



## **Kilpaurheilun ja opiskelun vaikutus nuoren urheilijan koettuun kuormitukseen**

Johanna Harju

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja (AMK)

Opinnäytetyö

2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Johanna Harju
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja (AMK)
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Kilpaurheilun ja opiskelun vaikutus nuoren urheilijan koettuun kuormitukseen
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 27+3
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten urheilijoiden kokemuksia liittyen opiskelun ja tavoitteellisen kilpaurheilun yhdistämisen aiheuttamaan kuormitukseen. Opinnäytetyössä selvitetään lisäksi, huomioidaanko valmennuksessa opiskelun ja muun elämän tuomaa kuormitusta. Tutkimuksessa selvitettiin urheilijoiden kokemuksia kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä koetun kokonaiskuormituksen vaikutusta urheiluharjoittelun ohjelmointiin ja valmentautumiseen. Tutkimuksessa keskiössä olivat urheilijoiden kokemukset aiheiden tiimoilta.</p> <p>Teoriaosuudessa käsitellään keskeisinä teemoina nuoren urheilijan kuormittumiseen vaikuttavia ja palautumista edistäviä tekijöitä. Tärkeimmät palautumista edistävät tekijät ovat riittävä ja laadukas uni sekä monipuolinen ja riittävä ravinto. Nuorta urheilijaa kuormittavat arjessa opiskelun ja urheilun yhdistämisen haasteet. Urheilijat kokevat fyysisen rasituksen lisäksi myös usein psyykkistä kuormittumista arjessaan. Psykkinen kuormitus muodostuu esimerkiksi opiskelun tai kilpailemisen aikaansaamasta stressistä ja kiireisestä arjesta. Haastattelututkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna nuorille joukkuelajin urheilijoille. Haastatteluun valittiin toisella ja korkea-asteella opiskelevia nuoria.</p> <p>Haastattelututkimuksen perusteella voidaan todeta nuorten tuntevan palautumista edistävät toimet. Palautumista ei kuitenkaan pidetä tärkeänä eikä sitä priorisoida arjessa. Urheilijat kokevat arkensa kiireisenä ja kuormittavana. Valmennuksessa pääsääntöisesti huomioidaan urheilijan fyysinen väsymyksen tunne. Väsymyksen tunteeseen reagoidaan keventämällä harjoitusta tai fyysistä kuormitusta. Psykkistä väsymystä huomioidaan merkittävästi vähemmän. Valmentajat eivät suuremmin ennakoineet esimerkiksi opintojen tuomaa psyykkistä väsymystä. Urheilijat myös mielellään piilottelevat henkistä kuormittuneisuutta valmentajalta. Harjoitusohjelmaa suunniteltaessa opiskelun ja muun elämän tuomaa kuormitusta ei huomioida riittävästi. Opinnot joustavat joissakin oppilaitoksissa heikosti urheilijan tarpeisiin nähden.</p> <p>Johtopäätöksinä tutkimuksesta voidaan todeta perusasioiden vaativan edelleen valmennuksessa selvää panostusta. Lepo ja ravitsemus tulee olla suunnitelmallista. Urheilijoita tulee tukea arjenhallinnan haasteissa kiireen tunteen vähentämiseksi. Opiskelun ja arjen tuoma kuormitus tulisi ennakoida ja huomioida jo harjoitusohjelmaa laadittaessa. Oppilaitosten tulisi kyetä ajoitain joustamaan tavoitteellisen kilpaurheilun mahdollistamiseksi.</p>
<b>Asiasanat</b> palautuminen, kuormitus, opiskelu, urheilija

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Kuormittuminen urheilussa .....	4
2.1	Urheilijan koettu kuormitus .....	4
2.2	Ylikuormitustila .....	5
3	Palautuminen .....	6
3.1	Fysiologinen ja psykologinen palautuminen .....	6
3.2	Palautumisen seuranta.....	7
3.3	Unen ja levon merkitys palautumiselle.....	8
3.4	Ravitsemuksen merkitys palautumisessa .....	9
3.5	Palautuminen harjoittelun suunnittelussa .....	9
3.6	Sosiaalisen ympäristön vaikutus palautumiseen.....	11
3.7	Kaksoisuran hyödyt ja haasteet palautumisen kannalta .....	11
4	Tutkimusmenetelmät .....	14
4.1	Haastattelututkimus.....	14
4.2	Tutkimuksen kuvaus.....	14
5	Tulokset.....	16
6	Pohdinta .....	19
6.1	Tulosten pohdinta.....	19
6.2	Johtopäätökset.....	20
6.3	Luotettavuuden tarkastelu .....	22
	Lähteet.....	24
	Liitteet .....	28
	Liite 1. Haastattelukysymykset .....	28
	Liite 2. Yhteydenottoviesti.....	30

## 1 Johdanto

Nuoruudessa urheilun rinnalla kulkevat vääjäämättä kouluttautuminen, oman uran, elämän ja tulevaisuuden suunnittelu. Nuoruuden, erityisesti toisen asteen pakollisten opiskeluaikojen, voidaan katsoa olevan tavoitteellisen urheilun kannalta haastavia. Opinnäytetyössäni tarkastelen toisen- ja korkea-asteen opintoja suorittavien nuorten kokemia haasteita opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa. Erityisesti kiinnitän huomiota levon ja palautumisen määrään ja koettuun riittävyyteen urheilijan arjessa. Palautuminen on edellytys kehittäväen urheiluharjoittelun onnistumiselle ja sitä kautta keskeisessä asemassa urheilumenestyksen taustatekijöitä tarkasteltaessa. Opiskeluun kuuluva aika puolestaan saattaa johtaa palautumisesta tinkimiseen.

Suomessa kilpaurheiluun liittyy vahvasti ajatus urheilijan kaksoisurasta, eli samanaikaisesta urheilusta ja opiskelusta. Kaksoisuraa muodostettaessa pyritään siihen, että urheilijalle on mahdollista tavoitteellinen urheilu sekä työ- tai opiskelu samanaikaisesti ja tasapainoisesti. Kaksoisuran tavoitteena on, että huippu-urheilu-uran päättyessä urheilijalla olisi mahdollisuus jatkaa jo aloittamaansa työuraa. (Hämäläinen 2015, 37-41; Suomen olympiakomitea a.)

Kaksoisuran muodostamiseen liittyy olennaisena terminä Urheilijan polku. Urheilijan polku kuvaa urheilijan uraa lapsuudesta huippu-urheiluvaiheeseen. Polun varrelle on kuvattuna erilaiset taidot ja harjoitusmäärät, joita kussakin ikävaiheessa tarvitaan. Jokaisen urheilijan polku on lajikohtainen, yksilöllinen ja erilainen, mutta antaa selkeän rungon valmennukselle. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2021.) Urheilijan polku tukee kaksoisura-ajatteluun jo lapsuudesta lähtien.

Kaksoisuran muodostaminen saattaa olla urheilijalle ajoittain haastavaa. Haasteita saattaa muodostua esimerkiksi aikataulujen ja ajankäytön yhteensovittamisesta ja eri osa-alueiden priorisoinnista. Suomessa kaksoisuran rakentamista pyritäänkin tukemaan monin eri menetelmin ja apukeinoin.

Yläkouluikäisen nuoren on jo mahdollista hakeutua urheiluakatemiaan, joka mahdollistaa hänelle muun muassa ohjattua urheiluharjoittelua koulupäivän aikana. Tärkeitä toimijoita ja urheilun mahdollistajia tässä ikävaiheessa ovat myös urheiluseurat, lajiliitot, koulu ja perhe. Toiselle asteelle siirtyäessä nuoren urheilijan on mahdollista hakeutua opiskelemaan urheiluoppilaitokseen, kuten esimerkiksi urheilulukioon. Urheiluoppilaitoksissa nuori suorittaa opintoja ja urheiluharjoittelua rinnakkain. Valmentautuminen onkin suoraan osa tutkintoa. Urheiluoppilaitoksessa on usein mahdollista saada joustoa kilpailemiseen ja harjoitteluun. Harjoittelun vaatima ajantarve myös ymmärretään ja urheilijan kokonaisuormitus pysyy siten maltillisempuna. (Suomen olympiakomitea

a.) Suomen olympiakomitean mukaan ”Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon”.

Yksi keskeisimmistä kaksoisuraa tukevista tekijöistä on Urheiluakatemiaohjelma, johon voi kuulua yläkouluikaisesta huippu-urheiluvaiheeseen asti. Suomessa toimii eri paikkakunnilla 19 urheiluakatemiaa. Akatemioiden tavoitteena on tehdä nuorille urheilijoille mahdollisimman helpoksi urheilun ja opiskelun yhdistäminen arjessa. Verkosto koostuu oppilaitoksista, urheiluseuroista sekä eri alojen asiantuntijoista. Urheilija saa akatemiaan kuuluessaan harjoitella opiskelupäivien aikana sekä käyttöönsä muun muassa fysioterapeutin, ravitsemusneuvojan, fysiikkavalmentajan sekä lääkärin palveluita. (Hämäläinen 2015, 37–41; Suomen olympiakomitea b.)

Suomessa jokaisella miehellä on velvollisuus suorittaa varusmiespalvelus tai siviilipalvelus ja naisilla mahdollisuus hakeutua naisten vapaaehtoiseen asepalvelukseen. Urheilijoilla on mahdollisuus hakeutua Puolustusvoimien urheilukouluun palvelustaan suorittamaan. Urheilukoulussa mahdollistetaan urheiluharjoittelu sekä pakollinen sotilaskoulutus samanaikaisesti. Urheilukoulu on osa huippu-urheilun valmennusjärjestelmää ja valmennusta toteutetaan yhteistyössä urheiluakatemioiden kanssa. Urheilukoulussa palveleminen mahdollistaa paremmat edellytykset laadukkaalle huippu-urheiluharjoittelulle kuin muut joukko-osastot. (Puolustusvoimat.)

Kaksoisura-ajattelussa on huomioitu myös huippu-urheiluvaihe. Tässä vaiheessa urheilijoiden tapoja rakentaa kaksoisuraa on hyvin monenlaisia. Urheilijalla olisi kuitenkin hyvä olla urheilun rinnalla myös opiskelua tai työssäkäyntiä, jotta kaksoisura saadaan muodostumaan ja arkeen urheilun ohelle muutakin sisältöä. Huippu-urheiluvaiheessa urheilijalle on edelleen mahdollista ja kannattavaa harjoitella urheiluakatemiassa tai valmennuskeskuksissa, jotta saa urheiluun ja kaksoisuran rakentamiseen tarvitsemaansa tukea. Urheilija voi esimerkiksi opiskella avoimessa korkeakoulussa tai tutkintoon tähdäten tai toimia täysipäiväisesti urheilijana muodostaen samalla suunnitelmaa urheilu-uran päättymistä seuraavalle ajalle. Opinnot ovat nykypäivänä oppilaitoksissa joustavia ja räätälöitävissä mahdollistamaan urheilua. Tärkeää on se, että huippu-urheilija suorittaa opintoja urheilun ehdoilla. (Suomen olympiakomitea a.)

