

Antti Saarinen

RAUMAN LUKON C97 AAA-JOUKKUEEN PELAAJIEN
AKTIIVISEN URHEILUN JA LEVON SUHDE, SEKÄ TIETÄMYS
OIKEANLAISESTA LEVOSTA

Hoitotyön koulutusohjelma

2012

RAUMAN LUKON C97 AAA-JOUKKUEEN PELAAJIEN AKTIIVISEN URHEILUN JA LEVON SUHDE, SEKÄ TIETÄMYS OIKEANLAISESTA LEVOSTA

Saarinen, Antti
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
toukokuu 2012
Ohjaaja: Sirkka, Andrew
Sivumäärä: 36
Liitteitä: 3

Asiasanat: Murrosikä, liikunnan ja levon tasapaino, jääkiekko

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Rauman Lukon vuonna 1997-syntyneiden C-junioreiden aktiivisen urheilun ja lepäämisen suhdetta, sekä heidän tietämystä oikeanlaisesta levosta. Tutkimukseen osallistui joukkueen kaikki 21 pelaajaa (N=21), joista yksi oli muita vuotta nuorempi.

Opinnäytetyö oli survey -tyyppinen kvantitatiivinen kartoitus. Tutkimusaineisto kerättiin joukkueen pelaajilta strukturoidulla kyselylomakkeella. Aineisto analysoitiin Tixel -taulukkolaskentaohjelmalla. Tutkimusongelmat olivat: 1. Millainen suhde on levolla ja liikunnalla joukkueen pelaajilla? 2. Millainen on joukkueen pelaajien tietämys levon hyödyistä ja haitoista? 3. Mitä kehitettävää on joukkueen pelaajien leppämistottumuksissa?

Tutkimuksen keskeisiä tuloksia oli, että kuusi pelaajaa (n=6) nukkui arkisin murrosikäiselle riittävät 9 tuntia tai enemmän. 12 pelaajaa (n=12) nukkui aikuiselle riittävät kahdeksan tunnin unet. Vain kolme pelaajaa (n=3) nukkui arkisin seitsemän tunnin yöunet. Nukkumaanmeno aika arkisin klo 23 tai sitä ennen oli jopa 17 pelaajalla (n=17). Viikonloppuna yöunien pituus kasvoi siten, että 13 pelaajaa (n=13) sai nukkua 9 tuntia tai pidemmät yöunet. Nukkumaanmeno aika taas venyi siten, että klo 23 jälkeen nukkumaan meni jopa 14 pelaajaa (n=14). 18 pelaajaa (n=18) vastasi koululomien vaikuttavan nukkumaanmeno aikaan myöhentävästi. Vain kolme (n=3) noudatti samaa nukkumaanmeno aikaa lomalla kuin arkena. Yöunien pituus lomalla oli 10 pelaajalla (n=10) 9 tuntia tai enemmän. Neljä pelaajaa (n=4) sai lomalla vain 7 tunnin tai lyhyemmät yöunet. Myöhäinen pelin tai harjoituksen loppumisaika vaikutti 11 pelaajaan (n=11), siten että se aiheutti tavallista enemmän aamuväsymystä. 12 pelaajaa (n=12) ilmoitti, ettei nuku koskaan päiväunia. Seitsemän pelaajaa (n=7) ilmoitti nukkuvansa 1-2 kertaa viikossa päiväunia. Tärkeintä kuitenkin oli, että jopa 15 pelaajaa (n=15) tunsivat lepäävänsä ja nukkuvansa riittävästi.

Pelaajien yleistietämys unen ja levon tärkeydestä oli hyvällä tasolla. 18 pelaajaa (n=18) tiesi, ettei murrosikäiselle riitä sama määrä unta kuin aikuiselle. Kaikki (n=21) tiesivät oikean vastauksen myös siihen, että myöhäistä valvomista ei pystytä korvaamaan nukkumalla pitkään. Seitsemän pelaajaa (n=7) luuli virheellisesti, että lyhyet yöunet voidaan kokonaan korvata päiväunilla. Kukaan pelaajista ei myöskään uskonut väittämään minkä mukaan väsyneenä harjoittelu nostaisi kuntoa tehokkaammin.

RAUMAN LUKKO C97 AAA-TEAM PLAYERS' ACTIVE-SPORTS-AND-REST BEHAVIOUR AND THEIR UNDERSTANDING OF THE RIGHT KIND OF REST

Saarinen, Antti

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

May 2012

Supervisor: Sirkka, Andrew

Number of pages: 36

Appendices: 3

Keywords: Puberty, activity-rest -balance, ice hockey

The purpose of this research was to map the junior sportsmen's active sport – rest - ratio and their knowledge of sufficient resting. The target group was Rauman Lukko C97 AAA-team of 21 male players (N=21) of 15 years of age. Only one of the players was 14 years old.

The thesis was survey-type quantitative mapping of the junior players' activity-rest behaviour and their understanding of right kind of resting. The research data was collected by a structured questionnaire. The data was analysed by Tixel -program. The research questions were: 1. what is the relation of active sports and rest among the junior male players of Rauman Lukko C97 AAA-team; 2. what is the team's players understanding like about the right kind of resting; and 3. what are the development needs concerning the resting habits in the team?

The main findings of the study were that six of the players (n=6) slept nine hours or more on weekdays. Most of the players (n=12) slept eight hours which is sufficient only for the adults. Only three players (n=3) slept seven hours on weekdays. The bedtime was 11 p.m. or before for 17 players (n=17) during regular weekdays. Sleeping periods were increased to nine or more hours in weekends by 13 players (n=13) and the bedtime was delayed later than 11pm by 14 players (n=14). Altogether 18 of the players (n=18) went to bed later than usual during holidays. Only three of the players (n=3) informed that there were no difference in their bedtimes on holidays or regular weekdays. Ten of the players (n=10) slept 9 hours or more on holidays. Four players (n=4) slept only seven hours or less on holidays. 11 players (n=11) informed feeling tired the next morning after delayed or prolonged hockey practice or game. 12 players (n=12) reported not taking naps ever while seven (n=7) take naps once or twice per week. The most important thing, however, was that 15 of the players (n=15) informed sleeping and resting enough.

The player's understanding of the importance of sleeping and resting was on good level. 18 players (n=18) knew that adolescents need more sleep than adults. Every player (n=21) knew that staying awake late cannot be compensated by sleeping late in the next morning. However, seven players (n=7) thought that shortage in night sleeps could be compensated by taking naps. All players (n=21) knew that exercising when tired is less effective.

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 5 |
| 2 | MURROSIKÄ..... | 6 |
| 2.1 | Fyysinen kehitys..... | 6 |
| 2.2 | Psyykkinen kehitys..... | 7 |
| 3 | JÄÄKIEKKO PELINÄ..... | 8 |
| 3.1 | Fysiologiset lajivaatimukset..... | 8 |
| 3.2 | Aktiivinen harrastaminen, sekä lepo ja ravinto..... | 9 |
| 4 | NUOREN URHEILIJAN UNI JA LEPO..... | 9 |
| 4.1 | Keveyen unen S1- ja S2-vaiheet..... | 9 |
| 4.2 | Syvä S3- ja S4-uni..... | 10 |
| 4.3 | REM-univaihe..... | 10 |
| 4.4 | Riittävän ja hyvän unen perusteet..... | 11 |
| 4.4.1 | Riittävän levon ja unen hyödyt..... | 11 |
| 4.4.2 | Riittämättömän levon ja unen haitat..... | 12 |
| 5 | AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET..... | 12 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS..... | 13 |
| 7 | TUTKIMUSONGELMAT JA METODOLOGISET RATKAISUT..... | 14 |
| 7.1 | Aineistonkeruumenetelmä..... | 14 |
| 8 | TULOKSET..... | 15 |
| 8.1 | Uni- ja päiväunitottumukset..... | 15 |
| 8.2 | Pelaajien tietämys levosta ja unesta..... | 23 |
| 9 | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA..... | 29 |
| 9.1 | Kyselyn taustamuuttujat..... | 29 |
| 9.2 | Johtopäätökset Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajien lepo- ja unitottumuksista..... | 29 |
| 9.3 | Johtopäätökset Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajien riittävän unen ja levon merkityksen tietämyksestä..... | 32 |
| 9.4 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys..... | 33 |
| 9.5 | Jatkotutkimusaiheet..... | 35 |
| | LÄHTEET..... | 36 |
| | LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Suomalainen juniorijääkiekko elää murrosvaihetta. Olemme päässeet Nuori Suomi – ideologiasta eteenpäin ja siirtyneet Ruotsin ja Yhdysvaltojen tyyliin kohti ammatti- maista juniorivalmennusta. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä nuoremmassa junioreissa pelaajista muodostetaan seuran ja ikäluokan sisällä yksi kilpaurheilujoukkue, jonka tekeminen muistuttaa päivä päivältä enemmän ammattilaisjoukkueen harjoittelua ja toimintaa. Jäällä tapahtuvaa toimintaa on siis kehitetty huomasti. Parannettavaa kuitenkin on vielä kaukalon ulkopuolisessa toiminnassa. Nuorten junioreiden harjoitus- ja pelimäärät ovat korkeita. Lisäksi harjoitusajat voivat olla myöhäisiä ja pelimatkat pitkiä, joista tullaan myöhään kotiin. Off-ice toiminnan kehittäminen on vielä jäljessä kaukalon tapahtumien kehitykseen verrattuna ja nuoret kiekkoilijat eivät vielä saa tarpeeksi tietoa levosta ja sen tärkeydestä.

Opinnäytetyö sisältää alussa teoreettisen viitekehyksen käsitellen murrosikäisen pojan kehitystä ja kasvua. Siinä käsitellään lyhyesti jääkiekkoa lajina ja sen vaatimuksia. Teoreettiseen viitekehykseen on sisällytetty riittävän ja riittämättömän levon, sekä unen haitta- ja hyötypuolet. Siinä avataan myös unisyklin aikana tapahtuvat tutkimukselle keskeiset elimistön toiminnot.

Tutkimuksen teoriaosuuden jälkeen tutustutaan aikaisempaan tutkimukseen, josta siirrytään tämän tutkimuksen taustoihin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada selville lepääkö urheilullisesti aktiivinen Rauman Lukon C97-AAA-joukkueen murrosikäinen jääkiekkojuniori tarpeeksi ja ymmärtävätkö he riittävän levon merkityksen. Metodologissa ratkaisussa päädyttiin survey-tyyppisen tutkimukseen, jossa strukturoidulla kyselylomakkeella saadut tulokset asetettiin kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypilliseen tapaan tilastolliseen muotoon Tixel-ohjelmaa käyttäen.

Tutkimuksen tulokset ja pohdinnat löytyvät tutkimuksen lopusta. Tulosten luettavuutta ja ymmärrettävyyttä on tuettu pylväs- ja sektoridiagrammeilla. Liitteinä lopussa ovat kyselylomakkeet, havainnollistava materiaali ja tutkimuslupa.

2 MURROSIKÄ

Murrosikä käsitteellä tarkoitetaan nopeasti tapahtuvaa kasvua ja kehitystä lapsesta aikuiseksi. Lapsi siirtyy fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehityksen myötä kohti aikuisuutta. (Väestöliitto 2012.) Murrosiän alkaminen lapsilla on yksilöllistä. Lapset tulevat murrosikään eri-ikäisinä. Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Tytöillä murrosikä alkaa n. 9-12-vuotiaana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Nuoruudessa, 12-15-vuotiaana, tapahtuu nopeita ja laajoja muutoksia nuoren kehossa, seksuaalisuudessa, tunne-elämässä ja ajattelutaidoissa. Nopeat ja laajat muutokset kehityksen eri osa-alueilla aiheuttavat hämmennystä nuorena aikuisessa ja hänen vanhemmissaan. Kun nuori on keskimäärin noin 20-vuotias, hän on saavuttanut kehityksen eri osa-alueilla aikuisen valmiudet. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

2.1 Fyysinen kehitys

Hormonit ovat fyysisen kehityksen taustalla lapsuudessa ja nuoruudessa. Anaboliset hormonit, kasvuhormoni ja testosteroni vaikuttavat fyysiseen kehitykseen murrosiässä. Hormonien vaikutus näkyy sukukypsytyksen kehittymisenä ja pituuskasvun nopeutumisenä eli kasvupyrähdyksenä. Kasvuhormoni on tärkein pituuskasvuun vaikuttava hormoni. Kasvuhormonin lisäksi pituuskasvuun vaikuttavat kilpirauhashormonit, sukupuolihormonit ja insuliini. Fyysisen kehityksen myötä elimistön nestepitoisuus vähenee, sekä kehonkoostumus muuttuu lihasmassan lisääntyessä. Hormonitoiminnan vaikutuksesta rasvasolujen osuus pojilla pyrkii hieman kasvamaan. Rasva kertyy pojilla helpoimmin vatsan alueelle. (Aalto, Seppänen, & Tapio 2010, 25)

Ensimmäiset merkit pojan murrosiän alkamisesta ovat kivesten koon kasvu, kivespussin suureneminen ja värimuutos. Voimakas hienhaju ja erityis kuuluvat myös murrosiän alkamisen merkkeihin. Ensimmäiset muutokset pojan fyysisessä kehityksessä tapahtuvat 9-13 vuosien välillä. Kiveksen tulee olla kahden senttimetrin pituinen, jotta sen kasvu katsotaan alkaneeksi. Noin 15-vuotiaana kivekset saavuttavat lopulli-

set mittansa. Peniksen kasvu alkaa vuotta myöhemmin kuin kivesten kasvu ja saavuttaa lopulliset mittansa yli 14 vuoden iässä. Murrosikäisen pojan ensimmäinen ejakulaatio tapahtuu usein 13-15-vuotiaana itsetyydytyksellä. Noin 12-vuotiaana genitaalialueelle ja kainaloihin alkaa ilmaantua karvoitusta. (Terveyskirjasto 2009.) Karvoituksen määrä on yksilöllistä. (Väestöliitto 2012). Parran kasvu alkaa yleensä armeijaiässä. (Terveyskirjasto 2009).

