviikkojen aikana on myös mahdollista suorittaa kokeita. Näin varmistetaan, ettei leireille osallistuminen aiheuta jälkeen jäämistä koulutehtävissä tai kokeiden kasaantumista leirin jälkeiselle ajalle. Jos urheilija saa kaikki keräämänsä tehtävät valmiiksi ennen määräaikaa, hänelle on tarjolla monenlaisia lisätehtäviä. Mikäli annettuja koulutehtäviä ei saada valmiiksi leiriviikon aikana, ne tehdään viikonloppuna ennen seuraavan kouluviikon alkamista. (Forsblom 2018; Lapin urheiluakatemia 2018; Mäkikyö 2018.)

Urheilijoiden vanhempien rooli on varmistaa, että heidän lapsensa toteuttaa vaadittavat toimet ennen ja jälkeen leiriviikkoja. Yläkouluaikana halutaan opettaa nuoria urheilijoita oman ajankäytön suunnitteluun, vastuullisuuteen, itsenäisyyteen ja koulunkäynnin ja urheilemisen tehokkaaseen yhdistämiseen. Näitä taitoja halutaan korostaa, jotta luotaisiin mahdollisimman vankka pohja toisen asteen opintoja varten ja mahdollistettaisiin tavoitteellisen urheilemisen ja koulunkäynnin yhteensovittaminen myös jatkossa. (Forsblom 2018; Lapin urheiluakatemia 2018; Mäkikyö 2018.)

5.3 Ravinto

Laadukas ja järkevästi koostettu ruokavalio on urheilussa kehittymisen, jaksamisen ja terveenä pysymisen kannalta keskeisessä asemassa. Hyvä ruokavalio vaikuttaa myös koulumenestykseen. (Ilander 2010, 13; Purcell 2013, 200.) Urheiluravitsemuksen perusteet tulisi olla hallussa jo lapsen kasvaessa yläkouluikään. Yksi tärkeimpiä perusasioita on ravintorytmi. Ihanteellinen ravintorytmi riippuu urheilijan lajista ja harjoitusmäärästä. Päivän aikana tulisi kuitenkin syödä viidestä kahdeksaan ateriaa, ja aterioiden väli ei saisi venyä yli neljään tuntiin. (Hakkarainen 2015, 92; Hiilloskorpi & Arjanne 2016, 161.) Päivän pääateriat muodostuvat aamupalasta, lounaasta, päivällisestä sekä iltapalasta, sekä harjoitusten lomassa olevista välipaloista. Näitä välipaloja tulisi olla yhdestä neljään kappaletta. Nestettä tulisi nauttia aterioiden yhteydessä kahdesta kolmeen lasillista. (Ojala & Laaksonen 2016, 169.)

Ilander (2014, 121) toteaa urheilijan kehityksen kannalta optimaalisen ateriavälin olevan kolmea tuntia. Säännöllinen ja riittävä ateriarytmi auttaa hallitsemaan nähläntunnetta. Säännöllinen ja tasainen ateriarytmi sekä aterioiden ajoittaminen on tärkeää. Ne ylläpitävät vireystilaa ja jaksamista, tehostavat harjoittelua, ylläpitävät tehokasta palautumista, ja tällä tavoin edistävät kehitystä ja menestymistä urheilussa. (Purcell 2013, 202; Ojala & Laaksonen 2016, 169.) Paras ateriarytmi ei ole välttämättä samanlainen joka päivä, vaan rytmi voi vaihdella päivän luonteen mukaan. Esimerkiksi lepopäivän rakenne on usein erilainen kuin harjoituspäivän, vaikka ravintomäärä pysyy suunnilleen samana. (Ilander 2014, 121.)

Valintavaiheessa nuoren urheilijan perheellä on edelleen merkittävä rooli ravitsemusasioissa, mutta urheilijan opettaminen omatoimisuuteen on todella tärkeää. Vanhempien tulee huolehtia, että kotona on tarjolla tarpeeksi hyviä aineksia, jotta urheilija voi itse ottaa vastuun välipalan valmistuksesta ja ateriarytmistä. Tämä on yksi valintavaiheen ravitsemuksen tavoitteista. Tavoitteena on myös, että urheilija oppii itse huolehtimaan harjoitusten ja kilpailujen välipalat. (Hiilloskorpi & Arjanne 2016, 161–162.) Nuoren urheilijan ravitsemuksessa myös suunnitelmallisuus on tärkeää, ja aterioiden ajankohdat ja sisällöt olisi hyvä suunnitella valmiiksi seuraavaa päivää varten. Tällä tavoin varmistetaan ateriarytmin toteutuminen arjen vaihtelevissa tilanteissa, eikä aterioita korvata ravintoarvoiltaan heikommilla vaihtoehdoilla. (Ilander 2014, 120.)

Nuoren urheilijan kohdalla ravintovalmennuksen tulisi olla käytännönläheistä ja helposti toteutettavaa. Ravintovalmennuksessa tulisi keskittyä ravitsemuksen perusasioihin, kuten ateriarytmiin, ateriakokonaisuuksiin, sekä henkilökohtaisen ja lajikohtaisen ruokavalion perusteisiin. (Bingham, Borkan & Quatromoni 2015, 400.) Yläkoululeirityksillä ravintovalmennusta on lähes jokaisella leirillä. Ravintovalmennusta pyritään pitämään toiminnallisilla luennoilla, mutta valmennus sisältää myös käytännön harjoittelua. (Mäkikyrö 2018.) Ravintovalmennuksen tavoitteena on, että nuori urheilija ymmärtää urheilussa kehittymisen ja ravitsemuksen yhteyden ja osaa tehdä oman ravitsemuksensa kannalta parhaita mahdollisia päätöksiä. (Forsblom 2018; Mäkikyrö 2018.)

5.4 Uni ja lepo

Harjoittelun jälkeinen kehittyminen ja palautuminen tapahtuu harjoituksen jälkeisessä levossa (Hakkarainen 2015, 93–94). Tämän vuoksi nuoren urheilijan unirytmien tulisi olla säännöllinen, eikä nukkumaanmeno aika saisi vaihdella tuntia enempää päivästä toiseen (Kokko 2014b, 43). Myös viikonloppuisin ja iltoina, jolloin on vapaata urheilusta, tulisi myös pitää kiinni säännöllisestä unirytmistä (Kokko 2014a, 124). Yläkouluikäisen nuoren tulisi nukkua 8–10 tuntia yössä. Nuorten vähäiseen unen saantiin voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten aikaiset aamut koulussa, koulutehtävistä huolehtiminen, tai myöhäinen ruutuaika. (Bergeon ym. 2015, 846; THL 2018).

Säännöllisellä unirytmillä on lukuisia hyötyjä urheilijan kehittymisen kannalta. Syvässä unessa tapahtuu suuri osa oppimisesta, muistijälkien syntymisestä, kuormituksen aiheuttamien kudonvaurioiden korjaantumisesta ja hermoston palautumisesta. Syvä uni saavutetaan parhaiten, kun nukahtaminen ja herääminen ovat päivästä toiseen säännöllisiä. (Kokko 2014b, 44; Hakkarainen 2015, 93–96.) Unirytmien suurilla vaihteluilla ja riittämättömällä unen määrällä on lukuisia negatiivisia vaikutuksia. Pitkä valvominen heikentää koordinaatioita, havainnointia vaativia suorituksia ja lisää loukkaantumiseriskiä. (Hakkarainen 2015, 95; National Health Service 2018.) Mielialan, tiedollisen toiminnan, sokeriaineenvaihdunnan, ruokahalun säätelyn ja immuunijärjestelmän heikkeneminen ovat seurausta unen rajoittamisesta alle kuuteen tuntiin neljän yön ajaksi (Mero 2016, 641).

Uneen ja lepoon liittyviä asioita käsitellään yläkoululeirityksillä erilaisilla luennoilla. Luentojen tarkoituksena on lisätä nuoren urheilijan tietoisuutta unen ja levon merkitystä urheilussa kehittymisen kannalta. Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan tavoitteena on lisääntyneen tietoisuuden siirtyminen käytännön toimintaan siten, että nuori urheilija oppisi hallitsemaan fyysisen rasituksen ja levon tasapainon (Forsblom 2018; Mäkikyö 2018.)

5.5 Palauttavat ja huoltavat harjoitteet

Harjoitteluohjelmien laadinta perustuu aina niin kutsuttuun superkompensaatio-teoriaan. Harjoittelun tarkoituksena on järkyttää kehon tasapainotilaa. Kehittyminen ja palautuminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. Nuoren urheilijan harjoittelurytmyksessä tulisikin vuorotella kuormittavat ja palauttavat harjoitteet, sekä kovat ja helpot harjoittelujaksot. (Hakkarainen 2015, 93–95.) Huoltavan ja palauttavan harjoittelun avulla pyritään ehkäisemään liiallista rasittumista. Pienitehoinen lihastyö, kuten hölkkä, liikkuvuusharjoitteet tai kävely, lisäävät verenkiertoa lihaksissa, mikä puolestaan helpottaa aineenvaihduntatuotteiden, kuten maitohapon poistumista elimistöstä. Tämä taas nopeuttaa palautumista. (UKK-instituutti 2018.)

Nuoren urheilijan kehittymisen kannalta kuormittavien ja palauttavien harjoitteiden suhde ja rytmitys ovat hyvin tärkeässä asemassa. Valitettavasti palauttavalle

harjoittelulle ei monesti löydy riittävästi aikaa päivärytmin ollessa liian kiireinen opiskelujen ja muiden toimintojen takia. (Härkönen 2014b, 91.) Huipulle tähtävän nuoren tulisi liikkua ja harjoitella viikoittain noin 20 tuntia (Mäenpää & Hakkarainen 2018). Monilla nuorilla urheilijoilla tämä vaatimus ei täyty pelkästään ohjattujen harjoitusten seurauksena. Nuori saa helposti kerrytettyä viikoittaista liikuntamääräänsä tekemällä huoltavia ja palauttavia harjoituksia omalla ajallaan. (UKK-instituutti 2018.)

Yläkoululeirityksissä palautuminen ja huoltavat harjoitteet ovat taitoja, joita harjoitellaan pääasiassa lajivalmentajien johdolla harjoitusten yhteydessä. Lisäksi nuoret urheilijat saavat ohjeita omatoimiseen harjoitteluun leirien väliselle ajalle. Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan tavoitteena on, että nuoret urheilijat ymmärtäisivät palauttavien ja huoltavien harjoitusten merkityksen. Tavoitteena on myös nuorten oppivan tekemään palauttavaa harjoittelua omatoimisesti. (Forsblom 2018, Mäkikyrö 2018.)

5.6 Arjen hallinta

Nuoren urheilijan arkea määrittävät koulunkäynti ja urheileminen. Näiden lisäksi myös ravinto, vapaa-aika, sekä uni, lepo ja palautuminen määrittävät urheilijan päivittäisiä valintoja. (Hakkarainen 2009, 171; 2015, 95.) Leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa kaikkien sisältöjen nähdään ohjaavan nuoria urheilijoita itseensä arjen hallintaan (Forsblom 2018). Arjen hallinnasta puhutaan silloin, kun tietoisuus edellä mainituista valinnoista johtaa konkreettisiin valintoihin ja muutoksiin nuoren urheilijan arjessa. Arjen hallinnan merkitys korostuu, jotta nuoren urheilijan arki olisi mielekästä, ja vapaa-aikaa ja palautumisaikaa jäisi riittävästi. (Hakkarainen 2009, 171; 2015, 95.) Forsman ja Lampinen (2008, 125) toteavatkin, että nuoruusvaiheessa urheilijan tulee ymmärtää, miksi urheilun lisäksi on tärkeää huomioida myös muu elämä. Urheilijan elämään tulee sisältyä muutakin kuin vain urheilun menestystekijät. Nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa tunne omasta elämänhallinnasta ja mahdollisuuksista vaikuttaa omaan arkeen. (Nikander 2009, 183; Mononen ym. 2014, 8–9.)

Urheilulliset elämäntavat ovat avainasemassa urheilussa kehittymisen kannalta (Finni & Tarvonen 2018). Yläkouluvaiheessa urheilijan halutaan ymmärtävän, miten elämäntavat vaikuttavat kehitykseen, ja minkälaisia valintoja urheilija voi tehdä päivittäin. Lisääntyneen ymmärryksen tavoitellaan johtavan nuoren urheilijan itsenäisiin valintoihin arjessa. Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan tavoitteena on urheilullisten elämäntapojen kehittymisen lähtevän liikkeen ymmärryksen muodostumisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että seitsemännellä luokalla oleville nuorille urheilijoille annetaan tietoa kaikista urheilullisten elämäntapojen osa-alueista. Kahdeksannella luokalla tätä tietoa syvennetään, ja yhdeksännellä luokalla tätä tietoa opetellaan soveltamaan ja viemään käytännön tasolle omassa arjessa. (Kokko 2014c, 64; Forsblom 2018; Mäkikyrö 2018.)

5.7 Leirien väliset tehtävät

Suurin osa leiritysmuotoisen urheiluyläkoulutoiminnan kuormituksesta ajoittuu leirien väliselle ajalle (Nieminen ym. 2018, 75). Tavoitteena on urheilullisen elämäntavan harjoittelu ja toteuttaminen jokapäiväisessä arjessa. Esimerkiksi Kisakallion yläkoululeirityksillä leirien väliselle harjoittelulle on varattu yhden akatemiakauden aikana yhteensä 400 tuntia. Elämäntaitojen omatoimiseen harjoitteluun on varattu yhden kauden aikana 160 tuntia. (Forsblom 2018; Kisakallio 2018a.)

Leirien väliset tehtävät perustuvat valtakunnallisiin Kasva urheilijaksi -sisältöihin (Nieminen ym. 2017, 13). Sisällöt on koostettu Kasva urheilijaksi -harjoituskirjoihin, jotka on otettu käyttöön syksyllä 2017. Jokaiselle luokka-asteelle on oma harjoituskirjansa. Harjoituskirjoissa urheilijan polun valintavaiheen laatutekijät halutaan tuoda urheilijan arkeen käytännönläheisellä tavalla. Harjoituskirjan tavoitteena on tukea nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä. Harjoituskirjat on suunniteltu niin, että ne soveltuvat myös itsenäiseen opiskeluun. (Nieminen ym. 2018, 17–18; Suomen Olympiakomitea 2018b.) Leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa opetellaan urheilullisiin elämäntapoihin liittyviä taitoja ja annetaan omaoimisia harjoituksia näiden taitojen kehittämiseen. Näitä harjoituksia löytyy Kasva urheilijaksi -harjoituskirjasta. Esimerkiksi Kisakallion yläkoululeirityksissä

leirien väliset harjoitukset jakautuvat lajitaitojen, motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien, sekä elämäntaitojen kokonaisuuksiin. (Kisakallio 2018a.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää leiritysmuotoiseen yläkoulutoimintaan osallistuneiden urheilijoiden vanhempien kokemuksia siitä, ovatko nuorten urheilulliset elämäntavat muuttuneet yläkoulutoimintaan osallistumisen aikana. Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena, ja tutkittavana kohteena eli tapauksena oli Rovaniemellä toimiva Lapin yläkoulukaupunki. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavalla leiritysmuotoisen akatemiatoiminnan ja sen sisältöjen koettiin vaikuttaneen mahdolliseen muutokseen urheilullisissa elämäntavoissa. Tutkittavat urheilullisten elämäntapojen osa-alueet olivat arjen hallinta, ravinto, sekä uni, lepo ja palauttavat harjoitteet. Lisäksi yhtenä näkökulmana oli koulun ja urheilun yhdistäminen.

Tapaustutkimus on tutkimusote, jossa tutkimuskohteeksi valitaan yksi tai useampi tapaus. Tapauksen valinnan lähtökohdat voi olla käytännöllisiä tai teoreettisia, mutta tapauksen valinnassa tulee korostaa tapauksen ominaisuuksia suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Tapaustutkimus soveltuu hyvin sellaisiin tutkimuksiin, joissa tutkimuskohteen rajaus voidaan suorittaa täsmällisesti. Tapaus voidaan valita siten, että se on joko mahdollisimman tyypillinen, jonkinlainen rajatapaus, ainutkertainen, poikkeuksellinen tai opettava, paljastava, tai esimerkillinen tapaus. (Vilkkä 2015, 155; Vilkkä, Saarela & Eskola 2018, 192.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohteena on leiritysmallinen yläkoulukaupunki, ja tapauksena sitä edustaa Lapin yläkoulukaupunki. Lapin yläkoulukaupunki on yksi yhdestätoista suomessa toimivasta leiritysmuotoisesta yläkoulukaupunkiasta, joten se toimii esimerkillisenä tapauksena.

