

Subjekttiivinen kokonaiskuormitus tavoitteellisilla SM-tason muodostelmaluistelijoilla

Tapaustutkimus

Charlotta Demasör

Opinnäytetyö

Liikunta ja terveyden edistäminen

2024

Opinnäyte

Charlotta Demasör

Subjekttiivinen kokonaiskuormitus tavoitteellisella SM-tason muodostelmaluistelijalla.

Tapaustutkimus.

Ammattikorkeakoulu Arcada: Liikunta ja terveyden edistäminen, 2024.

Tunnistenumero:

26874

Toimeksiantaja:

Kaarinan Taitoluistelijat ry

Tiivistelmä:

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkumuoto ja varhaisen erikoistumisen laji, missä menestyäkseen urheilija tarvitsee monipuolisesti eri fyysisiä ominaisuuksia, sosiaalisia sekä psyykkisiä taitoja. Kehittyäkseen optimaalisesti, urheilijan hyvinvoinnista tinkimättä, urheilijan tulee oppia hallitsemaan kokonaiskuormittumistaan omassa arjessaan. Tieteellisiä tutkimuksia muodostelmaluistelusta on vähän, joten lisätutkimuksia tarvitaan. Työn teoreettinen kehys perustuu subjektiivisen mittaamisen luotettavuuteen, Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämään itsemääräämisteoriaan motivaation näkökulmasta sekä identiteetin, itsetuntemuksen, itsetunnon vaikutuksesta urheiluun.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kiinnittää huomiota 12–19-vuotiaiden SM-tason muodostelmaluistelijoiden koettuun kuormittumiseen tavoitteellisessa kilpaurheilussa, hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on kartoittaa nuorten ymmärrystä sekä kokemusta omasta kuormittuneisuudesta ja kykyä havainnoida oman kuormittuneisuuden ja palautumisen tasoaan. Opinnäytetyössä selvitetään, mitkä osatekijät koetaan kuormittavan eniten ja mitkä asiat koetaan tehostavan palautumista. Opinnäytetyö on tapaustutkimus, joka toteutettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, tiedonkeruussa käytettiin kyselylomaketta. Tutkimuksen keskiössä olivat aiheet, jotka ovat 12–19-vuotiaalla keskeisinä teemoina ja vaikuttavat urheilijaan kuormittavina ja/tai palauttavina tekijöinä. Kyselyyn vastasi yhteensä 45 muodostelmaluistelijaa, yhdestä taitoluistelu-seurasta. Kyselytutkimuksen perusteella eniten kuormittavimmiksi koetut osatekijät ovat väsymys ja stressi. Vastaajista 56,6% koki melko

paljon ja 6,7% erittäin paljon väsymystä. Melko paljon stressaantuneeksi itsensä kokivat 53,3% vastaajista ja erittäin paljon 6,7% vastaajista, edeltävän kuukauden aikana. Palautumisen riittäväksi koki 42,2%, osittain riittäväksi 44,5% ja 13,3% vastaajista koki, ettei palautuminen ollut riittävää. Johtopäätöksinä tutkimuksesta voidaan todeta, että kokonaiskuvaa katsomalla toimeksiantajan SM-tason muodostelmaluistelijoilla on jonkin verran haasteita kokonaiskuormituksen hallinnassa ja on syytä tarkkailla kuormittuneisuuden ja palautumisen välistä tasapainoa. Tuloksista voidaan lisäksi todeta, että urheilijoilla on kykyä havaita, ymmärtää ja tunnistaa omia tarpeita. Opinnäytetyön on tilannut Kaarinan Taitoluistelijat ry.

Avainsanat:

subjektiivinen mittaaminen, kokonaiskuormitus, muodostelmaluistelu, Kaarinan Taitoluistelijat ry.

Degree Thesis

Charlotta Demasör

Subjective total load in goal-oriented synchronized skaters. Case study.

Arcada University of Applied Sciences: Sports and Health Promotion, 2024.

Identification number:

26874

Commissioned by:

Kaarinan Taitoluistelijat ry

Abstract:

Synchronized skating, is a team form of figure skating and an early specialization sport, in which the athlete needs a variety of physical, social, and mental skills to succeed. To develop optimally without compromising athlete's well-being, athletes must learn to manage their total load in their daily lives. There are few scientific studies on synchronized skating, so further research is needed. The theoretical framework of this thesis is based on the reliability of subjective measurement, the self-determination theory developed by Edward L. Deci and Richard M. Ryan from the perspective of motivation, and the impact of identity, self-esteem, and self-concept on sport.

The purpose of this thesis is to focus on the perceived load of 12–19-year-old synchronized skaters in goal-oriented competitive sport, from the perspective of well-being. The aim is to explore young people's understanding and experience of their own load and their ability to observe their own stress and recovery levels. The thesis will investigate which factors are perceived to put on the most strain and which things are perceived to enhance recovery. The case study was carried out using a quantitative research method, a questionnaire was used for data collection. The focus of the study was on topics that are key themes in 12–19-year-olds and affect the athletes as and/or recovery factors. A total of 45 synchronized skaters from one figure skating club responded to the survey. According to the survey, the most load factors are fatigue and stress. 56,6% of respondents felt quite tired and 6,7% felt very tired respectively. 53,3% of respondents felt quite stressed and 6,7% felt very stressed respectively, in the previous month. 42,2% respondents felt that recovery was adequate, 44,5% felt that recovery was partially adequate and 13,3% felt that recovery was not adequate. The conclusion from the study

is that, looking at the big picture, the synchronized skaters who participated in the study have some challenges in managing their total load and the balance between load and recovery needs to be monitored. The result also suggests that athletes have the ability to perceive, understand and identify their own needs. The thesis was commissioned by Kaarinan Taitoluistelijat ry.

Keywords:

subjective measurement, total load, synchronized skating, Kaarinan Taitoluistelijat ry.

Lärdomsprov

Charlotta Demasör

Subjektiv totala belastning hos målinriktade synkroniserad konståkarna. En fallstudie.

Yrkeshögskolan Arcada: Idrott och hälsopromotion, 2024.

Identifikationsnummer:

26874

Uppdragsgivare:

Kaarinan Taitoluistelijat ry

Sammandrag:

Synkroniserad konståkning är en lagform av konståkning och en tidig specialiseringsgren, där idrottaren behöver en mängd olika fysiska, sociala och mentala färdigheter för att lyckas. För att utveckla optimalt, utan att kompromissa om idrottarens välbefinnande, måste idrottaren lära sig att hantera sin totala belastning i vardagen. Det finns få vetenskapliga forskningar om synkroniserad konståkning, så ytterligare forskning behövs. Den teoretiska ramen för detta arbete baseras på tillförlitligheten i subjektiva mätningar, självbestämmandeteorin som utvecklats av Edward L. Deci och Richard M. Ryan ur ett motivationsperspektiv, och påverkan av identitet, självkänsla och självuppfattning på idrott.

Syftet med detta lärdomsprov är att fokusera på den upplevda belastningen hos en 12–19 åriga synkroniserade konståkare i en målinriktad tävlingsidrott, ur ett välbefinnandeperspektiv. Målet är att utforska ungdomars förståelse och upplevelse av egen belastning och deras förmåga att observera sina egna belastning- och återhämtningsnivåer. Lärdomsprovet kommer att undersöka vilka faktorer uppfattas som mest belastande och vilka saker som uppfattas förbättra återhämtningen. En fallstudie som genomfördes med hjälp av en kvantitativ forskningsmetod, ett frågeformulär användes för datainsamling. Fokus för studien var på ämnen som är viktiga teman i 12–19 åringar och påverkar idrottaren som belastnings- och/eller återhämtningsfaktorer. Totalt 45 konståkare från en konståkningsförening svarade på enkäten. Enligt enkäten är de mest belastande faktorerna trötthet och stress. 56,6% av de svarande upplevde ganska mycket trötthet och 6,7% upplevde mycket trötthet. 53,3% av de svarande upplevde sig ganska stressande och 6,7% upplevde sig mycket stressande, under den föregående månaden. 42,2% av svarande ansåg att återhämtning var tillräckligt, 44,5% ansåg att

återhämtning var delvis tillräckligt och 13,3% ansåg att återhämtning inte var tillräckligt. Slutsatserna från studien är att genom att se till helheten har synkroniserad konståkare vissa utmaningar när det gäller att hantera sin totala belastning, och balansen mellan belastning och återhämtning måste övervakas. Resultaten visar att idrottare har förmåga att uppfatta, förstå och identifiera egna behov. Lärdomsprovet beställare är Kaarinan Taitoluistelijat ry.