Puheäänän muuttuminen kuuluu nuoren pojan fyysiseen kehitykseen. Tätä tapahtumaa sanotaan äänenmurrokseksi. Äänenmurroksen aikana äänestä tulee matala äänihuulten kasvun ja kehityksen myötä. Ääni heittelee äänenmurroksen aikana matalalla ja välillä korkealla. Murrosikäisen pojan fyysiseen kehitykseen kuuluu myös rintojen turpoaminen ja aristus, mutta tämä ilmiö häviää ajan myötä. Murrosiässä poikien lihasmassa kasvaa ja poikien kehitykseen liittyy erityisesti nopea pituuskasvu. Murrosikäinen poika voi kasvaa jopa kymmenen senttimetriä vuodessa. (Väestöliitto 2012.) Pojilla pituuskasvupyrähdysten huippu on keskimäärin 14 vuoden iässä. Lähes kaikissa lihaksiston ja luuston mitoissa ilmenee kasvun pyrähdystä, sekä poikien hemoglobiinipitoisuus veressä kasvaa. (Häkkinen, Keskinen, Mero & Nummela 2004, 11-12).

2.2 Psyykinen kehitys

Autonomia on murrosiän keskeinen psyykkisen kehityksen päämäärä. Murrosiässä nuoren pitää ratkaista keskeiset kehitystehtävät. Nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat vanhemmista irtautuminen, nuori turvautuu mieluummin ikätovereihinsa kuin vanhempiinsa, oman fyysisen kehityksen hyväksyminen ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Aikuisen persoonallisuuden nuori saavuttaa nuoruusiän loppupuolella. Aikuisen persoonallisuus on suhteellisen muuttumaton. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207-208.)

3 JÄÄKIEKKO PELINÄ

Jääkiekko on pelinä vauhdikas eli kovatempoinen, jossa tilanteet vaihtuvat nopeasti. Pelaajien keholta peli vaatii lajitekniisten taitojen ohella nopeutta, voimaa ja kestävyyttä. Pelaaja joutuu tekemään paljon intervallityötä, joka käytännössä koostuu 30-90 sekunnin vaihdoista ja pelikatkoista riippuen noin muutaman minuutin levosta. Pelaajan liike, lajin luonteesta johtuen, on suurimmaksi osaksi anaerobisella tasolla tapahtuvaa. (Bomba & Chambers 1999.) Anaerobinen liikunta tarkoittaa sellaista tekemisen tehotasoa, jossa jääkiekkoilijan elimistö ei pysty huoltamaan lihasten hapentarvetta, jolloin energiaa tuotetaan nopeasti veren glukoosista tai lihasten varastosokerista. (Aalto, Seppänen & Tapio 2010, 77-78).

3.1 Fysiologiset lajivaatimukset

Jääkiekko on kontaktilaji ja sen vuoksi pelaajilta edellytetään vahvaa voimatasoa sekä ala- että ylävartalossa. Lisäksi kiekkoilija tarvitsee lujaa puristusvoimaa mailan käsittelyssä, kuten kiekon laukomisessa. Alaraajojen voimalla on taas suuri vaikutus esimerkiksi luistelunopeuteen. Lihassoima on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka erottaa amatööri- ja huippupelaajan toisistaan. (Tiikkaja 2002, 13.)

Jääkiekko-ottelun aikana anaerobisen energiatuoton osuuden on tutkittu olevan tarkalleen 69% ja aerobisen 31%. Pelaajan yksittäinen vaihto määrittelee tämän anaerobisen ja aerobisen aineenvaihdunnan suhteen. Kovalla teholla tehtäviin kiihdytyksiin pelaaja tarvitsee voimantuottoa, tehoa ja anaerobista kestävyyttä. Jotta hyvä suorituskyky pysyy yllä ja palautuminen on nopeaa, tarvitaan taas hyvää aerobista kestävyyttä. (Tiikkaja 2002, 16.)

Jääkiekossa pelaajan nopeus koostuu monista tekijöistä. Jääkiekko on kovatempoinen peli, jossa on paljon suunnanmuutospelaamista ja se edellyttää pelaajalta kyky reagoida muuttuviin tilanteisiin. Lisäksi se vaatii hyvää luistelutaitoa nopeiden pysähdysten, käännösten ja liikkeellelähtöjen takia. Hyvälle pelaajalle tyypillistä on suuri luistelunopeus, joka saavutetaan hyvän luistelutekniikan ja korkean luistelupotkutiheyden, sekä korkealla alaraajojen tehontuotolla. (Tiikkaja 2002, 19.)

3.2 Aktiivinen harrastaminen, sekä lepo ja ravinto

Jääkiekossa harjoittelussa pyritään käynnistämään elimistössä biologisia muutosprosesseja, joiden takia suorituskyky paranee. Muutosprosessien käynnistäminen tarvitsee harjoittelun ja siihen vaikuttavien tekijöiden, kuten harjoittelun keston ja intensiteetin tarkkaa ohjelmointia. Harjoittelun kuormittavuuden nousun tulee olla asteittaista, jossa riittävä lepo sekä ravinto mahdollistavat optimaalisen palautumisen. Liikaa harjoittelemisen ja puutteellisen ravinto tai lepo voi aiheuttaa elimistössä tilapäisen väsymystilan. Tilapäinen väsymystilan jatkuessa elimistö voi vaipua ns. ylikuntoon, pitkäaikaiseen uupumiseen ja suorituskyvyn laskuun. (Tiikkaja 2002, 19.) Kaikessa urheilussa, kuten jääkiekossa, on tärkeää pitää kiinni urheilun kolmesta peruspilarista: liikunnasta, ravinnosta ja levosta. Urheilija kehittyy parhaiten, kun kaikkia kolmea peruspilaria uni, ravinto ja liikunta kasvatetaan tasapuolisesti. (LIITE 1) (Suomen Olympiakomitea 2012.)

4 NUOREN URHEILIJAN UNI JA LEPO

Ihmisen uni ei ole samanlaista koko yön. Uni koostuu eri vaiheista, joita emme pysty nukkuessa itse erottelemaan. Jokaisella unen vaiheella on oma tärkeä tehtävänsä ja merkityksensä. Kaikkia unen vaiheita tarvitaan, jotta uni olisi mahdollisimman laadukasta, tarkoituksenmukaista ja virkistävää. Nykyään unen vaiheet jaetaan Rechtschaffenin ja Kalesin mukaan neljään Non-REM univaiheeseen, sekä yhteen REM-unen vaiheeseen. Non-REM univaiheen neljä kohtaa on nimetty S1-, S2-, S3- ja S4-vaiheiksi. Ihmisen univaiheiden käynnistymistä edeltää nukahtaminen, jonka viive on yleensä alle 15 minuuttia. (Huovinen & Partinen 2007, 35-36.)

4.1 Kevyen unen S1- ja S2-vaiheet

Nukahtaessaan ihminen vaipuu pinnalliseen S1-uneen. Tällöin ihmisen uni on kevyttä ja pinnallista. Ihminen ei välttämättä koe edes nukkuvansa. Tässä vaiheessa nähdyt

unet ovat vielä kuvia ja ajatusten kaltaisia katkelmia. Vaihe kestää sekunneista muutama minuuttiin. (Huovinen & Partinen 2007, 36.)

S2-vaihe alkaa noin kahden minuutin kuluttua nukahtamisesta. Tällöin elimistön lihakset rentoutuvat ja ihminen näkee heikkoja unia. Vaiheen kestää noin 20 minuuttia. (Huovinen & Partinen 2007, 36.)

4.2 Syvä S3- ja S4-uni

Kahden kevyen univaiheen jälkeen seuraa syvän unen vaiheet S3 ja S4. S3-univaiheessa sydämen lyöntitiheys, kehonlämpö ja verenpaine laskevat. Tämän vaiheen unet jäävät harvoin mieleen. S3-vaihe kestää noin 10 minuuttia. S4-univaihetta kuvataan läpitunkemattoman syväksi uneksi, jossa elintoiminnot alenevat yhä ja unet eivät jää mieleen. Tässä univaiheessa ihminen nukkuu lähes liikkumattomana. Hengitys on tasaista. (Huovinen & Partinen 2007, 36-37.)

Ensimmäisen kolme tunnin aikana nukahtamisesta univaiheet S3 ja S4 kestävät suhteellisesti pidempään, kuin kevyen unen vaiheet. Jääkiekkoileville nuorille syvän unen vaiheet ovat elintärkeitä, koska syvän unen määrä lisääntyy, jos ihminen on joutunut päivällä tekemään paljon raskasta fyysistä työtä tai hän on esimerkiksi saunonut. Syvän unen vaiheet ovat urheilijalle muutenkin tärkeitä, koska niiden aikana erittyy kasvuhormonia, joka huolehtii meidän sokeriaineenvaihdunnasta, mikä taas kerää lihasvoimaa. (Huovinen & Partinen 2007, 37.) Lisäksi tässä univaiheessa elimistön energiatasot ja voimat palautuvat. Myös elimistön verisolut, kudokset ja etenkin iho uusiutuu eli naarmut ja haavat paranevat. (Lavery 1997, 29.)

4.3 REM-univaihe

REM-univaiheen nimi tulee sanoista Rapid Eye Movements ja tälle vaiheelle tyypillistä on silmän liikkeiden nopeus eli vilkeuni. REM-univaihe alkaa yleensä ensimmäistä kertaa noin 90 minuutin kuluttua nukahtamisesta. Tässä univaiheessa unet ovat eloisia. Lisäksi lihasten jänteisyys on alhaisimmillaan. Univaiheen kesto on noin 10-15 minuuttia. Myös REM-univaihe on tärkeää murrosikäiselle urheilijalle, koska

testosteronineritys lisääntyy juuri tässä univaiheessa. (Huovinen & Partinen 2007, 37-38.)

4.4 Riittävän ja hyvän unen perusteet

Normaalisti murrosikäinen tarvitsee noin 10 tuntia unta yössä. Aktiivisesti urheileva murrosikäinen vielä enemmän eli jopa yli 11-12 tuntia. Hormonien erittymisen kasvusta johtuen nukahtamisajankohta voi nuorella myöhästyä, mutta unentarve ei vähene murrosiän kuluessa. Murrosikäisten yleisin unihäiriö on aamuväsymys, joka johtuu useimmiten juuri liian myöhäisestä nukkumaanmenoajasta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012.)

Hyvä ja riittävä uni ei koostu pelkästään riittävästä pituudesta vaan, myös nukkumaanmenoajalla on suuri merkitys. Nuorelle jääkiekkoilijalle on tärkeää juuri syvän unen vaiheet, jolloin elimistö kehittää kasvuhormonia ja palautuu päivän rasituksesta. Syvää unta ehtii kertymään riittävästi vain silloin, kun murrosikäisen nukkumaanmeno-aika on riittävän aikainen. Syvää unta kertyy riittävästi, kun nukkumaanmeno tapahtuu ennen klo 23.00. (Leijonat 2012.)

4.4.1 Riittävän levon ja unen hyödyt

Riittävä uni on tärkeää murrosikäisen aivojen palautumiselle. Kaikki päivällä koulussa ja jääkiekkoharjoituksissa opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen muistiin ja nopeuttavat näin opitun asian sisäistämistä. Myös jo ennalta opitut tiedot ja taidot vahvistuvat nukkuessa, mikäli niitä on päivän aikana joutunut käyttämään. Lisäksi uni vaikuttaa nuoren kasvuun, koska syvän unen vaiheiden aikana erittyy kasvuhormonia ja REM-unen aikana lihaksille tärkeää testosteronia. Lisäksi riittävä lepo ja uni edistävät luovuutta ja helpottaa koulussa ja harjoituksissa tarvittavaa päättelykykyä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012.)

Aktiivisesti urheilevan jääkiekkoilijan lepo ei koostu pelkästään unesta. On myös tärkeää irtautua arjesta ja viettää vapaa-aikaa. Se voi olla lukemista, videopelien pelaamista, kavereiden näkemistä tai lukemista, jolloin keho ja mieli saavat levätä. Le-

voksi voidaan laskea myös päiväunet. Päiväunilla ei voi korvata samassa suhteessa menetettyjä yöunia, mutta rankan koulupäivän jälkeen nuori voi nukkua yksilöstä riippuen noin 20 minuutin päiväunet virkistääkseen itseään. Päiväunet eivät saa kuitenkaan venyä liian pitkiksi, koska silloin ne haittaavat tulevan yön unta. (Huippu-urheilija 2012.)