Nuoren urheilijan kasvu terveeksi urheilijaksi on yksi urheiluyläkoulutoiminnan keskeisimmistä tavoitteista. Kasvuja terveeksi urheilijaksi tuetaan leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa monin tavoin, kuten toiminnallisilla luennoilla ja leirien välisillä tehtävillä. Vanhempien näkökulma urheilullisten elämäntapojen muutoksessa oli työn toimeksiantajan toive. Toimeksiantajalle on hyödyllistä tietää, miten yläkoulukaupungissa opeteltavat terveeksi urheilijaksi kasvuun liittyvät teemat

näkyvät nuoren urheilijan arjessa kotona. Vanhemmat ovat mukana nuoren urheilijan elämässä hyvin läheisesti, joten he pystyvät omasta näkökulmastaan arvioimaan lapsensa urheilullisten elämäntapojen kehitystä akatemiatoimintaan osallistumisen aikana. (Mäkikyrö 2018.)

Nuorten urheilullisia elämäntapoja on urheiluyläkoulutoiminnassa tutkittu aiemminkin, mutta tutkimukset ovat käsitelleet lähinnä urheilevan nuoren omaa kokemusta (esim. Rauhala 2006 ja Tarvonen 2017 Lapin yläkoulukaatemia, Inkeroinen 2018 Vierumäen yläkoululeiritys ja Kämpö 2018 Suomen Urheiluakatemia). Muutamat tutkimukset ovat nostaneet esille myös urheilijoiden vanhempien näkemyksiä (esim. Kavén 2017 Vantaan Urhea-toiminta ja Pehkonen 2017 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia). Myös Olympiakomitea on aloittanut keräämään syksystä 2017 lähtien yhdessä kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n kanssa vuosittain urheilijoilta ja heidän vanhemmiltaan kokemuksia ja palautetta leiritysmuotoisesta yläkoulutoiminnasta (Mäkikyrö 2018).

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutettiin määrällisen tutkimuksen keinoin. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tietoa tarkastellaan numeerisesti, eli tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään ja kuvaillaan numeroiden avulla (Ronkainen, Mertala & Karjalainen 2008, 19). Määrällinen tutkimus edellyttää tutkittavan ilmiön tuntemista, eli taustalla tulee olla ilmiötä selittävä teoria ja vahva esiymmärrys tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2015, 7). Näin ollen opinnäytetyön toteuttaminen lähti liikkeelle kattavan teoriapohjan rakentamisesta. Kvantitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkimusongelma, johon haetaan ratkaisua tai vastausta. Tutkimusongelmasta johdetaan tutkimuskysymykset, joiden lisäksi tarvitaan yksityiskohtaisempia apukysymyksiä, joilla kerätään tietoa varsinaisten tutkimuskysymysten avuksi. (Kananen 2011, 20–21; Kananen 2015, 73.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmana on nuorten urheilijoiden vanhempien kokemukset urheilullisten elämäntapojen muutoksesta. Ongelmasta muodostettu tutkimuskysymys on seuraavanlainen:

- Miten vanhemmat kokevat lapsensa urheilullisten elämäntapojen muuttuneen leiritysmuotoisen yläkouluakatemian toimintaan osallistumisen seurauksena?

Tutkimuskysymyksen apukysymyksillä rajataan kaksi muutokseen mahdollisesti vaikuttavaa tekijää. Tutkimuksen apukysymykset ovat seuraavat:

- Millaisia vaikutuksia leiritysmuotoisella akatemiatoiminnalla nähdään olevan urheilullisten elämäntapojen muutoksessa?
- Mitkä tekijät toiminnan sisällöissä ovat vaikuttaneet vanhempien kokemaan muutokseen?

Tutkimuskysymys ei sisällä oletusta siitä, että muutosta urheilullisissa elämäntavoissa olisi tapahtunut. Tämän oletus haluttiin välttää, sillä tutkimus koskee kaikkia 7.–9. luokan urheilijoita, eli osallistumiskerrat akatemian leireille ovat määrällisesti todella vaihtelevia. Apukysymyksissä sen sijaan on pieni oletus siitä, mitkä tekijät (leiritysmallinen akatemiatoiminta ja toiminnan sisällöt) ovat todennäköisimmin vaikuttaneet muutokseen. Tämä oletus on tehty teoreettisen viitekehyksen perusteella.

6.3 Kyselyn laatiminen ja aineiston kerääminen

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä Webropol -kyselyllä keväällä 2018. Kysely lähetettiin kaikille Lapin yläkouluakatemian toimintaan kaudella 2017–2018 osallistuneille perheille. Kyselylomakkeen alussa kysymykset 1–5 olivat taustakysymyksiä. Näitä kysymyksiä käytettiin myös tutkimuksen taustamuuttujina, eli tutkittavia ominaisuuksia tarkasteltiin niiden suhteen (Valli 2018a, 94). Kysytyt taustakysymykset olivat urheilijan sukupuoli, millä vuosikurssilla urheilija oli kuluneen akatemiakauden aikana, kuinka monelle akatemian leirille urheilija oli yhteensä osallistunut, oliko urheilija osallistunut päivämutoiseen vai täyshoidolliseen leiritoimintaan, ja mikä oli urheilijan lajiryhmä.

Kyselytutkimus on määrällisen tutkimuksen tavallisin tiedonkeruumenetelmä, ja se on aina standardoitu eli vakioitu. Vakioiminen tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn

vastaavilta kysytään samat kysymykset täsmälleen samassa järjestyksessä. Kyselylomake soveltuu hyvin aineiston keräämiseen, kun se on suunnattu suurelle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. Kyselylomakkeen etu on myös se, että vastaaminen voidaan suorittaa nimettömänä. (Vilkkä 2015, 94–95; Valli 2018a, 92.) Kyselylomake voidaan toteuttaa myös sähköisesti, jolloin sen etuna on nopeus ja taloudellisuus (Valli & Perkkilä 2018, 118).

Kyselylomakkeen kysymykset 6–19 olivat pääosin suljettuja monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös useampi avoin kysymys. Monivalintakysymyksissä vastaajalle annetaan valmiit vastausvaihtoehdot, eli kysymysmuoto on vakioitu. Avointen kysymysten tavoitteena on taas nostaa esille vastaajan ajatuksia, ja vastaamista rajataan vain vähän. Avoimet kysymykset sopivat hyvin tutkimuksiin, joissa vaihtoehtoja ei tunneta tarkkaan. (Vilkkä 2015, 106.) Kysymysten muotoilussa tulee olla huolellinen, sillä kysymykset luovat pohjan onnistuneelle tutkimukselle. Kysymykset tulee muotoilla tavalla, joka on kohderyhmälle tuttu, ja kysymysten järjestyksen tulee olla johdonmukainen. (Vilkkä 2015, 107; Valli 2018a, 93.)

Ennen kyselylomakkeen suunnittelua tulee olla päätettynä keskeiset käsitteet ja teoreettinen viitekehys, koska niihin liittyvien yleisten käsitteiden avulla tutkimuksessa mitataan tutkittavaa asiaa. Määrällisessä tutkimuksessa tutkittavan asian tai ilmiön tulee olla operationalisoitavissa, eli muutettavissa mitattavaan ja kysyttävään muotoon. Operationalisointi edellyttää tutkittavan kohderyhmän eli tutkimuksen perusjoukon tuntemista. Näin varmistetaan, että teoreettiset käsitteet siirtyvät kyselyyn siten, että ne ovat vastaajan ymmärrettävissä. (Vilkkä 2015, 101–102.) Operationalisoinnilla pyrimme varmistamaan, että kyselyssä ei käytettäisi teoreettisia käsitteitä, vaan kysymykset olisivat helposti ymmärrettäviä. Leiritysmallia koskevien termien katsottiin vastaavan Lapin yläkouluakatemia käytämiä termejä ja ohjeistuksia, jotta ne olisivat vanhemmille ennestään tuttuja. Tavoitteena oli, että kyselyyn vastaaminen olisi helppoa ja johdonmukaista, eikä kysymyksenasettelu olisi epäselvää. Tämän vuoksi valmis kysely pilotoitiin eli testattiin etukäteen yhdellä kohderyhmän edustajalla, ennen kuin kysely lähetettiin muille vastaajille. Pilotoinnin perusteella kyselyyn ei tehty muutoksia.

Kun kyse on asenteiden, mielipiteiden tai kokemusten mittaamisesta, käytetään usein Likertin asteikkoa. Asteikolla kuvataan valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon. (Valli 2018a, 106; Valli 2018b, 250). Tässä opinnäytetyössä käytimme viisiporista Likertin asteikkoa. Kyselyssä esitimme erilaisia väittämiä, joihin vastausvaihtoehdot olivat ”täysin samaa mieltä”, ”melko samaa mieltä”, ”ei samaa eikä eri mieltä”, ”melko eri mieltä”, ja ”täysin eri mieltä”. Lisäksi vastausvaihtoehtona oli ”en osaa sanoa”, jotta vastaajalle pystyttiin tarjoamaan mahdollisuus olla ottamatta kantaa kysyttävään asiaan. Kyselyssä käsitellyt osa-alueet olivat opiskelun ja urheilun yhdistäminen, arjen hallinta, ravinto, sekä uni, lepo ja palauttava harjoittelu. Jokaisesta osa-alueesta kysyttiin määrällisesti Likertin asteikolla. Lisäksi vastaajalla oli mahdollisuus kuvailla ajatuksiaan jokaisesta osa-alueesta erillisen avoimen kentän avulla.

Kyselylomakkeen tyypillisimpänä haittana on vastausprosentin jääminen alhaiseksi (Vilkkä 2015, 94). Tämä oli myös tämän opinnäytetyön onnistumisen kannalta suurin riskitekijä, sillä tutkimuksen kohderyhmä oli hyvin suuri ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastausprosenttia pyrittiin nostamaan erilaisin keinoin. Opinnäytetyön aihe esiteltiin yläkouluakatemiaalaisten vanhemmille järjestetyissä vanhempainvalmennuksissa. Tarkoituksena oli tehdä kyselyyn vastaamisesta vanhemmille mahdollisimman merkityksellistä ja korostaa vanhempien roolia akatemiatoiminnan kehittämisessä. Kyselyyn lisättiin myös motivoivat saatesanat, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta. Lisäksi kysely pilotoitiin ennen sen lähettämistä. Näiden toimien lisäksi kyselyn vanhemmille lähetti akatemian yläkoulukoordinaattori.

6.4 Aineiston analysointi ja esittäminen

Aineiston keräämisen jälkeen vastaukset tarkistettiin ja puutteelliset vastaukset poistettiin. Mukaan valittiin kuitenkin sellaiset vastaukset, joissa oli muutaman kysymyksen vaje. Tässä opinnäytetyössä määrällisen aineiston esittämiseen käytettiin kahta eri vaihtoehtoa, taulukointia ja kuviointia. Taulukossa voidaan esittää paljon yksityiskohtaista tietoa kerralla, ja kuvioiden avulla voidaan antaa visuaalinen kokonaiskuva käsiteltävästä asiasta (Valli 2015a, 230). Kanasen (2011, 96)

mukaan mielipidekysymysten tuloksia esitetään usein taulukoissa prosenttija-kaumina, ja tulkinnat tehdään prosenteista. Aineiston analyysissä yhdistetään joissain kohdin luokat 1 ja 2 (=täysin samaa mieltä, melko samaa mieltä) sekä luokat 4 ja 5 (=melko eri mieltä, täysin eri mieltä) (Valli 2015b, 250).

Tutkimuksessa kerättiin aineistoa määrällisesti ja laadullisesti. Lopulliseen analyysiin mukaan valittiin vain määrällinen aineisto. Avoimista kysymyksistä saatu vastausaineisto rajattiin pois käsittelystä, koska työssä haluttiin keskittyä määrälliseen sisällönanalyysiin. Lisäksi määrällisistä kysymyksistä yksi kysymys jätettiin analysoinnin ulkopuolelle.

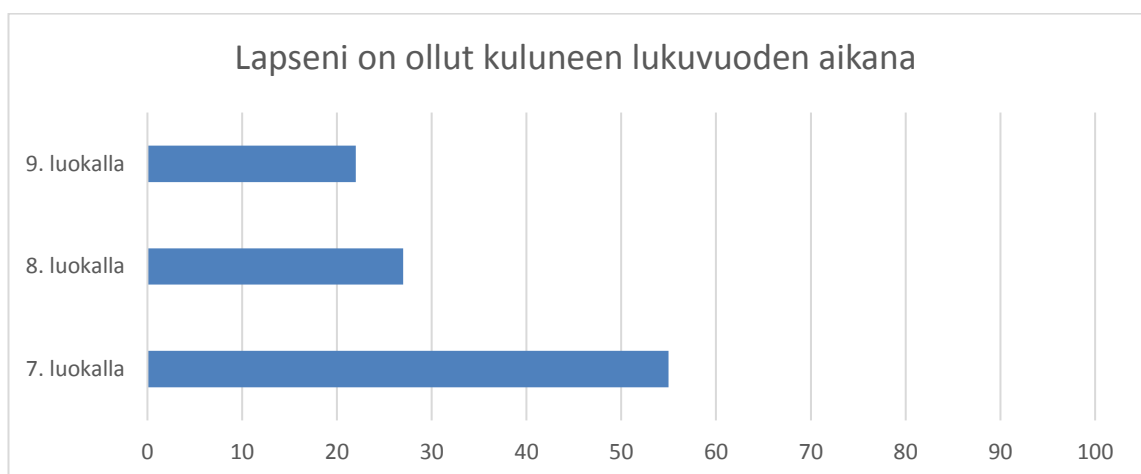
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Taustatiedot

Sähköinen Webropol -kysely lähetettiin kaikille kaudella 2017–2018 Lapin yläkouluakatemian toimintaan osallistuneiden urheilijoiden perheille (N=246). Vastauksia saatiin yhteensä 106 kappaletta, joista 104 valittiin tarkastelun kohteeksi. Vastausprosentiksi saatiin siis 42. Kyselyn sisällä kysymyskohtaiset vastausmäärät vaihtelevat, koska vastaaminen oli taustakysymyksiä lukuun ottamatta vapaaehtoista. Lisäksi vastausvaihtoehdon “en osaa sanoa” valinneiden vastaukset eivät näy kyselyn tuloksissa. Kysymyskohtainen vastaajamäärä on esitetty jokaisen vastausjakauman yhteydessä.

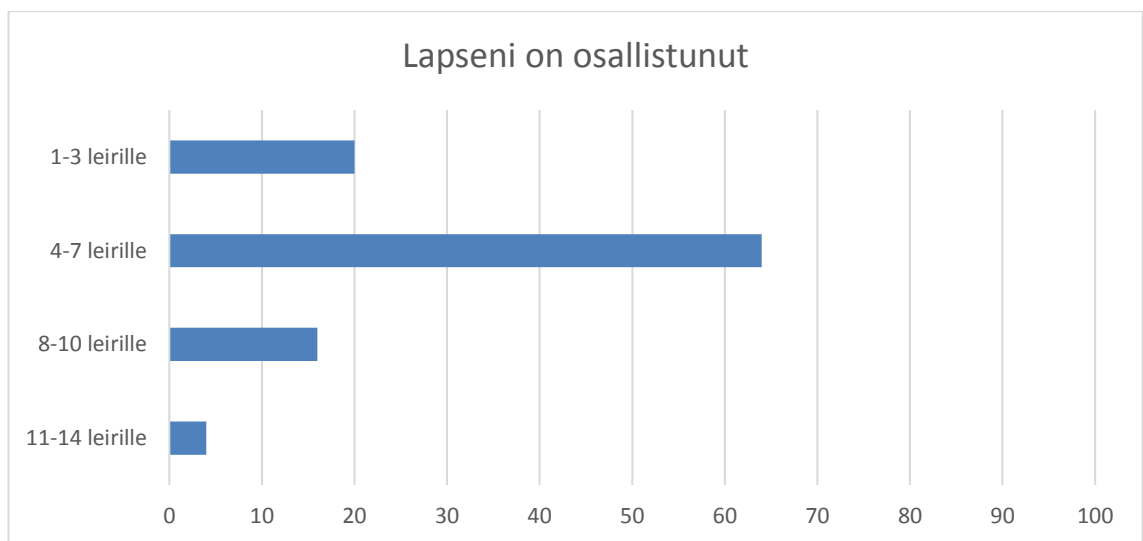
Vastausten taustamuuttujat jakautuivat vastaajien kesken tasaisesti. Vastausten jakautuminen taustamuuttujien kesken esitetään liitteessä 2. Aluksi tulokset käytiin läpi eritellen kaikkien taustamuuttujien suhteen. Vastauksissa ei havaittu eroavaisuuksia useimpien taustamuuttujien kohdalla. Tarkempaan analyysiin valittiin mukaan urheilijan vuosikurssi sekä osallistumismäärä yläkoululeirityksille.