Opinnäytetyöni käsittelee koettua kuormitusta ja palautumista erityisesti joukkuelajien urheilijoiden näkökulmasta. Joukkuelajin haasteet muodostuvat siitä, että kyseessä on joukko täysin erilaisia yksilöitä. Jokaisella urheilijalla on yksilölliset tarpeet, taidot sekä elämäntilanne. Valmennuksen kannalta tämä on haastavaa, sillä tulisi kyetä huomioimaan jokaisen urheilijan yksilölliset tekijät joukkueen harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Joukkueen valmennuksessa ei tähdätä huippuyksilöiden valmentamiseen, vaan lopputuloksen ratkaisee joukkueen jäsenten keskinäinen suoritus. Pelaaja tulee siis valmentaa niin joukkueena kuin yksilönä, ottaen urheilijan mukaan

oman harjoittelunsa ja arkensa suunnitteluun. (Nikander 2009b, 361–370; Vasarainen & Hara 2005, 44-53.) Urheilijan kannalta joukkuelajin harrastaminen sitoo häntä mahdollisesti tietylle paikkakunnalle harjoittelemaan. Joukkuelajin valmennuksessa saattaa näin ollen olla haastavaa huomioida yksilöllisesti jokaisen urheilijan kaksoisuraa tai sen edellytyksiä.

## 2 Kuormittuminen urheilussa

### 2.1 Urheilijan koettu kuormitus

Urheilijaa kuormittavat monenlaiset psyykkiset ja fyysiset tekijät. Suurin osa urheilijan päivittäisestä harjoittelusta perustuu elimistön fyysiseen kuormittamiseen ja siten suorituskyvyn kehittämiseen. Fyysisen kuormittamisen peruseräpäätteitä ovat esimerkiksi lyhytaikainen elimistön ylikuormitus, harjoittelun nousujohteisuus, spesifisyys sekä säännöllisyys ja jatkuvuus. Harjoittelu on kehittävää silloin, kun kuormitusta ja lepoa on oikeassa suhteessa. Jokainen harjoitus kuormittaa urheilijan fysiikkaa eri tavalla, ja harjoituksen kuormituksen voidaan säädellä vaihtelemalla harjoituksen kesto, tehoa, harjoitustiheyttä tai -tapaa. Harjoituksen fyysistä kuormittavuutta voidaan arvioida ja seurata selvittämällä esimerkiksi urheilijan omaa kokemusta harjoituksen rasittavuudesta. (Hulmi 2016, 30-31; Vesterinen 2018, 29-30.)

Urheilijan kuormitukseen ja kuormituksen kokemukseen vaikuttavat useat eri tekijät. Tekijöitä ovat muun muassa ikä, perimä, sukupuoli, harjoittelutausta, urheilijan voimavarat ja asenteet sekä stressin sietokyky. Kuormittumista lisäävät urheilijan arjessa kilpailut sekä harjoittelu. Kuormittumista lisää myös huono unenlaatu, mahdolliset sairaudet ja vammat tai fyysinen harjoitteluympäristö, kuten kuumat olosuhteet tai korkealla merenpinnasta tapahtuva harjoittelu. Kiistaton merkitys lisääntyneelle kuormittumiselle on myös psykologisella stressillä, joka voi aiheutua esimerkiksi opiskelusta tai työstä. Kuormitusta lisää myös se, mikäli uneen ja ravintoon liittyvät perusasiat eivät ole kunnossa. (Vesterinen 2018, 29-30.)

Urheilija kokee usein fyysisen kuormittumisen lisäksi myös psyykkistä kuormitusta. Psyykkinen kuormitus on urheilija yksilöllinen kokemus, joten sen mittaaminen ei ole yksiselitteistä. Psyykkistä kuormitusta kerryttävät eniten opiskelu- ja työpaineet sekä perhe- ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät paineet ja haasteet. Urheilija voi kokea myös suuria suorituspaineita pyrkiessään itsensä tai valmentajan asettamiin tavoitteisiin. Tulevaisuuteensa ja urheilu-uraansa luottavaisin mielin suhtautuva ja vähäisesti kuormittunut urheilija pystyy keskittymään urheiluun kuormittunutta urheilijaa tehokkaammin. Urheilijan elämä koostuu sekä siviilielämästä että urheilusta. Nämä kaksi tekijää vaikuttavat suoraan ja välittömästi toisiinsa. Tasapainoinen siviilielämä vaikuttaa urheiluun myönteisesti, kun taas haasteet kotona tai koulussa vaikuttavat heikentävästi harjoittelumotivaatioon. Urheilija saattaa myös kuormittua murehtiessaan esimerkiksi taloudellisia tai arjen haasteita. (Liukkonen 2016, 207–229; Urrila 2017, 23-31; Uusitalo 2015.)

Nuorella urheilijalla on usein haasteita sovittaa yhteen opiskelu, tavoitteellinen harjoittelu sekä riittävä lepo ja palautuminen. Nuoren urheilijan elämään liittyy kiinteänä osana koulunkäynti ja opiskelu. Koulun ansiosta vuorokausirytmä on yleensä arkisin melko säännöllinen. Urheiluharjoittelu

puolestaan luo arjesta kiireistä ja jopa stressaavaa. Kiireisen arjen aikaansaama stressi saattaa kasaantua pitkänkin ajan kuluessa. Viikonloppuisin nuori urheilija käy usein kilpailuissa ja otteiluissa, eikä palautumiselle jää tällöinkään aikaa. Nuoren urheilijan elämään kuuluu harjoittelun ja opiskelun lisäksi myös sosiaalisten suhteiden ylläpito, jonka takia esimerkiksi viikonloppuisin saataan valvoa tarpeettoman myöhään. Jos asiaa tarkastellaan palautumisen näkökulmasta, aikaa tosiasialliselle levolle jää arjessa huomattavan vähän. (Hakkarainen 2009a, 170; Terve koululainen 2022.)

Nuori voi uupua myös urheiluun ja oman lajinsa harjoitteluun. Uupumus johtuu usein pitkäaikaisesta stressistä ja kovasta fyysisestä kuormituksesta. Usein suorituspainetta on niin opiskeluihin kuin urheiluun liittyen. Paineet ja vaatimukset voivat olla ulkoisia tai nuoren itsensä asettamia. Uupumusta voi aiheuttaa myös se, jos nuori kokee jatkuvasti alisuoriutuvansa odotuksiin nähden. Lisäksi stressiä ja ahdistusta aiheuttavat muun muassa epäonnistumisen pelko tai pelko epäonnistumisen seurauksista, suorituspainet, painet varhaiseen erikoistumiseen ja lajinvalintaan sekä loukkaantumiset. (Partanen & Keski-Rahkonen 2021.)

## **2.2 Ylikuormitustila**

Ylikuormitustilalla tarkoitetaan liian pitkään jatkuneen liiallisen harjoittelun ja vähäisen palautumisen aiheuttamaa tilannetta. Ylikuormitustilassa oleva urheilija alisuoriutuu kilpailuissa ja harjoituksissa, elimistössä on jatkuva niin kutsuttu hälytystila ja urheilija on selvästi uupunut. Ylikuormittamista voidaan ehkäistä seuraamalla harjoittelua aktiivisesti eri menetelmin. Seurantaan on olemassa erilaisia kuormitusmittareita. Myös urheilija pitämä harjoituspäiväkirja on hyvä työkalu. Lääkäriin tulisi hakeutua, mikäli oireet ovat jatkuneet viikkoja eivätkä helpota levolla. (Kellmann ym. 2018, 240-245; Meeusen & De Pauw 2018, 51-59; Uusitalo 2015.)

Fyysinen harjoittelu ja henkinen kuormitus eivät itsessään ole ainoita syitä ylikuormittumiseen, vaan usein palautumiseen liittyvät tekijät, kuten unien vähyys ja heikko ravitseminen, ovat merkittävässä roolissa. Vähäinen uni ja palautuminen harjoittelusta liittyy lähes aika ylikuormitustilan muodostumiseen. Urheilun ulkopuoliset tekijät myötävaikuttavat ylikuormitustilan syntyyn. Tällaisia ovat esimerkiksi työ- tai opiskelustressi sekä henkisesti kuormittavat asiat. Liiallinen kuormittuminen kasaantuukin vähäisen palautumisen vaikutuksesta. Ylikuormitustila ei synny hetkessä, vaan useiden kuukausien kuluessa. Palautuminen puolestaan saattaa kestää jopa useita vuosia. Nuorten urheilijoiden keskuudessa tytöt sairastuvat ylikuormitustilaan poikia useammin. Ylikuormitustilaan sairastuminen on yleisempää yksilö- kuin joukkuelajeissa. (Kellmann ym. 2018, 240-245; Meeusen & De Pauw 2018, 51-59 Uusitalo 2015.)



### 3 Palautuminen

#### 3.1 Fysiologinen ja psykologinen palautuminen

Palautuminen voidaan jakaa fysiologiseen ja psykologiseen palautumiseen. Palautumisella tarkoitetaan kehon ja hermoston ja ylivirittymisen rauhoittamista ja elimistön tilan palauttamista stressiä edeltäneeseen tilaan. (Virtanen 2021.) Nuorelle urheilijalle voi kuitenkin olla vaikeaa erottaa, onko kyseessä fyysinen vai psyykinen väsymys, sillä ihminen on psykofyysinen kokonaisuus (Partanen & Keski-Rahkonen 2021).

Fyysisellä palautumisella käsitetään elimistön palauttaminen lepotilaan harjoituksen jälkeen, sekä harjoittelun heikentämän suorituskyvyn palauttamista harjoitusta edeltäneelle tasolle. Urheiluharjoituksen jälkeen ihminen on aina heikompi, kuin ennen urheilupäivää. Laadukas palautuminen takaa, että kehittävä harjoittelun avulla suorituskyky nousee entistä korkeammaksi. Palautumisen kulmakivenä voidaan käsittää superkompensaatioteoria. Superkompensaatio tarkoittaa optimaalista levon ja harjoittelun suhdetta, jotta suorituskyky paranee. Levon ja harjoittelun suhde on jokaisella yksilöllinen. Superkompensaatiovaikutukseen päästään, kun harjoittelun perusasiat ovat kunnossa; riittävästi lepoa ja unta, laadukasta ravintoa ja kehittävä harjoittelua. Harjoittelu aiheuttaa aina kudoksiin mikroaurioita, jotka korjautuvat parhaiten syvän unen aikana. Myös hermoston palautuminen kuormituksesta edellyttää laadukasta unta. (Hakkarainen 2015, 93-97; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 30-33.)