4.4.2 Riittämättömän levon ja unen haitat

Urheilusuorituksesta palautuminen hidastuu, mikäli nuori ei nuku tarpeeksi ja syvää unta ei kerry riittävästi. Lisäksi vähäinen uni voi häiritä koko kehon ja lihasten kasvua ja hidastaa näin murrosikäisen kehitystä. Jatkuva univelka laskee mielialaa ja heikentää älyllistä suorituskkyä. Myös elimistön aineenvaihdunta saattaa heikentyä ja univajeesta kärsivän nuoren vastustuskyky heikkenee ja mahdollisuus sairastua kasvaa. Väsymys lisää stressihormonin eritystä ja nostaa veren tulehdusarvoja. Vähäinen nukkuminen heijastuu myös muistin toimintoihin niin, että ongelmanratkaisuja ja päättelykyky vaikeutuvat. Kun univelka jatkaa kertymistä myös keskittymiskyky ja motivaatio häiriintyvät. Liian yksipuolinen harjoittelu yhdistettynä jatkuvaan univelkaan aiheuttaa murrosikäiselle kiekkoilevalle nuorelle väsymystä ja lihasten kipeytymistä sekä nostaa huomattavasti loukkaantumisriskiä. (Leijonat 2012.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Heikkilä ja Rautiainen (2010) ovat tehneet tutkimuksen nimeltään ”Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskkyä”. Kyseisessä tutkimuksessa ilmeni, että uneen liittyvien tekijöiden suunnitelmallinen käsittely olisi tärkeää kaikissa urheiluseuroissa. Esimerkiksi valmentajan kanssa tehtyjen nukkumaanmenoajoja koskevien sopimusten vaikutus oli myönteinen riittävien yöunien pituuden saavuttamiseksi. Lisäksi tutkimuksesta ilmeni, että jääkiekkoharjoitusten ja -pelien lukumäärien lisääntyminen ja harjoituskestojen pidentyminen heikentävät nuorten kokemaa päiväjän aktiivisuutta. Tutkimuksesta selvisi myös, että viikonlopun ja arki-iltojen

nukkumaanmenoajoissa on eroavaisuuksia ja viivästyneestä nukkumaanmenosta aiheutui aamu- ja päiväajan väsymystä. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 45-54.)

6 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Suomalainen juniorijääkiekko elää murrosvaihetta. Olemme päässeet Nuori Suomi – ideologiasta eteenpäin ja siirtyneet Ruotsin ja USA:n tyyliin kohti ammattimaista juniorivalmennusta. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä nuoremmissa junioreissa pelaajista muodostetaan seuran ja ikäluokan sisällä yksi kilpaurheilujoukkue, jonka tekeminen muistuttaa päivä päivältä enemmän ammattilaisjoukkueen harjoittelua ja toimintaa. Jäällä tapahtuvaa toimintaa on siis kehitetty huomasti ja pyritty yhtenäistämään A-maajoukkueesta tutuksi tulleeseen Meidän pelin suuntaan. Parannettavaa kuitenkin on vielä kaukalon ulkopuolella eli jäähallin ulkopuolella tapahtuvassa toiminnassa. Nuorten junioreiden harjoitus- ja pelimäärät ovat korkeita. Lisäksi harjoitusajat voivat olla myöhäisiä ja pelimatkat pitkiä, joista tullaan myöhään kotiin. Off-ice toiminnan kehittäminen on vielä jäljessä kaukalon tapahtumien kehitykseen verrattuna ja nuoret kiekkoilijat eivät vielä saa tarpeeksi tietoa levosta ja sen tärkeydestä.

Tähän asiaan liittyen teen oman opinnäytetyöni nuorten murrosikäisten jääkiekkojunioreiden levon ja liikunnan suhteesta. Teen tutkimuksen Rauman Lukon C97 AAA-joukkueelle, jossa pelaa 20 vuonna 1997 syntynyttä ja yksi vuonna 1998 syntynyt poika. Joukkue pelaa kaudella 2011-2012 ikäluokkansa valtakunnallista kärkisarjaa. Tarkoituksena on saada selville lepääkö urheilullisesti aktiivinen Rauman Lukon C97-AAA-joukkueen murrosikäinen jääkiekkojuniori tarpeeksi ja ymmärtävätkö he riittävän levon merkityksen.

7 TUTKIMUSONGELMAT JA METODOLOGISET RATKAISUT

Tutkimus on survey-tyyppinen kartoitus, jossa tutkimusaineisto kerätään Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajilta strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselylomakkeella kerätään tietoa pelaajien levosta, unesta ja lisäksi kartoitetaan pelaajien tietämystä levon merkityksestä. Tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä ja aineisto analysoidaan tilastollisesti Tixel-laskentaohjelman avulla.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmat:

1. Millainen suhde on levolla ja liikunnalla Rauman Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajilla?
2. Millainen on Rauman Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajien tietämys levon hyödyistä ja haitoista?
3. Mitä kehitettävää on Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajien lepäämistottumuksissa?

7.1 Aineistonkeruumenetelmä

Tämä tutkimus on survey-tyyppinen tutkimus, jossa tutkittava aineisto kerätään Rauman Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajilta kyselylomakkeella. Survey-tutkimuksen keskeisin aineistonkeruumenetelmä on kysely.

Survey-termi käsittää aineistonkeruun standardoidusti, joissa koehenkilöt muodostavat otoksen määrittelystä perusjoukosta. Standardointi käsitteenä tarkoittaa sitä, että selvittävää asiaa kysytään kaikilta vastaajilta täysin samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 193.)

Tässä tutkimuksessa on käytetty kyselylomaketta aineiston keräämiseen. Menetelmä on tehokas, koska tarkasti tehdyn lomakkeen ansiosta aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja se voidaan analysoida helposti tietokoneen avulla. Menetelmä on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselyn haittapuolina voidaan pitää vastaajien halua asennoitua kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Yleensä myös aineistoa voidaan pitää pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti

vaatimattomina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 194.) Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetty kyselylomake on laadittu vastaamaan tutkimusongelmia. Kyselylomakkeella selvitetään lepäämistottumuksia ja tietämystä levon merkityksestä.

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää määritellä keskeiset käsitteet, sekä liittää ne omaan tutkimukseen. Myös aikaisempien tutkimusten käsittely ja huomioiminen on tärkeää. Kyseisellä tutkimusmenetelmällä pyritään saamaan kyselylomakkeen tulokset tilastolliseen muotoon. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 140.)

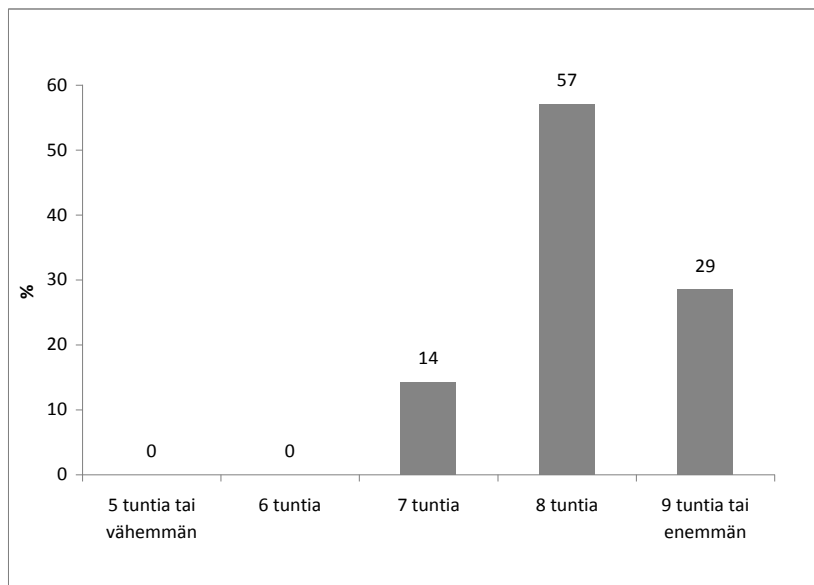
Tutkimuksen tulokset asetetaan tilastolliseen muotoon Tixel-ohjelmalla. Tutkimuksessa käytetään Tixel-ohjelman avulla muodostettuja pylväsdiagrammeja, jotka helpottavat tulosten ymmärrettävyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 322).

8 TULOKSET

Kyselomake jaettiin kahdellekymmenelleyhdelle (N=21) Rauman Lukon C97 AAA-joukkueen juniorille, joista kaikki vastasivat (n=21) kyselyyn. Kyselyn tavoitteena oli saada selville lepääkö urheilullisesti aktiivinen murrosikäinen jääkiekkajuniori tarpeeksi ja ymmärtävätkö he riittävän levon merkityksen. Kohderyhmän pienestä koosta johtuen, tarkastellaan tuloksia tekstissä lukumäärällisesti. Kuviosta käy ilmi prosentuaalinen osuus.

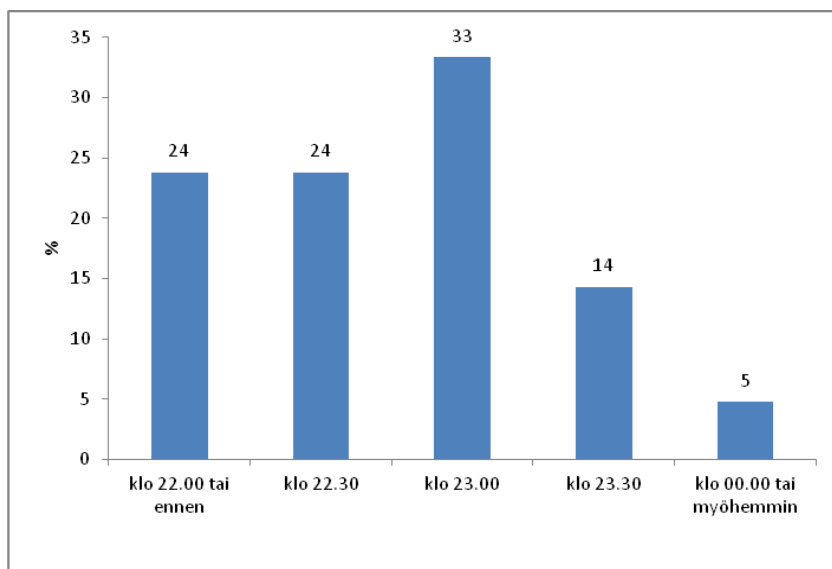
8.1 Uni- ja päiväunitottumukset

Pelaajien yöunien pituudet kouluviikolla jakautuivat niin, että kuusi pelaajaa nukkui yhdeksän tuntia tai enemmän (n=6, 29%). Suurin osa joukkueesta eli 12 pelaajaa nukkui kahdeksan tuntia yössä (n=12, 57%). Vain kolme pelaajaa nukkui seitsemän tuntia yössä (n=3, 14%). (Kuvio 1)



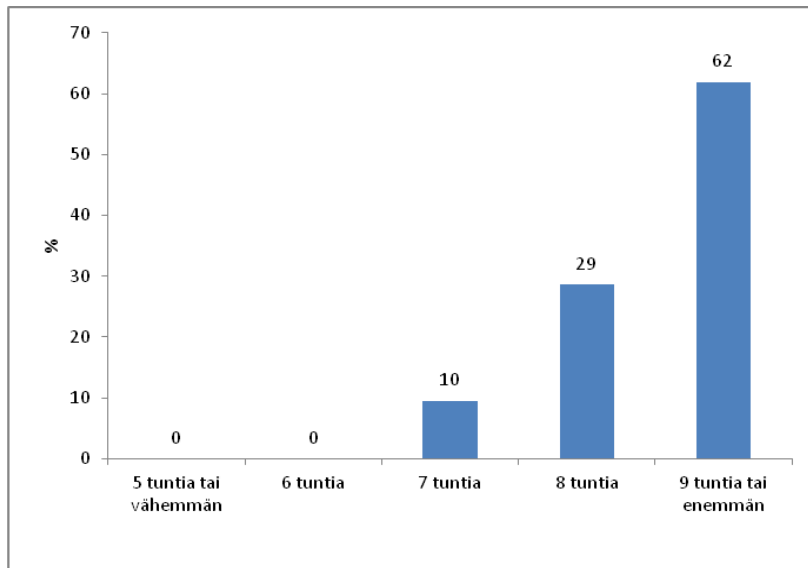
KUVIO 1. Kuviosta selviää nukuttujen yönien pituus keskimäärin yössä arkena. (n=21)

Nukkumaanmenoajat vaihtelivat arkisin viiden pelaajan mennessä nukkumaan 22.00 tai aikaisemmin nukkumaan (n=5, 24%). Sama määrä myös kello 22.30 (n=5, 24%). Seitsemän pelaajaa pääsi nukkumaan klo 23.00 (n=7, 33%). Vain kolme pelaajaa meni nukkumaan 23.30 (n=3, 14%). Klo 00.00 tai myöhemmin nukkumaan meni arkena vain yksi pelaaja (n=1, 5%). (Kuvio 2)