Kuviossa 7 esitetään vastaajien jakautuminen vuosikursseittain. Vastaajista 55 (53 %) ilmoitti lapsensa olleen seitsemännellä luokalla. Vanhemmista 27 vastaajan (26 %) lapsi oli ollut 8. luokalla ja 22 vastaajan lapsi (21 %) 9. luokalla.



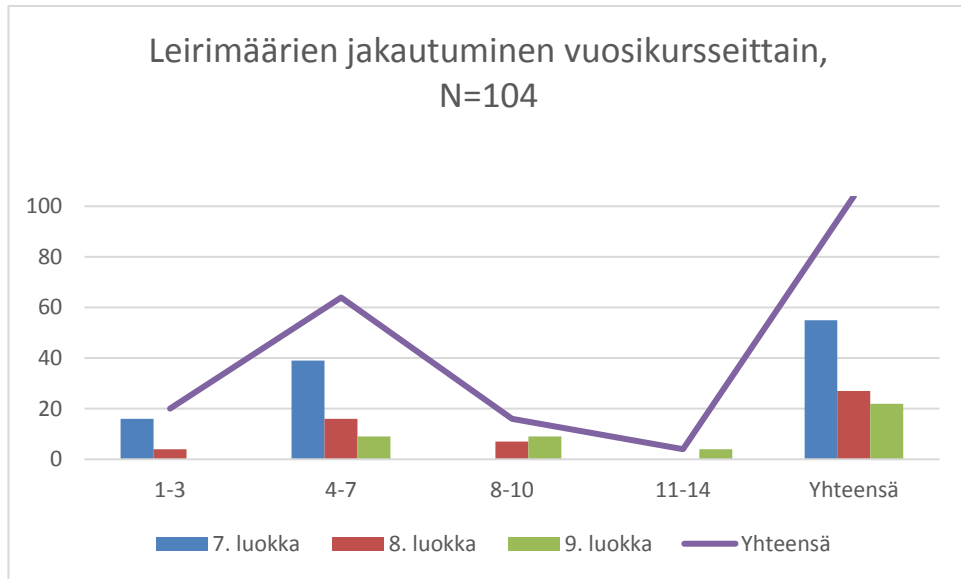
Kuvio 7. Vastaajien jakautuminen vuosikursseittain

Vastaajien jakautuminen leireille osallistumismäärien mukaan esitetään kuviossa 8. Suurin osa vastaajista (62 %) ilmoitti lapsensa osallistuneen yhteensä 4–7 leirille. Vanhemmista 20 (19 %) ilmoitti lapsensa osallistuneen 1–3 leirille. Yhteensä 8–10 leirille oli osallistunut 16 urheilijaa (15 %) ja 11–14 leirille 4 urheilijaa (4 %). Tutkimuksen tulosten tarkastelussa 11–14 leirille osallistuneet on yhdistetty yhteiseksi vastaajaryhmäksi 8–10 leirin kanssa (=8–14 leiriä). Tämä yhdistäminen tehtiin, koska neljä vastausta oli hyvin pieni ryhmä suhteessa muihin vastaajaryhmiin. Lisäksi vastaajaryhmät yhdistämällä varmistettiin vastaajien anonymiteetti.



Kuvio 8. Vastaajien jakautuminen leirimäärien mukaan

Kuviossa 9 on esitetty vastausten jakautuminen kahden tutkimuksessa käytetyn taustamuuttujan kesken. Kuviosta nähdään, että leireille osallistumisten määrissä on vaihtelevuutta urheilijan vuosikurssista riippumatta.



Kuvio 9. Vastausmäärien jakautuminen kahden tarkasteltavan taustamuuttujan suhteen

7.2 Koulun ja urheilun yhdistäminen

Koulumenestys on yksi leiritysmuotoisen yläkouluakatemiatoiminnan painopistealue (Nieminen ym. 2018, 14). Vanhemmista 86 prosenttia (N=103) oli joko täysin samaa tai melko samaa mieltä siitä, että opiskeluun käytetään riittävästi aikaa yläkouluakatemian leirien aikana. Lisäksi vastaajista lähes puolet (47 %, N=103) oli täysin samaa mieltä siitä, että akatemia on lisännyt valmiuksia urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen (Taulukko 1).

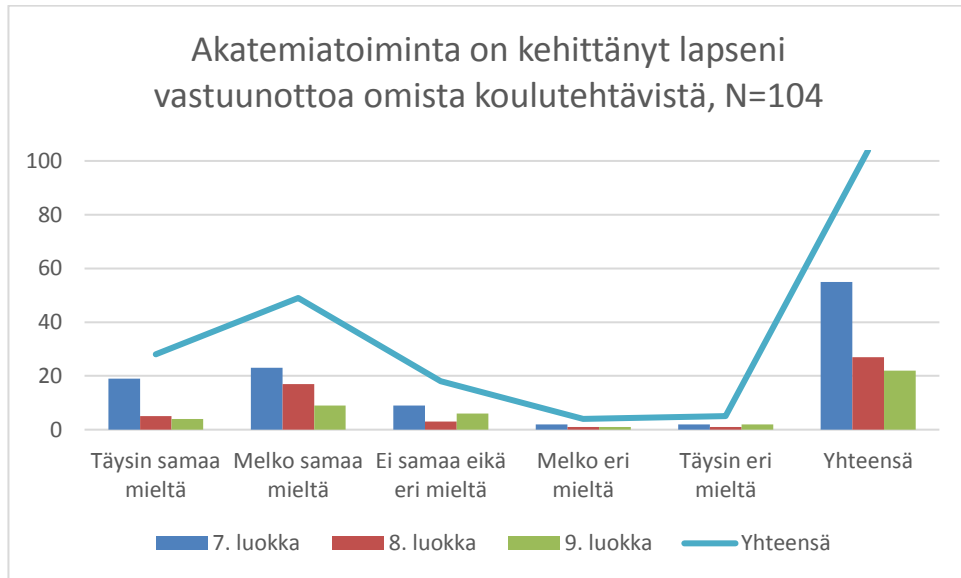
Taulukko 1. Koulun ja urheilun yhdistäminen

	Täysin samaa mieltä n (%)	Melko samaa mieltä n (%)	Ei samaa eikä eri mieltä n (%)	Melko eri mieltä n (%)	Täysin eri mieltä n (%)	Yhteensä N (%)
Leireille osallistuminen ei ole vaikuttanut lapseni suoritukseen koulutehtävistä lukuvuoden aikana.	40 (38 %)	44 (42 %)	3 (4 %)	17 (16 %)	0 (0 %)	104 (100 %)
Opiskeluun käytetty aika on riittävää leiriviikolla.	54 (52 %)	35 (34 %)	5 (5 %)	9 (9 %)	0 (0 %)	103 (100 %)
Lapseni huolehtii omatoimisesti koulutehtävistään leirien välisenä aikana.	66 (64 %)	32 (31 %)	4 (4 %)	1 (1 %)	0 (0 %)	103 (100 %)
Akatemiatoiminta on kehittänyt lapseni vastuunottoa omista koulutehtävistä.	28 (27 %)	49 (47 %)	18 (17 %)	4 (4 %)	5 (5 %)	104 (100 %)
Akatemiatoiminta on lisännyt lapseni valmiuksia urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.	42 (41 %)	44 (43 %)	11 (10 %)	4 (4 %)	2 (2 %)	103 (100 %)
Akatemiatoiminnassa kehitetään valmiuksia opiskelun ja urheilun yhdistämiseen 2. asteella ja/tai korkea-asteella.	47 (48 %)	37 (38 %)	12 (12 %)	1 (1 %)	1 (1 %)	98 (100 %)

Yksi leiritysmuotoisen yläkouluakatemia tavoitteista on lisätä urheilijan omatoimisuutta ja vastuunottoa koulunkäynnin suhteen. Vanhemmista (N=104) 27 prosenttia koki akatemiatoiminnan onnistuneen lisäämään vastuunottoa koulutehtävistä. Lisäksi 47 prosentin mielestä akatemia oli lisännyt joissain määrin vastuunottoa. Vastaajista 18 (17 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, neljä prosenttia oli melko eri mieltä ja viisi prosenttia täysin eri mieltä. Vanhemmista (N=103) jopa 95 prosenttia ilmaisi heidän lapsensa huolehtivan omatoimisesti koulutehtävistään leirien välisenä aikana todella hyvin tai melko hyvin.

Yläkouluakatemia leirejä järjestetään neljästä kuuteen kappaletta kauden aikana, ja urheilijat ovat leirien aikana pois normaalista koulunkäynnistä. Tämän vuoksi on tärkeää, että leirien aikainen opiskelu on mahdollisimman sujuvaa, eikä koulunkäynti vaikeudu poissaolojen vuoksi. Vanhemmista (n=104) 38 prosenttia koki, ettei leireille osallistuminen ole vaikuttanut heidän lapsensa koulunkäyntiin lukuvuoden aikana. Lisäksi 42 prosenttia oli melko samaa mieltä tässä asiassa. Kuitenkin jopa 16 prosenttia koki leirityksillä mukana olemisen vaikuttaneen jonkin verran heikentävästi koulunkäynnin sujuvuuteen. Vanhempien vastauksia tarkasteltaessa sen mukaan, millä luokka-asteella heidän lapsensa oli kuluneena

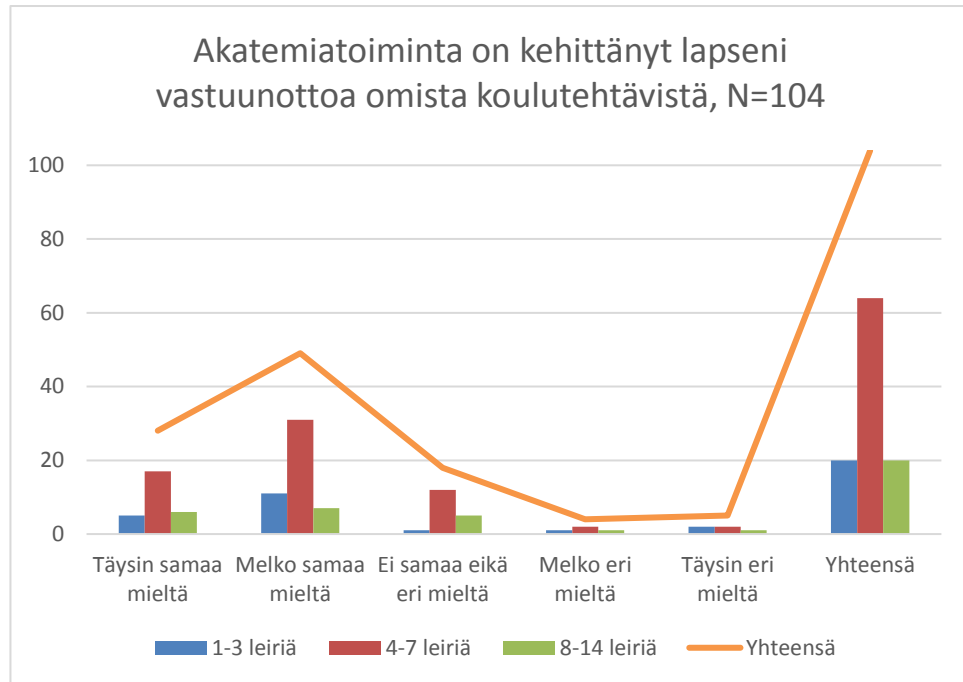
vuotena ollut, selkeimpiä eroja vastauksissa löytyi akatemiatoiminnan vaikutuksesta lapsen vastuunottoon koulutehtävistä (Kuvio 10).



Kuvio 10. Akatemiatoiminnan vaikutus urheilijan vastuunottoon koulutehtävistä

Seitsemäsluokkalaisten vanhemmista 35 prosenttia (n=55) koki akatemiatoiminnan kehittäneen heidän lapsensa vastuunottoa omista koulutehtävistä (”täysin samaa mieltä”). Vastaava luku oli 8. luokkalaisten vanhemmilla (n=27) 19 prosenttia ja 9. luokkalaisten vanhemmilla (n=22) 18 prosenttia. Kahdeksaluokkalaisten vanhemmista 63 prosenttia koki akatemiatoiminnan kehittäneen jonkin verran heidän lapsensa vastuunottoa omista koulutehtävistä (”melko samaa mieltä”). Vastaava luku oli 7. luokkalaisten vanhemmilla 42 prosenttia ja 9. luokkalaisten vanhemmilla 41 prosenttia. Vastauksista voidaan havaita, että seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaisten vanhemmilla oli myönteisimmät ajatukset akatemiatoiminnan vaikutuksista lapsen vastuunottoon omista koulutehtävistä.

Vanhempien vastauksista löytyi eroavaisuuksia myös sen mukaan, kuinka monelle yläkouluakatemiaan leirille heidän lapsensa oli osallistunut. Vastausten jakautuminen esitetään kuviossa 11.



Kuvio 11. Yläkouluakatemia leireille osallistumiskertojen vaikutus vastuulliseen koulutehtävistä huolehtimisen

Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 1–3:lle yläkouluakatemia leirille (n=20), 55 prosenttia koki yläkouluakatemia toiminnan kehittäneen jonkin verran heidän lapsensa vastuunottoa omista koulutehtävistä. Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 4–7 leirille (n=64), vastaava luku oli 48 prosenttia. Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 8–14:lle yläkouluakatemia leirille (n=20), vastaava luku oli vain 35 prosenttia. Useille leireille osallistuminen ei siis vastausten perusteella ole vaikuttanut toivotulla tavalla urheilijoiden vastuunottoon omasta koulunkäynnistä.

7.3 Ravinto

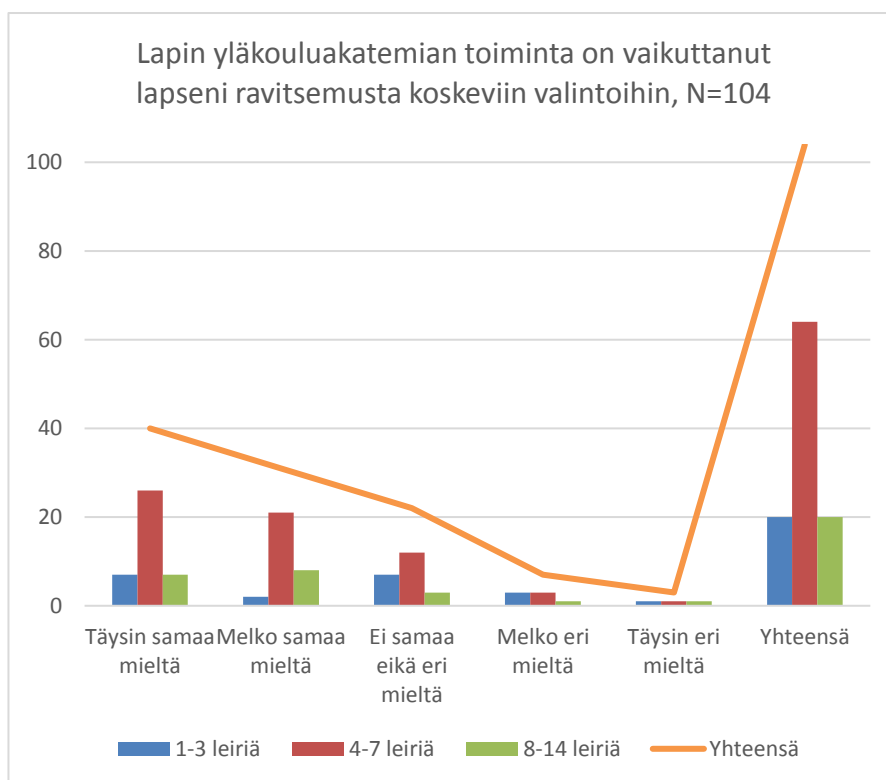
Yhtenä valintavaiheen tavoitteena on, että nuori urheilija tiedostaa ravitsemuksen merkityksen urheilijana kehittymiseen ja oppii tekemään itsenäisiä päätöksiä omaan ravitsemukseen liittyvissä asioissa (Mäkikyrö 2018). Urheilijoiden vanhemmista (N=104) 88 prosenttia koki lapsensa tiedostavan ravinnon merkityksen urheilijana kehittymiseen (“täysin samaa mieltä” tai “melko samaa mieltä”). Lisäksi 71 prosenttia vanhemmista (N=103) koki lapsensa tekevän tarkoituksenmukaisia valintoja koskien omaa ravitsemusta (“täysin samaa mieltä” tai “melko samaa mieltä”) (Taulukko 2).