Nyckelord:

subjektiv mätning, totala belastning, synkroniserad konståkning, Kaarinan Taitoluistelijat ry

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
1.1	Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja rajaukset	4
1.2	Toimeksiantajan esittely	6
2	Teoreettinen viitekehys	6
2.1	Kokonaiskuormitus	7
2.2	Subjekttiivinen kokemus	8
2.3	Itsemääräämisteoria	8
2.4	Identiteetti, itsetuntemus ja itsetunto	10
3	Muodostelmaluistelu	11
3.1	Muodostelmaluistelun huippu-urheilupolku	11
3.1.1	Kasva urheilijaksi, SM-noviisit	13
3.1.2	Kehity huippu-urheilijaksi, SM-juniorit	14
4	Urheilijan kokonaiskuormituksen hallinta	15
4.1	Kuormitustekijät	17
4.2	Kuormituksen riskitekijät muodostelmaluistelussa	17
4.3	Palautuminen	20
5	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat	21
6	Empiirinen toteuttaminen	22
6.1	Tutkimuksen vaiheet	22
6.2	Tutkimusjoukko	23
6.3	Tutkimusmenetelmä	23
6.4	Tiedonkeruu	24
6.5	Aineiston analyysimenetelmät	25
6.6	Eettiset näkökohdat	25
7	Tutkimustulokset	26
7.1	Demografiset kysymykset	26
7.2	Likert-asteikko kysymykset	28
7.3	Avoimet kysymykset	34
8	Pohdinta ja johtopäätökset	36
8.1	Tutkimusmenetelmän onnistuminen	36
8.2	Keskeiset tulokset	37
8.3	Hyödyt	39
8.4	Haasteet	40
8.5	Validiteetti ja reliabiliteetti	40
8.6	Eettinen toteutuminen	41

8.7	Johtopäätökset	41
8.8	Kehittämisehdotukset	42
9	Den längre sammanfattningen	43
9.1	Inledning.....	43
9.2	Teoretisk referensram	45
9.3	Hantera den totala belastningen	46
9.4	Problemformulering: syfte, mål och forskningsfrågor	47
9.5	Forskningsmetod	48
9.6	Resultat.....	49
9.7	Diskussion och slutsatser.....	50
	Lähteet.....	52
	Liite 1. Saatekirje.....	55
	Liite 2. Kyselylomake	57

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta, tavoitteet ja rajaukset

Urheilijan tavoitteena on kehittyä ominaisuuksissa, joita oman lajin kilpailusuorituksessa tarvitaan, menestyäkseen kilpauralla. Sopiva tasapaino kuormittumisen ja palautumisen välillä on ensisijaisen tärkeää, jotta urheilijan suorituskyky parane. Kuormitus on sekä fyysistä että psyykkistä kuormitusta, joka koostuu harjoittelusta ja muista elämän osa-alueista, kuten opiskelusta, ravinnosta ja ihmissuhteista. Kokonaiskuormituksen hallinta on urheilijan uralla tärkeä taito. Haastavaa kokonaiskuormituksen hallinnasta tekee se, että elimistö ei pysty erottelemaan fyysistä ja psyykkistä kuormitusta, vaan harjoittelun lisäksi kokonaiskuormitukseen vaikuttavat elämän eri osa-alueet.

(Terveurheilija, 2023cd)

Muodostelmaluistelu on kehittynyt suhteellisen nopeasti tavoitteelliseksi ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan vaativaksi urheilulajiksi. Lajin juuret ovat lähtöisin 1950-luvulta ja Suomeen laji on saapunut 1980-luvulla. Muodostelmaluistelu kuuluu varhaisen erikoistumisen lajeihin eli lajitaitojen oppiminen vaaditaan jo ennen murrosikää, erityisesti huipulle tähdätessä, jossa painopiste harjoittelussa on kehitymisessä. Lajitaitojen oppiminen ennen murrosikää edellyttää myös suuria harjoitustuntimääriä. Jayanthi ym. (2013) artikkelin mukaan nuorten varhainen erikoistuminen lajiin aiheuttaa mahdollisesti sekä fyysisiä että psyykkisiä riskejä urheilijalle. Yleisimpiä negatiivisia seurauksia ovat liiallisesta harjoittelusta johtuvat loukkaantumiset ja monipuolisen harjoittelun puute sekä psykososiaaliset riskit. Monipuolisen harjoittelun puutteella tarkoitetaan eri liikunnallisia osa-alueita, jotka eivät kehity tasapainossa suhteessa toisiinsa. Psykososiaalisella riskillä tarkoitetaan muun muassa loppuun palamista ja kyllästymistä. Artikkelin mukaan useat asiantuntijat ovat sitä mieltä, että jonkin asteinen urheiluun erikoistuminen on välttämätöntä, mutta keskustelua käydään edelleen siitä, kuinka kannattavaa on aloittaa yhden lajin intensiivinen harrastaminen jo varhaislapsuudessa.

Yhteiskunnalliselta näkökannalta lasten ja nuorten urheilun kehitys sekä urheilijoiden menestyminen on saanut tunnustusta ja arvostusta huipputasoa kohtaan, mikä on muuttanut lasten ja nuorten liikunnan terveysliikunnasta huipputason tavoittelemiseen.

Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -tutkimuksessa suuret harjoitustuntimäärät nähdään positiivisena vaikutustekijänä pitkään jatkuvan liikuntaseuraosallistumisen näkökulmasta, kun kokonaisuus toimii eli urheiluun liittyvien tekijöiden lisäksi monet muut yksilölliset, sosiaaliset ja ympäristötekijät otetaan huomioon. (Rinta-Antila ym., 2023)

Muodostelmaluistelussa joukkueen harjoittelusta vastaa joukkueen valmentaja tai valmentajat, tukenaan muista ammatinharjoittajista koostuva tukiverkosto. Muodostelmaluistelujoukkueessa urheilijoita on keskimääräisesti noin 20–25. Arjessa valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutussuhde voi helposti jäädä vajaaksi, suuren urheilijamäärän takia. Valmentaja ei ehdi keskittymään yksilöön ja reagoimaan yksilön tarpeisiin tarvittavalla volyyymilla, kokonaisuormituksen näkökulmasta, vaan valmentajan tehtävä on rakentaa ja muokata joukkueen harjoittelua kauden ajankohdan ja joukkueen yleisen koetun kuormittuneisuuden perusteella. Vaikka muodostelmaluistelu on suhteellisen nuori laji ja tutkimustietoa spesifisti lajin kuormittuneisuudesta ja palautumisesta ei ole, yhdistyy muodostelmaluistelussa piirteitä muista lajeista, joiden parista löytyy yleistietoa harjoittelun ja palautumisen tasapainottamisessa. Tämän takia tässä opinnäytetyössä keskitytään nostamaan esille kokonaisuormitukseen liittyviä haasteita ja, miten siihen omalla toiminnallaan pystyy vaikuttamaan, niin urheilija, valmentaja kuin muu tukiverkosto urheilijan ympärillä. Puuttamalla kokonaisuormituksen haasteisiin, löytämällä harjoittelun ja palautumisen välinen tasapaino jo varhaisessa vaiheessa, minimoidaan ylikuormitustilojen ja loukkaantumisten riskiä sekä ennenaikaista urheilu-uran loppumista eli drop-out-ilmiötä.

Opinnäytetyö käsittelee Kaarinan Taitoluistelijat ry:n tavoitteellisten muodostelmaluistelijoiden kokonaisuormituksen tilaa. On tärkeää seurata urheilijoiden vastetta harjoitteluun ja muihin kuormitustekijöihin, jotta voimme varmistaa mahdollisimman optimaalisen harjoittelun urheilijoiden hyvinvoinnista tinkimättä. Tutkitun tiedon mukaan erilaisien mittareiden on todettu antavan arvokasta tietoa urheilijoille ja valmentajille, koskien yksilöllisiä vasteita harjoitteluun. (Nässi ym., 2017) Osana opinnäytetyötä toteutettuun kyselytutkimukseen osallistui Kaarinan Taitoluistelijat ry:n kaksi SM-tason muodostelmaluistelujoukkuetta. SM-noviisijoukkueen osallistujat käyvät perusopetuksen yläkouluvaihetta ja SM-juniorijoukkueen osallistujat käyvät toisen asteen opintoja lukiossa. Tarkastelun kohteena on kuinka kokonaisuormittuneeksi urheilijat kokevat itsensä sekä

mitkä tekijät koetaan kuormittavina tai palauttavina. Opinnäytetyössä on pohdittu, mitä toimintatapoja voimme urheilijan ympärillä luoda ja vahvistaa, jotta urheilija saa tukea kokonaiskuormituksensa hallintaan.

Opinnäytetyön tapaustutkimuksessa korostuu yksilön oma kokemus kokonaiskuormituksen tilasta. Osallistujien oma ääni tuo muuten kvantitatiiviseen työhön kvalitatiivisen eli laadullisen puolen, joka tukee ja täydentää kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän piirteitä, tiedonkeruu toteutettiin kyselylomakkeen avulla.

1.2 Toimeksiantajan esittely

Kaarinan Taitoluistelijat ry on kaarinalainen vuonna 2003 perustettu muodostelmaluisteluun keskittyvä kilpailu- ja harrastetoimintaa tarjoava urheiluseura. Seurassa on tällä hetkellä kolme tulokasjoukkuetta, minorijoukkue, SM-noviisi- ja SM-juniorijoukkueet sekä yksi ei-kilpaileva harrasteryhmä. Seura tarjoaa myös eri tasoisia luistelukouluja. Seuran SM-juniorijoukkue Dream Edges Junior on nuorten maajoukkue kaudella 2023–2024 eli seurassa tähdätään tavoitteellisesti kohti lajin huippua. (Kaarinan Taitoluistelijat ry, n.d.)