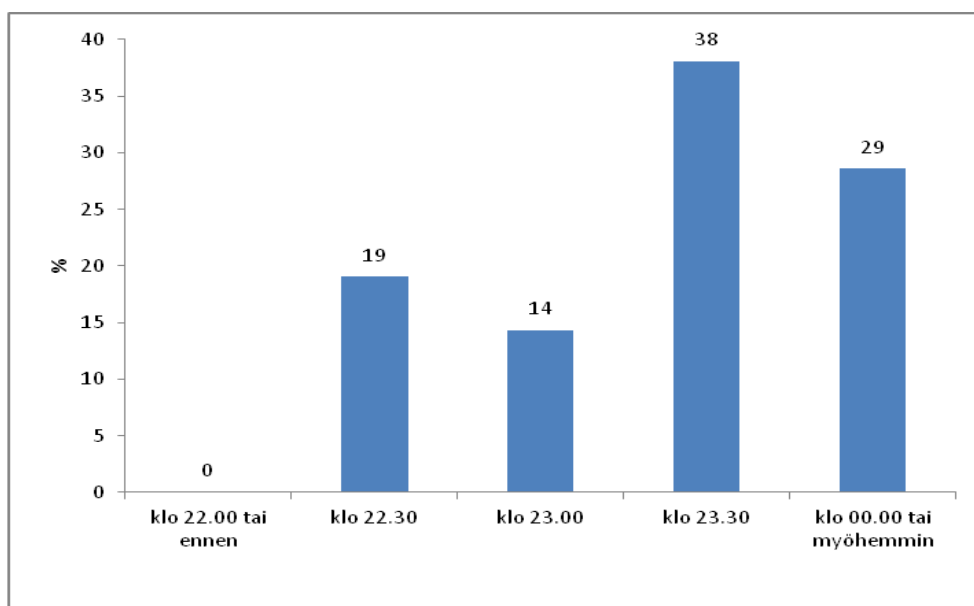
KUVIO 2. Nukkumaanmeno-aika arkisin kouluviikolla. (n=21)

Lisäksi selvitettiin pelaajien nukuttujen yöunien tuntimäärää viikonloppuisin per yö. Viikonloppuna vain kaksi pelaajaa nukkui seitsemän tuntia ($n=2$, 10%). Kuusi pelaajaa sai nukuttua kahdeksan tuntia ($n=6$, 29%). Suurin osa pelaajista eli 13 nukkui yhdeksän tuntia tai enemmän yössä ($n=13$, 62%). (Kuvio 3)



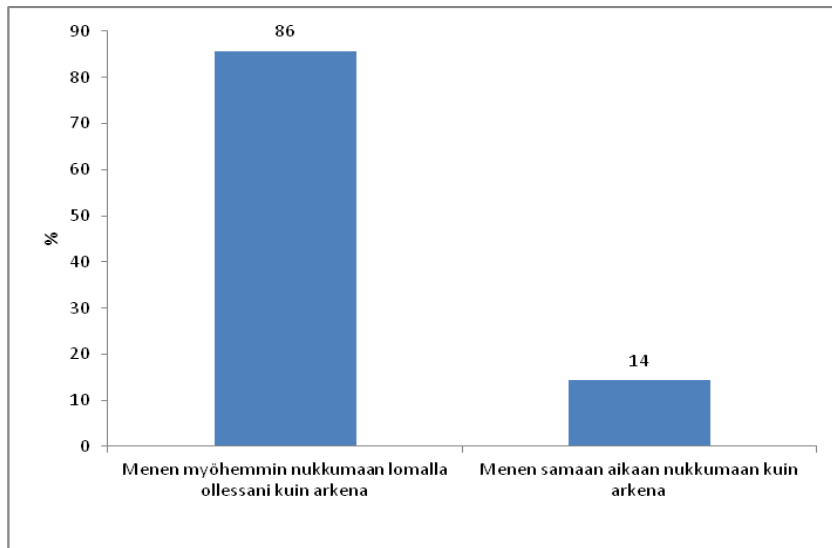
KUVIO 3. Viikonloppuna nukuttujen yöunien pituus keskimäärin yössä. ($n=21$)

Nukkumaanmenoaikaa viikonloppuisin jakautui niin, että yksikään pelaajista ei mennyt nukkumaan kello 22.00 tai sitä ennen. Puoli yhdeltätoista nukkumaan meni neljä pelaajaa ($n=4$, 19%) ja vain kolme pelaajaa kello 23.00 ($n=3$, 14%). Puoli kahdelta-toista nukkumaan meni kahdeksan pelaajaa ($n=8$, 38%). Kuusi pelaajaa kertoi valvovansa 00.00 tai myöhempään ($n=6$, 26%). (Kuvio 4)



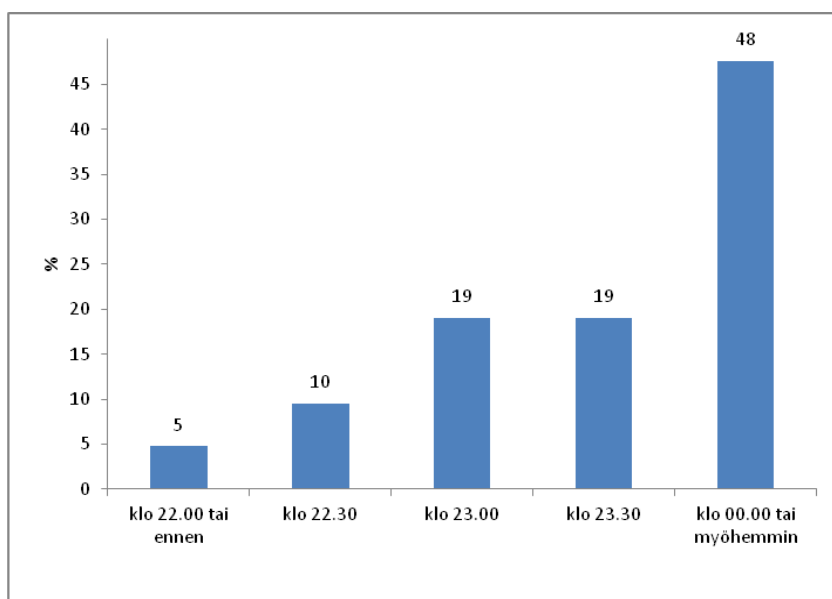
KUVIO 4. Nukkumaanmeno-aika viikonloppuisin. ($n=21$)

Koulusta lomalla ollessaan 18 valvoi tavallista pidempään arkeen verraten (n=18, 86%). Vain kolme pelaajaa noudatti samaa unirytmää, kuin arkenakin (n=3, 14%). (Kuvio 5)



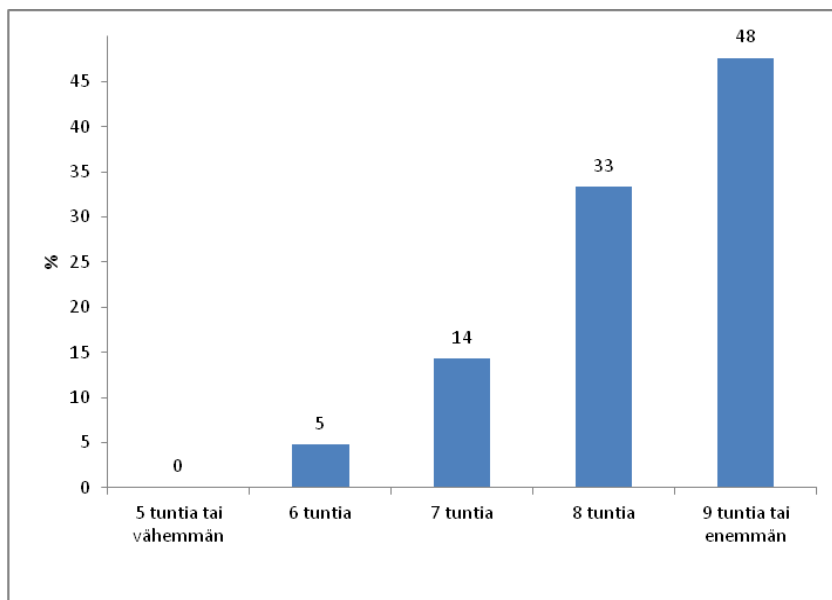
KUVIO 5. Loman vaikutus nukkumaanmeno-aikaan. (n=21)

Lomalla ollessaan vain yksi pelaaja meni nukkumaan 22.00 tai ennen (n=1, 5%). Kaksi pelaajaa kertoi menneensä nukkumaan puoli yhdeltätoista illalla (n=2, 10%). Neljä pelaajaa meni nukkumaan kello 23.00 (n=4, 19%) ja saman verran klo 23.30 (n=4, 19%). Suurin osa eli 10 pelaajaa meni vasta klo 00.00 tai sen jälkeen nukkumaan lomallaan (n=10, 48%). (Kuvio 6)



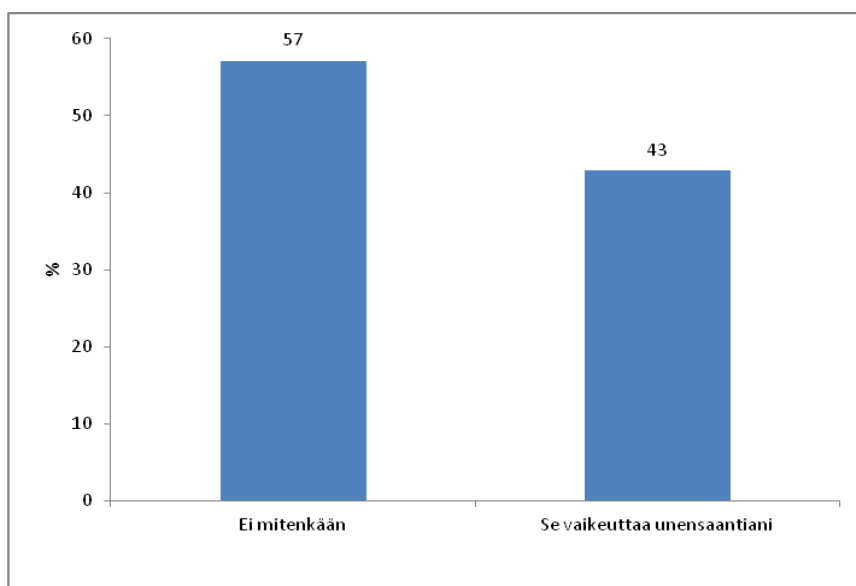
KUVIO 6. Nukkumaanmeno-aika, kun koulusta on lomaa. (n=21)

Koulun loma-aikana yöunien pituudet jakautuivat niin, että kukaan ei nukkunut viittä tuntia tai vähempää. Vain yksi pelaaja nukkui kuuden tunnin yöunia (n=1, 5%). Kolme pelaajaa nukkui seitsemän tuntia (n=3, 14%). Seitsemän pelaajaa sai kahdeksan tunnin yöunet (n=7, 33%). Suurin osa pelaajista eli 10 nukkui yhdeksän tuntia tai pidempään lomalla ollessaan (n=10, 48%). (Kuvio 7)



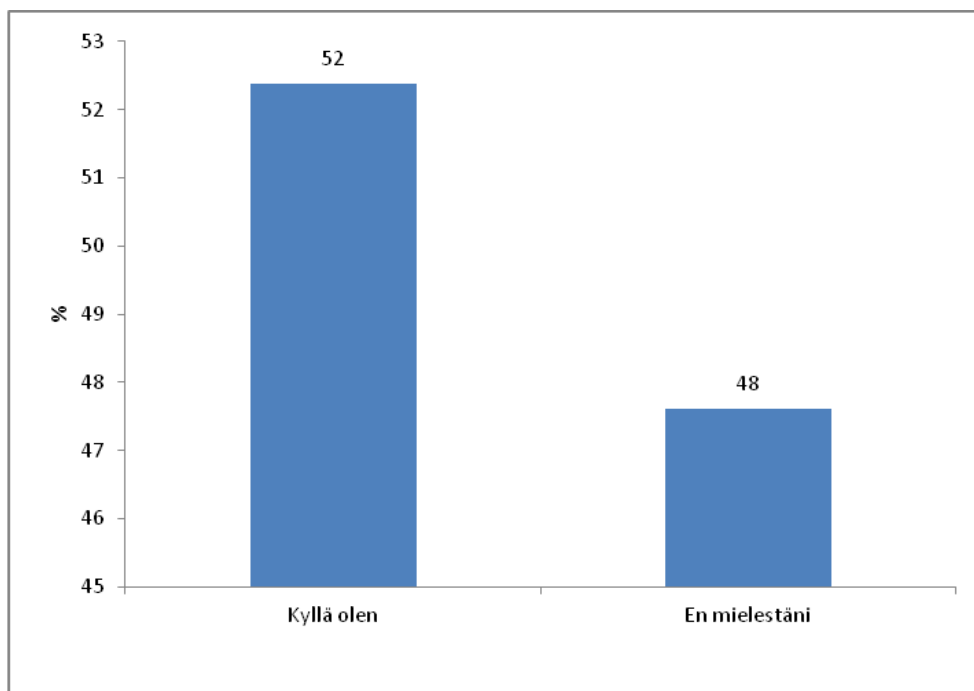
KUVIO 7. Yöunen pituus, kun koulusta on lomaa. (n=21)

Myöhäinen peli- tai harjoitusaika vaikutti nukahtamiseen yhdeksällä pelaajalla vaikeuttaen nukahtamista (n=9, 43%). 12 pelaajaa ei kokenut sen vaikuttavan mitenkään (n=12, 57%). (Kuvio 8)