Taulukko 2. Ravitsemus

	Täysin samaa mieltä n (%)	Melko samaa mieltä n (%)	Ei samaa eikä eri mieltä n (%)	Melko eri mieltä n (%)	Täysin eri mieltä n (%)	Yhteensä N (%)
Lapseni tekee säännöllisesti tarkoituksenmukaisia valintoja oman ravitsemuksena suhteen.	28 (27 %)	46 (44 %)	15 (14 %)	12 (12 %)	3 (3 %)	104 (100 %)
Lapseni ymmärtää ravitsemuksen merkityksen urheilijana kehittymiseen.	46 (44 %)	45 (43 %)	6 (6 %)	4 (4 %)	3 (3 %)	104 (100 %)
Lapin yläkouluakatemian toiminta on vaikuttanut lapseni ravitsemusta koskeviin valintoihin.	40 (39 %)	31 (30 %)	22 (21 %)	7 (7 %)	3 (3 %)	103 (100 %)

Leiritrysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa nuorten urheilijoiden ravitsemustietoutteen pyritään vaikuttamaan toiminnallisilla luennoilla. Leirimuotoisen yläkoulutoiminnan yhtenä tavoitteena on nuoren urheilijan lisääntyneen ravitsemustietoisuuden siirtyminen hyväksi valinnoiksi arjessa. (Mäkikyrö 2018.) Vanhemmista (N=103) 39 prosenttia koki akatemiatoiminnan vaikuttaneen merkittävästi heidän lapsensa itsenäisiin ravitsemusta koskeviin valintoihin. Lisäksi 30 prosenttia vastaajista koki akatemian vaikuttaneen jollain tapaa heidän lapsensa ravitsemusta koskeviin valintoihin. Sen sijaan 22 vastaajaa (21 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Lisäksi seitsemän prosenttia vastaajista oli melko eri mieltä, ja kolme prosenttia ei nähnyt akatemiatoiminnalla olleen minkäänlaista vaikutusta heidän lapsensa ravitsemusvalintoihin.

Kuviossa 12 tarkastellaan vanhempien vastauksia sen mukaan, kuinka monelle yläkouluakatemian leirille heidän lapsensa on osallistunut. Eroavaisuuksia löytyi, kun kysyttiin akatemian vaikutuksesta lapsen ravitsemusta koskeviin päätöksiin.



Kuvio 12. Yläkouluakatemian toiminnan vaikutus urheilijan ravitsemusta koskeviin valintoihin

Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 1–3:lle yläkouluakatemian leirille (n=20), vain kymmenen prosenttia koki yläkouluakatemian vaikuttaneen jonkin verran lapsen ravitsemusta koskeviin valintoihin (“melko samaa mieltä”). Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 4–7 leirille (n=63), sama luku oli 33 prosenttia. Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut yli kahdeksalle yläkouluakatemian leirille (n=20), vastaava luku oli 40 prosenttia. Selkeästi myönteisimmät ajatukset olivat niillä vanhemmilla, joiden lapsi oli osallistunut lähes kaikille yläkouluakatemian leireille.

7.4 Uni ja lepo, sekä palauttavat ja huoltavat harjoitteet

Valintavaiheessa harjoitusmäärät lisääntyvät ja harjoitusten teho kovenee (Mononen ym. 2014, 11). Levon ja palautumisen merkitys on hyvin keskeisessä asemassa terveeksi urheilijaksi kasvamisessa (Hakkarainen 2015, 93–96). Vanhemmista (N=98) yhteensä 85 prosenttia koki leirituotoimisessa painotettavan riittävästi levon ja palautumisen merkitystä terveeksi urheilijaksi kasvamisessa (“täysin samaa mieltä”, “melko samaa mieltä”) (Taulukko 3).

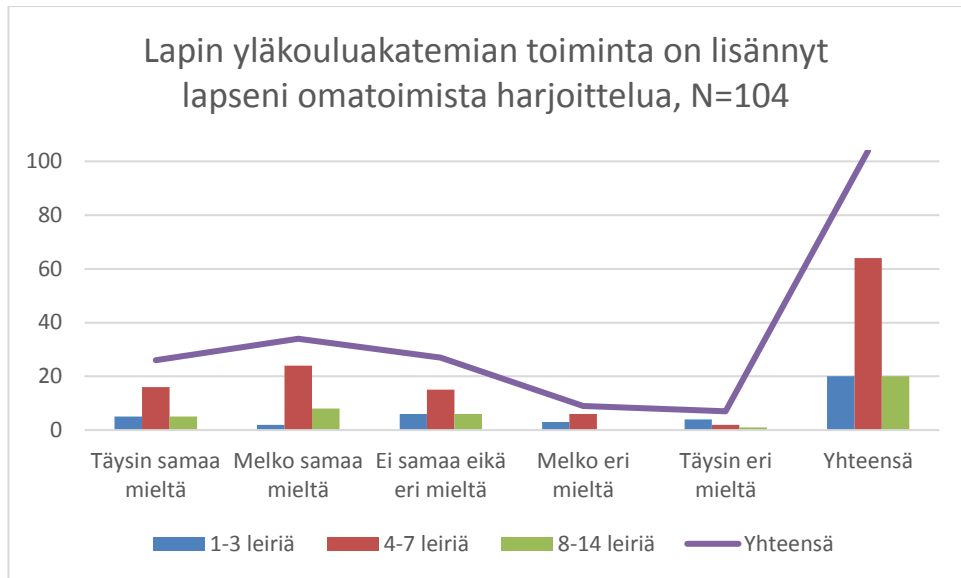
Taulukko 3. Uni ja lepo, sekä palauttava ja huoltava harjoittelemine

	Täysin samaa mieltä n (%)	Melko samaa mieltä n (%)	Ei samaa eikä eri mieltä n (%)	Melko eri mieltä n (%)	Täysin eri mieltä n (%)	Yhteensä n (%)
Lapseni ymmärtää levon ja palautumisen merkityksen urheilijana kehittymiseen.	32 (31 %)	58 (56 %)	10 (10 %)	3 (3 %)	0 (0 %)	103 (100 %)
Lapin yläkouluakatemiassa painotetaan riittävästi levon ja palautumisen merkitystä.	41 (42 %)	42 (43 %)	11 (11 %)	3 (3 %)	1 (1 %)	98 (100 %)
Lapseni tekee riittävästi omatoimista ja myös palauttavaa harjoittelua.	19 (18 %)	41 (40 %)	21 (20 %)	18 (17 %)	5 (5 %)	104 (100 %)
Lapin yläkouluakatemian toiminta on lisännyt lapseni omatoimista harjoittelua.	26 (25 %)	34 (33 %)	27 (26 %)	9 (9 %)	7 (7 %)	103 (100 %)

Harjoittelun jälkeinen kehittyminen ja palautuminen tapahtuu harjoituksen jälkeisessä levossa. Lepo ja palautuminen ovat yksi urheilijana kehittymisen peruspiireistä. (Hakkarainen 2015, 93–94.) Urheilijoiden vanhemmista (N=103) 31 prosenttia koki heidän lapsensa ymmärtävän levon ja palautumisen merkityksen urheilijana kehittymisen kannalta. Vanhemmista 56 prosenttia koki lapsensa ymmärtävän levon ja palautumisen merkityksen jossain määrin, ja kymmenen prosenttia vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vain kolme vastaajaa (3 %) koki, että heidän lapsensa ei vielä ymmärrä riittäväällä tasolla levon ja unen merkitystä urheilijana kehittymisen kannalta.

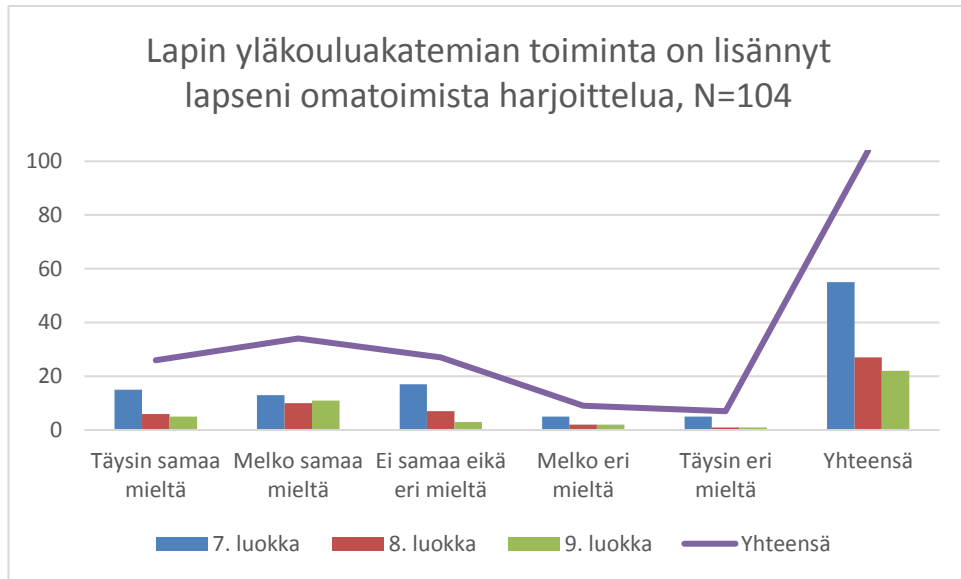
Nuori saa helposti kerrytettyä viikoittaista liikuntamääräänsä tekemällä huoltavia ja palauttavia harjoituksia omalla ajallaan (UKK-instituutti 2018). Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan tavoitteena on nuoren urheilijan oppivan huolehtimaan itsenäisesti palauttavien ja huoltavien harjoitteiden tekemisestä. (Mäkikyrö 2018). Vanhemmista (N=103) 25 prosenttia koki yläkouluakatemian tarjoavan riittävästi työkaluja lapsen omatoimiseen harjoitteluun. Lisäksi 33 prosenttia koki yläkouluakatemian antaneen jonkin verran työkaluja lapsen omatoimiseen harjoitteluun. Vastaajista 26 prosenttia ei ollut samaa eikä eri mieltä ja 16 prosenttia koki, että yläkouluakatemia ei ole onnistunut lisäämään lapsen omatoimista harjoittelua (“melko eri mieltä”, “täysin eri mieltä”).

Kuviossa 13 tarkastellaan vanhempien vastauksia yläkouluakatemia leirille osallistumiskertojen mukaan. Eniten vastausten jakautumista tapahtui, kun kysyttiin yläkouluakatemia toiminnan vaikutuksista lapsen omatoimiseen harjoitteluun.



Kuvio 13. Omatoimisen harjoittelun lisääntyminen akatemiatoimintaan osallistumisen seurauksena

Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 8–14:lle yläkouluakatemia leirille (n=20), 40 prosenttia koki yläkouluakatemiatoiminnan lisänneen jonkin verran heidän lapsensa omatoimista harjoittelua (“melko samaa mieltä”). Vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 4–7 leirille (n=63), vastaava luku oli 38 prosenttia. Sen sijaan vanhemmista, joiden lapsi oli osallistunut 1–3 leirille (n=20), vastaava luku oli vain kymmenen prosenttia. Leiritysten voidaan siis nähdä edistävän omatoimista harjoittelua. Vastausten jakautuminen on samankaltainen, kun niitä tarkastellaan sen mukaan, millä luokka-asteella vastaajan lapsi oli ollut kuluneella lukuvuodella (Kuvio 14).



Kuvio 14. Omatoimisen harjoittelun lisääntyminen akatemiatoimintaan osallistumisen seurauksena

Yhdeksäsluokkalaisten vanhemmista (n=22) 50 prosenttia koki yläkouluakatemiatoiminnan lisänsen jonkin verran heidän lapsensa omatoimista harjoittelua (“melko samaa mieltä”). Vastaavalla tavalla vastasi 8. luokkalaisten vanhemmista (n=26) 38 prosenttia ja 7. luokkalaisten vanhemmista (n=55) vain 24 prosenttia. Vastauksien mukaan myönteisimmät ajatukset ovat niillä vanhemmilla, joiden lapsi on ollut usein mukana yläkouluakatemian leirityksillä.

7.5 Arjen hallinta

Nuoren urheilijan elämään tulee sisältyä muutakin kuin vain urheilun menestystekijät (Mononen ym. 2014, 8–9). Urheileminen ja koulunkäynti määrittävät pitkälti urheilevan nuoren arkea, mutta oman arjen suunnittelussa tulee huomioida myös riittävä vapaa-aika (Hakkarainen 2015, 95). Vanhemmista (N=104) 25 prosenttia ilmoitti lapsensa rytmittävän arkeansa niin, että vapaa-aikaa jää vanhempien mielestä riittävästi. Lähes vastaava määrä (26 %) koki lapsensa myös ottavan aktiivisesti vastuuta oman arjen suunnittelussa. Lisäksi yli puolet vastaajista koki näiden taitojen toteutuvan melko hyvin heidän lapsensa kohdalla (Taulukko 4).

Taulukko 4. Arjen hallinta

	Täysin samaa mieltä n (%)	Melko Samaa mieltä n (%)	Ei samaa eikä eri mieltä n (%)	Melko eri mieltä n (%)	Täysin eri mieltä n (%)	Yhteensä N (%)
Lapseni ottaa vastuuta oman arkinsa suunnittelussa.	27 (26 %)	61 (59 %)	11 (10 %)	5 (5 %)	0 (0 %)	104 (100 %)
Lapseni rytmittää arkinsa niin, että jää riittävästi vapaa-aikaa.	26 (25 %)	60 (58 %)	13 (12 %)	4 (4 %)	1 (1 %)	104 (100 %)
Lapin yläkouluakatemiaan osallistuminen on vaikuttanut lapseni kykyyn rytmittää omaa arkeaan.	21 (21 %)	49 (49 %)	22 (22 %)	8 (8 %)	0 (0 %)	100 (100 %)
Akatemiatoiminta on kehittänyt lapseni itsenäistä päätöksentekoa.	29 (29 %)	48 (47 %)	20 (20 %)	3 (3 %)	1 (1 %)	101 (100 %)
Akatemiatoiminta tarjoaa riittävästi työkaluja lapseni itsenäiseen arjen hallintaan.	23 (24 %)	53 (55 %)	17 (18 %)	3 (3 %)	0 (0 %)	96 (100 %)

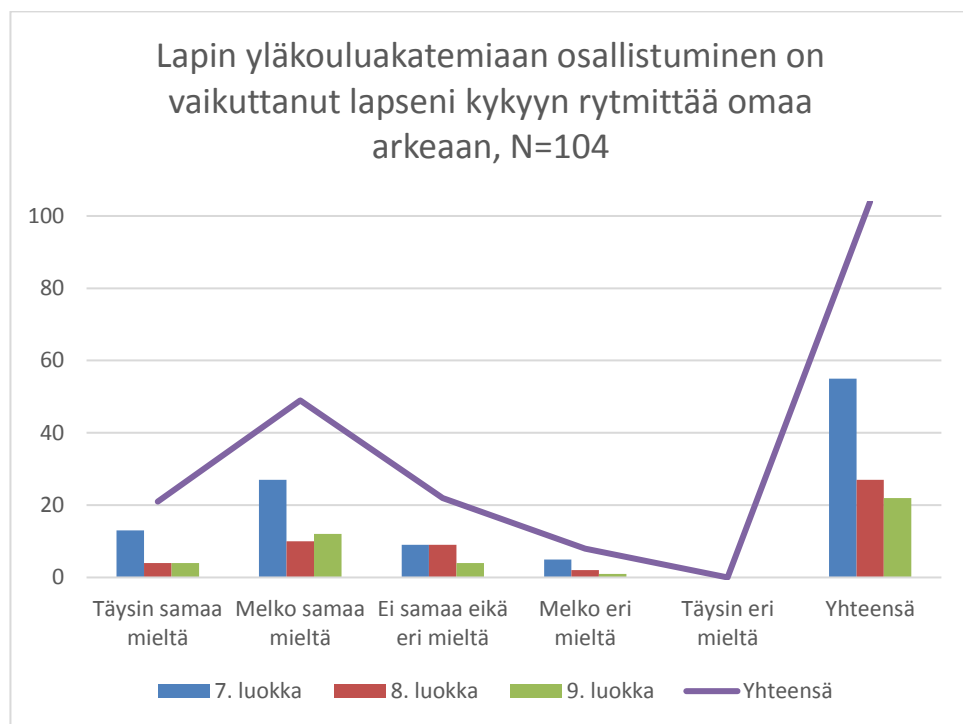
Nuoren urheilijan arkea määrittävät koulunkäynnin, urheilemisen ja vapaa-ajan lisäksi ravinto, sekä uni, lepo ja palautuminen. Arjen hallinnasta puhutaan silloin, kun tietoisuus näistä asioista johtaa konkreettisiin valintoihin ja muutoksiin nuoren urheilijan arjessa. (Hakkarainen 2009, 171; 2015, 95.) Vanhemmista (N=100) 70 prosenttia koki osallistumisen leiritysmuotoiseen yläkoulutoimintaan vaikuttaneen myönteisesti lapsen kykyyn rytmittää omaa arkeaan (”täysin samaa mieltä” tai ”melko samaa mieltä”). Vanhemmista 22 prosenttia ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vain kahdeksan prosenttia koki, ettei yläkouluakatemia ole vaikuttanut edistävällä tavalla lapsen kykyyn rytmittää omaa arkeaan.

Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan tavoitteena on terve ja hyvinvoiva nuori urheilija, joka toimii arjessaan itsenäisesti tavoitteellisen urheilun vaatimalla tavalla (Mäkikyrö 2018). Vanhemmista (N=101) 29 prosenttia koki toiminnan vaikuttaneen merkittävästi heidän lapsensa kykyyn tehdä itsenäisiä päätöksiä. Lisäksi 48 prosenttia vanhemmista koki yläkouluakatemia vaikuttaneen lapsensa itsenäiseen päätöksentekoon jonkin verran. Vain neljä prosenttia vanhemmista ei kokenut yläkoulutoiminnalla olleen merkitystä lapsen kykyyn tehdä itsenäisiä päätöksiä (”melko eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä”).

Leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa arjen hallinnan taitoja harjoitellaan monissa eri tilanteissa. Nuoret urheilijat hoitavat ja aikatauluttavat itsenäisesti omat

koulutehtävänsä, syövät säännöllisellä ruokarytmillä ja opettelevat toimimaan leiriakataulun mukaisesti. Arjen hallintaan liittyviä asioita käsitellään myös yhteisillä luennoilla. (Forsblom 2018; Mäkikyrö 2018.) Yli puolet vanhemmista (N=96) koki näiden työkalujen olevan suhteellisen riittäviä. Lisäksi 24 prosenttia vastaajista ilmoitti annettujen työkalujen olevan heidän mielestään täysin riittäviä. Vain kolme prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että annetut työkalut eivät ole vielä täysin riittäviä, jotta ne edistäisivät oman arjen hallintaa.

Kuviossa 15 esitetään yläkouluakatemiaan osallistumisen vaikutusta arjen rytmitykseen. Vastausten jakautumista tarkastellaan vuosikursseittain.



Kuvio 15. Lapin yläkouluakatemiaan osallistuminen vaikuttaa arjen rytmittämisen taitoon

Yhdeksäsluokkalaisten vanhemmista (n=21) 57 prosenttia koki yläkouluakatemiaan osallistumisen vaikuttaneen jossain määrin lapsen kykyyn rytmittää omaa arkeaan ("melko samaa mieltä"). Seitsemäsluokkalaisten vanhemmista (n=54) vastaavaa mieltä oli puolet vastaajista (50 %). Kahdeksäsluokkalaisten vanhempien keskuudessa (n=25) vastaava luku oli vain 40 prosenttia. Myönteisin kokemus akatemiatoiminnan vaikutuksesta lapsen itsenäiseen arjen rytmittämiseen oli näin ollen yhdeksäsluokkalaisten vanhemmilla.

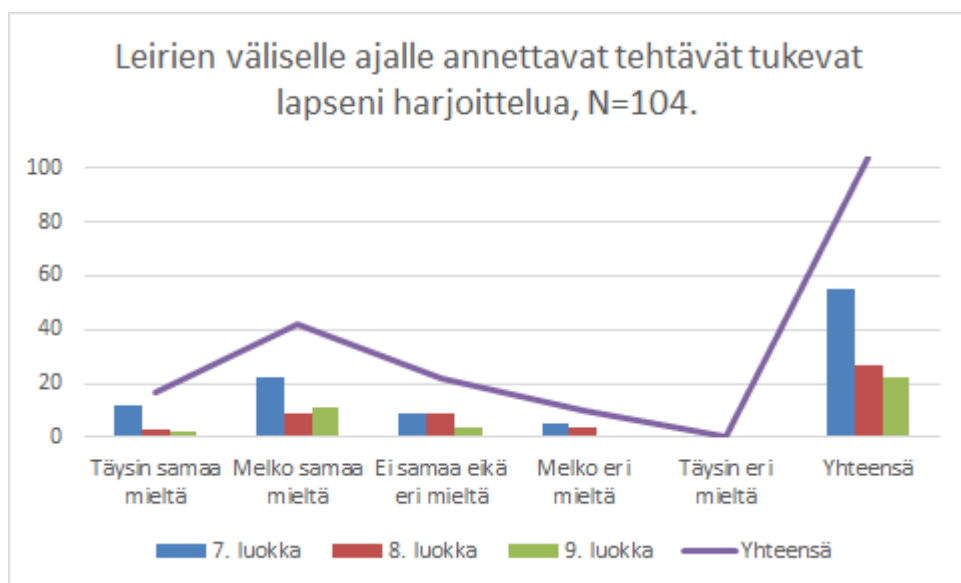
7.6 Leirien väliset tehtävät

Etäopiskelu käsittää suurimman osan leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan kokonaistyöstä (Nieminen ym. 2018, 74). Taulukossa 5 tarkastellaan vanhempien kokemuksia leirien välisten tehtävien vaikutuksesta lapsen harjoitteluun.

Taulukko 5. Leirien väliset tehtävät

	Täysin samaa mieltä n (%)	Melko samaa mieltä n (%)	Ei samaa eikä eri mieltä n (%)	Melko eri mieltä n (%)	Täysin eri mieltä n (%)	Yhteensä N (%)
Leirien väliselle ajalle annetut tehtävät tukevat lapseni harjoittelua.	17 (19 %)	42 (46 %)	22 (24 %)	10 (11 %)	0 (0 %)	91 (100 %)

Vanhemmista (N=91) 17 prosenttia oli täysin samaa mieltä leirien välisten tehtävien harjoittelua tukevasta vaikutuksesta. Suurin osa (42 %) vastaajista koki leirien välisten tehtävien tukevan jonkin verran lapsen harjoittelua (”melko samaa mieltä”). Huomattavaa on, että jopa 22 prosenttia vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Lisäksi 11 prosenttia vastaajista ei kokenut leirien välisillä tehtävillä olevan positiivista vaikutusta lapsen harjoitteluun (”melko eri mieltä”). Kuviossa 16 esitetään leirien välisten tehtävien vaikutusta lapsen harjoitteluun luokka-asteittain.



Kuvio 16. Leirien väliset tehtävät

Seitsemäsluokkalaisten vanhemmista (n=48) 25 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että leirien väliset tehtävät tukevat heidän lapsensa harjoittelua. Vastaava luku oli 8. luokkalaisten vanhemmilla (n=25) 12 prosenttia ja 9. luokkalaisten vanhemmilla (n=18) 11 prosenttia.

Seitsemäsluokkalaisten vanhemmista 46 prosenttia oli melko samaa mieltä siitä, että leirien väliset tehtävät tukevat lapsen harjoittelua. Kahdeksaluokkalaisten vanhemmilla vastaava luku oli 36 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisten vanhemmilla 61 prosenttia. Vastauksista on nähtävissä, että kahdeksaluokkalaisten vanhemmat kokivat leirien välisten tehtävien vaikutuksen lapsen harjoitteluun selvästi muita heikommaksi. Huomionarvoista on myös se, että kahdeksaluokkalaisten vanhemmista 36 prosenttia ei ollut samaa eikä eri mieltä leirien välisten tehtävien tukevasta vaikutuksesta lapsen harjoitteluun.

7.7 Yhteenveto ja johtopäätökset

Nuoren urheilijan kasvu terveeksi urheilijaksi on yksi valintavaiheen menestyskijöistä. Urheilulliset elämäntavat luovat pohjan urheilijaksi kasvulle, ja siksi myös leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa elämänhallinta on yksi kolmesta painopistealueesta. (Mononen ym. 2014, 12; Nieminen ym. 2018, 14.) Taulukossa 6 tarkastellaan vanhempien mielipiteitä koskien elämänhallintataitojen painotusta akatemiatoiminnassa.

Taulukko 6. Elämänhallintataidot yläkouluakatemia painopisteenä

	Täysin samaa mieltä n (%)	Melko samaa mieltä n (%)	Ei samaa eikä eri mieltä n (%)	Melko eri mieltä n (%)	Täysin eri mieltä n (%)	Yhteensä N (%)
Pidän tärkeänä sitä, että Lapin yläkouluakatemia painottaa elämänhallintataitoja toiminnassaan.	87 (84 %)	16 (15 %)	1 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	104 (100 %)

Vanhemmista (N=104) lähes kaikki (99 %) pitivät tärkeänä sitä, että Lapin yläkouluakatemia painottaa elämänhallintataitoja toiminnassaan ("täysin samaa mieltä" tai "melko samaa mieltä"). Vanhemmat selvästi arvostavat terveeksi urheilijaksi kasvamiseen liittyvien sisältöjen opettelua yläkoulutoiminnassa.

Kyselyn vastaukset jakautuivat hyvin samankaltaisesti lähes kaikissa kysymyksissä. Merkittävimmät eroavaisuudet vastausjakaumasta löytyi, kun kysymyksiä tarkasteltiin kahden valitun taustamuuttujan kautta. ”Melko samaa mieltä” oli selkeästi yleisin saatu vastaus. Vain muutamassa kysymyksessä jokin muu vastaus oli suositumpi. Toiseksi yleisin vastaus oli ”täysin samaa mieltä”. Muutamassa kysymyksessä ”ei samaa eikä eri mieltä” nousi toiseksi yleisimmäksi vastaukseksi.

Valtaosin kyselyn vastaukset olivat hyvin myönteisiä. ”Melko eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä” vastauksia oli suhteellisen vähän. Leiritysmuotoiseen yläkoulutoimintaan osallistumisen nähtiin siis kehittäneen urheilullisia elämäntapoja. Monissa akatemian vaikutusta koskevissa kysymyksissä vastausvaihtoehto ”ei samaa eikä eri mieltä” nousi suhteellisen korkeaksi. Toiminnan sisältöjä, kuten ravintoa, unta, lepoa ja palauttavaa harjoittelua koskevissa kysymyksissä yhdeksäsluokkalaisten vanhemmat kokivat yläkouluakatemiassa opeteltujen asioiden siirtyneen parhaiten omatoimiseksi valinnoiksi arjessa. Vastauksia tarkasteltaessa leirimäärien mukaan mikään vastaajaryhmä ei noussut yli muiden. Erot tulivat ilmi vain yksittäisissä kysymyksissä.

Leiritysmuotoista yläkoulutoimintaa käsiteltiin erilaisten sisältöjen kautta. Yksi näkökulma oli jakaa sisällöt leirien aikaisiksi ja leirien välisiksi. Leirien aikana käsiteltujen aihealueiden nähtiin siirtyneen varsin hyvin nuoren urheilijan arkeen. Sen sijaan leirien väliset tehtävät aiheuttivat mielipiteiden jakautumista vastauksissa. Tämän jaottelun perusteella voidaan nähdä, että leiritysmuotoisessa toiminnassa leireillä mukana olemisella nähdään olevan enemmän vaikutusta urheilullisiin elämäntapoihin kuin leirien välisillä tehtävillä.

Leirien aikaisia toimia käsiteltiin ravitsemuksen, unen, levon sekä palauttavien ja huoltavien harjoitteiden näkökulmasta. Lisäksi käsiteltiin arjen hallintaa ja koulun ja urheilun yhdistämistä. Akatemiatoiminnan nähtiin vaikuttaneen myönteisimmin nuoren urheilijan koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen ja arjen hallintaan. Koulun ja urheilun yhdistämisessä myönteisimmin arvioitiin akatemiatoiminnan antamat valmiudet, sekä toiminnan vaikutus vastuunoton lisääntymiseen. Arjen hallinnassa myönteisimmäksi koettiin akatemiatoiminnan vaikutus nuoren kykyyn

tehdä itsenäisiä päätöksiä ja rytmittää omaa arkeaan. Seuraavaksi positiivisimmin leirien aikaisten toimintojen koettiin vaikuttaneen nuoren ravitsemusta koskeviin päätöksiin. Heikoimmaksi arvioitiin toiminnan vaikutus lapsen omatoimiseen harjoitteluun.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten urheilijoiden vanhemmat kokivat leiritysmuotoiseen yläkoulutoimintaan osallistumisen vaikuttaneen heidän lapsensa urheilullisiin elämäntapoihin. Tavoitteena oli selvittää, millä tavalla leiritysmuotoisen toiminnan ja sen sisältöjen nähtiin vaikuttaneen mahdolliseen muutokseen. Tutkimuksen tulokset onnistuivat vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Vanhempien vastauksista ilmeni urheilullisissa elämäntavoissa tapahtuneen kehitystä kaikilla tutkituilla osa-alueilla. Akatemiatoiminnalla nähtiin olevan myönteistä vaikutusta tässä kehityksessä. Itse leirien sisällöillä nähtiin olevan enemmän vaikutusta kuin leirien välisillä tehtävillä.

Kyselyn vastauksien jakautuminen oli selkeästi samankaltaista. Vastauksista korostui kuitenkin asioita, joiden kohdalla on hyvä pohtia tutkimuksen tavoitteeseen liittyviä teemoja. Esimerkiksi kysymyksissä, joiden kohdalla suuri osa vastaajista vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä”, on syytä pohtia vastauskäyttäytymiseen vaikuttaneita asioita. On mahdollista, ettei vanhemmilla ollut tarpeeksi tietoa käsiteltävästä asiasta, jolloin he eivät osanneet muodostaa mielipidettä kysymyksestä. Kyselyssä oli kuitenkin vaihtoehtona ”en osaa sanoa”, joten vanhemmilla on ollut mahdollisuus olla vastaamatta kysymykseen.

Kyselyä tehdessä ei huomioitu vanhempien tarkempaa tietämystä urheilullisten elämäntapojen sisällöistä. On siis mahdollista, että vaikka vanhempi kokee esimerkiksi lapsen ruokailurytmin hyväksi, se ei välttämättä tarkoita urheilijana kehittymisen kannalta parasta mahdollista rytmiä.