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella ja tarjota kilpailu- ja koulutustoimintaa, valmennus- ja harjoitustoimintaa, nuorisotoimintaa, tiedotus- ja suhdetoimintaa sekä kuntoliikuntaa. Tavoitteena seuralla on kasvattaa yhteiskunnalle fyysisesti ja henkisesti vireitä ja hyödyllisiä kansalaisia. (Kaarinan Taitoluistelijat ry, n.d.)

2 Teoreettinen viitekehys

Työn teoreettinen kehys perustuu subjektiivisen mittaamisen luotettavuuteen, Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämään itsemääräämisteorianaan motivaation näkökulmasta sekä identiteetin, itsetuntemuksen, itsetunnon vaikutuksesta urheiluun. Subjektiivinen kokemus ja kokonaiskuormitus käsitellään keskeisinä käsitteinä.

2.1 Kokonaiskuormitus

Kokonaiskuormituksella tarkoitetaan elämän eri osa-alueiden välistä tasapainoilua. Tasa-painoilu syntyy kuormittavien ja palauttavien tekijöiden välillä, alla olevassa kaaviossa on listattuna kokonaiskuormitukseen vaikuttavia tekijöitä. Jokainen ihminen on yksilö, joten kuormittavat ja palauttavat tekijät vaihtelevat yksilön taustan mukaan. Iällä, perimällä, terveystilanteella, sukupuolella, harjoittelutaustalla, temperamenttipiirteillä sekä asenteella että voimavaroilla on kaikilla merkitys osana kokonaiskuormituksen rakentumista. (Suomen Olympiakomitea, 2022) Urheilijan kokonaiskuormituksen määrä koostuu sekä fyysisestä että psyykkisestä kuormituksesta. Haastavaa kokonaiskuormituksen hallinnasta tekee se, että ihmisen elimistö ei pysty erottelemaan fyysisistä ja psyykkistä kuormitusta toisistaan. (Terveurheilija, 2023c)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään nuoriin, joilla elämänvaihe koostuu muun muassa koulusta, harjoittelusta, sosiaalisista suhteista, mahdollisista haasteista perheen ja ystävien kanssa, parisuhteesta, sosiaalisesta mediasta, unesta sekä levosta ja ravinnosta.



Kuvio 1. Kokonaiskuormitukseen vaikuttavia tekijöitä

2.2 Subjektiivinen kokemus

Subjektiivinen kokemus perustuu ihmisen omaan käsitykseen omasta tilastaan: vertailemme, luokittelemme, muistelemme tunnekokemuksia ja tunteita sekä pohdimme tunteiden voimakkuutta ja tyypillisyyttä. (Opetushallitus, 2023) Opinnäytetyössä käsitellään kuormittuneisuutta tutkittavien subjektiivisestä näkökulmasta, itsearviointina. Tutkittavien vastaukset ovat tällöin omakohtaisia tuntemuksia ja kokemuksia omasta tilastaan.

Sawin ym. (2015) tutkimuksessa urheilijan hyvinvoinnin mittaamiseen käytettiin sekä subjektiivisiä että objektiivisiä mittaustapoja. Tutkimuksen avulla selvisi, että subjektiivisen itsearvioinnin mittaaminen voi olla jopa parempi kuin objektiivinen mittaaminen. Subjektiivinen mittaustapa oli johdonmukaisempaa ja reagoi herkemmin akuutin ja kroonisen harjoittelukuormituksen muutoksiin kuin objektiivinen mittaustapa. Tutkimuksen mukaan urheilijoiden kuormituksen seurantaan subjektiivinen mittaaminen tarjoaa luotettavaa ja käytännöllistä menetelmää, valmennuksen tueksi.

Sukupuolella on todettu olevan jonkin verran vaikutusta subjektiivisesti koettuun fyysiseen ja psyykkiseen kuormitukseen. Tämän opinnäytetyön kyselytutkimuksen otanta koostuu kokonaan tytöistä tai naisista. Gonzalez-Carrasco ym. (2016) tutkimuksen mukaan sukupuolien eroja on tutkittu ja eroja on raportoitu murrosikäisten tietyistä elämän osa-alueista subjektiivisen hyvinvoinnin mittareilla. Esimerkiksi tytöt kokevat korkeampaa oppimiseen liittyvää tyytyväisyyttä sekä on todettu, että murrosiän loppuminen ei vaikuta tyttöillä onnellisuuden tunteeseen, toisin kuin pojilla onnellisuuden tunne vähenee.

2.3 Itsemääräämisteoria

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämän itsemääräämisteorian lähtökohtana on oletus, että yksilö on luonnostaan aktiivinen, motivoitunut ja itseään ohjaava. Tämä tarkoittaa, että meillä on yksilöinä taipumus asettaa itsellemme tavoitteita, pyrkiä suoriutumaan haasteista ja liittää uudet kokemukset osaksi minäkuvaa. Erityisesti pienillä lapsilla taipumus on nähtävissä selvimmin, perustuen lapsen uteliaisuuteen, haluun tutkia ja tarkkailla ympäristöä kaikkien aistien avulla sekä uusien asioiden kokeilemiseen. Lapsi motivoituu luontaisesti, mikä johtaa haasteiden kohtaamiseen, ongelmanratkaisuun ja

oppimiseen. Teorian mukaan yksilön kehitys ja psykologinen kasvu tapahtuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Sosiaalisen ympäristön merkitys ihmisen motivoitumiseen on huomattava, sillä se joko tukee tai estää psykologisen kasvun ja yksilön kehityksen tapahtumista. Teorian mukaan keskeistä yksilön ulkoisten motiivien sisäistymiselle ja henkiselle kasvulle sekä hyvinvoinnille on se, kuinka hyvin yksilön psykologiset perustarpeet täyttyvät hänen sosiaalisessa ympäristössään. Psykologisia perustarpeita tukeva sosiaalinen ympäristö tukee myös ihmisen sisäistä motivaatiota, energisyyttä, aktiivista itseohjausta ja hyvinvointia. Hyvä suoritus, luovuus ja sinnikkyys toteutuvat, kun edellä mainitut asiat toteutuvat. Jos tarpeet jäävät huomiotta, lisää se yksilön ulkoista motivaatiota tai motivoitumattomuutta. (Vasalampi, 2017, s. 54, 59)

Psykologisia perustarpeita on itsemääräämisteorian mukaan kolme: autonomia, yhteenkuuluvuus ja pystyvyys. Nämä kolme perustarvetta selittävät ihmisen motivoitumista. Mitä paremmin perustarpeet täyttyvät sitä enemmän yksilö motivoituu. Sisäinen motivaatio kasvaa, kun yksilön ulkoinen motivaatio käsillä olevaan tehtävään sisäistyy. Autonomian tarpeella tarkoitetaan yksilön itsemääräämisen tarvetta ja mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan. Yksilön käyttäytyminen on yksilön itsensä hyväksymää ja se palvelee yksilön omia arvoja ja kiinnostuksen kohteita, jolloin toiminnasta tulee vapaaehtoista ja mielekästä. Yhteenkuuluvuuden tarpeella tarkoitetaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta, jolloin yksilö kokee kuuluvansa joukkoon ja kokee oman olemisensa ryhmässä merkittävänä osana ryhmää. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu, kun yksilö kokee muiden välittävän itsestään. Pystyvyys psykologisena perustarpeena on yksilön kokemus selviytyä elämänsä tärkeistä asioista, tuntemus siitä, että voi vaikuttaa ja hallita erilaisia tilanteita. Haasteena pystyvyydessä ovat erityisen haastavat tilanteet, jossa yksilö kokee haasteet liian suuriksi, hallitsemattomiksi ja vaikuttamisen mahdottomaksi. Olennaista on oikean kokoiset haasteet, joissa yksilö kokee suoriutumisen ja kehittymisen olevan mahdollista. Nämä kolme perustarvetta: autonomia, yhteenkuuluvuus ja pystyvyys, sekä tukevat että vahvistavat toisiaan. Yksilön hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on tärkeää, että näistä kolmesta tarpeesta yksikään ei jää huomioimatta. (Vasalampi, 2017, s. 59–63)

Opinnäytetyön kannalta olennaista on tarkastella itsemääräämisteoriamotivaation näkökulmasta, minkälaisia toimintatapoja urheilijalla on, mitkä edesauttavat tavoitteiden

saavuttamista. Miten urheilija toimii harjoitusten ulkopuolella, niin että valinnat tukevat hänen kehittymistään.