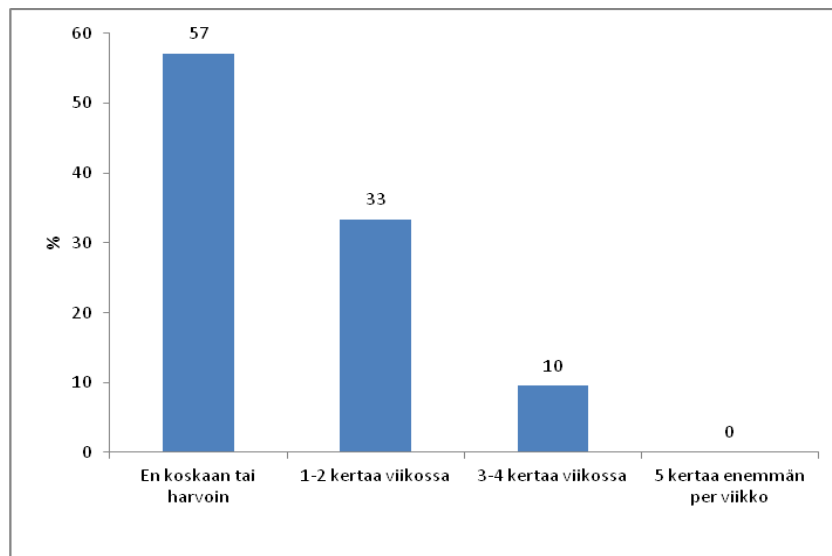
KUVIO 8. Myöhäisen pelin tai harjoitusajan vaikutus nukahtamiseen. (n=21)

Harjoituksen tai pelin myöhäinen loppuminen vaikutti seuraavan aamun vireystilaan siten, että 11 pelaajaa koki olevansa tavallista väsyneempi, kun harjoitukset tai peli olivat loppuneet myöhään (n=11, 52%). 10 pelaajaa koki, ettei myöhäinen loppumisaika vaikuttanut aamun vireystilaan väsyttävästi (n=10, 48%). (Kuvio 9)



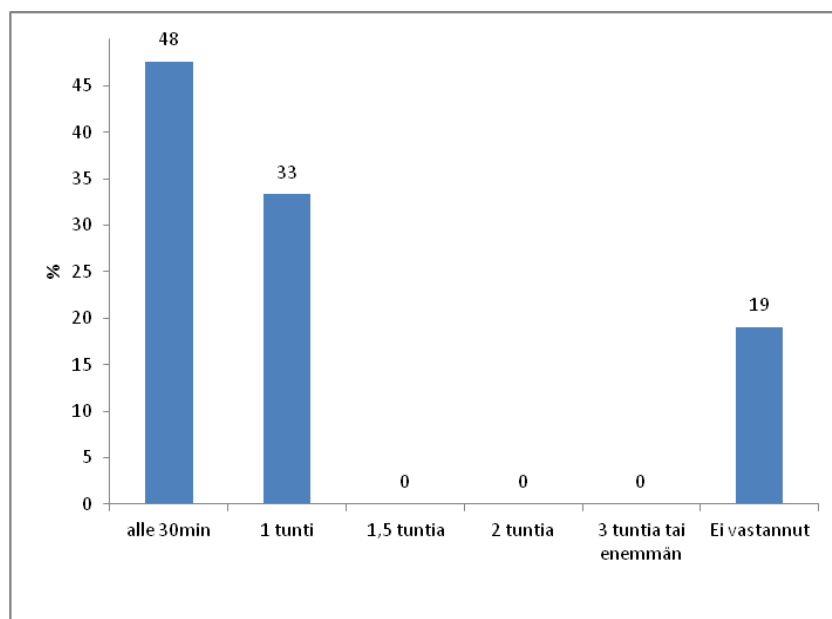
KUVIO 9. Pelaajien kokema väsymys aamuisin, mikäli harjoitukset tai pelit olivat loppuneet edellisenä iltana myöhään. (n=21)

12 pelaajaa ilmoitti, etteivät he nuku koskaan päiväunia (n=12, 57%). Seitsemän pelaajaa nukkui 1-2 kertaa viikossa (n=7, 33%). Vain kaksi pelaajaa nukkui 3-4 kertaa (n=2, 10%). Kukaan ei nukkunut viittä tai useampaa kertaa päiväunia viikossa. (Kuvio 10)



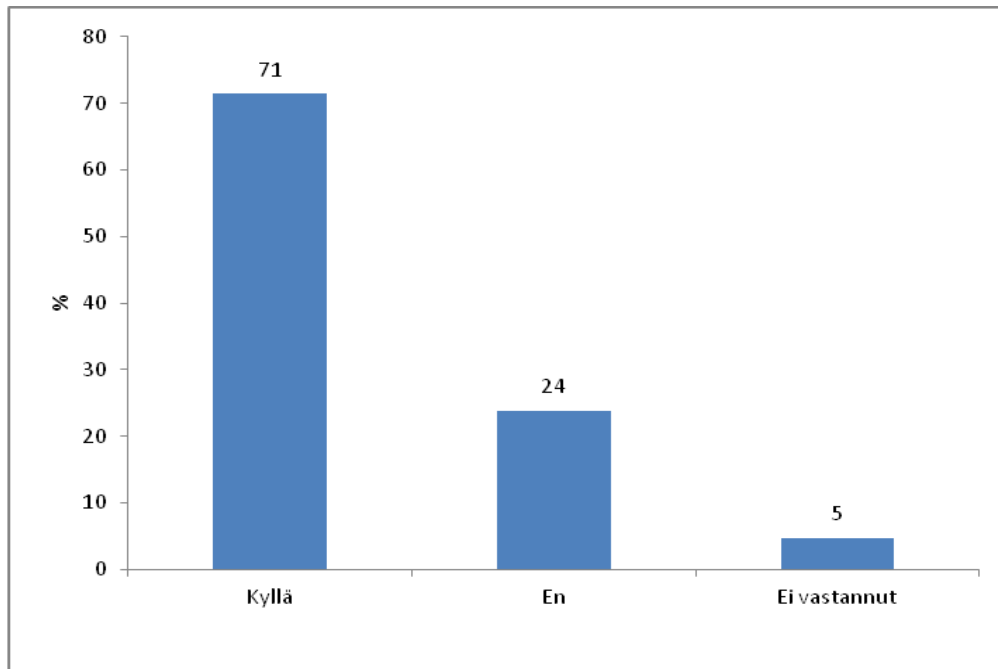
KUVIO 10. Pelaajien päiväunitottumukset. (n=21)

Päiväunien kestot jakoutuivat niin, että 10 pelaajaa nukkui noin 30 minuuttia (n=10, 48%). Seitsemän pelaajan päiväunet kestivät noin yhden tunnin (n=7, 33%). Kukaan ei nukkunut 1,5 tuntia tai sitä enemmän. Neljä pelaajaa jätti vastaamatta kysymykseen (n=4, 19%). (Kuvio 11)



KUVIO 11. Päiväunien pituudet keskimäärin. (n=21)

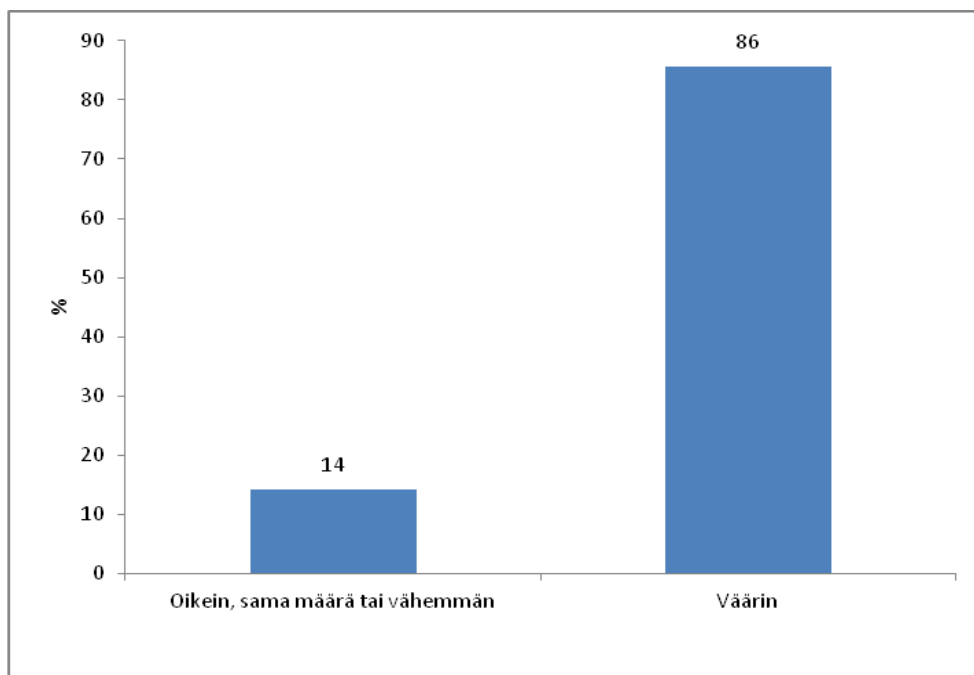
Lisäksi selvitettiin pelaajien oma näkemys siitä nukkuvatko he mielestään riittävästi. 15 pelaajaa koki saavansa tarpeeksi unta ja lepoa (n=15, 71%). Vain viisi pelaajaa koki, ettei lepiä ja nuku riittävästi (n=5, 24%). Yksi pelaaja ei vastannut lainkaan kysymykseen (n=1, 5%). (Kuvio 12)



KUVIO 12. Pelaajien oma kokemus siitä, että tuntevatko he lepäävänsä ja nukkuvansa tarpeeksi. (n=20)

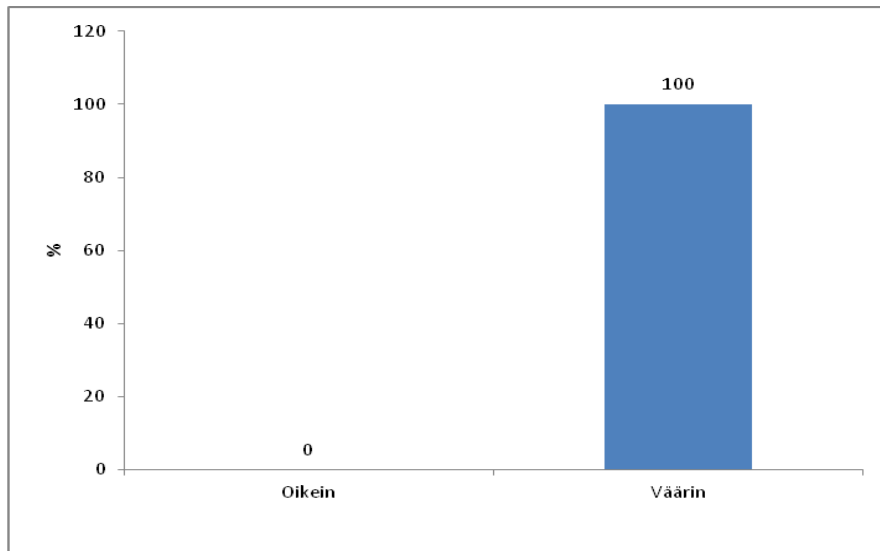
8.2 Pelaajien tietämys levosta ja unesta

Selvitettiin pelaajien tietämys siitä riittääkö murrosikäiselle sama määrä unta, kuin aikuiselle. Kolmen pelaajan mielestä murrosikäiselle riittää sama määrä unta (n=3, 14%). Oikean vastauksen tiesi 18 pelaajaa, jotka kokivat väittämän vääräksi eli heidän mielestään murrosikäisen täytyy nukkua pidempiä yöunia, kuin aikuisen (n=18, 86%). (Kuvio 13)



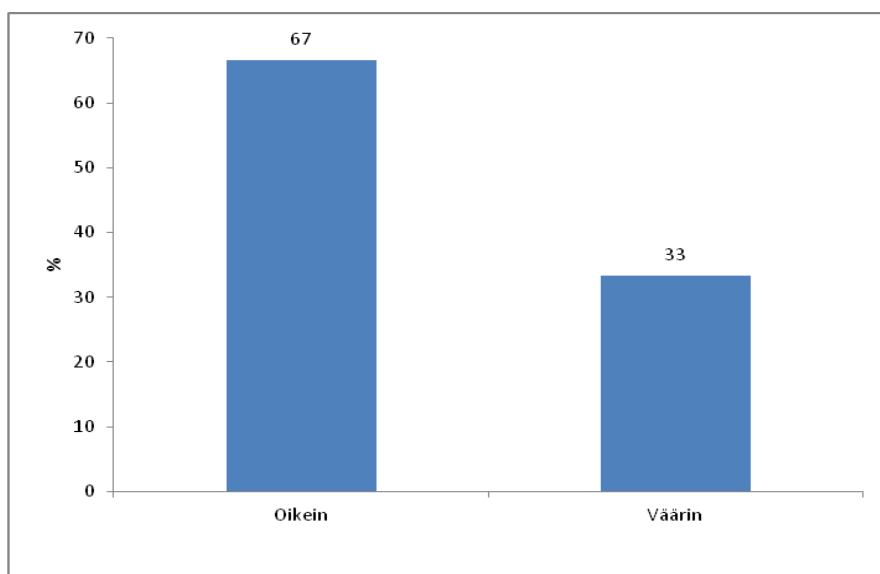
KUVIO 13. Pelaajien mielipide siitä, riittääkö murrosikäiselle sama määrä unta kuin aikuiselle. (n=21)