Tutkimustulosten mukaan Lapin yläkouluakatemia oli onnistunut vaikuttamaan eniten nuorten urheilijoiden urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen. Leiritysmuotoisessa urheiluyläkoulutoiminnassa käytössä olevan ”läksyjen luku” -periaatteen voidaan siis nähdä tukevan leirien aikaista opiskelua ja lisäävän opiskelualmiuksia myös leirin välisenä aikana. Muutoinkin on tutkittu urheilun edistävän koulunkäyntiä (Syväoja ym. 2018, 141), koska urheilun kautta oppii paljon

myös opiskelun kannalta hyödyllisiä taitoja (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen & Chinapaw 2012, 49). Näiden valmiuksien nähdään myös auttavan nuorta myöhemmän kaksoisuran muodostamiseen. Ainoastaan yhdeksäsluokkalaisten urheilijoiden vanhempien keskuudessa tulokset olivat hieman alhaisempia. Tähän voivat vaikuttaa monet eri tekijät, kuten vaikeutuva ja lisääntyvä koulunkäynti, sekä myös urheilussa harjoittamisen ja kilpailemisen kasvavat määrät (Wylleman, Alfermann & Lavallee 2004, 12). Nuoren urheilijan siirtyminen aikuisten sarjaan voi myös vaikuttaa negatiivisesti (Selänne, Aunola & Ryba 2016, 14). Opiskelun ja urheilun yhdistämisessä tulisikin huomioida eri vuosikurssien tarpeet. Esimerkiksi akatemiapolun aloittava seitsemäsluokkalainen voi tarvita tukea aina läksyjien keräämisestä alkaen, kun taas yhdeksäsluokkalainen tarvitsee tietoa ja tukea toisen asteen koulutukseen hakemisesta.

Manninen (2014, 54) mainitsee koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen suurimmiksi haasteiksi pakolliset läsnäolot, oppilaitosten joustamattomuuden, sekä koulun, urheilun ja vapaa-ajan aikatauluttamisen. Riittämätön yhteydenpito ja vuorovaikutus toimijoiden välillä aiheuttaa myös suuria haasteita. Tutkimustulosten perusteella voidaan nähdä, että Lapin yläkoulukaatemia on onnistunut vastaamaan näihin haasteisiin ja tarjoamaan urheiluun ja opiskeluun soveltuvat leiritysolosuhteet.

Leiritysmuotoisessa yläkoulutoiminnassa urheilullisten elämäntapojen tavoitteluun lähtevän liikkeelle ymmärryksestä, johtavan tekoihin ja lopulta siihen, että toiminta ja valinnat ovat itsenäisiä ja urheilijasta lähtöisiä (Forsblom 2018; Mäki-kyrö 2018). Tämä kehityssuunta näkyi osittain vanhempien vastauksissa. Tutkimuksen tuloksista on nähtävissä, että vanhemmat kokevat akatemiatoiminnan painottavan tarpeeksi urheilullisia elämäntapoja. Toiminnan nähdään myös lisänneen nuorten urheilijoiden ymmärrystä. Kuitenkin useissa tapauksissa ymmärrys ei ollut johtanut vastaavissa määrin itsenäisiin arjen valintoihin.

Opinnäytetyössä tutkittiin akatemiatoiminnan vaikutuksia myös ravinnon, sekä unen, levon ja palauttavan harjoittelun suhteen. Tutkimuksen tulosten mukaan Lapin yläkoulukaatemia on vaikuttanut nuoren urheilijan ravitsemusta koskeviin päätöksiin. Nuoren urheilijan ravitsemusta koskevissa päätöksissä on tapahtunut

myönteistä kehitystä akatemiaan osallistumisen seurauksena, mutta kehitys ei ole ollut niin suurta, kuin esimerkiksi koulun ja urheilun yhdistämisessä. Ilander (2010, 13) toteaa myös, että juuri ravintoasioissa nuorella urheilijalla on usein eniten parantamisen varaa. Yläkouluakatemiaan toiminnallisten ravitsemusluentojen ja käytännön harjoitteiden voidaan kuitenkin nähdä vaikuttaneen nuoren urheilijan ravitsemusta koskeviin päätöksiin.

Tutkimuksen tuloksista on nähtävissä, että juuri ravitsemusasioissa nuoren urheilijoiden tietämys on korkealla tasolla, mutta tietämys ei ole kuitenkaan muuttunut parhaalla mahdollisella tavalla käytännön valinnoiksi arjessa. Tähän voi olla useita selittäviä tekijöitä. Nuorten urheilijoiden ravitsemusta koskeviin päätöksiin vaikuttavat hyvin voimakkaasti urheilijoiden vanhempien tekemät valinnat. Urheilijoiden itsenäiset valinnat ravitsemusasioissa jäävät tämän vuoksi suhteellisen pieniksi, eivätkä ne sen vuoksi välttämättä näy vanhemmille arjen valintoina. Hiilloskorpi ja Ojala (2014, 47) toteavatkin, että vanhempien tulee ymmärtää urheilijan ruokavalioon liittyvät peruseriaatteet. Vanhemmat tekevät perheessä ostopäätökset, jolloin urheilijan vastuulle jäävät välipaloista sekä ateriaritmistä huolehtiminen. On mahdollista, että nuorella urheilijalla on aito halu syödä terveeksi urheilijaksi kasvun mahdollistavalla tavalla, mutta vanhempien ostokäyttäytyminen ei tue tätä halua.

Levon ja palauttavien harjoitteiden osalta tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhemmat kokevat akatemiatoiminnassa painotettavan riittävästi niiden merkitystä terveeksi urheilijaksi kasvamiselle. Vaikka akatemiatoiminnassa painotetaan levon ja palautumisen merkitystä, ei se ole kuitenkaan toivotulla tavalla lisännyt nuoren urheilijan omatoimista harjoittelua. Myös Piltonen (2017, 53) havaitsi tutkimuksessaan omaehtoisen liikunnan määrän olevan vaihtelevaa. Lisäksi Kokko kollegoineen (2011, 19) totesi nuorten urheilijoiden omaehtoisen liikunnan määrien olevan selkeästi ohjattuja harjoituksia vähäisempiä. Piltonen nosti tutkimuksessaan tähän suurimmaksi syyksi ajanpuutteen. Nuorten urheilijoiden ajankäyttöä määrittävätkin monet eri tekijät, kuten koulunkäynti, urheileminen ja vapaa-aika. Lisäksi Piltonen toteaa, että omatoimisen harjoittelun vähyyteen voi vaikuttaa myös nuoren urheilijan tietämättömyys omatoimisen liikunnan merkityksestä. (Piltonen 2017, 53–54.)

Nuoren urheilijan tietämättömyys omaehtoisen ja palauttavan harjoittelun merkityksistä voi johtaa uskomukseen siitä, että ohjatut harjoitukset ovat huipulle pääsemisen kannalta riittäviä. Tällöin nuori ei ymmärrä viikoittaisen kokonaisliikunnan määrän merkitystä, vaan omaehtoinen liikunta saatetaan nähdä kuormittavana ja aikaa vievänä. Yksi mahdollinen syy tutkimustulokseen voi olla vanhempien osittainen tietämättömyys palauttavien ja omatoimisten harjoitusten sisällöistä. Nuori urheilija voi kulkea harjoituksiin ja kouluun polkupyörällä, mutta nuori itse tai hänen vanhempansa ei välttämättä tiedosta sen olevan omatoimista harjoittelua. Voi myös olla, että vanhempi ei miellä lapsen kavereiden kesken pelaa-
mia "höntsä" -pelejä omatoimiseksi harjoitteluksi. On mahdollista, että vanhemmat eivät ole ymmärtäneet palauttavaa ja huoltavaa harjoittelua koskevan kysymyksen sisältöä.

Tutkimuksen tuloksien mukaan leirien aikaiset tehtävät miellettiin vaikuttavamaksi kuin leirien väliset tehtävät. Leirien välisistä tehtävistä kysyttäessä vastaukset jakoutuivat selkeästi epätasaisemmin kuin muissa vastauksissa. Saatuun tulokseen on kiinnitettävä tarkempaa huomioita, sillä leirien välisten tehtävien tulisi käsittää suurin osa akatemian kokonaiskuormituksesta. Leirien välisten tehtävien kuormitus pitäisi siis näkyä selvästi kaikkien akatemiaurheilijoiden arjessa.

Todennäköisin syy tutkimustulokseen on vanhempien tietämättömyys tehtävistä ja niiden sisällöstä. On myös mahdollista, että tehtävät eivät ole yhtenäisiä eri lajien urheilijoille. Akatemiatoiminnassa olisi tärkeää pyrkiä vaikuttamaan myös nuorten arkeen ja arkiharjoitteluun. Tämän vuoksi leirien väliselle ajalle annettavien tehtävien tulisi olla suureksi osin yhtenäisiä ja harjoittelua tukevia. Leirien välisenä aikana tulisi varmistaa tehtävien tekeminen ja niiden seuranta. Yksi mahdollisuus olisi purkaa tehdyt tehtävät yhteisesti seuraavan leirin aikana.

Valintavaiheessa nuori urheilija tekee päätöksen urheilu-uraan panostamisesta, ja tämän päätöksen tulisi näkyä myös urheilijan tekemissä valinnoissa ja harjoittelun laadussa. Leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan tavoitteena on yläkoulun aikana kasvattaa nuorta vastuunottoon ja itsenäiseen päätöksentekoon. Näitä asioita tulisi korostaa toiminnan jokaisella osa-alueella. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhemmat kokivat akatemiatoiminnan kehittäneen lapsen itsenäistä

päätöksentekoa ja tarjoavan riittävästi työkaluja itsenäiseen ajanhallintaan. Tolvanen ja Heinonen (2014, 95) toteavat, että nuori urheilija kantaa itse vastuun uransa kehityksestä, jolloin harjoittelu, urheilullinen elämäntapa ja opiskelun ja urheilun yhdistäminen ovat urheilijan kohtaamia valintoja. Urheilullisten elämäntapojen omaksumisessa asenne on usein ratkaisevassa asemassa. Jos nuoren urheilijan asenne on välinpitämätön, ei urheilija ole omaksunut urheilullista elämäntapaa eikä kehitys tähtää huipulle. Tällöin urheilija tarvitsee eri toimijoiden ohjausta ja tukea. Leiritysmuotoinen yläkoulutoiminta pyrkii vaikuttamaan urheilijoiden tarpeisiin ja urheilijana kasvun mahdollistaviin tekijöihin.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Nämä molemmat tarkoittavat tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2011, 118.) Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksen on tarkoitus mitata. Validiteetti tarkoittaa myös sitä, että tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2015, 343.) Tutkittavan kohderyhmän tulee ymmärtää kysymykset kuten on tarkoitettu, sillä muutoin kyselyn tulokset vääristyvät. Tutkimuksen käsitteet tulee määritellä perusteellisesti, jotta teoreettiset ja operationaaliset käsitteet ovat yhtäpitäviä. (Vilka 2015, 193–194.)

Opinnäytetyössä validiteetti huomioitiin jo tutkimusta suunniteltaessa. Ennen kyselylomakkeen tekemistä perehdyttiin tutkittavaan ilmiöön ja keskeisiin käsitteisiin. Teoreettiset käsitteet operationalisoitiin ja sanamuodot mietittiin huolellisesti. Lisäksi kysely pilotoitiin yhdellä tutkimuksen kohderyhmän edustajalla ennen kyselyn lähettämistä. Kysely sisälsi kysymyksiä, joita ei käytetty tutkimuksessa. Kysymykset kuitenkin käsittelivät samaa aihealuetta kuin varsinaiset tutkimuskysymykset.

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta eli tutkimustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta voi ainoastaan arvioida, sitä ei voi laskea. (Kananen 2015, 349.) Arvioinnin kohteena ovat erityisesti vastausprosentti, sekä miten tutkimuksen otos edustaa perusjoukkoa (Vilka 2007,

150). Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, eli kysely lähetettiin kaikille Lapin yläkoulukaatemian urheilijoiden vanhemmille ja tulosten tarkasteluun valittiin kaikki vastaajat. Vastausten tarkastuksen yhteydessä kaksi vastausta poistettiin taustamuuttujissa ilmenneiden virheellisten vastausten vuoksi. Vastausprosentiksi saatiin 46. Toteutunut otos jakautui todella tasaisesti taustamuuttujien suhteen, joten otos vastaa hyvin perusjoukkoa. (Vilkkä 2015, 98.)

Tutkimuksen laatu on ohjannut koko opinnäytetyöprosessia. Tutkimuksen viitekehys rajattiin huolellisesti ja se pohjautuu laadukkaisiin ja monipuolisiin lähteisiin. Tutkimamme ilmiö on ajankohtainen ja tuore, joten lähdeaineisto rajattiin käsittelemään muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta vain 2010-luvulla julkaistut aineistot. Tutkimamme ilmiö on suomalainen, ja tämä on ohjannut lähteiden käyttöä. Työssä onkin käytetty kansainvälisiä lähteitä verrattain vähän. Kirjallisen lähdeaineiston lisäksi teimme kaksi haastattelua. Haastattelut lisäävät työn luotettavuutta, sillä niiden perusteella olemme saaneet tarkempaa tietoa leiritysmuotoisen yläkoulutoiminnan sisällöistä. Haastattelujen myötä saimme sellaista tietoa, jota ei ole julkaistuna missään. Tekemämme haastattelut lisäävät työmme luotettavuutta myös korostamalla tutkimuksen objektiivisuutta.

Opinnäytetyössä avataan huolellisesti määrällisen tutkimusprosessin eri vaiheet ja menetelmävalinnat. Kaikkien vaiheiden yhteydessä on esitetty perustelut tehdyille valinnoille kirjallisuuden pohjalta. Tutkimuksessa haluttiin varmistaa myös vastaajien anonymiteetti. Kysely toteutettiin sähköisenä, ja kyselylinkki lähetettiin sähköpostitse koko vastaajaryhmälle. Kyselyyn vastanneita ei voinut siis yhdistää vastauksiin sähköpostin perusteella. Anonymiteettiä korostettiin myös tutkimuksen saatesanoissa.

Lapin yläkoulukaatemia edustaa tässä opinnäytetyössä leiritysmuotoista urheiluyläkoulutoimintaa esimerkillisenä tapauksena. Lisäksi tutkimuksen kohteena oli vanhempien kokemukset toiminnasta. Näiden tekijöiden vuoksi tutkimuksen tulokset eivät siis ole täysin suoraan yleistettävissä koskemaan suoraan kaikkea leiritysmuotoista toimintaa. Tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia, sillä leiritysmuotoista urheiluyläkoulutoimintaa ohjaa Suomen Olympiakomitean

laatima yleisohjeistus ja monet käytänteet ovat samoja leirityspaikasta riippumatta. Leirityksien sisällöissä voi kuitenkin olla eroavaisuuksia, joten kahta täysin samanlaista toimintaympäristöä ei ole olemassakaan.

8.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötä olisi voinut kehittää muutamalla tavalla. Työn lopullisen rajauksen olisi pitänyt olla valmiina aikaisemmassa vaiheessa prosessia. Rajausta on tehty samaan aikaan kirjoitusprosessin kanssa, jolloin rajauksen muoto on muuttunut vielä kyselyn laatimisen jälkeen. Tämän vuoksi muutamia aihealueita tarkastellaan kyselyssä mielestämme liian pinnallisesti. Joissain kohdin myös kysymyksenasettelua olisi voinut parantaa, jolloin olisimme saaneet tarkempia tutkimustuloksia.

Kyselyä laatiessa tarkoituksena oli käyttää avointen kysymysten vastauksia tutkimustuloksien tukena. Prosessin edetessä avoimet vastaukset kuitenkin jätettiin tarkastelun ulkopuolelle. Kyselyn aineistoa saatiin kerättyä niin paljon, että mielestämme oli perusteltua pohtia työn laajuuden kannalta sitä, tehdäänkö rajausta kahden aineistotyypin välillä tai itse aineiston sisällä. Päädyimme tällöin rajaamaan tutkimukseen mukaan pelkästään määrällisen aineiston. Tällä valinnalla pystyttiin takaamaan se, että olemme voineet perehtyä riittäväällä laajuudella tutkimuksen tulosten tarkasteluun. Jälkeenpäin olemme pohtineet, että yksi mahdollisuus olisi ollut tehdä kysely käyttäen pelkästään suljettuja kysymyksiä. Tällöin myös suljettujen kysymysten muoto olisi ollut hieman erilainen.

Tutkimamme ilmiö oli erittäin mielenkiintoinen ja uusi. Oli todella kiinnostavaa perehtyä siihen tarkemmin. Urheiluakatemiatoiminta on toimintaympäristönä monipuolinen ja tarjoaa siksi monenlaisia jatkotutkimusaiheita. Jo pelkästään leirien välisten tehtävien vaikuttavuuden tutkiminen olisi hyödyllinen tutkimusnäkökulma.