Fyysisen palautumisen voidaan katsoa tapahtuvan kolmella tasolla; harjoituksen tai kilpailun sisällä, välittömästi harjoituksen tai kilpailun jälkeen sekä pitkäkestoisena harjoitusten ja kilpailuiden välillä. Palautumista harjoituksen aikana voidaan tukea säilyttämällä harjoituksen aikainen nestetasapaino ja nauttimalla kreatiinilisää ennen suoritusta. Suorituksen aikaisesta kreatiinin nauttimisesta ei ole lisähyötyä. Pitkäkestoisissa suorituksissa tulee nauttia hiilihydraatteja ja nestettä. Harjoituksen jälkeisessä palautumisessa proteiinin ja hiilihydraattien nauttiminen on keskiössä. Ravintoa tulisi saada harjoituksen jälkeen 45-60 minuutin kuluessa. Elimistöä tulisi myös pyrkiä rauhoittamaan takaisin lepotilaan. Pidemmän aikavälin palautumisessa on tärkeää suunnitella aikaa leppämiselle ja laadukkaille harjoituksille. Unen ja ravinnon määrän tulee myös olla riittävä. (Mero 2016, 640-641.)

Psykologinen palautuminen tarkoittaa henkisten voimavarojen palauttamista kuormituksesta edeltäneelle tasolle. Tämä tarkoittaa stressin purkamista, rentoutumista ja ajatusten siirtämistä pois urheilusta. Riittävä uni sekä ravinto ovat niin fysiologista kuin psykologista palautumista edistäviä tekijöitä. Nukkumisen ja laadukkaan unen merkitys henkisen hyvinvoinnin ja palautumisen kannalta on kiistanalaista. Nukkuminen palauttaa henkisiä voimavaroja ja edistää siten psyykkistä hyvinvointia.

Arkeen ja viikkoon tulisi suunnitella henkisesti palauttavia hetkiä, kuten jotain itselle mieleistä tekemistä. Psykologista palautumista edesauttaa myös läheisten kanssa vietetty aika sekä sosiaalinen elämä. Ylipäätään ajattelun tulisi olla positiivista ja hyviin elämänvalintoihin tähtäävää. (Kaski, Arvonen-Barrow, Kinnunen & Parkkari 2020, 25-30; Lehtoviita 2022.)

### 3.2 Palautumisen seuranta

Urheilijan palautumisen seuranta on tärkeää, jotta liiallinen kuormittuminen voidaan havaita ajoissa. Seurantaan on käytettävissä monenlaisia menetelmiä ja teknisiä apuvälineitä. Perinteisiä seurantakeinoja ovat harjoitus- ja ruokapäiväkirjat. Näihin urheilija kirjoittaa omia tuntemuksiaan harjoituksesta sekä palautumisesta. Urheilija voi esimerkiksi kirjata numeroina omia tuntemuksiaan siitä, kuinka kuormittuneeksi kokee itsenä harjoituksen jälkeen tai kuinka valmis kokee olevansa uuteen harjoitukseen. (Uusitalo 2015.)

Tekniset laitteet ovat nykypäivänä kooltaan pienempiä ja siten helppokäyttöisempiä. Lisäksi puettava teknologia, kuten älykellot tai -rannekkeet, yleistyy jatkuvasti. Tietoja pystytään siirtämään langattomasti antureista esimerkiksi tietokoneelle tai älypuhelimelle, joka edesauttaa tietojen käytettävyyttä reaaliajassa. Puettavan teknologian avulla kehon toimintoja pystytään seuraamaan vuorokauden ympäri ja tulokset ovat luotettavia. Teknologian avulla saadaan myös tarkempaa tietoa itse harjoituksesta, kuten kilometrit, nopeus ja harjoituksen aikaiset sykkeet. Nuori urheilija saattaa esimerkiksi hahmottaa päivän aikaisen kokonaisrasituksen helpommin, jos hän käyttää aktiivisuusranneketta. (Valleala, Nurkkala, Kalermo-Poranen, Hakkarainen & Linnamo 2016, 603-609.)

Harjoituspäiväkirjoja on tänä päivänä saatavilla myös erilaisina sovelluksina, jolloin kirjauksia voi urheilijan lisäksi seurata myös valmentaja. Tämä helpottaa myös harjoitusohjelman päivittämistä ja muuttamista havaintojen ja tuntemusten perusteella. Nuorelle urheilijalle älypuhelimien käyttö tässäkin tarkoituksessa on luontevaa. Palautumisen seurannan kannalta elimistön fyysisiä toimintoja mittaavat tekniset laitteet eivät kerro palautumisesta kaikkea. Tekniset laitteet eivät huomioi täsmällisesti psyykkistä kuormitusta ja urheilijan omaa kokemusta, kuten koettua stressiä tai väsymystä. (Valleala ym. 2016, 603-609, 622-621.)

Palautumisen kannalta keskeisimpiä ovat sykkeen ja unen seuranta. Syke ja sykevälän vaihtelu kertoo urheilijan liiallisesta kuormittumisesta sekä autonomisen hermoston tilan muutoksista. Sykevälän vaihtelu pienenee, kun ihmisellä on paljon stressiä tai kuormitusta. Sykevälän vaihtelua on hyödyllisintä mitata unen aikana. Urheilijalle on hyödyllistä seurata omaa leposykettään ja sen vaihtelua harjoituskausittain. Viiden lyönnin muutos leposykkeessä on huomioitava muutos palautumisen kannalta. Huomioitavaa on myös, mikäli seisoessa syke on yli 120 lyöntiä minuutissa. Sykevälän vaihtelun mittaamisen lisäksi palautumisen seurannassa on hyötyä muun muassa

hormonitasojen, stressihormoni ja testosteroni, mittauksista sekä tunnetilojen ja tuntemusten analysoinnista. (Uusitalo 2015; Valleala ym. 2016, 608-609.)

### **3.3 Unen ja levon merkitys palautumiselle**

Kuormituksesta ja harjoittelusta palautuminen tapahtuu levon aikana. Yksi levon osa-alueista on uni. Uni on tärkein palautumista edistävä yksittäinen tekijä (Virtanen 2021). Unen aikana aivot lepäävät ja palautuvat harjoittelusta sekä muusta kuormituksesta. Erityisesti syvä uni on palautumisen kannalta tärkeää. Unen aikana erittyy myös kasvuhormonia, joka korjaa harjoittelun aikaansaamina lihas- ja kudonvaurioita. Kasvavassa iässä olevalle nuorelle laadukas ja säännöllinen uni on hyvin tärkeää, jotta harjoittelusta palautuu. (Terve koululainen 2022.)

Kasvuhormonia erittyy erityisesti syvän unen aikana. Kasvuhormoni korjaa lihasten ja muiden kudosten vaurioita. Urheilijan tulee pyrkiä nukkumaan vähintään 8 tuntia yössä, mielellään jopa 10 tuntia. Liian myöhäinen tehoharjoittelu voi haitata nukahtamista tai heikentää unen laatua. Myös raskasta ruokailua ja kofeiinin nauttimista illalla tulisi välttää. Hiilihydraattien nauttiminen saattaa helpottaa nukahtamista, ja runsas proteiinin määrä ruokavaliossa parantaa unen laatua. Nukkumaan ei tulisi mennä nälkäisenä. Myös kilpailukauden aiheuttama jännitys saattaa ilmetä unihäiriöinä. (Caia, Kelly & Halson 2018, 158-163; Mero 2016, 641-646.)

Jopa jo kaksi huonosti nukuttua yötä vaikuttaa urheilusuoritukseen heikentävästi. Jos puolestaan nukahtamisaika vaihtelee yli kolme tuntia, saattaa se häiritä nuoren biologista kelloa ja hormonitoimintaa. Lyhyillä päiväunilla, 30-60min, voidaan lisätä unen määrää vuorokaudessa ja saavuttaa kehittävän unen vaiheita. Univaje kasautuminen useampana vuorokautena peräkkäin vaikuttaa heikentävästi muun muassa urheilijan koordinaatiokykyyn. Urheilijan tulisi siis noudattaa mahdollisimman säännöllistä unirytmää palautumisensa turvaamiseksi. Tähän nuori urheilija tarvitsee usein avuksi tukiverkostoaan. (Caia ym. 2018, 158-163; Hakkarainen 2009b, 170-171; Hakkarainen 2015, 93-96; Terve koululainen 2022; Virtanen 2021.)

Harjoitteluun tulisi ohjelmoida teholtaan kevyempiä harjoitus- ja lepopäiviä, sillä urheilevan nuoren lepoon ja palautumiseen tulee kiinnittää erityisen paljon huomiota. Levon tulisi olla tosiasiallista. Lepopäivinä tulisi välttää kiirettä, psyykkistä- ja sosiaalista stressiä. Suunnitelman tasolla tässä rytmityksessä usein onnistutaan, mutta käytännön toteutumisessa on usein haasteita. Säännöllinen vuorokausirytmä on urheilijan palautumista tukeva tekijä. Rytmä auttaa riittävän levon ja ruokailujen aikatauluttamisessa. (Hakkarainen 2009b, 170-171; Hakkarainen 2015, 93-96; Terve koululainen 2022; Virtanen 2021.)

### 3.4 Ravitsemuksen merkitys palautumisessa

Ravitsemus tulisi suunnitella urheilijalle nuorelle samalla tarkkuudella kuin fyysinen harjoittelukin, sillä ravitsemus on keskeisessä roolissa harjoittelusta palautumisessa. Runsaasti harjoittelevan nuoren kohdalla on riskinä, että energiansaanti jää liian vähäiseksi ilman suunnitelmallisuutta. Harjoittelun jälkeen nautittujen aterioiden sisältöön tulee kiinnittää huomiota. Harjoituksen jälkeen tulisi nauttia kaikkia energiaravintoaineita sisältävä ateria, mikäli palautumisen halutaan olevan tehokasta. Energiaravintoaineilla käsitetään hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Riittävästä ravitsemuksesta tulee huolehtia myös lepopäivinä, eikä energiansaantia tule kevyinäkään päivinä vähentää. (Hakkarainen 2009b, 171-175; Hakkarainen 2015, 91-93; Ilander 2018, 19-48.)

Ravinnon tulisi olla monipuolista ja energiansaannin riittävää suhteessa kuormitukseen ja energiantarpeeseen. Ensisijaisesti energia tulisi saada oikeista ruoka-aineista, lisäravinteiden käyttöä välttäen. Riittävä nesteen nauttiminen on myös keskeistä. Kehitystä tapahtuu erityisen paljon unen aikana, joten iltaruokailuun on suotavaa panostaa. Illalla suositellaan nautittavaksi muun muassa maitoproteiinia sisältäviä ruoka-aineita, jotta lihasten proteiininsaanti taataan myös yöllä. Ruokavaliossa tulisikin kokonaisuutena olla riittävästi proteiinia. (Hakkarainen 2009b, 171-175, Hakkarainen 2015, 91-93; Ilander 2018, 19-48, 130.)