Seuraavassa väittämässä selvitettiin, että voidaanko myöhäinen valvominen korvata nukkumalla seuraavana päivänä pitkään. Kaikkien pelaajien mielestä väittämä oli väärin (n=21, 100%). Kaikki pelaajat tiesivät oikean vastauksen. (Kuvio 14)



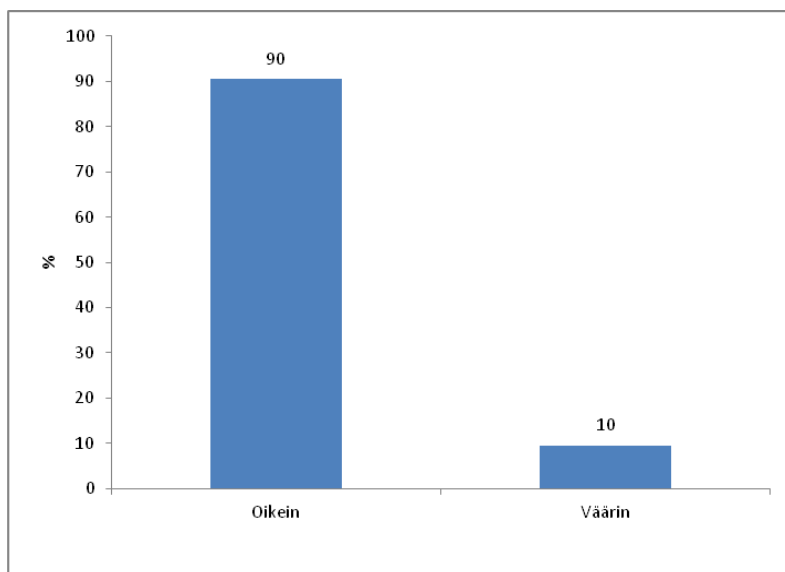
KUVIO 14. Pelaajien mielipide siitä, pystytäänkö myöhäinen valvominen korvaamaan nukkumalla pitkään seuraava päivänä. (n=21)

Seuraavassa kysymyksessä väitettiin, että päiväunilla ei pystytä korvaamaan yöllä saatua univelkaa. Seitsemän pelaajan mielestä väittämä, jossa ei uskottu päiväunien korvaavan yöunia, oli väärin (n=7, 33%). Oikein väittämään vastasi 14 pelaajaa, joiden mielestä väittämä oli oikein (n=14, 67%). (Kuvio 15)



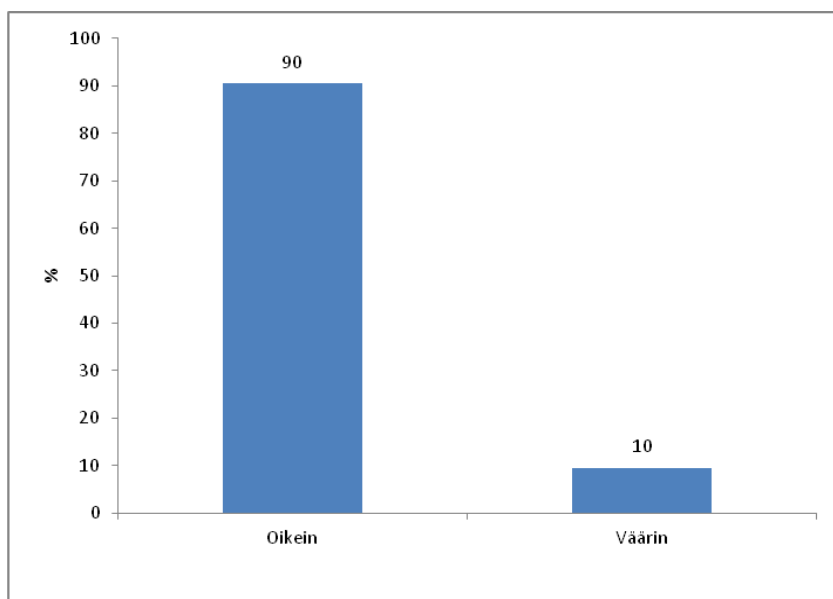
KUVIO 15. Pelaajien mielipide väittämään, jonka mukaan päiväunilla ei pystytä korvaamaan kokonaan yöllä saatua univelkaa. (n=21)

Aktiivisesti urheilevan nuoren elimistö kehittyy levon ja unen aikana. 19 pelaaja tiesi väittämän oikeaksi (n=19, 90%) . Vain kaksi pelaajaa totesi väittämän vääräksi (n=2, 10%). (Kuvio 16)



KUVIO 16. Pelaajien tietämys väittämään, jonka mukaan urheilijan elimistö kehittyy unen ja levon aikana. (n=21)

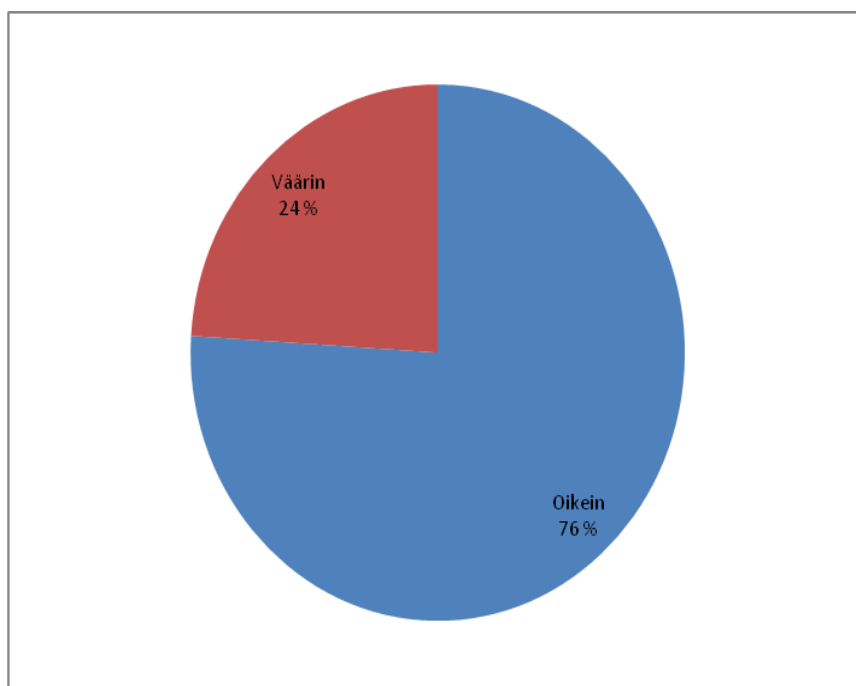
Aktiivisesti urheileva nuori tarvitsee enemmän unta kuin passiivinen nuori. Pelaajista jopa 19 oli sitä mieltä, että väittämä on oikein (n=19, 90%), joten enemmistö tiesi oikean vastauksen. Vain kahden pelaajan mielestä väittämä oli väärin (n=2, 10%). (Kuvio 17)



KUVIO 17. Pelaajien vastaukset väittämään, jonka mukaan aktiivisesti urheileva murrosikäinen tarvitsee enemmän unta kuin harvoin urheileva nuori. (n=21)

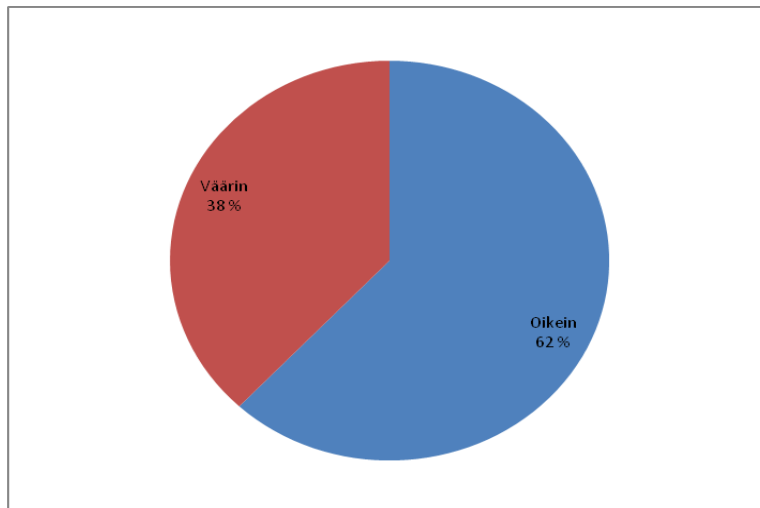
Viimeisessä kysymyksessä oli useampia oikeita vastauksia. Siinä kysyttiin mitä jatkuva univelka ja vähäinen lepääminen aiheuttavat. Vaihtoehtoina olivat, että se altistaa loukkaantumisille, vastustuskyky heikkenee, keskittymis-, päättely- ja ongelmanratkaisukyky terävöityvät, lihakset kipeytyvät helpommin ja väsyneenä harjoittelu nostaa kuntoa tehokkaammin.

16 pelaajaa tiesi ensimmäisen väittämän todeksi, jonka mukaan univelka ja vähäinen lepääminen altistavat loukkaantumiselle (n=16, 76%). (Kuvio 18)



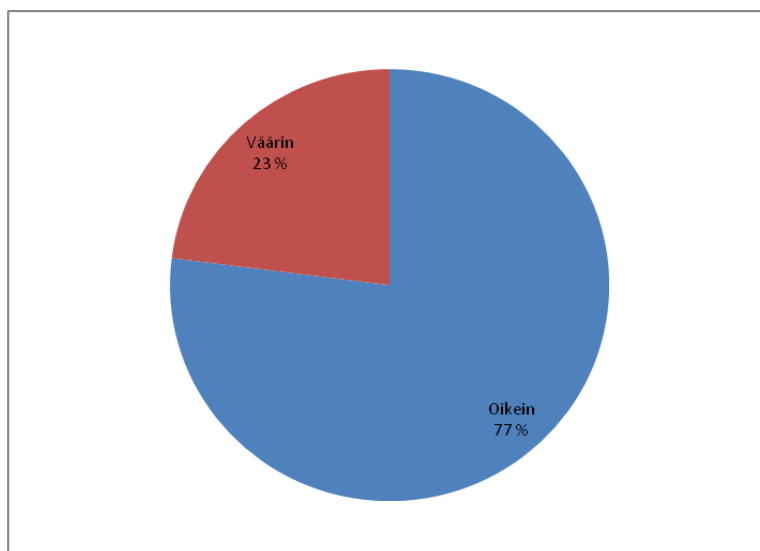
KUVIO 18. Oikeiden ja väärin vastausten suhde väittämään, jossa kysyttiin altistaako univelka ja vähäinen lepääminen loukkaantumisille. (n=21)

13 pelaajaa vastasi oikein väittämään, jonka mukaan elimistön vastustuskyky heikkenee vähäisten ja huonojen yöunien myötä (n=13, 62%). Kahdeksan pelaajan mielestä väittäjä ei ollut tosi (n=8, 38%). (Kuvio 19)



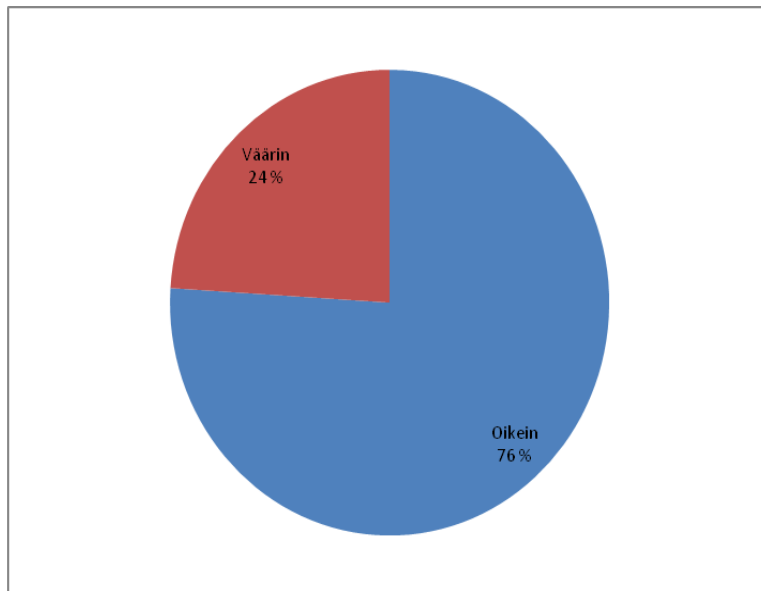
KUVIO 19. Pelaajien oikeat ja väärät vastaukset väittämään, jonka mukaan vastustuskyky heikkenee huonojen yöunien ja vähäisen lepäämisen takia. (n=21)

Keskittymis-, päättely- ja ongelmanratkaisukyky terävöityy kasvavan univelan ja huonon lepäämisen myötä. Seitsemän pelaajan mielestä väittäjä oli oikein (n=7, 23%) ja 14 pelaajan mielestä väärin (n=14, 77%). Väittäjä oli väärä ja näin 14 pelaajaa vastasi oikein. (Kuvio 20)