Tämän työn pohjalta toteutettava jatkotutkimusaihe voisi olla esimerkiksi yläkoululeiritysten laji- ja fyysisen valmennustoiminnan tutkiminen urheilullisten elämäntapojen viitekehyksestä. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia Lapin yläkouluakatemian

vanhempainvalmennusta sekä sitä, miten se vaikuttaa vanhempien tietoisuuteen nuoren urheilijaksi kasvamiseen vaikuttavista tekijöistä. Yksi mielenkiintoinen näkökulma olisi myös tutkia kansainvälisesti urheiluakatemiatoimintaa yläkouluikäisten urheilijoiden näkökulmasta.

8.4 Opinnäytetyöprosessi

Tämä opinnäytetyöprosessi on kestänyt reilun vuoden. Keväällä 2017 meille molemmille varmistui kolmannen vuoden harjoittelupaikka Lapin yläkouluakatemiasta. Tällöin heräsi myös ajatus yhteisen opinnäytetyön tekemisestä. Meille tarjoutui harjoittelun puitteissa mahdollisuus tehdä opinnäytetyö, jossa tutkimme yläkouluakatemian toimintaa. Tämä mahdollisti sen, että olemme saaneet tutkia toimintaympäristöä, joka on tullut meille tutuksi myös harjoittelun kautta.

Opinnäytetyön aiheen rajaaminen on ollut työläs ja opettavainen prosessi. Aloitimme aiheen tarkastelun toimeksiantajan ehdottamasta aiheesta, mutta päädyimme rajaamaan työhön erilaisen näkökulman. Keskeisenä asiana on kuitenkin ollut koko prosessin ajan juuri vanhempien kokemuksen tutkiminen. Muutoin rajaus on muuttunut ja tarkentunut useita kertoja ennen lopullisen version saavuttamista. Olemme siis saaneet itse määrittää opinnäytetyön rakenteen. Opinnäytetyön tekeminen lähti liikkeelle laajasti aihealueeseen perehtymällä, ja rajauksista on tehty samaan aikaan kirjoitusprosessin kanssa.

Aiheen rajautuminen työn edetessä on vaikuttanut työn tutkimusosuuteen. Tehdessämme kyselyä näkökulmamme oli keskittyä Lapin yläkouluakatemian toimintaan. Vasta myöhemmin laajensimme näkökulmaa käsittämään yleisesti leiritysmuotoista yläkoulutoimintaa. Näkökulman laajentaminen toi työllemme paljon lisäarvoa. Perehtyminen näin laajaan ilmiöön syvemmin on kasvattanut osaamistamme ja ymmärrystämme valintavaiheen erityispiirteistä. Työmme tulokset ovat myös hyödynnettävissä muualla Suomessa. On kuitenkin todettava, että pohtiessamme kyselyn tuloksia, tiedostimme rajauksen muuttamisen vaikutukset. Kyselyssä useat kysymykset on laadittu juuri Lapin yläkouluakatemian tavoitteiden ja sisältöjen mukaisesti. Näin ollen tutkimustuloksien yleistettävyyttä ei ole paras mahdollinen.

Opinnäytetyön tekemisessä on haluttu korostaa tutkimusprosessin oikeaa järjestystä, joka on erityisesti määrällisessä tutkimuksessa tarkkaan määritelty. Ennen tutkimuksen toteuttamista perehdyimme tarkasti käsiteltävään ilmiöön. Tämä on tarkoittanut sitä, että olemme tutustuneet myös moniin sellaisiin asioihin, jotka eivät ole kuitenkaan päätyneet lopulliseen työhön asti. Aiheeseen perehtyminen on kuitenkin ollut meille tärkeää, koska tällä tavoin olemme löytäneet meille parhaan mahdollisen rajauksen, josta on hyötyä niin meille kuin toimeksiantajallemmekin.

Työn kirjoittaminen on ollut pitkäjänteistä ja yhteistyö kirjoittamisessa on ollut tiivistä. Suurin osa työstä on kirjoitettu samaan aikaan aiheesta keskustellen. Tämä on ollut meille tärkeää, koska olemme halunneet tehdä työstä yhtenäisen kokonaisuuden. Lisäksi olemme halunneet varmistaa meidän molempien sisäistävän tutkittavan aihealueen. Pitkälle ajalle asettuva kirjoitusprosessi on mahdollistanut sen, että olemme saaneet tehdä työtä kiireettömästi. Valitsemamme aihealue on ollut niin mielenkiintoinen, että kyllästymistä prosessiin ei ole tapahtunut. Olemme uskaltaneet poistaa työstä rajauksen myötä siihen kuulumattomia asioita. Tämä on johtanut siihen, että olemme aivan työn loppumetreilläkin onnistuneet löytämään työhön uusia näkökulmia. Prosessin pitkäkestoisuudesta johtuen olemme tiedostaneet mahdollisuuden sokeutua omalle tekstillemme. Tätä sokeutumista olemme pyrkineet minimoimaan lukemalla työtämme aika ajoin alusta loppuun.

Olemme tietoisesti tehneet opinnäytetyötämme hyvin itsenäisesti. Itsenäisesti työtä tekemällä uskomme saaneemme siitä parhaan mahdollisen oppimiskokemuksen. Olemme tavoitelleet jokaisen tekemämme valinnan olevan perusteltu. Olemme pyytäneet työllemme ohjausta muutaman kerran. Ohjauksista olemme saaneet joitakin mielenkiintoisia parannusehdotuksia ja näistä olemme tarttuneet työmme kannalta olennaisimpiin. Työn tekeminen itsenäisesti on valmistanut meitä mahdollisten jatkokoulutusten lopputöiden tekemiseen.

LÄHTEET

Aarresola, O. & Lämsä, J. 2016. Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Lahti: VK-kustannus Oy, 44–48.

Bergeron, M. F., Mountjoy, M. L., Armstrong, N., Chia, M. Y., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A. D., Hall, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensaard, A. M., Sánchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J. K., Mechelen, W. V., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. 2015. International Olympic Committee Consensus Statement on Youth Athletic Development. *British Journal of Sports Medicine* Vol. 49 No 13, 843–851.

Bingham, M. E., Borkan, M. E. & Quatromoni, P. A. 2015. Sports Nutrition Advice for Adolescent Athletes: A Time to Focus on Food. *American Journal of Lifestyle Medicine* Vol. 9 No 6, 398–402.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3. painos. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 184–202.

European Commission 2012. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Viitattu 24.8.2018 http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf.

Finni, J. & Tarvonen, S. 2018. Urheilullinen elämänrytmi. Viitattu 28.3.2018 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/urheilullinen-el%C3%A4m%C3%A4nrytmi>.

Forsblom, S. 2018. Kisakallion yläkoululeiritys. Yläkoululeirityksen koordinaattorin haastattelu 5.10.2018.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen: Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-kustannus Oy.

Hakkarainen, H. 2009. 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 Oy, 161–191.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-kustannus Oy, 91–97.

Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R. & Hagger, M. S. 2015. Exploring the Perceived Effectiveness of a Life Skills Development Program for High-Performance Athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 139–149.

Hiilloskorpi, H. & Harjanne, L. 2016. Ravitsemusvalmennus osana urheilijan urapolkua. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-*

urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 159–163.

Huippu-urheilun muutostyöryhmä. 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti 2012. Helsinki: Olympiakomitea.

Hämäläinen, K. 2012. Valmennusosaaminen urheilijan polun tukena. Teoksessa K. Hämäläinen (toim.) Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Viitattu 26.10.2018 https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen_2012_net.pdf.

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Viitattu 27.3.2018 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmennusosaamisen-kasikirja2013.pdf>.

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy, 19–50.

Hämäläinen, K. & Blomqvist, M. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 48–53.

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: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 54–55.

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: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 90–92.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen: Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-kustannus Oy.

Ilander, O. 2014. Ateriarytmi – oikeaa ruokaa oikeaan aikaan. Teoksessa O. Ilander (toim.) Liikuntaravitseminen: Tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-kustannus Oy, 113–130.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

KIHU 2018. Voimistelu, naisten telinevoimistelu. Viitattu 17.7.2018 https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkainen_index.php?page=taulukko&laji=137.

Kisakallio 2018a. Suomen Olympiakomitean valtakunnallinen Yläkoululeiritys. Viitattu 9.10.2018 <https://www.kisakallio.fi/images/attachments/kisakallio/Ylakoululeiritys-Esite-0-09.13.pdf>.

Kisakallio 2018b. Yläkoululeirityksen sisältö. Viitattu 23.9.2018 <https://www.kisakallio.fi/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/sisalto>.

Kojonkoski, M. 2016. Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 21–25.

Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori Urheilijan polulla. 13–15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Helsinki: Nuori Suomi ry.

Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Teoksessa J. Finni & KIHU (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Jyväskylä: Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 38–41.

Kokko, S. 2014a. Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 123–125.

Kokko, S. 2014b. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 43–46.

Kokko, S. 2014c. Sports Clubs as Settings for Health Promotion: Fundamentals and an Overview to Research. *Scandinavian Journal of Public Health* 42, 60–65.

Kokko, S. 2016. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi ja suorituskykyiseksi urheilijaksi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 42–43.

Konttinen, N. 2014. Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 18.

Lapin Urheiluakatemia 2018. Opiskeleminen leirin aikana. Viitattu 6.2.2018 <http://www.lapinurheiluakatemia.fi/ylakouluakatemia/opiskelu-leirien-aikana/>.

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 Oy, 15–42.

Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J. & Hokkanen, T. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys korkea-asteen opintojen etenemisestä. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. "Urheilijoilla on valmiudet hoitaa kouluasiat asiallisesti. Se on enemmän kiinni, että kiinnostaako ja jaksaako!". Jyväskylän yliopisto: Opettajankoulutuslaitos. Pro Gradu -tutkielma.

Mero, A. 2016. Palautumista nopeuttavat menetelmät. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 640–651.

Mononen, K. 2016. Suomalaisen urheilijan polku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 27–58.

Mononen, K. 2017. Urheilijan polku. Viitattu 16.10.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Mäenpää, P. & Hakkarainen, H. 2018. Harjoittelu ja liikunta. Viitattu 16.8.2018 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/harjoittelu-ja-liikunta>.

Mäkikyrö, T-M. 2018. Lapin Urheiluakatemia. Lapin yläkouluakatemia yläkoulukoordinaattorin haastattelu 17.4.2018.

National Health Service 2018. Why Lack of Sleep is Bad for Your Health. Viitattu 24.8.2018. <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/why-lack-of-sleep-is-bad-for-your-health/>.

Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. & Pusa, S. 2018. Urheiluylikoulukoikeilun arviointi lukuvuosi 2017–2018. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Nikander, A. 2009. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 181–183.

Ojala, A. & Laaksonen, M. 2016. Ateriarytmi ja palautuminen. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 169–170.

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 41–45

Pekkala, J. & Paavolainen, L. 2012. Urheilijan polulle - yksin yrittämisestä yhdessä onnistumiseen. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela & K. Häkkinen (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 95–100.

Piltonen, A. 2017. Yläkouluikäisten kokemuksia opiskelun ja tavoitteellisen urheilun yhdistämisestä. Lapin yliopisto: kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma.

Purcell, L. K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics Child Health Vol. 18 No 4, 200–202.

Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. 2008. Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselytutkimus. Teoksessa S. Ronkainen & A. Karjalainen (toim.) Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 125–129.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku: Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto.

Selänne, H., Ronkainen, N. & Ryba, T. 2016 Mitä valmentajan tulisi tietää urheilijan kaksoisurasta. Valmentaja 3/2016, 20–21.

Selänne, H., Aunola, K. & Ryba, T. 2016. Äiti ja isä tuplahaasteen tärkein tuki. Juoksija 9/2016, 14–16.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. M. 2012. Physical Activity and Performance at School. A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. Arch Pediatr Adolesc Med Vol. 166 No 1, 49–55.

Suomen Olympiakomitea 2015. Urheiluakatemiaohjelma. Urheiluylläkouluutoiminnan termistö ja ohjeisto. Viitattu 29.1.2018 <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf>.

Suomen Olympiakomitea 2018a. Materiaaleja ja työkaluja. Viitattu 19.7.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/lasten-urheilu/materiaaleja-ja-tyokaluja/>.

Suomen Olympiakomitea 2018b. Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman avulla luodaan uutta urheilukulttuuria. Viitattu 16.10.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/2018/03/16/olympiakomitean-urheiluakatemiaohjelman-avulla-luodaan-uutta-urheilukulttuuria/>.

Suomen Olympiakomitea 2018c. Tietoa kaksoisurasta. Viitattu 28.1.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opintoja-uraohjaus-2/tietoa-kaksoisurasta/>.

Suomen Olympiakomitea 2018d. Tietoa yläkoulutoiminnasta. Viitattu 28.1.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opintoja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta/>.

Suomen Olympiakomitea 2018e. Urheiluakatemiaohjelma. Viitattu 28.1.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/tietoa-urheiluakatemiaohjelmasta/>.

Suomen Olympiakomitea 2018f. Vastuullisuus urheiluyhteisössä. Viitattu 20.7.2018 <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/tietoa-vastuullisuudesta/>.

Syväoja, H. J., Kankaanpää, A., Kallio, J., Hakonen, H., Kulmala, J., Hillman, C. H., Pesonen, A.-K. & Tammelin, T. H. 2018. The Relation of Physical Activity, Sedentary Behaviors, and Academic Achievement Is Mediated by Fitness and Bedtime. *Journal of Physical Activity and Health* 15, 135–143.

Tast, L., Paananen, A., Kalaja, S., Mononen, K. & Seppänen, K. (toim.) 2017a. *Kasva urheilijaksi harjoituskirja 7. lk.* Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Tast, L., Paananen, A., Kalaja, S., Mononen, K. & Seppänen, K. (toim.) 2017b. *Kasva urheilijaksi harjoituskirja 9. lk.* Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

THL 2018. *Elintavat ja ravitseminen.* Viitattu 26.7.2018 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>.

Tolvanen, P. & Heinonen, K. 2014. Eettiset periaatteet nuorten urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö.* Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 94–96.

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede* 53 (2–3), 88–95.

UKK-instituutti 2018. Huoltava oheisharjoittelu ja muu liikunta. Viitattu 13.8.2018 <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/huoltava-oheisharjoittelujamuuliikunta>.

Valli, R. 2015a. Numeroiden kautta kuvataan todellisuutta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 226–238.

Valli, R. 2015b. Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 239–254.

Valli, R. 2018a. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 92–115.

Valli, R. 2018b. Numerot ja niiden tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2 Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 248–260.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.

Valo 2018. Urheilulliset elämäntavat - vanhempainillan vetäjän opas. Viitattu 27.3.2018 https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheilulliset_elamantavat_opas_low.pdf.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H., Saarela, M. & Eskola, J. 2018. Riittääkö yksi? Tapaustutkimus kuvaajana ja selittäjänä. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 190–201.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia 2018. Yläkoululeiritys. Viitattu 24.9.2018 <http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/ylakoululeiritys>.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. 2004. Career Transitions in Sport: European Perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5, 7–20.

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kysely

Liite 2. Kyselyn vastausten jakautuminen taustamuuttujien suhteen

Liite 1. Webropol -kysely

Liite 1 1(5)

Lapin yläkouluakatemia tukemassa urheilijaksi kasvua

Lapin yläkouluakatemia toimii Olympiakomitean koordinoiman urheiluakatemiaohjelman alaisuudessa. Toiminnan keskiössä on urheilijoiden täysipainoisen harjoittelun ja opintojen yhdistäminen. Yläkouluvaiheessa toiminnalla tuetaan nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä. Lapin yläkouluakatemian toiminnan tavoitteena on, että nuori urheilija tulee tietoiseksi arjen hyvistä valinnoista, jotka johtavat terveeksi urheilijaksi kasvuun.

Opinnäytetyössämme tarkastelemme Lapin yläkouluakatemian elämän taitojen sisältöjä. Tutkimme, ovatko nuorten urheilijoiden elämän taidot muuttuneet yläkoulutoimintaan osallistumisen aikana, ja mikä on ollut akatemian vaikuttavuus muutoksessa. Tutkimme tätä muutosta juurikin teidän vanhempien kokemuksen kautta.

Teillä vanhemmillä on varmasti oman lapsenne kohdalla kokemus, ovatko akatemiassa opeteltavat asiat siirtyneet käytännön teoiksi. Vastaamisenne on tärkeää, jotta voimme tutkia, vastaako akatemian tämänhetkinen toiminta sen tavoitteita. Lapin yläkouluakatemia haluaa jatkuvasti kehittää toimintaansa, jotta se voisi parhaalla mahdollisella tavalla tukea nuoren urheilijan kehittymistä.