2.4 Identiteetti, itsetuntemus ja itsetunto

Identiteetti on ihmisen käsitys siitä, kuka hän on ja mikä hänelle on tärkeää. Olennaisena osana identiteetin rakentumista on kuulumisen tunne erilaisiin ryhmiin, mistä muodostuu käsitys elämän eri rooleista ja osa-alueista. Psykologi Erik H. Eriksson on luonut kehitysteorian, jossa ihmisen onnistunut kasvu ja kehitys edellyttää eri ikävaiheiden kehitystehtävien onnistunutta ratkaisua. Puutteelliset tai ratkaisemattomat kehitystehtävät voivat aiheuttaa vaikeuksia sopeutumisessa tai elämän jatkumista hyvinvoivana. Nuoruusvaiheessa eli 13–16-vuotiaana tärkeänä Erikssonin teoriassa on identiteetin etsiminen, jossa nuori irtaantuu vanhemmistaan ja muodostaa aidon käsityksen itsestään. Tutkimusten mukaan kokonaisvaltainen, monipuolinen käsitys itsestään ja tavoitteistaan eri elämän osa-alueilla on yhteydessä urheilussa menestymiseen ja hyvinvointiin. (Suomen Olympiakomitea, 2021, s. 19)

Itsetuntemus on kykyä havaita, ymmärtää ja tunnistaa omia tarpeita, toiveita, tunteita ja ajatuksia. Itsetuntemus rakentuu lapsuudessa, mutta itsetuntemusta voi oppia ja harjoittaa läpi koko elämänsä. Kun ihminen tekee omien tavoitteiden mukaisia valintoja, on arjen hyvinvointi mahdollista saavuttaa. (Suomen Mielenterveys ry, 2022)

Itsetunto määritellään kokonaiskäsityksenä omasta arvosta ja pystyvyydestä, osana ihmisen positiivista minäkuvaa. Itsetunto rakentuu aikaisemmista kokemuksista ja ajatuksista. Itsetuntemus auttaa vahvistamaan itsetuntoa, sillä mitä paremmin itsensä tuntee niin vahvuksineen kuin heikkouksineen on mahdollista käsitellä sekä kehittää itsessään erilaisia asioita. (Suomen Mielenterveys ry, 2022) Urheilussa hyvä itsetunto muodostaa vahvan pohjan nuoren urheilemiselle ja kilpailemiselle, perustuen kykyyn tunnistaa omia ominaisuuksia, heikkouksia sekä vahvuuksia ja luonteenpiirteitä. Hyvän itsetunnon omaava nuori näkee itsensä arvokkaana, arvostaa muita, sietää vastoinkäymisiä ja kykenee itseenäisiin päätöksiin. (Suomen Olympiakomitea, 2021, s. 20–21)

3 Muodostelmaluistelu

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkumuoto. Muodostelmaluistelun ydintavoitteena on luistella ohjelmasuoritus mahdollisimman yhtenäisesti ja samanaikaisesti suorittaen erilaisia askeleita, liukuja, piruetteja sekä ilmentää valittua musiikkia. SM-juniori- ja SM-senioritasolla ohjelmaan kuuluvat myös erilaisten nostojen tekeminen. Tasapainoinen ohjelma koostuu taitoluistelun peruselementeistä ja muodostelmakuvioista, jotka yhdistetään toisiinsa erilaisten siirtymien avulla. Vaikeutta ohjelmiin lisätään erilaisilla käsiotteilla, ilmaisullisilla käsien ja päiden liikkeillä, luistelusuuntien ja vauhdinvaihdoksilla sekä erilaisilla vapaaluisteluelementeillä. Suoritukset arvioidaan ohjelman sisältämien elementtien vaativuustason perusteella sekä elementtien suorituspuhtauden ja laadun perusteella sekä ohjelman osa-alueiden perusteella. Osa-alueet jaetaan kolmeen kategoriaan: ohjelman rakenne, esittäminen ja perusluistelu. Tuomaristo koostuu teknisestä paneelista ja tuomaripaneelista. Tekninen paneeli tarkastelee elementtien vaativuustason täyttymistä ja tuomaripaneeli määrittää elementin laadun ja suorituspuhtauden sekä ohjelman osa-alueiden laatupisteet. (Suomen Taitoluisteluliitto ry, n.d.)

Suomi on maailman menestynein muodostelmaluistelumaa. Lajin huippusarja, SM-seniorit ovat saavuttaneet eniten maailmanmestaruuksia kaikista muodostelmaluisteluista. Nuorempien sarjat, SM-juniorit ja SM-noviisit, ovat myös kansainvälisellä tasolla huippuja ja SM-juniorit ovat ottaneet useaan otteeseen nuorten maailmanmestaruuden ja palkintokorokesijoituksia. Harrastajamäärät Suomessa ovat isoja suhteutettuna lajin tunnettavuuteen maailmalla. Harrastesarjoissa kilpailee yhteensä yli 100 joukkuetta eri sarjoissa ja huippu-urheilupolulla SM-sarjoissa yli 25 joukkuetta. Muodostelmaluistelu on nopeasti kehittynyt laji, sillä sen juuret sijoittuvat 1950-luvun puoliväliin. Muutamien vuosikymmenien aikana muodostelmaluistelusta on kasvanut yksinluistelijoiden jäähdytelylajista ja harrastajien hauskanpidosta huippu-urheilu laji, jonka tavoitteena on saavuttaa olympialajin -status. (Suomen Taitoluisteluliitto ry, 2015)

3.1 Muodostelmaluistelun huippu-urheilupolku

Muodostelmaluistelussa on kaksi luistelijan urapolkua: huippu-urheilupolku ja harrastepolku. Tässä opinnäytetyössä keskityn huippu-urheilupolun tarkasteluun. Alla huippu-

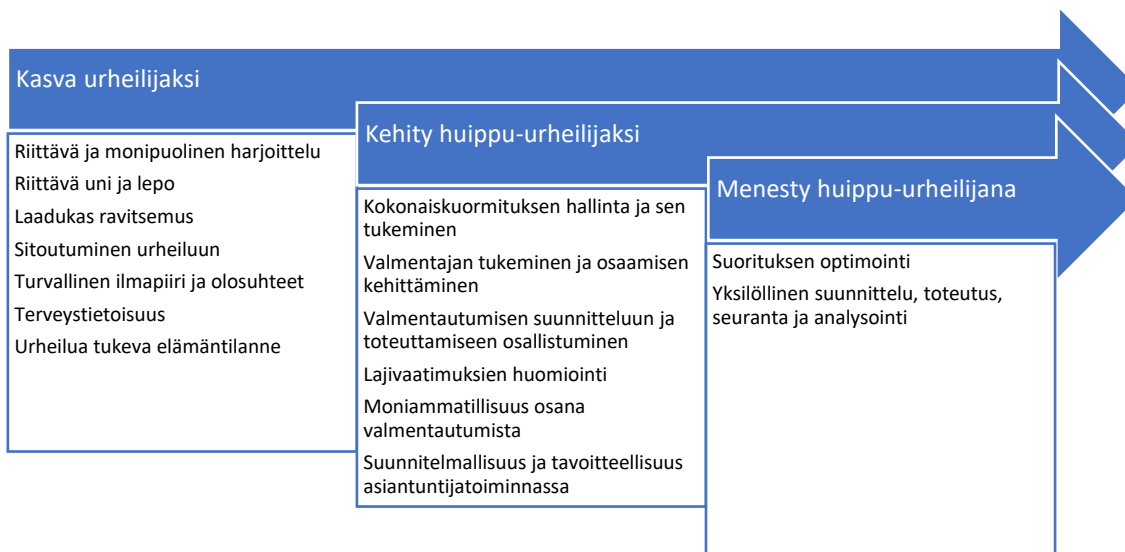
urheilupolun kaavio mukailtuna Kaarinan Taitoluistelijoiden luistelijan polusta (n.d.) ja Suomen Taitoluisteluliiton (n.d.) Sääntökirja nro 25:n ikärajoista kaudella 2023–2024.



Kuvio 2. Muodostelmaluistelijan huippu-urheilupolku

Jokaiselle urapolun tasolle päästäkseen on tietyt, vaaditut taitovaatimukset, jotka on jaettu teknisiin, fyysisiin, taiteellisiin ja psyykkisiin taitoihin sekä lajitaitoihin. Jokaiselle tasolle on määritelty lisäksi suositeltu harjoittelumäärä, leirien, tehopäivien ja kilpailujen suositeltu määrä sekä suositus fyysisten ominaisuuksien testaamisesta. Valmentajien ja vanhempien roolin muuttuminen urapolun aikana on myös määritelty. (Suomen Taitoluisteluliitto ry, 2011)

Alla olevassa kaaviossa on listattuna urheilijan kehittymiseen liittyviä perustekijöitä, jotka varmistetaan yhteistyössä kodin, koulun ja valmennuksen kanssa. Tarkoituksena on ottaa huomioon urheilijan kokonaisvaltainen kehittyminen kohti huippu-urheilijaksi kasvamista ja jako perustuu Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaan. (Suomen Olympiakomitea, 2022) Muodostelmaluistelussa Kasva urheilijaksi-vaihe ajoittuu SM-noviisisarjaan, kun taas puolestaan Kehity huippu-urheilijaksi -vaihe ajoittuu SM-juniorisarjaan ja Menesty huippu-urheilijana -vaihe SM-seniorisarjaan, päällekkäisyyksiä löydetty sarjanvaihtajien keskuudessa.



Kuvio 3. Urheilijan kehittymiseen liittyvät perustekijät eri vaiheissa. Mukailtu Suomen Olympiakomitea -sivustolta.