Suosittelavaa olisi syödä 5-8 ateriaa vuorokaudessa siten, että aterioiden väli olisi alle 4 tuntia. Nuorelle on tärkeää saada ravinnosta hiilihydraatteja, proteiineja, rasvaa sekä vitamiineja tasaisin väliajoin. Pienten aterioiden nauttiminen auttaa urheilijaa saamaan ravinnostaan riittävästi energiaa sekä harjoitteluun että palautumiseen. Pienet ateriat myös imeytyvät tehokkaammin. Tiheä ateriarytmi myös vähentää väsymystä ja siten auttaa urheilijaa jaksamaan harjoituksissa. Tiheää ateriarytmiä noudatettaessa lihaksilla on jatkuvasti proteiinia saatavilla lihasvaurioiden korjaamiseen, mikä ennaltaehkäisee energiavajeen aikaista lihasmassan menetystä. (Hakkarainen 2009b, 171-175, Hakkarainen 2015, 91-93; Ilander 2018, 119-122.)

### 3.5 Palautuminen harjoittelun suunnittelussa

Urheilijan hyvät psyykkiset taidot ja ominaisuudet ovat edellytys fyysisiä ominaisuuksia kehittävän harjoittelun onnistumiselle. Mikäli urheilija omaa heikot psyykkiset taidot, on hänen vaikeampaa menestyä tavoitteellisessa urheilussa. Tärkeitä psyykkisiä taitoja ovat itseluottamus, keskittymiskyky, pitkäjännittäisyys, vastuullisuus, periksiantamattomuus, luovuus, stressin- ja paineensietokyky sekä rentoutumisen taito. Urheilijalle on suureksi eduksi, mikäli hän pystyy käsittelemään epäonnistumista, stressiä ja pettymyksiä niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. (Liukkonen 2016, 207229; Urrila 2017, 23-31.)

Harjoittelun tulisi olla suunniteltu siten, että se tukee myös psyykkistä hyvinvointia. Harjoittelun organisointi ja toteuttaminen ei saa olla urheilijalle liian monimutkaista ja kuormittavaa. Urheilijalle tulee olla mahdollista sovittaa sekä kilpaurheilu ja siviilielämä yhteen. Nuorena urheilijan tulee saada urheilun ohella keskittyä myös opiskeluun ja tämä tulee huomioida nuoren urheilija harjoittelua suunniteltaessa. Urheilijan tulisi pystyä hoitamaan opintonsa menestyksekkäästi sekä harjoitella sen ohella riittävästi kehittyäkseen. Oppilaitoksen tulisikin tukea urheilua joustamalla tarvittaessa ja valmentajan on suhtauduttava myönteisesti urheilijan koulunkäyntiin. Sosiaalisia suhteita tulee olla mahdollista ylläpitää urheilun ohella, sillä hyvät vuorovaikutussuhteet tukevat urheilunestystä. Olisi käytännön toteutuksen kannalta paras vaihtoehto, jos urheilija pystyisi harjoittelemaan laadukkaasti lähellä kotiaan (Forsman & Lampinen 2008, 120-125; Liukkonen 2016, 207-229; Seppälä ym. 2010, 125-126; Urrila 2017, 23-31.)

Nuoruusiässä on tärkeää harjoitella laadukkaasti ja määrällisesti riittävästi sekä kasvaa urheilulliseen elämäntapaan. Harjoitusmäärää tulee kuitenkin lisätä nousujohteisesti ja rauhallisesti urheiluvammojen ja liiallisen kuormittumisen välttämiseksi. Nuoren urheilijan levon määrää tulee seurata aktiivisesti, jotta lepo on varmasti riittävä. Elämän kaikki osa-alueet tulee huomioida myös harjoittelun ohjelmoinnissa. Nuorelle voi olla hyödyksi laatia esimerkiksi viikkosuunnitelma, jotta tässä tavoitteessa onnistutaan. Viikkosuunnitelmaan voi sisällyttää niin ohjatut kuin omatoimiset harjoitukset, koulu- ja harrastusmatkat, opiskeluajan ja ruokailut. (Liukkonen 2016, 207-229; Seppälä ym. 2010, 125-126; Urrila 2017, 23-31.)

Harjoitteluohjelmaan voi sisällyttää myös palautumista edistäviä menetelmiä. Palautuminen on tehokkainta sen ollessa aktiivista, kuten verryttelyä tai aktiivista venyttelyä. Harjoituksen jälkeen tehynä nämä auttavat rentouttamaan kehoa lepotilaan. Tämän jälkeen tulisi nauttia riittävästi ravintoa. Palautumista voidaan pyrkiä tehostamaan lämpö- tai kylmähoidoilla noin 15 minuuttia harjoituksen jälkeen. Lämpöhoitoon käytettäviä keinoja ovat esimerkiksi sauna, upotus lämpimään veteen tai infrapunakäsittely. Kylmäkäsittely voi olla esimerkiksi upottautumista kylmään veteen tai kylmäpusin käyttöä. Noin 1-2 tunti harjoituksen jälkeen voidaan lisäksi toteuttaa kevyt hieronta. Hieronta vähentää kivun tuntemusta sekä lihasjännitystä. (Mero 2016, 646-651.)

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren arjessa on väistämättä stressiä ja kiirettä. Urheilu tuo myös mukanaan vastoinkäymisiä sekä epäonnistumisia. Jos urheilija on persoonaltaan optimistinen, hän pystyy käsittelemään stressitekijöitä ja kuormittavia asioita tehokkaammin. Täydellisyyteen pyrkivä urheilija puolestaan on stressille ja uupumiselle alttiimpi. Nuorelle tulisi opettaa psykologisia taitoja, joilla erilaisia tilanteita ja tunteita voi käsitellä. Hyviä harjoitteita ovat muun muassa mindfulness- ja itsemyötätunoharjoitteet sekä rentoutumisen taito. Psyykinen valmennus on tärkeä osa valmennusta. (Partanen & Keski-Rahkonen 2021.)

Ihmiskeho kehittyy hitaasti, ja nuoren kehossa tapahtuu murrosiän aikana monenlaisia muutoksia. Suurimmat muutokset ja kasvu ovat kuitenkin toisella tai korkealla asteella opiskelevalla nuorella jo tapahtuneet. Kehon muutoksilla on kiistaton vaikutus nuoren urheiluharjoitteluun. Kehitys on kuitenkin hyvin yksilöllistä, ja erityisesti se tulisi huomioida urheiluharjoittelun ohjelmoinnissa. (Hakkarainen 2009b, 73-102; Laine, Kalaja & Mero 2016, 61-87; Seppänen ym. 2010, 25-28.)

### **3.6 Sosiaalisen ympäristön vaikutus palautumiseen**

Nuoren urheilijan arjessa vaikuttavat hänen itsensä lisäksi muutkin tekijät. Nuoren toimintaympäristö muodostuu muun muassa koulusta, perheestä, ystävästä, valmentajasta ja urheiluseurasta. Voidakseen menestyä urheilijana, nuorella on oltava vahva ja myönteinen tukiverkosto ympärillään. Nuoren harjoittelun tulisi muodostaa toimiva kokonaisuus kaikkien mainittujen osa-alueiden välillä. Vuoropuhelu koulun, valmentajan ja kodin välillä onkin siksi keskeistä. Vanhemmilla ja perheellä on nuoren kokonaisvaltaisessa kehityksessä keskeinen, jopa ratkaiseva rooli. On ensiarvoisen tärkeää, että vanhemmat osoittavat kiinnostusta, kannustusta ja tukea nuoren urheilua kohtaan. Tärkeää roolia näyttelee myös vanhempien osoittama ajallinen ja taloudellinen tuki. Tukiverkosto auttaa urheilijaa arjen asioissa, kuten ruuan valmistuksessa, kodin hoidossa sekä taloudellisesti. Tällöin urheilijan on mahdollista keskittyä urheiluun ja harjoittelusta palautumiseen. Nuoren urheilijan valmennuksen tulisi olla kokonaisvaltaista. Urheilijaa valmennetaan urheilulliseen elämäntapaan, ei ainoastaan harjoiteta hänen fyysisiä ominaisuuksiaan. Nuorta opastetaan ottamaan itse vastuuta omasta arkirytmistään, ravinnostaan, harjoittelusta ja palautumisesta. (Hämäläinen 2015, 37-41; Partanen & Keski-Rahkonen 2021.)

Nuorelle urheilijalle myös ystävillä on suuri merkitys. Nuori kaipaa yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten ikäistensä kanssa. Nuori haluaa kuulua osaksi yhteisöä, kuten urheiluseuraa tai joukkuetta. Ystävyys- ja toverisuhteet ovat jokaiselle nuorelle voimavara, ja niiden ylläpitoa tulisi tukea ja vaalia. (Hämäläinen 2015 37-38.)

Valmentaja on urheilevan nuoren elämässä yksi tärkeistä tukipilareista. Ajoittain nuori näkee valmentajaansa jopa enemmän, kuin vanhempiaan. Valmentajan tulisi olla tietoinen muustakin, kuin harjoittelun aiheuttamasta kuormituksesta. Valmentajan tulisi pyrkiä rakentamaan harjoitteluohjelma huomioiden myös nuoren urheilijan muu elämä ja kuormitus. (Hämäläinen 2015, 37; Partanen & Keski-Rahkonen 2021.)

### **3.7 Kaksoisuran hyödyt ja haasteet palautumisen kannalta**

Yläkoulun jälkeen nuoren urheilijan tulee tehdä valinta, jatkaako hän opintojaan lukioon vai ammatilliseen oppilaitokseen. Urheilijalle usein tarjotaan vaihtoehtona urheilulukiota, urheilumyönteisiä oppilaitoksia tai urheiluopistoa. Urheilulukion käyminen esimerkiksi mahdollistaa urheilijalle

harjoittelun päivän aikana ja lajiharjoitusten kerryttämät opintopisteet. Tavoitteellinen urheiluharjoittelu ja siihen panostaminen rajaa tässä tapauksessa urheilijan valinnan mahdollisuuksia vain ennalta määritettyihin vaihtoehtoihin. Kaksoisuran ja ammatin valinnassa ei ole juurikaan mahdollisuuksia soveltaa opintoja urheilijan yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. (Nikander, Saari-  
nen, Aunola, Kalaja & Ryba 2021.)

Opiskeluaikana urheilijan on mahdollista kuulua urheiluakatemiaan. Urheiluakatemiatoiminta tukee oppilaitoksen lisäksi urheilijan mahdollisuutta kouluttautua ammattiin sekä urheilla samanaikaisesti. Urheiluakatemioiden tavoitteena on, että jokainen urheilija suorittaisi toisen asteen tutkinnon. Akatemit tarjoavat urheilijoille useita palautumista edistäviä palveluita, kuten fysioterapiaa, ravitsemusterapiaa, fysiikkavalmennusta, psyykkistä valmennusta, lääkäripalveluita sekä mahdollisuuksia harjoitella koulupäivän aikana. Tavoitteena on sisällyttää palvelut urheilijan arkeen ja päivittäisvalmennukseen. Koulupäivän aikana tapahtunut akatemialähtöinen urheiluharjoittelu lisää urheilijan mahdollisuuksia käyttää vapaa-aikaansa sosiaalisten suhteiden ylläpitoon tai lepoon ja palautumiseen. Urheiluharjoittelu on myös tässä tapauksessa kiinteä osa suoritettavaa tutkintoa. (Suomen Olympiakomitea b.)