Jenna Laitila & Johannes Hiltunen

Lapseni sukupuoli *

- Poika
- Tyttö
- Ei merkitystä

Lapseni on ollut kuluneen lukuvuoden aikana *

- 7. luokalla
- 8. luokalla
- 9. luokalla

Lapseni on osallistunut *

- 1-3
- 4-7
- 8-10
- 11-14 yläkouluakatemian leirille.

Lapseni on osallistunut *

- Päivämuotoiseen leiritoimintaan
- Täyshoidolliseen leiritoimintaan

Liite 1 2(5)

Lapseni lajiryhmä on *

- Hiihto
 Jalkapallo pojat
 Jalkapallo tytöt
 Judo
 Jääkiekko pojat
 Jääkiekko tytöt
 Koripallo
 Lentopallo
 Taitoluistelu
 Uinti
 Yleisurheilu
 Yleisvalmennus

Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Leireille osallistuminen ei ole vaikuttanut lapseni suoriutumiseen koulutehtävistä lukuvuoden aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluun käytetty aika on riittävä <u>leiriviikolla</u> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni huolehtii omatoimisesti koulutehtävistään <u>leirien välisenä aikana</u> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiatoiminta on kehittänyt lapseni vastuunottoa omista koulutehtävistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiatoiminta on lisännyt lapseni valmiuksia urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiatoiminnassa kehitetään valmiuksia opiskelun ja urheilun yhdistämiseen 2. asteella ja/tai korkea-asteella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten koet akatemiatoimintaan osallistumisen vaikuttaneen lapsesi kykyyn yhdistää urheileminen ja koulunkäynti?

Liite 1 3(5)

Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Lapseni ottaa vastuuta oman arkensa suunnittelussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni rytmittää arkeansa niin, että hänelle jää riittävästi vapaa-aikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapin yläkouluakatemiaan osallistuminen on vaikuttanut lapseni kykyyn rytmittää omaa arkeaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiatoiminta on kehittänyt lapseni itsenäistä päätöksentekoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiatoiminta tarjoaa riittävästi työkaluja lapseni itsenäiseen arjen hallintaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muita huomioitani akatemiatoiminnan merkityksestä lapseni itsenäiselle päätöksenteolle/ajattelulle.

Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Lapseni tekee säännöllisesti tarkoituksenmukaisia valintoja oman ravitsemuksensa suhteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni ymmärtää ravitsemuksen merkityksen urheilijana kehittymiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapin yläkouluakatemian toiminta on vaikuttanut lapseni ravitsemusta koskeviin valintoihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muita huomioitani Lapin yläkouluakatemia toiminnan merkityksestä lapseni ravitsemusvalinnoissa tai siihen liittyvissä päätöksissä.

Liite 1 4(5)

Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Lapseni ymmärtää levon ja palautumisen merkityksen urheilijana kehittymiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapin yläkouluakatemiassa painotetaan riittävästi levon ja palautumisen merkitystä terveeksi urheilijaksi kasvamiselle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni tekee riittävästi omatoimista ja myös palauttavaa harjoittelua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapin yläkouluakatemian toiminta on lisännyt lapseni omatoimista harjoittelua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muita ajatuksiani Lapin yläkouluakatemian toiminnan merkityksestä lapseni lepoon ja palautumiseen.

Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Leirien väliselle ajalle annettavat tehtävät tukevat lapseni harjoittelua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ajatuksiani leirien välisten tehtävien merkityksestä lapseni harjoitteluun.

Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Lapin yläkouluakatemian toiminta on syventänyt lapseni innostusta/motivaatiota lajiaan ja harjoittelua kohtaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

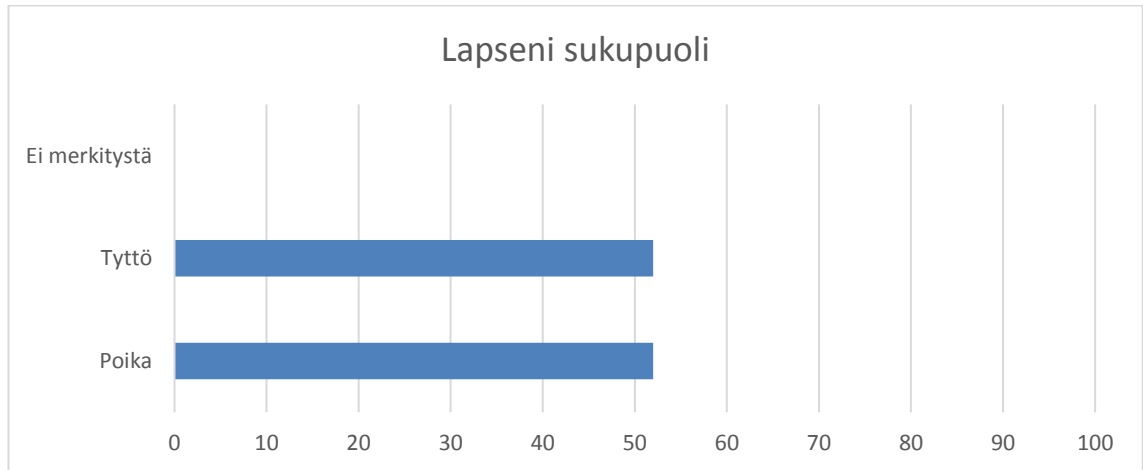
Ajatuksiani akatemiatoiminnan merkityksestä lapseni innostukseen.

Liite 1 5(5)

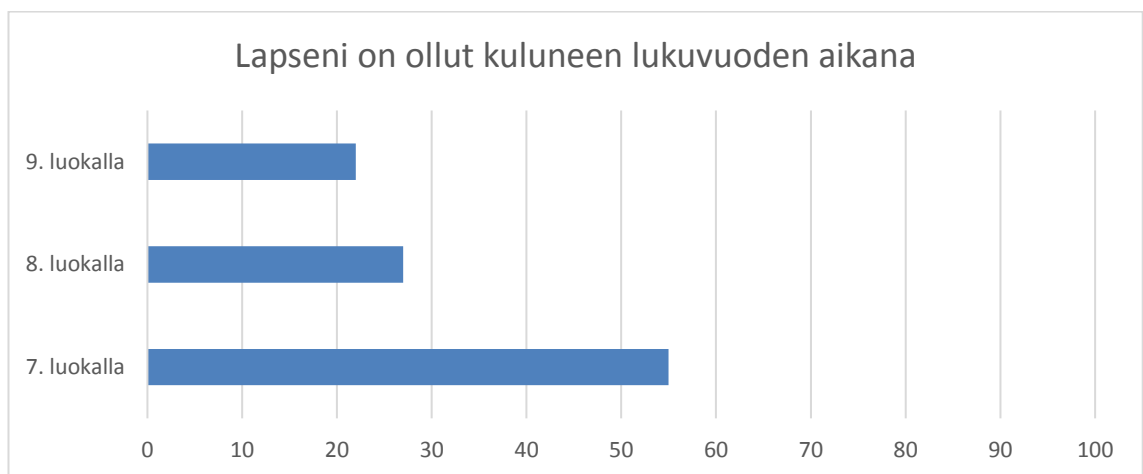
Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Pidän tärkeänä sitä, että Lapin yläkouluakatemia painottaa elämänhallintataitoja toiminnassaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten Lapin yläkouluakatemian toiminta näkyy perheenne arjessa?

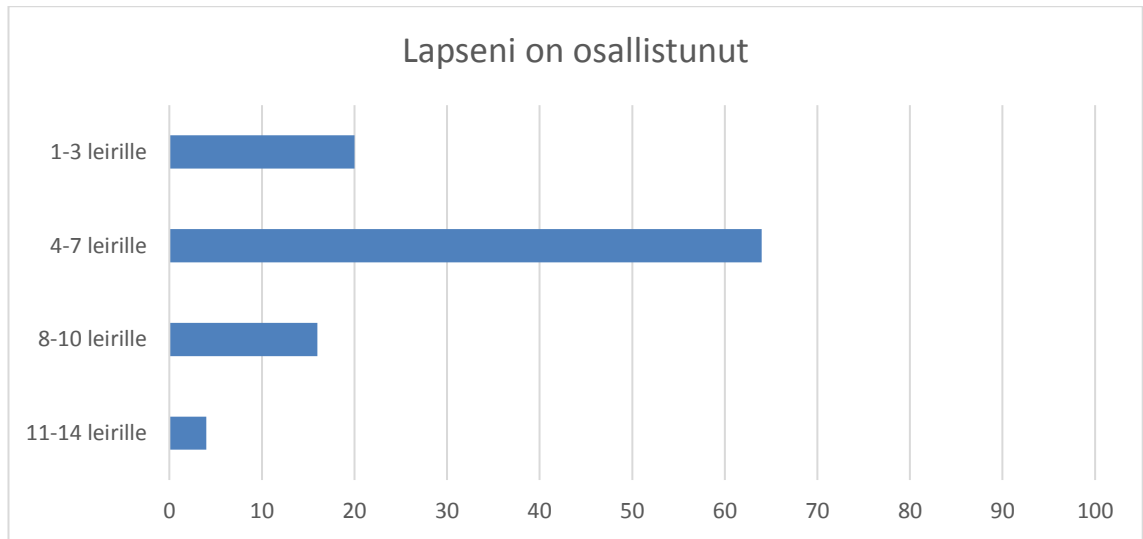
Liite 2. Kyselyn vastausten jakautuminen taustamuuttujien suhteen**Liite 2 1(3)**

Urheilijoista 52 (50 %) oli tyttöjä ja 52 (50 %) poikia.

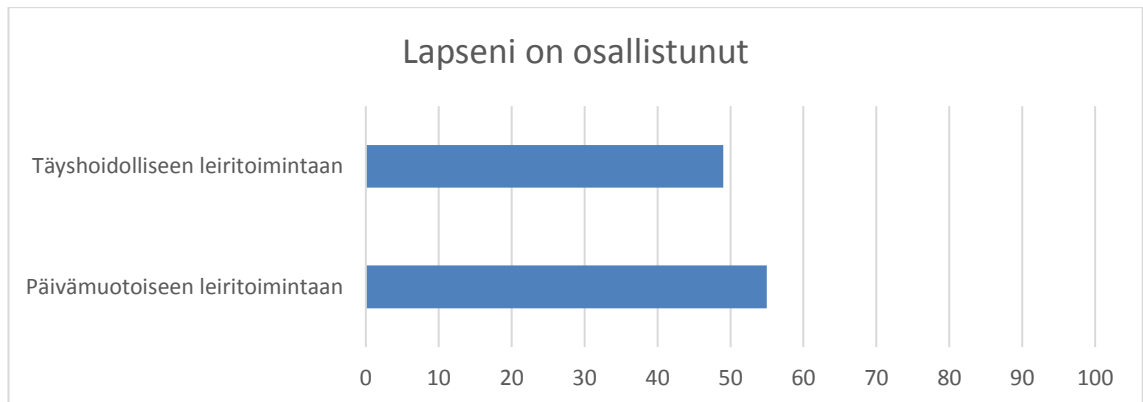


Vastaajista 55 eli 53 prosenttia ilmoitti lapsensa olleen seitsemännellä luokalla. Vastaajista 27:n (26 %) lapsi oli ollut 8. luokalla ja 22:n (21 %) lapsi 9. luokalla.

Liite 2 2(3)

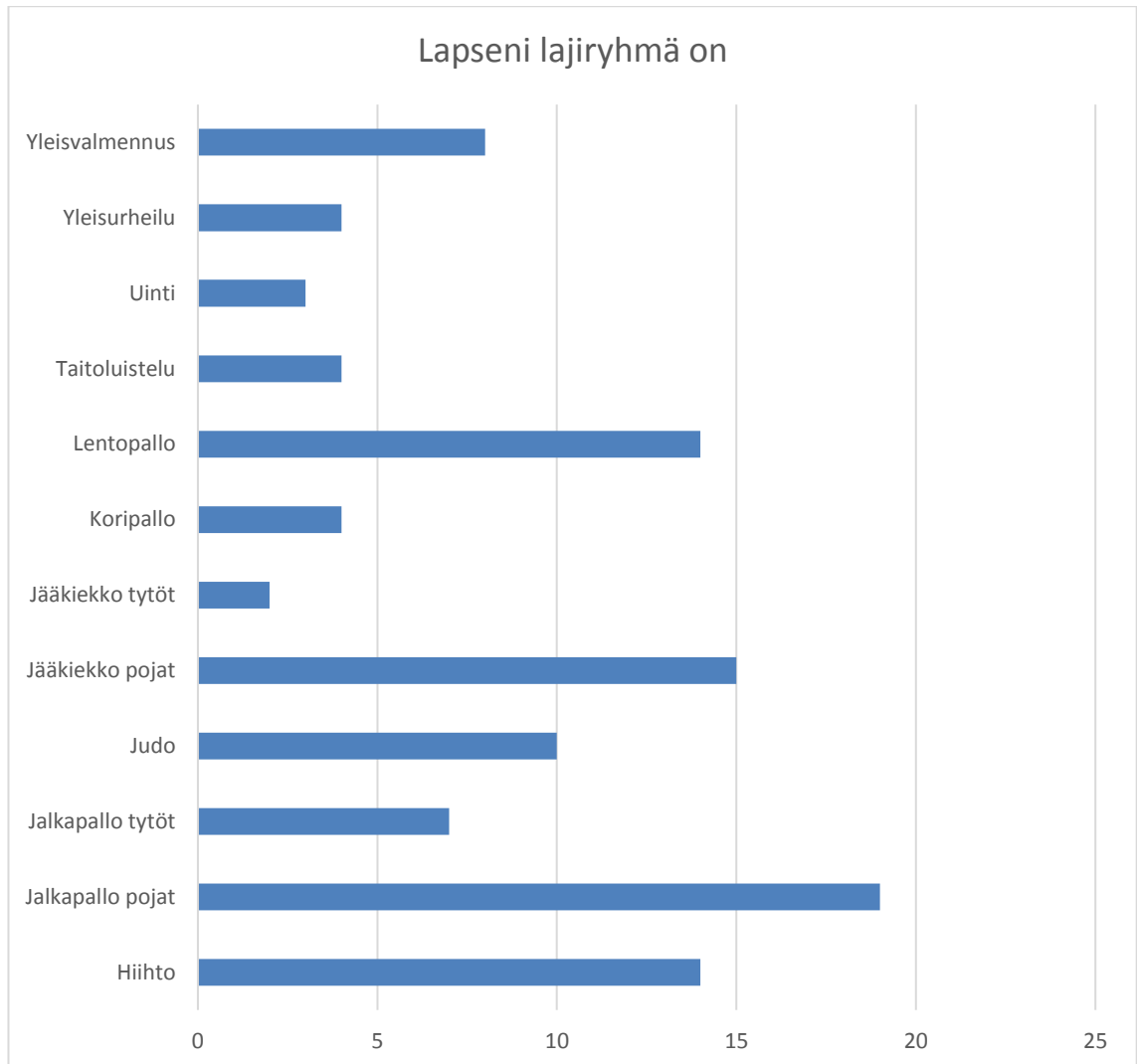


Vastaajista 20 (19 %) ilmoitti lapsensa osallistuneen 1–3 leirille. Suurin osa vastaajista (64 eli 62 %) ilmoitti lapsensa osallistuneen yhteensä 4–7 leirille. Lisäksi 8-10 leirille oli osallistunut 16 urheilijaa (15 %) ja 11–14 leirille 4 urheilijaa (4 %). Tutkimustulosten tarkastelussa 11–14 leirille osallistuneet on yhdistetty yhteiseksi vastaajaryhmäksi 8–10 leirin kanssa (=8–14 leiriä).



Vastaajista 55 (53 %) ilmoitti lapsensa osallistuneen päivämuotoiseen leiritoimintaan. Täyshoidolliseen leiritoimintaan oli osallistunut 49 urheilijaa (47 %). Päivämuotoinen toiminta tarkoittaa urheilijoita, jotka viettävät leiripäivän urheiluopistolla mutta yöpyvät muualla. Täyshoidolliseen leiritoimintaan osallistuvat yöpyvät urheiluopistolla.

Liite 2 3(3)



Tutkimukseen osallistuneet lajiryhmittäin. Punainen palkki kuvaa lajiryhmittäin kaikkia 7.–9. -luokkalaisia urheilijoita (N=246), joiden perheille kysely lähetettiin.