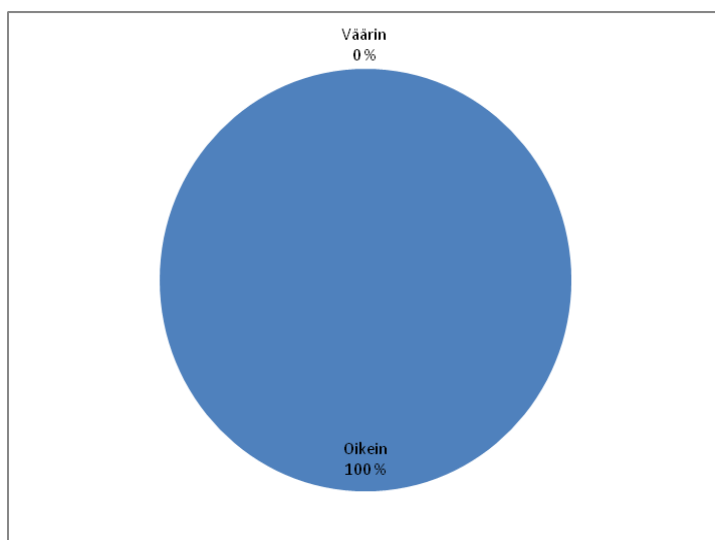
KUVIO 20. Oikeiden ja väärin vastausten suhde väittämään, jonka mukaan keskittymis-, päättely- ja ongelmanratkaisukyky terävöityy kasvavan univelan ja huonon lepäämisen myötä. (n=21)

Lihakset kipeytyvät helpommin, jos yöuni ja lepääminen ovat vähäistä. 16 pelaajaa tiesi oikean vastauksen ja heidän mielestään väittämä oli tosi (n=16, 76%). Vain viiden mielestä väärin (n=5, 24%). (Kuvio 21)



KUVIO 21. Oikeiden ja väärin vastausten suhde väittämään, jossa väitettiin, että lihakset kipeytyvät helpommin yöunien ja lepäämisen jäädessä vähälle. (n=21)

Viimeisessä väittämässä pelaajien tietämystä testattiin väittämällä, jonka mukaan väsyneenä harjoittelu nostaa kuntoa tehokkaammin. Kaikki 21 pelaajaan mielestä väittämä oli väärin (n=21, 100%), joten koko joukkue vastasi väittämään oikein (Kuvio 22)



KUVIO 22. Kaikki tiesivät väittämän vääräksi, jonka mukaan väsyneenä harjoittelu nostaa kuntoa tehokkaammin. (n=21)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Kyselyn taustamuuttajat

Suurin osa kyselyyn vastanneista henkilöistä ovat syntyneet vuonna 1997. Ainoastaan yksi henkilö on syntynyt vuonna 1998. Kaikki joukkueen pelaajat ovat poikia.

9.2 Johtopäätökset Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajien lepo- ja unitottumuksista

Pelaajien yöunet arkena kouluviikolla jakautuivat niin, että kuusi pelaajaa nukkui yhdeksän tuntia tai enemmän. Tämä tarkoittaa sitä, että vain neljännes joukkueen pelaajista saa tarpeeksi yöunta arkisin. Suurin osa eli 12 pelaajaa nukkui kahdeksan tuntia yössä. Kahdeksan tuntia riittää yleensä aikuiselle, mutta aktiivisesti urheilvalle murrosikäiselle se ei ole ihan riittävästi. Kolme pelaajaa kertoi nukkuvansa seitsemän tuntia yössä, mikä on liian vähän.

Viisi pelaajaa kertoi menevänsä nukkumaan klo 22.00 tai aikaisemmin ja sama määrä myös klo 22.30. Seitsemän pelaajaa meni nukkumaan klo 23.00. Kaikilla edeltäneillä 12 pelaajalla on erinomaiset edellytykset hyvänlaatuisiin ja pitkiin yöuniin, koska ennen klo 23.00 nukkumaan menneillä nukahtamisaika on riittävän aikainen ja tällöin syvää unta kertyy riittävästi. Vain kolme pelaajaa meni nukkumaan 23.30 ja vain yksi pelaaja klo 00.00 tai myöhemmin. Klo 23.00 jälkeen nukkumaan menneillä voi kertyä yöunta riittävästi mikäli he saavat nukkua pitkään, mutta uni ei välttämättä ole laadukasta eikä syvää unta kerry riittävästi.

Viikonloppuisin vain kaksi pelaajaa nukkui seitsemän tunnin yöunia. Kuusi pelaajaa sai nukuttua kahdeksan tuntia. 13 pelaajaa nukkui yhdeksän tuntia tai enemmän. Seitsemän ja kahdeksan tunnin yöunet ovat liian lyhyet. Viikonloput ovat muutenkin pelaajille tärkeitä, koska silloin ovat pelit, ne ovat selvästi viikon tärkeimmät kaksi päivää. Lisäksi viikonloppuna on hyvä korvata arkena kertynyttä univelkaa. Hieman yli puolet pelaajista saa viikonloppuisin tarpeeksi unta.

Nukkumaanmeno-aika viikonloppuna jakautui niin, että yksikään pelaaja ei mene nukkumaan ennen klo 22.00 tai sitä ennen. Viikonloppu selvästi vaikuttaa nukkumaanmeno-aikaan, koska arkisin viisi pelaajaa meni nukkumaan viimeistään klo 22.00. Aikaisimmillaan nukkumaan menee neljä pelaajaa klo 22.30 ja klo 23.00 vain kolme. Klo 23.30 suurin osa pelaajista eli kahdeksan meni nukkumaan, joka on liian myöhään. Puolen yön aikaan tai sen jälkeen meni nukkumaan jopa kuusi. Viikonloppuisin siis 14 pelaajaa menee liian myöhään nukkumaan, kun vastaava luku arkisin oli vain neljä. Nämä luvut eivät tue pelaajien hyvää valmistautumista peliin, koska he eivät anna elimistölle maksimaalista lepoa. Tämä ei myöskään tue sitä, että pelaajat pystyisivät täydellisesti korvaamaan arkena tulleet univelat.

Koulun lomat vaikuttavat nukkumaanmeno-aikaan niin, että 18 pelaajaa valvoi pidempään kuin tavallisesti arkena. Vain kolme pelaajaa noudatti samaa rytmiä. Pelaajat eivät yleensä pelaa montaakaan peliä, kun koulusta on lomaa, joten fyysinen aktiivisuus ei ole ihan yhtä kovaa kuin arkena. Harjoittelua kuitenkin jatketaan ja siksi olisi tärkeää pitää aikaisesta nukkumaanmenoajasta kiinni.

Loma vaikutti pelaajien nukkumaanmeno-aikaan vielä viikonloppuakin negatiivisemmin. Vain yksi pelaaja meni nukkumaan klo 22 tai jälkeen ja kaksi pelaajaa klo 22.30. Neljä pelaajaa asettui nukkumaan klo 23.00. Suurin osa eli 10 pelaajaa meni vasta klo 00.00 tai sen jälkeen nukkumaan lomalla ollessaan. Jälleen 14 pelaajaa meni nukkumaan liian myöhään, nyt jopa 10 poikaa meni nukkumaan vasta puolen yön jälkeen, joten tilanne on vielä viikonloppun nukkumaanmeno-aikojakin huonompi.

Koulun loma vaikutti pelaajien yöunien pituuteen niin, että yksikään ei nukkunut viittä tuntia tai vähempää. Yksi pelaaja nukkui kuuden tunnin yöunia ja kolme pelaajaa seitsemän tunnin unia. Seitsemän pelaajaa sai tyydyttävät yöunet nukkumalla kahdeksan tuntia. Suurin osa eli 10 nukkui yhdeksän tuntia tai pidempään. Lomalla olisi tärkeää levätä ja antaa elimistön palautua arjen univeloista ja raskaista harjoituksista. Kesäloma on ainoa loma, jolloin pelaajilla on taukoa myös peleistä. Murrosikäiselle olisi kuitenkin tärkeää saada ainakin kahdeksan tuntia unta, joten neljä pelaajaa nukkuu lomalla liian lyhyitä yöunia.

Pelin tai harjoituksen myöhäinen loppumisajankohta vaikutti pelaajien nukahtamiseen siten, että yhdeksän pelaajaa koki sen vaikeuttavana. 12 pelaajaa ei kokenut sen vaikuttavan nukahtamiseen mitenkään. Pelaajien on haastavaa saada riittävän pitkät ja laadukkaat yöunet mikäli harjoitukset tai pelit loppuvat myöhään. Lisäksi elimistö voi käydä ”ylikierroksilla” tunteja tapahtumien jälkeen, joka varmasti vaikeuttaa nukahtamista.

Pelien tai harjoitusten myöhäinen loppumisajankohta vaikutti seuraavan aamun viireystilaan siten, että 11 pelaajaa koki olevansa tavallista väsyneempi. 10 pelaajaa koki, ettei asialla ollut mitään vaikutusta seuraavan aamun viireystilaan. Jotta pelaajat saisivat riittävät ja laadukkaat yöunet, heidän tulisi nukkua ennen klo 23.00, jotta unisyklissä päästäisiin tarpeeksi syvän unen vaiheisiin. Kuitenkin myöhäiset harjoitukset ja pelit eivät aina mahdollista tätä ja siksi moni voi tuntea itsensä tavallista väsyneemmäksi seuraavana aamuna.

Seitsemän pelaajaa ilmoitti, ettei nuku päiväunia koskaan. Seitsemän nukkui 1-2 kertaa viikossa. Vain kaksi pelaajaa nukkui 3-4 kertaa viikossa. Yksikään ei nukkunut viittä tai useampaa kertaa. Tarpeeksi lyhyinä pidetyt päiväunet ovat hyvä keino virkistää elimistöä ja mieltä.

Päiväunien pituudet jakautuivat siten, että 10 pelaajaa nukkui noin 30 minuuttia. Seitsemän pelaajaa nukkui jopa yhden tunnin. Yksikään ei nukkunut 1,5 tuntia tai enempää. Noin 30 minuutin päiväunet ovat hyvän pituiset ja ne eivät vielä vaikeuta tulevan yön nukahtamista. Tunnin pituiset päiväunet voivat jo haitata tulevaa yöunta vaikeuttamalla nukahtamista. Tästä voi syntyä hankala sykli, jolloin päiväunet vaikeuttavat nukahtamista, joka taas aiheuttaa seuraavana päivänä väsymystä, jota taas korjataan pitkillä päiväunilla. Mikäli näillä seitsemällä pelaajalla on illalla nukahtamisvaikeuksia, tulisi heidän lyhentää päiväunen pituutta.

Lisäksi selvitettiin pelaajien omaa näkemystä siitä, kokevat he nukkuvansa tarpeeksi. Jopa 15 pelaajaa koki saavansa tarpeeksi unta ja lepoa. Vain viisi pelaajaa tunsivat nukkuvansa ja lepäävänsä liian vähän. Yksi pelaaja ei vastannut. Jopa kolmannes joukkueen pelaajista tunsivat, että lepää tarpeeksi ja tuntee itsensä tarpeeksi pirteäksi. On kuitenkin tärkeintä, että pelaaja tuntee itse olonsa energisesti ja levänneeksi.

9.3 Johtopäätökset Lukko C97 AAA-joukkueen pelaajien riittävän unen ja levon merkityksen tietämyksestä

Ensimmäisen väittämän, mukaan murrosikäiselle riittää sama määrä unta, kuin aikuiselle. Oikea vastaus väittämään oli väärin ja näin jopa 18 pelaajaa tiesi oikean vastauksen. Murrosikäisten täytyy nukkua pidempiä yöunia kuin aikuisten. Kolmen pelaajan mielestä murrosikäiselle riittää yöuniksi aikuisten kahdeksan tunnin unet ja täten he eivät tieneet oikeaa vastausta.

Seuraavassa väittämässä kysyttiin pelaajien tietämystä siitä voidaanko myöhäinen valvominen korvata nukkumalla seuraavana päivänä pitkään. Oikea vastaus oli väärin ja tähän väittämään oikean vastauksen tiesi jokainen pelaaja. Myöhäisellä valvomisella on haittapuolena se, että syvän unen vaiheet jäävät vähäisiksi. Siksi on tärkeää mennä nukkumaan ennen klo 23.00, jotta unisyklit ehtivät saavuttaa syvän unen vaiheet.

Päiväunilla ei pystytä korvaamaan yöllä saatua univelkaa? Seitsemän pelaajan mielestä väittäjä oli väärin. 14 pelaajaa tiesi oikean vastauksen vastaamalla väittämään oikein. Päivällä nukutuilla unilla ei saavuteta tai ei ainakaan pitkäksi aikaa päästä unisyklissä syvän unen vaiheisiin ja täten samaa hyötyä niistä ei saada kuin yöunista.

Melkein kaikki vastasivat oikein väitteeseen, jossa väitettiin, että aktiivisesti urheilevan nuoren elimistö kehittyy levon ja unen aikana. Vain kaksi pelaajaa totesi väittämän vääräksi ja täten siis oikean vastauksen tiesi 19 pelaajaa. Elimistön palautuminen ja kehittyminen tapahtuu syvän unen ja Rem-univaiheen aikana.

Aktiivisesti urheileva nuori tarvitsee enemmän unta kuin passiivisesti liikkuva nuori -väittämään oikean vastauksen tiesi 19 pelaajaa ja väärin vastasi vain kaksi pelaajaa. Raskaita fyysisiä ponnisteluja tehneellä nuorella syvän unen määrä lisääntyy ja pidentyy.