Urheilija tulisi nähdä tarpeiltaan kokonaisvaltaisesti. Hänellä tulee olla tasaveroiset mahdollisuudet kouluttautua ja opiskella. Useimmissa oppilaitoksissa kuitenkin vallitsee ajatusmaailma, että opiskelu on ensisijainen asia, urheilun jäädessä toiseksi. Saattaa myös olla, ettei oppilaitoksessa ymmärretä urheilun asettamia vaatimuksia. Urheilijat itse ovat usein kasvaneet ajatusmaailmaan, jossa urheilu puolestaan on ensisijainen prioriteetti. Näissä tapauksissa urheilu priorisoidaan kaikissa tilanteissa opintojen suorittamisen edelle. Urheilija ei myöskään välttämättä itse tiedosta opetussuunnitelman ohjaavan opintojen sisältöä ja ettei opiskelu voi rajattomasti joustaa urheilun kustannuksella. Urheilijalle ei kuitenkaan saa jäädä ajatusta, että urheilu olisi este opinnoille tai opinnot kilpaurheilulle. Tämä vältetään sillä, että valmentajat välttävät korostamasta ainoastaan urheilua ja opettajat opiskelun tärkeyttä. (Nikander ym. 2021.)

Urheilijan kannalta on tärkeää, että oppilaitos ja valmentaja tekevät yhteistyötä ja pyrkivät omalta osaltaan positiiviseen asenneilmastoon kaksoisuran suhteen. Muuten saattaa käydä niin, että koulu ja urheilu kilpailevat urheilijan rajallisesta ajasta. Tämä ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista. Valmentajan tulee ymmärtää ja huomioida kokonaisvaltaisessa valmennuksessa myös opiskelun tuoma rasitus. Opintojen suorittamista ja urheiluharjoittelua tulisi pyrkiä mukauttamaan urheilijan yksilöllisiin tarpeisiin mahdollisuuksien mukaan. Urheilijalle tulisi myös olla selvää, mistä hän saa tarvitsemaansa apua, tukea ja ohjausta kaksoisuraan liittyen. (Nikander ym. 2021.)

Manninen (2014, 73–75) selvitti tutkimuksessaan urheiluakatemiassa harjoittelevien nuorten haasteita opiskelun ja urheiluharjoittelun yhdistämisessä. Haasteita olivat jo tuolloin ajankäyttö eri

toimintoihin, opintojen joustamattomuus, liian suuri kokonaisuormitus sekä tiedonkulku oppilaitoksen, valmentajan, perheen ja urheilijan välillä. Opiskelun tuomat vaatimukset urheiluharjoittelulle ovat myös alati kasvavia. Tutkimuksessa nousi esille, että monet ongelmista olisi ratkaistavissa laadukkaalla suunnittelulla ja seurannalla.



## 4 Tutkimusmenetelmät

### 4.1 Haastattelututkimus

Tutkimushaastattelulla tulee olla selkeä päämäärä, eli mitä haastattelussa halutaan selvittää. Haastattelu on hyvä tutkimusmuoto silloin, kun halutaan mahdollisimman tarkkaa tietoa ihmisen elämästä ja kokemuksesta. Parhaimmillaan haastatteleamalla saatu tieto on hyvin monipuolista. Haastattelun rakenne, tarkkuus ja kysymysten asettelu riippuu siitä, mitä haastattelulla halutaan selvittää. Haastattelussa saatuihin tuloksiin ei kuitenkaan voi täysin varmuudella luottaa, sillä vastaukset ovat aina ihmisen kertomuksia. (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelututkimusta tehtäessä on tärkeää, että haastattelijan ja haastateltavan välillä vallitsee hyvä yhteistyö ja luottamus. Haastattelut saattavat myös käsitellä arkaluontoisia ja yksityisiä asioita, ja se tulee huomioida. Yksityisyyden suoja ja luottamuksellisuus sekä tietojen käsittelyn toimintatavat korostuvat. On tärkeää, että haastattelija osaa muotoilla kysymykset johdattelematta ja osaa kohdentaa ne haastateltavalle. Haastateltavan ei tulisi kokea olevansa eriarvoisessa asemassa haastattelijaan nähden, eikä haastattelijalla saisi olla ennako-oletuksia henkilöstä tai aiheesta. Haastattelutilanteeseen tulee valmistautua huolellisesti ja itse haastattelutilanne tulee olla haastattelijan johtama. Tilanne itsessään tulisi kuitenkin olla mahdollisimman rento ja tavanomainen. Kysymykset voivat kuitenkin olla tarkoin harkittuja. (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Omassa tutkimuksessani käytin puolistrukturoitua haastattelua. Tämä tarkoittaa, että haastattelukysymykset on mietitty ennalta, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole rajattu. Käytin haastattelussa avoimia kysymyksiä yhdestä aihepiiristä. Puolistrukturoidussa haastattelussa samat kysymykset esitetään kaikille haastateltaville lähes samassa järjestyksessä. Tämä menetelmä sopii hyvin haastattelutilanteisiin, joissa halutaan tietoa vain ennalta määritetystä aiheesta. (Anttila 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

### 4.2 Tutkimuksen kuvaus

Haastattelututkimuksella pyrittiin saamaan vastaus seuraaviin tutkimuskysymyksiin;

- Kokeeko nuori urheilija urheilun ja opiskelun yhdistämisen kuormittavaksi?
- Huomioidaanko kokonaiskuormittumista harjoittelun suunnittelussa ja valmennuksessa?

Haastattelut toteutettiin ZOOM-verkkotyökalua hyödyntäen etäyhteydellä keskustellen, kameran ja mikrofonin välityksellä. Urheilijoille sai halutessaan olla käyttämättä kameraa, turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin varmistamiseksi. Haastattelut nauhoitettiin ja tallennettiin uudelleen kuuntelemisen mahdollistamiseksi. Haastattelukysymykset oli jaettu neljään teemaan; koettu väsymys ja

kuormittuneisuus, opiskelu, tukiverkosto ja valmennus. Haastattelut olivat kokonaiskestoltaan 20–30 minuuttia. Haastateltaville esitettiin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Mikäli haastateltava ei kuulunut urheiluakatemiaan, aihetta koskevat kysymykset jätettiin välistä. Haastateltava sai vastata vapaasti kertoen aiheen ympäriltä. Tarvittaessa esitin tarkentavia kysymyksiä, jotta vastauksesta tulisi riittävän kattava. Puolistrukturoitu haastattelu sopi tähän tutkimukseen hyvin, koska sen avulla saatiin tietoa juuri ennalta valituista aiheista. Tietoa saatiin kuitenkin monipuolisesti urheilijan itsensä kertomana. Tutkimuksen avulla oli tarkoituksena selvittää, kokevatko nuoret kuormittumista omassa arjessaan ja johtuiko kuormitus opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä.

Haastatteluihin halusin ensisijaisesti valita urheiluakatemiassa harjoittelevia urheilijoita. Tärkein valintakriteerini kuitenkin oli, että henkilö opiskelee ja urheilee tavoitteellisesti. Halusin haastateltavaksi mieluiten eri asteella opiskelevia sekä eri sukupuolta edustavia henkilöitä vertailun vuoksi. Lopulta haastatelluista kaksi kuului urheiluakatemiaan. Haastatteluun osallistui neljä haastateltavaa. Heistä yksi henkilö oli mies ja kolme naista. Haastateltavat olivat kaikki tavoitteellisen kilpaurheilun harrastajia ja opiskelivat samanaikaisesti joko toisen asteen- tai korkeakouluopintoja. Kaksi haastateltavista opiskeli korkeakoulussa ja kaksi toisella astella. Kolme haastateltavista harrasti joukkueurheilua ja yksi henkilö yksilölajia.

## 5 Tulokset

Urheilijoilta kysyttiin haastattelun aluksi yleisiä taustakysymyksiä heidän arjestaan. Urheilijat olivat harrastaneet omaa lajiaan 2-15 vuotta. Haastatteluun osallistuneilla urheilijoilla ei ollut urheilun ohella muita harrastuksia. Urheiluharjoitukset olivat pääsääntöisesti iltaisin ja kestivät keskimäärin 1 h 30 min. Harjoituksia urheilijoilla oli 4-12 kertaa viikossa. Urheilijat kertoivat pyrkivänsä nukkumaan kahdeksan tuntia yössä sekä tasaiseen unirytmiiin. Nukkumaan urheilijat menevät keskimäärin klo 22 ja heräävät 8–9 aikaan aamulla. Yksi haastateltavista kertoi tekevänsä urheilun ohella vuorotyötä, joka aiheutti tasaiselle unirytmille haasteita. Viikonloppuisin he kertoivat nukkumaan- ja heräämisaikojen olevan 1-2 tuntia myöhäisemmät. Urheilijoista jokainen kertoi syövänsä pääaterioiden ohella välipaloja. Lämpimiä aterioita he kertoivat nauttivansa kahdesta kolmeen. Yksi haastatteluun vastanneista asui omillaan, kolme perheen tai kumppaninsa kanssa. Urheilijat kertoivat läheistensä suhtautuvan kilpaurheiluun pääsääntöisesti kannustavasti ja positiivisesti ja auttavan mielellään arkiaskareissa. He kertoivat läheistensä olevan ajoittain huolissaan siitä, ehtiikö urheilija levätä tarpeeksi.

Haastattelututkimuksessa selvitettiin vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäinen kysymys oli, kokeeko nuori urheilija urheilun ja opiskelun yhdistämisen kuormittavaksi. Haastateltavilta kysyttiin ovatko he kokeneet, etteivät palaudu harjoituksista riittävästi. Lähes kaikki haastateltavat vastasivat tähän kielteisesti kertoen palautuvansa harjoitusten välillä. He kertoivat myös ehtivänsä levätä riittävästi harjoitusten välillä. Jos urheilija vastasi kieltävästi, kysyttiin häneltä tarkentavia kysymyksiä siihen johtaneista syistä. Urheilijat kertoivat arkensa olevan kiireistä ja ajan kuluvan arkiaskareisiin, opiskeluun, koulussa käymiseen sekä urheiluharjoitteluun. Yksin asuvat urheilijat kertoivat myös kotiaskareiden kuluttavan palautumiseen käytettävää aikaa. Kiirettä aiheutti myös se, mikäli urheilija harjoitteli useita kertoja päivässä. Jokainen urheilija koki arkensa kiireiseksi. Urheilijat kokivat väsyvänsä, mikäli eivät ehtineet nukkua tai levätä riittävästi arkisin. Väsymys johtui usein huonoista yöunista ja kiireisestä arkirytmistä. Haastattelussa selvitettiin myös koettua jaksamista edistäviä asioita, joita olivat urheilijoiden vastausten mukaan ystävien kanssa vietetty aika sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito, lepääminen päivän aikana, riittävät yöunet, lähipiiriltä saatu apu arjen asioissa, arjen suunnittelu ja aikataulutukset sekä musiikin kuuntelu. Kaikkien urheilijoiden vastaukset koettua jaksamista edistäviin tekijöihin poikkesivat toisistaan ja olivat hyvin yksilöllisiä.