3.1.1 Kasva urheilijaksi, SM-noviisit

Nuoren ja tavoitteellisen urheilijan elämään kuuluu urheilussa kehittyminen ja urheilijaksi kasvaminen. Nuoruudessa jokaiselle ikäkaudelle kuuluu vahvasti useita kehitysvaiheita, joita ovat oman identiteetin ja erityisyyden rakentuminen, minäkuvan ja maailmankuvan muodostuminen. Sosiaalinen ympäristö eli vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on olennainen osa yksilön kehittymistä. (Suomen Olympiakomitea, 2021)

Muodostelmaluistelun SM-noviisit -sarjassa luistelevat ovat iältään 10–15-vuotiaita. Harjoituksia on 5–6 kertaa viikossa, sisältäen 5–6 jääharjoitusta, 1–2 kuntoharjoitusta, 1 lajiharjoittelun, 1–2 tanssi-/baletti-/voimisteluharjoitusta, alku- ja loppuverryttelyt. Tuntimäärällisesti viikossa jääharjoittelua on 6–7 tuntia ja muita oheisharjoitteluja toiset 6 tuntia. Kaudessa leirejä on 2–4 kertaa ja tehopäiviä muutamia, tarpeen ja tilanteen mukaan. Tehopäivät sisältävät normaalia enemmän harjoittelua kuin normaali harjoituspäivä. SM-noviiseissa kilpailukalenteri muodostuu kolmesta SM-sarjan kilpailusta, 1–2 kutsukilpailusta, kansainvälisestä kilpailusta ja muutamista esiintymistäpahtumista.

SM-noviiseissa lajiteknisesti vaaditaan perusaskeleiden variaatioiden osaamista, vaikeimman tason askeleiden hallintaa, molemmilla jaloilla harjoittelua,

muodostelmaluistelun perustaitoja ja, että ohjelma on teknisesti jo vaativalla tasolla. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan vaaditaan hyvää peruskuntoa, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa. Taiteellisilta taidoilta vaaditaan ohjelman tulkinnan esiin tuomista elein ja ilmein sekä monipuolista vartalonkäyttöä. Lajitaidoista puhuttaessa SM-noviiseissa syvennetään muodostelmaälyä ja luistelija alkaa ymmärtämään lajin sääntöjä. Psykkisiltä taidoiltaan luistelija osaa noudattaa joukkueen pelisääntöjä ja toimia osana hyvää joukkuehenkeä, sitoutuminen lajiin kasvaa ja henkilökohtaiset tavoitteet alkavat selkiintymään. Paineensietokyky, itsetuntemus ja -luottamus kehittyvät. Murrosiän ilmiöitä käsitellään yhdessä joukkueen ja valmennuksen kanssa. (Suomen Taitoluisteluliitto, 2011)

3.1.2 Kehity huippu-urheilijaksi, SM-juniorit

Kehittyminen huippu-urheilijaksi -vaihe on matka, jonka aikana kertyy urheilutaitojen lisäksi muita hyödyllisiä elämäntaitoja. Kypsemmäksi urheilijaksi tultaessa ajankäytön ja kuormittumisen hallinnan tärkeys kasvaa. Psykkisiä, sosiaalisia ja elämäntaitojen taitoja on tärkeä kehittää lajiharjoittelun ja monipuolisen fyysisen harjoittelun rinnalla. Vastuu itsestä ja itsensä kehittämisestä kasvaa, kun siirrytään toiselle asteelle. (Suomen Olympiakomitea, 2020)

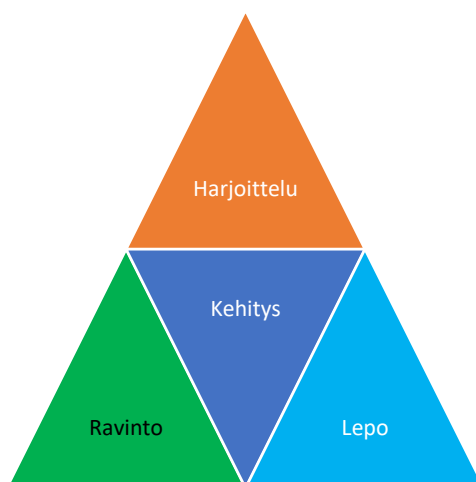
SM-juniorit ovat iältään 15–19-vuotiaita. Verrattuna SM-noviiseihin harjoittelumäärät nousevat 8 jääharjoittelu- ja 8 oheisharjoittelutuntiin viikossa. Leirejä on saman verran kuin SM-noviiseilla eli riippuen joukkueesta 2–4 leiriä kauden aikana sekä lisäksi muutamia tehopäiviä. SM-junioreissa kilpailukalenteri on lähes samanlainen kuin SM-noviiseissa, kansainvälisiä kilpailuja on yleensä kaksi yhden sijaan ja kauden huipentumana on arvokisat eli nuorten maailmanmestaruuskilpailut, mikäli joukkue sinne karsiutuu. Suomesta lähtee vuosittain kaksi nuorten maajoukkuetta MM-kilpailuihin ennalta määritellyn valintajärjestelmän mukaan. Suomessa kilpailu maajoukkuupaikasta on kovaa, mikä asettaa joka vuosi joukkueen uudelleen hakuprosessiin eli mikään joukkue ei suoraan pääse edustamaan Suomea arvokisoihin, vaan hallitsevalla maailmanmestarillakin on riski olla pääsemättä seuraavana kautena puolustamaan mestaruuttaan.

SM-noviisisarjaan verrattuna SM-junioreissa vaaditaan vaikeampien askeleiden monipuolista osaamista, perusaskeleiden helppoa ja laadukasta suorittamista, yksinluisteluliikkeiden monipuolista hallintaa sekä helpoimpien että vaikeimpien muodostelmaliikkeiden

ja -kuvioiden hallintaa. Suurin ero SM-noviiseihin on, että SM-junioreilla on kaksi vaativaa kilpailuohjelmaa; lyhyt- ja vapaaohjelma. Fyysisiltä ominaisuuksilta vaaditaan samoja kuin SM-noviiseissa, mutta eri fyysisiä valmiuksia kehitetään lisää, esimerkiksi voimatasoja nostetaan. Kuntoharjoittelussa painotetaan liikkeitä, jotka vahvistavat tiettyjä osa-alueita kehossa, jotka rasittuvat lajin vaatimien liikeratojen vuoksi. Lisäksi kuntoharjoittelua tehdään loukkaantumisten ennaltaehkäisemiseksi sekä vastavuoroisesti tehdään myös liikkeitä, jotka tasapainottavat jääharjoittelusta tullutta kuormaa. Taiteellisilta taidoiltaan vaaditaan vartalon monipuolista käyttöä, eri tasojen ja liikesuuntien suhteen sekä ohjelmien tulkintaan syventymistä. Lajitaidoissa SM-junioriluistelija kykenee korjata omia ja toisten virheitä analysoimalla tekemistään, hallitsee vaikeimman tason elementit sekä tuntee lajinsäännöt. Psyykkisiltä taidoiltaan sitoutuminen on vahvaa, joukkuehengen ja positiivisen ilmapiirin merkitys on suuri, paineensietokyky on hyvää ja itsetuntemus ja -luottamus on vahvaa. (Suomen Taitoluisteluliitto, 2011)

4 Urheilijan kokonaiskuormituksen hallinta

Kehittyäkseen optimaalisesti urheilijan tulee pitää huolta harjoittelun, levon ja ravinnon osa-alueista yhtä paljon. Urheilijan tavoitteena on pystyä urheilemaan tehokkaasti, palautua harjoittelusta niin hyvin kuin mahdollista ja huolehtia sekä monipuolisesta että riittävästä ravinnosta pysyäkseen terveenä. Alla olevassa kaaviossa on mukailtu Terveurheilija -sivuston kehittymisen kolmio, jossa on selkeä informatiivisuus, miten kaikki kolme osa-alueita ovat yhtä tärkeitä kehittymisen kannalta. (Terveurheilija, 2023a)



Kuvio 4. Kehittymisen kolmio. Mukailtu Terveurheilija.fi -sivustolta

Kokonaiskuormituksen hallinta on niin urheilijan, valmentajan kuin koulun ja vanhempienkin vastuulla. Urheilijan on kokonaiskuormituksen hallinnan kannalta tärkeä oppia ymmärtämään kokonaisuutta, joka vaikuttaa omaan kehittymiseen. Urheilijan tulee oppia kuuntelemaan sekä omaa mieltä että kehoa ja muiden vastuulla on rohkaista tähän. Usein sitoutuneet, tavoitteelliset urheilijat ovat niin tunnollisia, että eivät uskalla tai osaa keventää kuormitustaan, vaikka keho niin viestittääkin. Kokonaiskuormituksen hallinta paranee, kun tiedostaa omat tavoitteet ja arjen sisällön hyödyt sekä haasteet. Tiedostamalla edellä mainitut asiat urheilijan on helpompi ymmärtää kokonaisuutta sekä sitoutua paremmin kehittymiseen vaadittaviin asioihin. (Mero ym., 2012, s. 202)