Pelaajilta kysyttiin vastausta väittämään, jonka mukaan univelka ja vähäinen lepääminen altistavat loukkaantumiselle. 16 pelaajaa tiesi oikean vastauksen ja väittämän todeksi. Viiden pelaajan mielestä ne eivät vaikuttaneet loukkaantumisalttiuteen. Jat-

kuva univelka jo yksinään laskee keskittymiskykyä ja suorituskkyä, joka altistaa elimistöä loukkaantumisille. Se vaikuttaa myös lihasten kipeytymiseen, joka nostaa loukkaantumisriskiä.

Elimistön vastustuskyky heikkenee vähäisten ja huonojen yöunien myötä. Tähän väittämään 13 pelaajaa vastasi oikein ja kahdeksan pelaajaa väärin. Pitkään univajeesta kärsivän nuoren vastustuskyky heikkenee ja mahdollisuus sairastua kasvaa. Väsymys lisää myös stressihormonin eritystä ja nostaa veren tulehdusarvoja.

Keskittymis-, päättely- ja ongelmanratkaisukyvyt terävöityvät univelan ja huonon lepäämisen myötä. Seitsemän pelaajan mielestä väittäjä oli oikein ja 14 pelaajan mielestä väärin, jotka tiesivät siis oikean vastauksen. Jatkuva univelka heikentää älyllistä suorituskkyä ja heijastuu myös muistitoimintoihin niin, että ongelmanratkaisu- ja päättelykyky heikentyvät.

Lihakset kipeytyvät helpommin, jos yöuni ja lepääminen ovat vähäistä. Pelaajista yli puolet tiesivät oikean vastauksen, koska 16 pelaajan mielestä väittäjä oli tosi ja vain viiden pelaajan mielestä väärin. Vähäinen uni ja lepääminen häiritsevät koko kehon ja lihasten palautumista ja kasvua, joka aiheuttaa useasti lihasten särkyä ja kipeytymistä.

Viimeisessä kohdassa väitettiin, että väsyneenä harjoittelu nostaa kuntoa tehokkaammin. Kaikki 21 pelaajaa väittämän olevan väärin ja täten tiesivät oikean vastauksen. Elimistö palautuu ja kehittyy unen aikana. Mikäli murrosikäinen pelaaja ei anna elimistönsä täysin levätä koskaan, ei tapahdu myöskään parhainta kehitystä, joka saavutettaisiin riittävällä palautumisella ja levolla.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä yritetään välttää virheitä, mutta tästä huolimatta tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Siksi on tärkeää, että jokaisessa tutkimuksessa pyritään arvioimaan sen luotettavuutta. Sen arvioimiseen voidaan käyttää monia erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. Reliaabelius kertoo tutkimuksen mittaustulosten toistetta-

vuudesta. Tutkimuksen tai mittauksen reliabelius kertoo siis sen kyvystä antaa mahdollisimman tarkat tulokset, joissa ei ole sattumanvaraa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231.)

Toinen tärkeä käsite on validius eli pätevyys. Se kertoo mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkijan on ollut tarkoitus mitata. Aina eivät mittarit ja menetelmät mittaa sitä mitä oli tarkoitus mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231.)

Oma mittarini tutkimukselleni oli kyselylomake, jonka tein itse. Pilotoin kyselylomakkeeni pienellä joukolla opiskelijaystäviäni, sekä lopuksi pienellä joukolla joukkueen pelaajia. Pilotointiryhmien ajatusten ja ehdotusten jälkeen muokkasinkin vielä hieman kyselylomakettani ja etenkin asettelin kysymyksiä ja väittämiä helpommin ymmärrettävään muotoon.

Kysely suunnattiin 21 pelaajan joukkueelle, josta kaikki vastasivat kyselyyn. Vastausprosentiksi saatiin täten 100 %, mutta 21 henkilön otanta määrällisessä tutkimuksessa on varsin pieni, joten ne eivät ole yleistettävissä. Tulokset ovat vain suuntaa antavia. Kyselyn olisi voinut toteuttaa isommalla otannalla ja teettää se esimerkiksi kaikilla urheiluseuran C-juniorijoukkueilla, jolloin joukkuemäärä olisi noussut neljään ja vastaajien määrä lähemmäs sataan. Tällöin olisi saatu varsinkin urheiluseuralle hyvä mittari ja tutkimus, jonka reliabelius olisi ollut korkeampi.

Kohtaan, jossa kysyttiin pelaajan omaa tietämystä siitä, että lepääkö tai nukkuuko hän tarpeeksi, vastaajia oli vain 20, eli yksi pelaaja jätti vastaamatta kysymykseen. Tämä johtui joko huolimattomuudesta tai siitä, että pelaaja ei osannut arvioida nukkuuko hän tarpeeksi.

Mielestäni kyselylomakkeen kysymykset ovat selvästi asetetut eikä tulkinnan varaa jäänyt vastaajalle, muuta kuin viimeisessä väittämässä. Siinä alkuväittäjä on keskenäinen lause, jota sitten eri väittämät jatkavat ja täten muodostavat kysymyksen. Viimeisessä kohdassa alkuväittäjä ei jatkukaan, mutta mielestäni tämä on enemmänkin kosmeettinen virhe, kuin epäselvä kohta. Myöskään pelaajat eivät vastausti-

lanteessa kokeneet tarvetta tarkennuksille. Mielestäni kyselylomake oli validi, koska sen avulla sain vastaukset tutkimustuloksiini.

Vastaustilanteessa pelaajat saivat selvät ohjeet ja vastaustilan miljöö oli suunniteltu niin, että pelaajat saivat vastata rauhassa kysymyksiin. Vastaajien anonymisuus varmistettiin, siten että vastaaminen tapahtui nimettömästi ja vastaukset palautettiin satumanvaraisessa järjestyksessä paperi ylösalaisin käännettynä. Lisäksi huolehdittiin siitä, että vastauslomakkeita ei pystytä yhdistämään pelaajaan mitenkään. Lomakkeeseen vastattiin rastittamalla, joten käsialaa ei voitu yhdistää. Vastaaminen tapahtui samanvärisillä kynillä, joten väreillä ei voitu vastaajaa ja vastauslomaketta yhdistää.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimustuloksista huomataan, että levon ja unen merkitystä ei voi liikaa korostaa murrosikäisten jääkiekkoilijoiden päivittäisessä tekemisessä. Seuraavaksi mielestäni olisi tärkeää kehittää murrosiässä oleville aktiiviharrastajille lajista riippumatta tietopaketti, joka vietäisiin urheiluseuroihin. Siihen voisi kuulua esimerkiksi luentopaketti riittävästä unesta, levosta ja sen merkityksestä.

Lisäksi voitaisiin tehdä unipäiväkirjaa ja katsoa miten nuoret muuttavat unitottumuksiaan luentojen jälkeen. Lisäksi voitaisiin vielä tutkia urheilijoiden omia kokemuksia näiden elintapamuutosten jälkeen ja kirjata ylös mitä muutoksia nuori itse on huomannut aiheutuneen unitottumusten muuttamisen jälkeen.

Seurantatutkimuksen teettäminen esimerkiksi kolmen vuoden päästä, jossa voitaisiin verrata tutkimusten tuloksia ja johtopäätöksiä. Siinä olisi hyvä tarkastella mihin suuntaan uni- ja lepotottumukset kehittyvät pelaajien vanhetessa ja harjoitusmäärien edelleen kasvaessa.

LÄHTEET

Aalto, R., Seppänen, L. & Tapio, H. P. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOY.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä. Duodecim 123, 207-208. 04.03.2012. www.duodecimlehti.fi

Bomba, T., Chambers D. 1999. Total hockey conditioning. Canada: Veritas Publishing.

Heikkilä, P. & Rautiainen, H. 2010. Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huippu-urheilija 2012. Kehittyminen tapahtuu levossa. www.huippu-urheilija.fi

Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A. & Nummela, A. P. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Huovinen, M. & Partinen M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.

Lavery, S. 1997. Hyvä uni. Helsinki: Tammi.

Leijonat 2012. Jääkiekkoileva nuori tarvitsee lepoa kehittyäkseen. www.leijonat.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Kasvu ja kehitys. 22.01.2012. www.mll.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Nuoren uni. 20.4.2012. www.mll.fi

Suomen Olympiakomitea 2012. Urheilijan ravitsemus. 3.7.2012. www.noc.fi

Terveyskirjasto 2009. Murrosiän viivästyminen pojalla. 22.01.2012. www.terveyskirjasto.fi

Väestöliitto 2010. Kasvu ja kehitys. 22.01.2012. www.vaestoliitto.fi

Urheilijan kolme peruspilaria kehittymisen maksimoimiseksi. (Suomen Olympiakomitea 2012.)



TUTKIMUSLOMAKE

Hyvät kiekkoilevat nuoret. Teen tutkimusta nuorten murrosikäisten jääkiekkoilijoiden unesta ja levosta. Lomakkeeseen vastataan nimettömästi. Alla oleviin kysymyksiin voit rastittaa sinua parhaiten kuvaavan vaihtoehdon.

1. Montako tuntia nuket yhdessä yössä kouluviikolla / arkena?

- 5 tuntia tai vähemmän
- 6 tuntia
- 7 tuntia
- 8 tuntia
- 9 tuntia tai enemmän

1.1. Mihin aikaan menet arkisin yleensä nukkumaan?

- klo 22.00 tai ennen
- klo 22.30
- klo 23.00
- klo 23.30
- klo 00.00 tai sen jälkeen

2. Montako tuntia nukut yhdessä yössä viikonloppuisin?

- 5 tuntia tai vähemmän
- 6 tuntia
- 7 tuntia
- 8 tuntia
- 9 tuntia tai enemmän

2.1. Mihin aikaan menet viikonloppuisin yleensä nukkumaan?

- klo 22.00 tai ennen
- klo 22.30
- klo 23.00
- klo 23.30
- klo 00.00 tai sen jälkeen

3. Myöhästyykö sinun nukkumaanmenoikasi pidemmällä lomalla ollessasi (esim. joululomalla)?

- Menen myöhemmin nukkumaan lomalla ollessani kuin arkena
- Menen samaan aikaan nukkumaan kuin arkena

3.1 Mihin aikaan menet nukkumaan esim. joululomalla?

- klo 22.00 tai ennen
- klo 22.30
- klo 23.00
- klo 23.30
- klo 00.00 tai sen jälkeen

3.2 Montako tuntia keskimäärin nukut esim. joululomalla?

- 5 tuntia tai vähemmän
- 6 tuntia
- 7 tuntia
- 8 tuntia
- 9 tuntia tai enemmän

4. Miten myöhäinen harjoituksen tai pelin loppumisaika vaikuttaa nukahtamisesi?

- Ei mitenkään
- Se vaikeuttaa unensaantiani

5. Oletko tavallista väsyneempi seuraavana aamuna, jos edellisen illan peli tai harjoitukset ovat loppuneet myöhään?

- Kyllä olen
- En mielestäni

6. Nukutko päiväunia?

- en koskaan tai harvoin
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5 kertaa tai enemmän per viikko

6.1. Miten pitkiä päiväunesi ovat yleensä kestoaltaan?

- alle 30min
- 1 tunti
- 1,5 tuntia
- 2h
- 3h tai enemmän

7. Nukutko ja lepäätkö mielestäsi tarpeeksi?

- kyllä
- en

Seuraavassa osiossa on väittämiä joihin vastaat tietämyksesi mukaan rastimalla mielestäsi oikean vastausvaihtoehdon.

8. Murrosikäinen tarvitsee yhtä paljon unta kuin aikuinen.

- Oikein, sama määrä unta tai vähemmän riittää
- Väärin, murrosikäinen tarvitsee vielä enemmän unta kuin aikuinen

9. Voin valvoa koko yön ja nukkua pitkälle päivään korvatakseni univelkani.

- Oikein.
- Väärin.

10. Päiväunet eivät korvaa yhtäjaksoisen yönunen vajetta.

- Oikein
- Väärin.

11. Aktiivisesti harjoittelevan ja urheilevan nuoren elimistö kehittyy levon ja unen aikana.

- Oikein.
- Väärin.

12. Aktiivisesti urheileva nuori tarvitsee enemmän unta kuin passiivinen nuori.

- Väärin.
- Oikein.

13. Jatkuva univelka ja vähäinen lepääminen... (tässä voit valita useampia vaihtoehtoja)

- Altistaa loukkaantumisille.
- Vastustuskyky heikkenee
- Terävöittää keskittymiskykyä, päättelykykyä ja ongelmanratkaisukykyä
- Kipeyttävät lihakset helpommin
- Väsyneenä harjoittelu nostaa kuntoa tehokkaammin

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| Opinnäytetyön tekijä: Saarin Antti | Opiskelijanumero: 0800093 | Aloitusrhmä: HT08P\3 |
| Koulutusohjelma: Sosiaali- ja terveysala, Hoitotyö, SAMK | | |
| Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Andrew Sirkka. andrew.sirkka@samk.fi, 044-710 3862 | | |
| Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Timo Saarikoski, timo.saarikoski@raumanlukko.fi puh: 040-5552999 | | |
| Opinnäytetyön nimi: Rauman Lukon C97 AAA-joukkueen juniorijääkiekkoilijoiden levon suhde aktiiviseen urheiluun | | |
| Työn etenemisaikataulu: Opinnäytetyö valmistuu toukuussa. Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa. | | |
| <p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteisistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p> | | |
| Päiväys: 29 . 2 . 2012 | | |
| Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvitys: Timo Saarikoski, valmennuspäällikkö | Koulutusjohtajan/Toimintajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: Anni Harjula | |
| Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Antti Saari | | |