Kaksi haastateltavista kuului urheiluakatemiaan, ja kertoivat päivän aikana tehdystä harjoittelusta olevan heille hyötyä. Nämä urheilijat kuitenkin harjoittelivat useita kertoja päivässä, joten koulupäivän aikana tehdyt harjoitukset eivät merkittävästi vähentäneet kiirettä. Näiden urheilijoiden kohdalla urheiluakatemiaan kuulumisella ei havaittu selvää yhteyttä parempaan jaksamiseen

kokemukseen tai kiireen tunteeseen. Opiskelun vaikutusta urheiluun selvitettiin myös. Urheilijat kertoivat opiskelun tuoman väsymyksen ilmenevän myös harjoituksissa keskittymishaasteina sekä väsymyksen tunteena. Opiskelun koettiin pahimmillaan haittaavan urheiluharjoittelua silloin, kun opinnoissa edettiin nopeaan tahtiin tai oli suoritettava erilaisia tenttejä tai kokeita. Kaksi haastateltavista kuitenkin ajatteli, ettei opiskelu vaikuta urheiluun mitenkään. Jokainen haastateltava oli suorittanut tai suoritti opintojaan muita ikätovereitaan hitaampaan tahtiin mahdollistaakseen tavoitteellisen urheiluharjoittelun. Urheilijat kokivat merkitykselliseksi sen, että oppilaitoksessa suhtaudutaan myönteisesti kilpaurheiluun. Suhtautuminen vaihteli haastateltavien kertomusten perusteella merkittävästi. Kaksi urheilijoista kertoi koulun joustavan hyvin urheilun ehdoilla, yksi puolestaan toi esille täydellisen joustamattomuuden joidenkin kurssien tai suoritteiden osalta. Urheilijoilta kysyttiin, miten he kokevat onnistuvansa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. He kertoivat onnistumisen edellyttävän tarkkaa suunnittelua ja aikataulutusta, jotta yhdistäminen käytännössä onnistuu. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että onnistuminen edellyttää joustoa oppilaitoksen suunnalta. He toivat myös esille sen, että urheilun täytyy olla prioriteeteistä ensimmäisten joukossa. Haastateltavat tinkivät mieluummin muista asioista, kuten opiskelusta tai sosiaalisten suhteiden ylläpidosta.

Toisena tutkimuskysymyksenä selvitettiin, huomioidaanko kokonaiskuormittumista harjoittelun suunnittelussa ja valmennuksessa. Haastatelluista urheilijoista kukaan ei pitänyt säännöllisesti harjoituspäiväkirjaa, eikä kuormittumista seurattu tai raportoitu juurikaan kirjallisesti. Kolme urheilijoista kertoi keskustelewansa valmentajan kanssa päivittäin koetusta jaksamisesta, yksi toi ilmi, ettei sitä seurata juuri lainkaan. Pääsääntöisesti asiasta käytiin valmentajan kanssa keskusteluja, joiden perusteella kyseisen päivän harjoitusta mukautettiin. Harjoittelua ohjelmoitaessa pidemmällä aikajänteellä ei huomioitu lähes laisinkaan urheilun ulkopuolisen elämän, kuten opiskelun, tuomaa koettua räsitystä. Opiskelun tuomaa mahdollista väsymystä ei ennakoitu kenenkään kohdalla harjoittelua suunniteltaessa. Urheilijoilla oli useampia valmentajia, ja kaikki urheilijat uskoivat valmentajien keskustelewan keskenään häntä koskevissa asioissa. Harjoitusohjelmat oli laadittu joukkueelle, mutta jokainen urheilija kertoi saavansa yksilöllistä valmennusta ja yksilöllisen elämäntilanteensa vaatimaa joustoa. Tämä kuitenkin edellytti urheilijoiden kertomuksen mukaan sitä, että toi itse oman väsymyksensä esille. Valmentajat ottivat psyykkisen kuormittumisen puheeksi vain harvoin. Valmentajan antoivat keventää harjoittelua ja jopa ohjasivat siihen, mikäli urheilija kertoi olevansa väsynyt. Fyysisestä kuormituksesta keskusteltiin paljon ja fyysinen väsymys huomioitiin hyvin.

Haastatteluissa nousi varsinaisten kysymysten ohella esille muutamia erilaisia teemoja. Kiireen katsottiin kuuluvan osaksi urheilijan elämää. Urheilijoiden puheesta saattoi tulkita, että kuka harjoittelee eniten ja elää kiireisintä elämää, menestynee parhaiten. Urheilijoille oli hieman hankalaa

myöntää olevansa väsyneitä, tai etteivät jaksaisi arjessa. Väsymystä koettiin tarvetta selittää ja perustella sekä jopa vähätellä. Urheilijoiden saattoi tulkita ajattelevan väsymyksen olevan heikkouden ja huonommuuden, huonon urheilijan merkki. Urheilijat tietävät hyvin suositukset nukkumisen sekä ravitsemuksen suhteen, mutta silti niihin ei suhtauduta yhtä kunnianhimoisesti kuin varsinaiseen urheiluharjoitteluun. Urheilijat tuntuvat ajattelevat yksittäisen urheiluharjoituksen olevan menestyksen ja kehittymisen kannalta merkittävin asia, eivätkä ajattele palautumisen lainalaisuuksien koskevan itseään. Voisi katsoa heidän ajattelevan, että he saavuttavat parhaimmat tulokset vain harjoittelemalla paljon. Palautuminen ei vaikuta olevan nuorta urheilijaa innostava teema, vaan se mielellään sivuutetaan ja unohdetaan sivurooliin. Urheilijat ovat niin sanotusti kiinnostuneita palautumisesta, kunhan eivät sen kustannuksella joudu tinkimään harjoituksista.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten pohdinta

Tutkimuksessa selvitettiin urheilijoiden kokemuksia kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä koetun kokonaiskuormituksen vaikutusta urheiluharjoittelun ohjelmointiin ja valmentautumiseen. Tutkimuksessa keskiössä olivat urheilijoiden kokemukset aiheiden tiimoilta.

Tutkimuksesta on yleistettävissä, että samanaikaisesti urheilevat ja opiskelevat nuoret kokevat arjen olevan hyvin kiireistä ja aikataulutettua. Heitä kuormittaa haaste yhdistää opinnot ja tavoitteellinen urheiluharrastus. Fyysisen kuormituksen seuranta on valmentajien taholta hyvällä tasolla, psyykkisen kuormituksen ja opiskelustressin aiheuttamaa kuormitusta ei pidetä niin merkittävänä. Urheilijat ennemmin peittävät väsymyksen kuin ottavat sen valmentajan kanssa puheeksi. Valmennuksen ohjelmointi ottaa melko hyvin yksilöllisiä fyysisiä tekijöitä huomioon. Psyykkisiä tekijöitä ei juurikaan huomioida tässäkään. Valmennusta suunniteltaessa ei huomioida opiskelun aiheuttamaa kiirettä, väsymystä tai aikatauluhaasteita. Nikanderin (2021) mukaan valmentajat eivät huomioi koulun tuomaa raskautta riittävästi, ja koulu ei puolestaan jousta tarpeeksi tavoitteellisen urheilun tarpeisiin. Nämä seikat nousivat myös tässä tutkimuksessa esille.

Valmennus on tutkimuksen kohdehenkilöillä hyvin paljon keskittynyt urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen. Fyysinen kuormitus huomioidaan ja siihen reagoidaan kiistatta jokaisen kohdalla, henkisen kuormituksen ja väsymyksen jäädessä sivurooliin. Voidaan jopa tulkita, että psyykkistä väsymystä ja kuormitusta ja sen merkitystä vähätellään tiedostamatta.

Nuorilla urheilijoilla on omien sanojensa mukaan ruokailu sekä unirytmikunnossa, vaikka useimmat heistä sanovat vain pyrkivänsä nukkumaan kahdeksan tuntia. Kahdeksan tuntia on nuorelle urheilijalle ehdottomasti minimimäärä unta (Mero 2016, 641-646). Urheilijat kertoivat haastatte- luissa pyrkivänsä nukkumaan kahdeksan tuntia, joten todellinen unimäärä saattaa olla vähäisempi. Urheilijat ymmärtävät mitä todennäköisimmin levon merkityksen, mutteivat ole riittävän halukkaita aikatauluttaakseen sitä arkeensa. Myös laadukkaaseen ruokailuun urheilijat voisivat panostaa nykyistä enemmän, sillä monipuolinen ja etenkin riittävä ravinto on levon ja unen ohella palautumisen kannalta keskeisin tekijä (Hakkarainen 2009b, 171-175; Hakkarainen 2015, 91-93; Ilander 2018, 19-48). Ajoittain urheilijat korvaavat lämpimiä aterioita nauttimalla pelkkiä välipaloja. Välipaloistakin saatetaan saada riittävästi energiaa harjoitteluun. Valmentajan ja perheen tulisi kannustaa ja tukea urheilijaa riittävään ja monipuoliseen ruokailuun.

Tulosten perusteella urheilijat kokevat yleisesti, että läheiset ovat jopa enemmän huolissaan palautumisesta ja jaksamisesta, kuin urheilijat itse. Urheilijalle kuitenkin lähipiirin tuki ja apu arjessa on

korvaamatonta (Hämäläinen 2015, 37; Partanen & Keski-Rahkonen 2021). Urheilijoilla on enimmäkseen positiivinen ja motivoitunut asenne urheiluun, joka vaikuttanee väsymyksen kokemukseen ja etteivät he itse koe elämäänsä liian kuormittavaksi kiireestä huolimatta. Myöskään vähäinen lepoon käytettävä aika ei urheilijoita itseään suurissa määrin haittaa. Motivaatiolla ja innostuksella lajia kohtaan lienee tässä merkittävä rooli. Positiivisesti elämään ja urheiluun suhtautuvat nuoret sietävät stressiä ja kuormitusta paremmin (Partanen & Keski-Rahkonen 2021).