Valmentajan rooli kokonaiskuormituksen hallinnassa on suunnitella kauden runko ja harjoitusten sisältö sekä käsitellä urheilijan tai joukkueen kanssa murrosiän ilmiöitä ja urheiluuteen liittyviä teemoja. Lisäksi valmentajan roolissa on tärkeää ohjata hyvään tavoitteenasetteluun sekä sitoutuneisuuteen. Valmentajan tulee myös kuulla ja huomioida urheilijan sanallisia tai sanattomia viestejä sekä luoda luotettava, kehittymishaluinen ja kannustava ilmapiiri, jossa uskalletaan epäonnistua ja onnistua niin yksilöinä kuin joukkueena. (Mero ym., 2012, s.198–199) Kilpailuohjelma tai -ohjelmat luodaan joukkueen taitotason mukaan, jotta urheilijalla on mahdollisuus kokea pystyvyyttä ja autonomiaa. Yhteiset pelisäännöt ja käyttäytymismallit luodaan valmentajan johdolla jokaisen kauden alussa, jotta jokaiselle urheilijalle on selkeää ja myös turvallista toimia osana joukkuetta sekä mahdollisuus kokea ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Valmentaja kommunikoi vanhempien ja muun ympäröivän tiimin kanssa, jotta urheilijalle ja joukkueelle luodaan ja kehitetään toimivia toimintatapoja ja rutiineja arjen pyörittämiseen. SM-noviisi-sarjasta siirryttäessä SM-junioreihin suurin ero on, että valmentaja antaa enemmän vastuuta osassa asioissa valmennettavilleen. Valmentaja ohjaa ja tukee kohti vastuullista, omasta harjoittelustaan ja kehittymisestään vastaavaa urheilijaa.

Vanhemman rooli kokonaiskuormituksen hallinnassa on tukea urheilijaa urheilijaksi kasvamisessa, perinteisellä KKKK-periaatteella eli kuljeta, kustanna, kannusta ja kuuntele. Kokonaiskuormituksen hallinnan tukemisessa vanhemman roolina on lisäksi huolehtia, että urheilija saa terveellistä ja riittävää ravintoa sekä riittävästi lepoa. SM-junioriluistelijan vanhemman rooli eroaa SM-noviisiluistelijan vanhemman roolista sen verran, että vastuu urheilijan levosta ja ravinnosta on osittain jo urheilijan itsensä vastuulla. SM-

nuoreissa joukkueessa on mahdollisesti jo muutamia kotoaan pois muuttaneita nuoria. Tavoitteellinen urheilija on saattanut lähteä tavoittelemaan unelmiaan toisen paikkakunnan joukkueeseen, jossa joukkueen yhteiset tavoitteet ovat korkealla. Tällöin vanhemman rooli on huolehtia, että nuori saa järjestettyä elämänsä uudessa paikassa, pitää aktiivisesti yhteyttä ja tukea rohkeassa elämänmuutoksessa sekä parhaansa mukaan auttaa urheilijaa arjenaskareissa.

Muun tukiverkoston, kuten esimerkiksi koulun rooli kokonaiskuormituksen hallinnassa on tarjota ammattiapua tarpeen mukaan ja luoda hyvät valmiudet sekä edellytykset urheilijan uralle. Urheiluylläkoulussa Kasva urheilijaksi -valmennuksen ja toisen asteen Kehity huippu-urheilijaksi -valmennuksen tavoitteina on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä, joka vaikuttaa kehittymiseen kohti tasapainoista ja hyvinvoivaa urheilijaa. (Suomen Olympiakomitea, 2023)

4.1 Kuormitustekijät

Kuormitustekijät voidaan jakaa sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen kuormitukseen. Kuormittuminen voi olla sekä henkistä että ruumiillista, yli- tai alikuormittumista sekä määrällistä tai laadullista (Mattila & Pääkkönen, 2015). Se kuinka kuormittavaa tai palauttavaa jokin asia on, riippuu yksilöstä. (Terveurheilija, 2023c) Nuorilla, jotka ovat tämän opinnäytetyön kohderyhmä, elämänvaihe koostuu muun muassa koulusta, harjoittelusta, sosiaalisista suhteista, mahdollisista haasteista perheen ja ystävien kanssa, parisuhteesta, sosiaalisesta mediasta, unesta sekä levosta ja ravinnosta. Kuormitustekijöiden kuormittavuuden tasoa pyritään opinnäytetyössä selittämään näiden tekijöiden subjektiivisten tuntemusten perusteella: lihaskipu, väsymys, energisyys, unen laatu ja määrä, stressi, mieliala, arkirytmii, energiansaanti, sosiaalinen media, palautuminen, sosiaalisten suhteiden tuki.

4.2 Kuormituksen riskitekijät muodostelmaluistelussa

Muodostelmaluistelu on lajina vaativa ja lajissa menestyäkseen urheilija tarvitsee monipuolisesti eri fyysisiä ominaisuuksia, kuten voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, nopeutta, lajitaitoa ja tekniikkaa. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi urheilija tarvitsee sosiaalisten

taitojen hallintaa, kuten ryhmätyöskentelytaitoja ja kykyä luoda uusien ihmissuhteita. Lajissa tarvitaan psyykkisiä taitoja, kuten stressinhallintaa ja paineensietokykyä.

Muodostelmaluistelu, kuten taitoluistelukin lukeutuu varhaisten erikoistumisen urheilulajeihin muun muassa uimahypyn ja voimistelun kanssa. Varhainen lajiin erikoistuminen tarkoittaa, että valittu urheilulaji vaatii jo ennen murrosikää vaativien lajitaitojen hallitsemista. Varhainen erikoistuminen ja kilpaileminen sopivat osalle nuorista, mutta osalle nämä voivat johtaa osallistumisen lopettamiseen. Tutkimusta edistävän seuratoiminnan (TELS) tutkimuksen mukaan päälajin varhainen aloittaminen eli ennen seitsemän vuoden ikää ja kilpaileminen kansallisella tasolla ja tavoite menestyä kilpailuissa aikuisena olivat yhteydessä liikuntaseurassa jatkamiseen niin tytöillä ja pojilla. Tutkimukseen osallistuneista lajeista yksi oli taitoluistelu, jossa useampi jatkoi osallistumista kuin lopetti. Tutkimus toteutettiin ensin 15-vuotiaana ja uudestaan 19-vuotiaana. Aiempien tutkimusten mukaan seuraosallistumisella on monipuolisia terveyshyötyjä, joten kansanterveyttäkin ajatellen nuoren seuraosallistuminen mahdollisimman pitkään on etu. Lisäksi mielenkiintoista oli, että tutkimuksen mukaan suuri harjoittelumäärä ei yksinään välttämättä johda uran keskeyttämiseen (*drop-out*) tai kyllästymiseen (*burn-out*), vaan se riippuu, miten muut tekijät häiritsevät tai tukevat urheilu-uran jatkumista. Häiritsevillä, muilla tekijöillä tarkoitetaan, että suuren harjoittelumäärän lisäksi urheilija esimerkiksi kokee väsymystä, aikataulullisia haasteita, suorituskyvyn kehittymättömyyttä tai hänellä on suhteita, jotka vaikuttavat negatiivisesti urheiluun. Nämä tekijät voivat ennemminkin johtaa keskeyttämiseen. Tukevia tekijöitä urheilu-uran jatkumisen kannalta ovat muun muassa riittävän unen ja levon saaminen, mahdollisuus vaikuttaa omiin tavoitteisiin ja koulunkäyntiin (*joustavuus*) sekä positiiviset suhteet urheilussa. Suuri harjoittelumäärä nähdään ikään kuin investointina, joka pitää ihmisen urheilun parissa, kun kokonaisuus toimii. (Rinta-Antila ym., 2023)

Liiallinen kuormitus ja puutteellinen palautuminen aiheuttavat pitkään jatkuessa suorituskyvyn laskua sekä negatiivisia terveysvaikutuksia, kuten ylikuormitus-, loukkaantumis- ja sairastumisriskien lisääntymistä, joten on tärkeää seurata urheilijoiden kuormittumisen tasoa. Avainasemassa ennaltaehkäisevinä toimenpiteinä on harjoituskuormituksen, -tuntemuksien ja palautumisen seuranta sekä kyky tunnistaa ylikuormittumisen merkkejä ja puuttua niihin ajoissa, muun muassa muuttamalla fyysisen harjoittelun kuormittavuutta

tai muiden elämän osa-alueiden keventämistä. (Suomen Olympiakomitea, 2020, s. 119) Yhtä täydellisesti kokonaiskuormitusta kuvaavaa mittaria ei ole olemassa, vaan suositeltavaa on käyttää sisäisen ja ulkoisen kuormituksen mittaamiseen lajikohtaisia, sopivia menetelmiä. Lajikohtaisella menetelmällä tarkoitetaan mittausmenetelmää, jossa lajille ominaisia ominaisuuksia mitataan. Sisäisellä kuormituksella tarkoitetaan urheilijan sisäistä fysiologista ja psykologista reagoitua ulkoiseen kuormaan, mikä sisältää objektiivisesti mitattavaa fysiologista, että subjektiivisesti mitattavaa psykologista kuormitusta. Ulkoisella kuormalla tarkoitetaan urheilijan tekemää ulkoista työtä eli urheilusuoritusta, ja ulkoisen kuorman mittausmenetelmänä käytetään muun muassa erilaisia suorituskykyä mittaavia ja kuormitus-palautumistilaa arvioivia testejä sekä paikannusjärjestelmien ja inertiaalisensoreiden avulla kerättyä tietoa. (Terveurheilija, 2023b) Tässä opinnäytetyössä on käytetty itsearviointiin perustuvaa kyselyä koskien yksilön kokemaa kuormitusta, palautumista ja hyvinvointia, mikä on sisäisen kuorman subjektiivisista psykologisista mittausmenetelmistä yksi käytetyin menetelmä.