Urheilijat lähes aina arvottavat urheilun opiskelua korkeammalle. Tämä on hyvä asia niiden urheilijoiden kannalta, jotka urheilevat tavoitteellisesti ja haluavat menestyä. Haastavaa tämä on niiden urheilijoiden kannalta, jotka haluavat menestyä niin urheilussa kuin opinnoissa erinomaisesti. Joissakin oppilaitoksissa joustetaan urheiluharrastuksen ehdoilla enemmän kuin toisissa. Suomessa on luotu useita vaihtoehtoja kaksoisuraa mahdollistamaan, kuten urheiluoppilaitokset tai -lukiot joissa opiskelua urheilun ohella on helpotettu (Suomen olympiakomitea a). Tutkimukseen osallistuneet urheilijat hyödynsivät tukiverkkoja jonkin verran, mutta melko vähäisesti.

## 6.2 Johtopäätökset

Keskeisin johtopäätös tutkimuksesta on kokonaiskuormituksen suunnittelun ja seurannan vähäisyys. Opiskelun ja muun elämän tuomaan kuormitukseen tulisi kiinnittää huomattavasti enemmän huomiota ja suunnitelmallisuutta ja huomioida harjoittelussa enemmän. Vuoropuhelua oppilaitosten, valmentajan, urheilijan ja tukiverkoston välillä tulisi olla enemmän. Sosiaalisten suhteiden ylläpito ei saa jäädä nuoren urheilijan elämässä sivurooliin. Tämä kuitenkin tapahtuu väijäämättä, mikäli opiskelu ja kilpaurheilu vievät nuorelta kaiken ajan. Nuoren urheilijan kohdalla urheilu-ura saattaa päättyä ennen aikojaan, mikäli ystäville, perheelle tai kumppanille ei koskaan riitä aikaa.

Tutkimuksen pohjalta voidaan tulkita, että on urheilijan vastuulla kertoa valmentajalle, mikäli on kuormittunut ja väsynyt. Onko tämä liian haastava tehtävä nuorelle ja innokkaalle urheilijalle? Valmentajat todennäköisesti reagoisivat mielellään urheilijan väsymyksen kokemukseen, mutta se on mahdotonta, ellei urheilija nosta aihetta esille. Urheilijat siis usein vaikenevat ja jatkavat harjoittelua sinnikkäästi sillä ”kyse on vain henkisestä väsymyksestä”. Tämän harjoittelukulttuurin tulisi muuttua, ja valmentajan tulee ottaa vastuu nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen seurannasta. Valmentajan tulee kannustaa ja rohkaista nuorta kertomaan, mikäli hän kokee olevansa väsynyt tai kuormittunut. Valmentajan tulee korostaa, että tavoitteellisesti urheileva nuori ei voi tinkiä levosta ja palautumisesta, sillä se on kehittymisen edellytys (Virtanen 2021).

Kuormittumista tulisi seurata aktiivisesti, esimerkiksi kirjaamalla havaintoja harjoituspäiväkirjaan tai sitä vastaavan sovellukseen. Valmentajan tulisi myös suunnitella urheiluharjoittelu sopimaan yhteen arjen kuormituksen, kuten opiskelun tai työelämän, kanssa (Hämäläinen 2015, 37; Partanen &

Keski-Rahkonen 2021). Ei voida ajatella, että nämä olisi aina mahdollista siirtää toissijaisiksi urheilun tieltä. Väsymys ja koettu kuormittuminen olisi hyvä onnistua ennakoimaan jo harjoitusohjelmaa suunniteltaessa, jolloin välttyttäisiin tilanteilta, joissa ainoastaan reagoidaan yllättävään väsymykseen.

Urheilun ja opiskelun laadukas yhdistäminen ei ole nuorelle urheilijalle välttämättä helppoa. opiskelu aikatauluineen aiheuttaa kiirettä, väsymystä ja kuormittumista. Pahimmassa tapauksessa opintojen suorittaminen voi olla jopa este tavoitteelliselle urheilulle, ja siten asian ei tulisi olla. On myös ikävä tilanne, jos kilpaurheilun takia opinnot jäävät kesken tai eivät etene. Onko sekä urheiluun että opiskeluun molempiin pakko panostaa samanaikaisesti? Urheiluun kannattaa ensisijaisesti panostaa nuorena, kun taas elinikäisen oppimisen taidot mahdollistavat opiskelun myös urheilu-uran jälkeen. Urheilijoille voisi olla hyvä jo lähtökohtaisesti suositella tai suunnitella tavallista pidempi opiskeluaika opintojen suorittamista varten tai suositella urheiluakatemiaan kuulumista. Osa oppilaitoksista joustaa melko hyvin urheilun suhteen, osa ei. Tämä asettaa urheilijoita ammatinvalinnan ja kilpaurheilun osalta eriarvoiseen asemaan.

Urheilijat ovat tutkimuksen perusteella omien sanojensa mukaan taitavia suunnittelemaan ja aikatauluttamaan arkeaan. Tämä nostaa esiin näkökulman, onko tämä urheilijalle välttämätön ominaisuus, jota ilman hän ajautuu ennen pitkää ylikuormitustilaan? Voiko urheilijana siis menestyä ilman erinomaisia itsensä johtamisen taitoja? Urheilijoiden arjen hallinnan taitoja tulisi siis erityisesti opettaa ja korostaa läpi urheilijan polun. Urheilijat kuitenkin kokevat olevansa kiireisiä. Kiire saattaa joutua heikosta aikatauluttamisesta tai arjen hallinnasta. Urheilijat siis saattavat kokea olevansa hyviä organisoimaan arkeaan, mutta eivät ehkä todellisuudessa olekaan riittävän taitavia. Nuoren urheilijan elämässä on urheilun lisäksi paljon kuormitustekijöitä, kuten opiskelu ja sosiaaliset suhteet, joten vuorokauden tunnit on käytettävä harkiten (Hakkarainen 2009a, 170; Terve koululainen 2022).

Lopuksi nostaisin esille näkökulman, onko enemmän aina enemmän? Väsyneenä ja kuormittuneena tehty harjoitus on harvoin laadukas ja kova väsymys heikentää myös motorisia taitoja lisästen loukkaantumisriskiä (Hakkarainen 2009b, 170-171; Hakkarainen 2015, 93-96; Virtanen 2021). Tällöin lepo voisi olla perusteltu vaihtoehto heikkolaatuisen harjoituksen asemesta. Onko se urheilija paras, joka harjoittelee eniten? Tuskin. Laadukkaat ja riittävästi levänneenä tehdyt harjoitukset kehittävät parhaiten (Forsman & Lampinen 2008, 120-125). Tässä tapauksessa voisi olla järkevää vähentää harjoitusten lukumäärää ja pyrkiä sen sijaan saamaan aikaiseksi korkealaatuisia harjoituksia. Jos arki on kiireistä, palautuneena tehdyt harjoitukset olisivat todennäköisesti parempi vaihtoehto kuin lukuisat väsyneenä suoritettut.

Miten saataisiin nuoren urheilijan arjesta kiireen tunne pois? Kiire on yksi tunteista, joka saattaa saada urheilijan stressaantumaan. Tavoitteellinen urheilu toki tuo aina mukanaan jonkinasteista



stressiä (Partanen & Keski-Rahkonen 2021). Stressi puolestaan lisää koettua kuormitusta. Niin urheilijan itsensä, lähipiirin kuin valmentajankin tulisi yhdessä rintamassa pyrkiä vähentämään stressin määrää urheilija arjessa. Mielen- ja elämän hallinnan taidot sekä vahva itseluottamus auttaa urheilijaa hallitsemaan liiallista stressiä sekä kiireen tunnetta.

Tutkimuksessa onnistuttiin selvittämään urheilijoiden omia kokemuksia. Haastattelujen tulokset olivat linjassa tutkitun tiedon kanssa. Tutkimuksen avulla oli myös pääteltävissä muutama selkeä teema, johon valmennuksessa olisi mahdollista tarttua. Unen määrää ja laatua voisi tutkia erillisenä tutkimuksena. Tätäkin tutkimusta olisi rikastanut se, jos unesta ja sen laadusta olisi kysytty useampia kysymyksiä. Kuormitusta ja palautumista voisi tutkia lisää samankaltaisen tutkimuksen avulla, kohdentaen haastattelut suuremmalle määrälle urheilijoita. Haastatteluja voisi myös kohdentaa vielä tarkemmin tiettyyn ikäluokkaan, kuten toisen asteen tai korkea-asteen opiskelijat. Tällöin olisi helpompi tehdä johtopäätöksiä, onko toinen ajanjakso nuoren urheilijan elämässä kuormittavampi. Tutkimuksen voisi toteuttaa myös sellaisille kilpaurheilijoille, jotka eivät kuulu urheiluakatemiaan. Olisi myös aiheellista tutkia, ovatko yksilölajeja harrastavien urheilijoiden kokemukset samankaltaisia. Myös nuorten miesten ja naisten kokemukset voivat erota toisistaan, joten sukupuoli voisi olla myös yksi näkökulma jatkotutkimukseen.

### **6.3 Luotettavuuden tarkastelu**

Tutkimustulosten voidaan katsoa olevan kohtalaisen luotettavia, sillä urheilijat vastasivat kasvotusten omia kokemuksiaan kertoen. Toki osa urheilijoista on voinut peitellä tai kaunistella todellisia tuntemuksiaan tai ajatuksiaan ja vastata siten, kuin luulee haastattelijan haluavan. Kysymykset ja niiden asettelu testattiin koehaastattelun avulla, ja todettiin toimiviksi ja tutkimuskysymyksiin vastaaviksi. Haastattelukysymykset olisi voinut muotoilla toisin, jotta kyllä tai ei -vastauksilta olisi vältytty. Kysymysten lisäksi urheilijoita olisi voinut pyytää arvioimaan kokemustaan numeraalisesti tai erilaisten asteikoiden mukaan. Haastatteluun osallistuneiden määrä oli neljä henkilöä. Haastateltavien määrä olisi voinut olla suurempi, jolloin haastattelussa olisi voinut nousta esille helpommin yleistettäviä asioita.

Tutkimus oli eettisesti toteutettu, sillä haastateltavien vastaukset kirjattiin juuri siten, kun he asian toivat esille. Haastattelussa oli rento ilmapiiri ja urheilijaa ja hänen kokemustaan kuunneltiin. Haastatteluun osallistujat olivat vapaaehtoisia ja innokkaita osallistumaan. Innokkuus voi sävyttää vastauksia ja haastattelun tuloksia omalta osaltaan, sillä kaikki urheilijat suhtautuivat innokkaasti, optimistisesti ja luottavaisesti myös urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Mikäli haastattelu olisi ollut kohderyhmälle pakollinen, vastauksen olisivat voineet olla toisenlaisia.

Haastateltavassa joukossa oli eri sukupuolen edustajia, joten eri sukupuolta olevien näkemyksiä saatiin mukaan. Ikähaarukka oli tutkimuksen tavoitteen mukainen eli toisen asteen tai korkea-asteen opiskelijat. Kaikki haastateltavat harrastivat eri urheilulajia, joten tutkimus ei jäänyt siltä osin kuitenkaan suppeaksi. Tutkimuksen perusteella voidaan yleistää joitakin asioita, sillä vastaukset noudattelivat samaa linjaa eri ikäisten, eri sukupuolta olevien ja eri lajia harrastavien nuorten kohdalla. Toki urheilijoiden kokemukset eri asioista ovat aina subjektiivisia, eivätkä niiltä osin ole yleistettävissä.