Harjoittelun optimoinnin haasteena ovat myös rajalliset resurssit, kuten *aika* ja *raha*. Ajan rajallisuus näkyy ajan puutteena suhteessa jokaisen urheilijan yksilölliseen huomiointiin palautumisen ja kuormittumisen näkökulmasta. Yksilölliset erot tulee huomioida valmennuksen osalta parhaalla mahdollisella tavalla, mutta muodostelmaluistelussa harjoittelun intensiteetti rakennetaan joukkueen yleisen tuntemuksen ja kauden vaiheen mukaan, eikä kuormittuneimman yksilön mukaan. Yksilön tarpeisiin on pyrkimys vastata, mutta myös urheilijalta itseltä vaaditaan jonkin verran kykyä havaita ja hallita oman kuormittuneisuuden tasoa ennakoimalla kauden kuormittavimmat ajanjaksot ja kommunikoimalla valmennuksen ja muun tukiverkoston suuntaan. Kauden aikana valmentaja ja luistelija kohtaavat kaksi kertaa kehityskeskusteluiden merkeissä, joka on tärkeää aikaa urheilijalle tarpeiden kuulemisen ja henkilökohtaisen tavoitteenasettelun kannalta. Lisäksi joukkue-tasolla valmennus ottaa huomioon esimerkiksi koeviikkojen tuoman lisäkuorman suunnitellessaan harjoituksen sisältöjä sekä urheilijan palatessa pitkän sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen joukkueen yhteiseen harjoitteluun, tällaisissa tapauksissa urheilijan kanssa keskustellaan kuormituksen asteittaisesta nostamisesta. Asteittaisen kuormituksen lisääminen on erittäin tärkeää, koska alhainen krooninen kuormitus yhdistettynä korkeaan ja äkilliseen kuormituksen lisäykseen nostaa useissa tapauksissa riskiä loukkaantumiselle. Akuuttinen kuormitus tarkoittaa lyhyen aikavälin muutoksia kuormituksessa ja

krooninen kuormitus puolestaan pitkän aikavälin luomaa harjoituskuormitusta. (Terveurheilija, 2023b) Lisäksi hyvien, optimaalisten jääaikojen kova kilpailu muiden jääläjien harrastajien kanssa takaa sen, että harjoitusaikoihin tulee usein muutoksia tai saadut vakioajat eivät ole palautumisen kannalta riittävät.

Rahan rajallisuus resurssien osalta tarkoittaa muodostelmaluistelun kohdalla sitä, että sponsorien määrä suhteutettuna kulujen kattamiseen ei ole lajissa riittävää. Muodostelmaluistelussa harrastustoiminta rahoitetaan pääasiassa omakustanteisesti.

4.3 Palautuminen

Urheilijan, joka haluaa kehittää suorituskykyään, tulee löytää tasapaino kuormittumisen ja palautumisen välille. Harjoittelu aiheuttaa elimistössä adaptaatioita eli elimistön kykyä sopeutua harjoitteluun, mitkä toimivat avaimina suorituskyvyn kehittymiseen. Kokonaiskuormituksen hallinta on palautumisen näkökulmasta olennaista, sillä sekä fysiologinen että psyykinen kuormitus muodostuvat niin harjoittelusta kuin muista elämän osa-alueista. Olennaisimpia asioita kuormittumisen ja palautumisen välisen tasapainon löytämiseen ovat järkevä ja rytmitetty harjoittelu, riittävä lepo sekä uni ja riittävä sekä monipuolinen energiansaanti. (Terveurheilija, 2023d)

Mistä sitten urheilija tietää olevansa riittävän palautunut tai liian pitkään ylikuormittunut, toisin sanoen alipalautunut? Urheilija on yksilö ja jokaisen elimistön kyky sopeutua kuormitukseen on omanlaisensa ja rajallinen. Valmentajan rooli on opettaa urheilijaa kuuntelemaan omaa kehoaan ja harjoittelusta syntyneitä tuntemuksiaan, ja urheilijan tehtävänä on osata reagoida epätavallisiin tuntemuksiin. Peruseriaate on, että suorituskykyä kehitteäkseen urheilija tarvitsee riittävää kuormitusta, joka tarkoittaa hetkellistä suorituskyvyn heikentymistä ja aiheuttaa lyhytaikaista väsymystä. Palautumisaika lyhytaikaisesta kuormituksesta puhuttaessa on muutamasta päivästä muutamiin viikkoihin. Liian pitkään ylikuormittuneessa tilassa puhutaan ajallisesti useiden viikkojen ja kuukausien ajanjaksosta, jolloin elimistö on ollut epätasapainoisessa tilassa. Haastavaksi liian pitkään jatkuneen kuormituksen ja riittämättömän palautumisen analysoinnista tekee se, että oireet vaihtelevat suuresti yksilöiden välillä, eivätkä riipu harjoitettavasta urheilulajista. (Terveurheilija, 2023c) Paras keino tasapainottelemiseen kuormituksen ja palautumisen välillä on

oman kokonaiskuormituksen hallinta eli palaamme kehittymisen kolmioon: harjoittelu, lepo ja ravinto.

5 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena on kiinnittää huomiota 12–19-vuotiaiden SM-tason muodostelmaluistelijoiden koettuun kuormittumiseen tavoitteellisessa kilpaurheilussa, hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on kartoittaa nuorten urheilijoiden ymmärrystä omasta kuormittuneisuudesta ja kykyä säädellä omaa kokonaiskuormitusta. Harjoittelumäärien ollessa isoja ja joukkue-urheilussa aikataulujen ollessa suhteellisen joustamattomia yksilön palautumisen näkökulmasta, on tärkeää osata järjestää muut elämän osa-alueet niin, että kokemus omasta kokonaiskuormituksen tilasta ei ole liian pitkään, liian kuormittunut. Oman urheilu-urani aikana ja nyt valmennuksen puolella on useita tapauksia, joissa urheilija lopettaa uransa uupumuksen, ylikuormitustilan tai suorituspainneiden ja stressin takia, ennenaikaisesti verrattuna urheilijan kehityskaareen. Monissa tapauksissa uran loppumista ennenaikaisesti olisi mahdollisesti pystytty ennaltaehkäisemään paremmalla kokonaiskuormituksen hallinnalla. Joukkueessa valmentajalla on rajallisesti aikaa kohdata yksilö ja ohjata yksilöä, jolloin vastuu kokonaiskuormituksesta jää urheilijalle itselleen ja tämän vuoksi haluan kartoittaa urheilijan kykyä tunnistaa kokonaiskuormitukseen liittyviä osatekijöitä. Aikaisempaa tutkimustietoa lajispesifisesti kokonaiskuormituksesta ja urheilu-uran loppumisen syistä ei ole, joten lisätutkimuksia tarvitaan. Opinnäytetyön yhteydessä toteutetun kyselytutkimuksen tulos luo näyttöä koetusta kuormittuneisuudesta ja siihen liittyvistä osatekijöistä. Tuloksen avulla pystymme huomioimaan urheilijoiden arjen haasteet ja tietotaidon puutteet, mihin kiinnittää huomiota valmennuksen, seuran, tukiverkoston ja muiden yhteisöjen osalta. Tukemalla urheilijaa urheilijan polulla voimme edistää nuoren urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehittymistä kohti lajin huippua. Näillä toimilla voimme mahdollisesti vaikuttaa urheilijan uran jatkumiseen ja nostaa uran lopettamisikä.

Tutkimuskysymykset, johon kyselytutkimus pyrkii vastaamaan:

- 1) Kuinka kuormittuneeksi urheilija kokee itsensä?
- 2) Mitkä asiat kuormittavat urheilijan elämässä eniten?
- 3) Mitä asioita voimme muuttaa vähemmän kuormittavimmiksi resurssien puitteissa?

6 Empiirinen toteuttaminen

Tapaustutkimus käsittelee 12–19-vuotiaiden Kaarinan Taitoluistelijoiden muodostelmaluistelijoiden subjektiivisesti koetun kokonaiskuormituksen tilaa. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Aineisto kerättiin Google Forms-ohjelman avulla, kyselylomakkeen muodossa. Analysointimenetelmänä tutkimuksessa käytettiin tilastoanalyysiä. Tapaustutkimus suoritettiin hyvän tieteellisen käytännön (HTK) edellyttämällä tavalla.