## Lähteet

Anttila, Pirkko 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Luettavissa: Pirkko Anttila: Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. – METODIX. Luettu 04.05.2022.

Caia, J, Kelly, V & Halson L. 2018. The role in maximising performance in elite athletes. Teoksessa Kellman, M & Beckmall, J. Sport, recovery and performance: interdisciplinary insights. s. 151-167. Abingdon, Oxon, Routledge.

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

Hakkarainen 2009a. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H, Jaakkola, T, Kalaja, S, Lämsä, J, Nikander, A & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 160-191. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2009b. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H, Jaakkola, T, Kalaja, S, Lämsä, J, Nikander, A & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 73-102. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo - kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Hämäläinen, K, Danskanen, K, Hakkarainen, H, Lintunen, T, Forsblom, K, Pulkkinen, S, Jaakkola, T, Pasanen, K, Kalaja, S, Arajärvi, P, Lehtoviita, T & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 91-105. VK-kustannus Oy. Lahti.

Hulmi, J. 2016. Lihastohtori. Saarijärven Offset: Fitra Oy.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Hämäläinen, K, Danskanen, K, Hakkarainen, H, Lintunen, T, Forsblom, K, Pulkkinen, S, Jaakkola, T, Pasanen, K, Kalaja, S, Arajärvi, P, Lehtoviita, T & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 21-42. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O, Laaksonen, M, Lindblad, P & Mursu, J. 2018. Liikuntaravitsemus – Tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kaski, S, Arvinen-Barrow, M, Kinnunen, U & Parkkari, J. 2020. Miten huippu-urheilijan mieli voi? - Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 18. Luettavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/lts\\_huippu-urheilijan\\_mieli.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/lts_huippu-urheilijan_mieli.pdf). Luettu 28.8.2022.

Kellmann M. ym. 2018. Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13: 240-245. Luettavissa: Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement in: *International Journal of Sports Physiology and Performance* Volume 13 Issue 2 () (humankinetics.com). Luettu 14.7.2022.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2021. Urheilijan polku. Luettavissa: <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>. Luettu: 15.7.2022.

Laine, T, Kalaja, S, Mero, A. 2016. Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys ja niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn. Teoksessa Mero, A, Nummela, A, Kalaja, S, Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s. 61-156. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Lehtoviita, T. Palautuminen huippu-urheilussa – Esimerkinä restoratiivinen harjoittelu. Luettavissa: <http://www.xn--henghdysketki-efbj.com/blogi/2021/4/28/palautuminen-huippu-urheilussa-esimerkin-restoratiivinen-harjoittelu>. Luettu: 28.8.2022.

Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa Mero, A, Nummela, A, Kalaja, S, Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s. 209-229. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiympäristössä. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43100/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201403241393.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 25.9.2022.

Meeusen, R & De Pauw, K. 2018. Overtraining - what do we know? Teoksessa Kellman, M & Beckmall, J. 2018. Sport, recovery and performance: interdisciplinary insights. s. 51-62. Abingdon, Oxon, Routledge.

Mero, A. 2016. Palautumista nopeuttavat menetelmät. Teoksessa Mero, A, Nummela, A, Kalaja, S, Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s. 640-651. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nikander A, 2009a. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H, Jaakkola, T, Kalaja, S, Lämsä, J, Nikander, A & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 120-123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nikander, A. 2009b. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa Hakkarainen, H, Jaakkola, T, Kalaja, S, Lämsä, J, Nikander, A & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 361-370. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nikander, A, Saarinen, M, Aunola, K, Kalaja, S, Ryba, T. 2021. Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta & Tiede, 58,1, s. 77-85.

Partanen, J & Keski-Rahkonen, A. 2021. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritsevät tekijät. Suomen lääkäri-lehti, Vuosikerta 76. Nro 22, Sivut 1403-1408. Luettavissa: <https://www.laakari-lehti.fi/pdf/2021/SLL222021-1403.pdf>. Luettu 15.7.2022.

Puolustusvoimat. Puolustusvoimien urheilukoulu. Luettavissa: <https://intti.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu>. Luettu: 15.7.2022.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html). Luettu 04.05.2022.

Seppänen, L, Aalto, R & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Suomen olympiakomitea a. Urheilijan kaksoisura. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu 15.7.2022.

Suomen olympiakomitea b. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>. Luettu: 15.7.2022.

Terve koululainen 2022. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/>. Luettu: 14.7.2022.

Urrila, M. 2017. Kokonaisvaltaisen valmennuksen perusteita. Kirjapaino Kari Ky. Jyväskylä.

Uusitalo, A. 2015. Urheilijan ylikuormitustila. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12901>. Luettu 14.7.2022.

Vesterinen, V. 2018 Harjoittelun ja palautumisen seurannalla tuloksetkaampaa kestävyysharjoittelua. Liikunta & Tiede. Luettavissa: [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6\\_2018/lt\\_6-18\\_28-34\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2018/lt_6-18_28-34_lowres.pdf). Luettu 31.8.2022.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus. Jyväskylä. e-kirja.

Valleala, R, Nurkkala, V-M, Kalermo-Poronen, J, Hakkarainen A & Linnamo, V. 2016. Teknologian mahdollisuuksia. Teoksessa Mero, A, Nummela, A, Kalaja, S & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s. 603-622. VK-Kustannus. Lahti.

Vasarainen, J & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukysymykset

<p><b>Taustatiedot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerro urheilulajista, jota harrastat.</li> <li>- Kuinka kauan olet harrastanut kyseistä lajia?</li> <li>- Onko sinulla muita harrastuksia?</li> <li>- Mihin aikaan menet nukkumaan ja heräät, arkisin ja viikonloppuisin?</li> <li>- Kuinka monta harjoitusta sinulla on viikossa?</li> <li>- Kauanko harjoitukset kestävät?</li> <li>- Mihin kellonaikaan harjoitukset ovat?</li> <li>- Kuinka monta ateriaa syöt päivän aikana?</li> <li>- Syötkö välipaloja, kuinka usein?</li> <li>- Pidätkö harjoituspäiväkirjaa, millaista?</li> <li>- Koetko arkesi olevan kiireistä?</li> </ul>
<p><b>Koettu kuormitus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oletko kokenut, ettet palaudu harjoituksista tai treeneistä?</li> <li>- Minkä asioiden koet lisäävät väsymystä tai kuormittumista arjessa?</li> <li>- Ehditkö levätä riittävästi ennen seuraavaa treeniä/treenien välissä?</li> <li>- Jos et, niin mihin aika kuluu?</li> <li>- Jos olet kokenut itsesi väsyneeksi, oletko muuttanut jotain arjessa tai harjoittelussa?</li> <li>- Mitkä asiat sinulle aiheuttavat väsymystä?</li> <li>- Mitkä asiat auttavat sinua palautumaan ja jaksamaan arjessa?</li> </ul>
<p><b>Opiskelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuulutko urheiluakatemiaan?             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Jos, niin mitä hyötyjä urheiluakatemiaan kuulumisesta on?</li> <li>o Jos, niin miten koulupäivän aikana treenaaminen vaikuttaa jaksamiseesi?</li> </ul> </li> <li>- Miten koulunkäynti ja opiskelu vaikuttaa urheiluharrastukseen?</li> <li>- Oletko opiskeluissasi ns. aikataulussa, vai onko opiskeluaika pidentynyt urheilun takia?</li> <li>- Miten oppilaitoksessa suhtaudutaan, jos olet tunnilta poissa kilpailuiden tai harjoitusten takia?</li> <li>- Miten koet saavasi sovitettua opiskelun ja urheilun yhteen?</li> </ul>

**Tukiverkosto**

- Asutko omillasi/yksin?
- Miten läheiset suhtautuvat urheiluharrastukseesi?
- Miten läheiset tukevat palautumistasi?

**Valmennus**

- Tarkkaileeko ja seuraako valmentajasi kokonaiskuormitustasi?
- Otetaanko harjoittelussa opiskelun, kokeiden tai muun elämän tuoma rasitus huomioon?
- Jos, niin miten sitä seurataan?
- Onko sinulla useampi valmentaja? Keskustelevatko he keskenään?
- Onko harjoitusohjelma yksilöllinen vai joukkueen?
- Onko joukkueen harjoittelussa yksilöllistä joustoa? Millaista?



## Liite 2. Yhteydenottoviesti

Hei nuori urheilija!

Olen Johanna Harju, Liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelija. Teen opinnäytetyöhöni liittyvää haastattelututkimusta siitä, miten kilpaurheilu ja opiskelu samanaikaisesti vaikuttavat joukkueurheilijan jakamiseen ja palautumiseen. Tutkimuksessa on avoimia kysymyksiä liittyen lepoon, opiskeluun ja harjoittelusta palautumiseen, kysymyksiin saa siis vastata rehellisesti ja kertoa oman mielipiteensä tai kokemuksensa.

Haastattelu toteutetaan ja nauhoitetaan Zoom:ssa, mutta kameran käyttäminen on sinulle vapaaehtoista. Sopisimme siis yhdessä ajankohdan, jolloin haastattelu tehtäisiin. Linkin Zoomiin saat sähköpostilla. Haastatteluun kuluisi sinulta aikaa noin 20 minuuttia. Sinulla on halutessasi oikeus keskeyttää haastattelu tai olla vastaamatta kysymyksiin.

Haastattelun tulokset ovat opinnäytetyötäni varten, vastauksia säilytetään vain syksyn 2022 ajan, jonka jälkeen tiedot hävitetään. Tallenteita säilytetään ainoastaan minun tietokoneellani salasanan takana. Vastausten perusteella sinua ei voida mitenkään tunnistaa, vastaukset ovat täysin anonyymejä ja tunnistettavat yksityiskohdat jätetään kirjaamatta.

Tutkimuksessa saatua tietoa voidaan tulevaisuudessa hyödyntää edesauttamaan urheilijoiden kaksoisuran valitsemista, jotta nuorelle urheilijalle olisi mahdollista opiskella ja harrastaa urheilua tavoitteellisesti samaan aikaan.

Haluaisitko auttaa tutkimuksessa kertomalla omat kokemuksesi ja ajatuksesi?

Vastaathan tähän sähköpostiin tai laitat tekstiviestin, mikäli suostuisit haastateltavaksi. Olethan ystävällinen, ja ilmoitat myös, vaikka et olisikaan halukas osallistumaan.

Mikäli olet alaikäinen, näyttäisikö tämän viestin vanhemillesi ja kysyt luvan haastatteluun osallistumiselle! Jos vanhempasi ovat osallistumistasi vastaan, olethan siitä minuun yhteydessä.

Mukavaa kevään jatkoa!