6.1 Tutkimuksen vaiheet

Keväällä 2023 opinnäytetyön aiheeksi rajautui yläkoulu- ja lukioikäisten koettu kokonaiskuormitus yhdessä toimeksiantajan eli Kaarinan Taitoluistelijoiden kanssa. Toiveena ja tavoitteena kartoittaa urheilijoiden nykytilannetta kokonaiskuormituksen näkökulmasta. Valitsin toteuttamistavaksi verkkopohjaisen kyselyn.

Tutkittavien tavoittaminen ja suostumuksen saaminen tapahtuivat Kaarinan Taitoluistelijoiden välityksellä. Saatekirje kohderyhmälle toimitettiin MyClub-jäsenpalvelun kautta. Hoidin urheilijoiden informoinnin, olemalla ensin yhteydessä joukkueiden vastuuvallmentajiin.

Kyselytutkimus toteutettiin vuoden 2023 marraskuun puolivälissä. Molempien joukkueiden kanssa kysely toteutettiin joukkueen oman oheisharjoituksen aikana. Aineisto kerättiin saman joukkueen jäseniltä samaan aikaan, jotta saman sarjatason vastaajat eivät pysyneet kommunikoimaan vastauksista keskenään vastausten antohetkellä. Kerätyn aineiston käsittely ja analysointi tapahtuivat vuodenvaihteen 2023–2024 aikana. Valmiin opinnäytetyön esitys toteutui keväällä 2024.

6.2 Tutkimusjoukko

Tutkimuksen otanta rajautui yhden taitoluisteluseuran yläkoulu- ja lukioikäisiin muodostelmaluistelijoihin, joiden tavoitteena on nuorten maajoukkue ja paikka junioreiden maailmanmestaruuskilpailuihin kaudella 2023–2024 (SM-junioriluistelija) tai mahdollisesti tulevaisuudessa (SM-noviisiluistelija). Seura, jolle opinnäytetyö toteutettiin, on Kaarinan Taitoluistelijat ry. Lähtökohtaisesti otanta oli 22 SM-noviisiluistelijaa, iältään 12–15-vuotiaita ja 25 SM-junioriluistelijaa, iältään 15–19-vuotiaita. Yhden seuran sisältä saatujen tulosten analysoinnissa voimme tehdä johtopäätöksiä kyseisen seuran ja joukkueiden toimintatapojen osalta ja kiinnittää huomiota tekijöihin, jotka tukevat tai häiritsevät urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä kohti huippu-urheilijaksi kasvamista.

Tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja otanta Kaarinan Taitoluistelijoiden kahdesta SM-tason joukkueesta. Kyselyyn potentiaalisia eli kohderyhmään kuuluvia vastaajia oli 47. Kyselyyn vastaajia oli lopulta yhteensä 45, joista 24 oli SM-junioriluistelijaa ja 21 SM-noviisiluistelijaa.

6.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on tapaustutkimus, joka toteutettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, tiedonkeruussa käytettiin kyselylomaketta. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkimuskohde on yleensä tarkasti rajattu, pyrkimyksenä kerätä objektiivista tietoa, joka on peräisin suorasta aistihavainnosta ja loogisesta pääte-lystä. Tuloksien ja johtopäätösten analysointi perustuu havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin, esimerkiksi kuvailuun prosenttitaulukoiden avulla. (Bister, 2019, s. 38) Kyselylomakkeen etuna on, että vastaaja jää tuntemattomaksi, mikä mahdollistaa myös yksityisempien kysymysten kysymisen. (Vilkka, 2015, s. 94)

Kyselytutkimuksen tarkoituksena on mitata teoreettista ilmiötä eli sellaista, jolloin kyselyn kohteeksi valitut edustavat tiettyä, ennalta määriteltyä tutkimuksen kannalta mielenkiintoista näkökulmaa. Kysymykset ovat kaikille samat ja ne on muotoiltava niin, että kaikki kyselyyn vastaavat näkevät ne mahdollisimman samalla tavalla. Kyselyyn voidaan sisällyttää myös avoimia kysymyksiä, kuten tämän opinnäytetyön kyselyssä on tehtykin. Kysymyksien on oltava yksinkertaisia ja suoria, jotta niitä ei voi tulkita väärin. (Bister,

2019, s.38) Kokonaiskuormitus käsitteenä voidaan tulkita eri tavoin. Eri tulkintojen välttämiseksi jokainen tutkimukseen osallistuja sai kyselyn alussa saman määritelmän kokonaiskuormitus-käsitteestä ennen kuin he aloittivat kyselyyn vastaamisen.

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa koetun eli subjektiivisen kokonaiskuormituksen nykytilanne. Missä tekijässä/tekijöissä enemmistöllä kuormitus heijastuu voimakkaimmin ja onko eri asioiden välillä mahdollisesti riippuvuuksia.

6.4 Tiedonkeruu

Aineisto kerättiin Google Forms- kyselypohjan avulla. Älylaitteen välityksellä kerättyyn kyselyyn otin huomioon kyselyyn vastaamisen helppouden ja mielekkyyden kohderyhmän eli nuorten näkökulmasta, joille älylaitteiden käyttö on tuttua. Aikataulullisesti, jolloin kysely toteutettiin, oli kauden 2023–2024 ensimmäisen kilpailun jälkeen marraskuussa, jolloin oli yhdessä toimeksiantajan kanssa sopivaksi katsottu ajankohta. Kyselyn kysymykset tarkastelevat aikaa kuukausi ennen kyselyn toteuttamista eli tuntemuksia edeltävän kuukauden ajalta, johon kohderyhmäläisillä kuuluu harjoittelussa lajiharjoittelun intensiteetin nostaminen kohti ensimmäisiä kilpailuja, yksilöiden kokema mahdollinen epävarmuus ja stressi oman kilpailupaikan suhteen ohjelmassa/ohjelmissa, mutta puolestaan jo mahdollista muun arjen rutinoitumista, kuten koulun ja vapaa-ajan suhteen.

Taustamuuttujista otettiin huomioon joukkue, ikä ja luokka-aste. Muut tiedot pysyivät anonymoineina, sillä muut tiedot eivät ole oleellisia tutkimuksessa.

Kysely sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Suljettujen kysymysten vaihtoehtoisissa käytettiin Likertin-asteikkoa, 4-portaisena järjestysasteikkona. 4-portainen asteikko valikoitui, jotta niin sanottua neutraalia vaihtoehtoa ei ollut valittavissa. Kaikissa kyselyn suljetuissa kysymyksissä oli esitetty 1–4 vastausvaihtoehtoa, jolloin vastaaja valitsi vaihtoehdon, joka kuvaa hänen käsitystään parhaiten. Avoimia kysymyksiä kyselyn lopussa oli kolme, joihin jokainen vastaaja sai vastata vapaamuotoisesti. Avointen kysymysten tarkoituksena oli saada mahdollisesti tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka voisi muuten jäädä kokonaan havaitsematta.

6.5 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineiston rakennetta kuvaavia tilastollisia tunnuslukuja, koska halutaan tutkia pelkästään ilmiön luonnetta. Tilastollisena tunnuslukuna käytetään prosenttiosuuksia, jotka havainnollistetaan ympyräkaavioiden avulla. Tulosten keskiarvot on toteutettu Microsoft Excel Pivot-laskentataulukon avulla.

6.6 Eettiset näkökohdat

Tapaustutkimus noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta (HTK), johon ammattikorkeakoulu Arcada on sitoutunut. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ja peruseriaatteita ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto, eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan. Kunnioitetaan muiden tieteellisiä töitä ja viitataan muiden julkaisuihin näkyvällä ja asianmukaisella tavalla. Suunnittelu-, toteutus- ja dokumentointivaiheet toteutetaan huolellisesti ja avoimen tieteen periaatteita noudattaen. Tutkimuksen koko elinkaaren ajan varmistetaan sekä tutkittavien että tutkijan terveys ja turvallisuus sopimalla ennen aineiston keruuta aineiston käsittely- ja säilytystavat sekä huolehditaan tarvittavista luvista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023) Eettisiä periaatteita tulee noudattaa aina ihmisiä tutkittaessa, riippumatta iästä. Alaikäisen tutkimukseen osallistuminen vaatii alle 15-vuotiaan huoltajalta suostumuksen, yli 15-vuotiaalta riittää oma suostumus, mutta tässäkin tapauksessa huoltajaa tulee informoida tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021)

Kohderyhmän ollessa 12–19-vuotiaita tuli alle 15-vuotiaiden huoltajilta pyytää suostumus eli tutkimuslupa urheilijan osallistumisesta tutkimukseen. Ilman huoltajan hyväksymää tutkimuslupaa alle 15-vuotias ei saanut osallistua tutkimukseen. Saatekirje lähetettiin kaikille tutkimuksen kohderyhmään kuuluville ja heidän huoltajilleen, ennen kyselytutkimukseen osallistumista, missä oli lyhyesti tietoa kyselytutkimuksen tarkoituksesta, osallistumisesta ja kerätyn tiedon käsittelystä. Tutkimus toteutettiin anonyminä ja osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Aineiston käsittely ja hallinta toteutettiin niin, ettei yksityishenkilöitä voida tunnistaa missään vaiheessa.

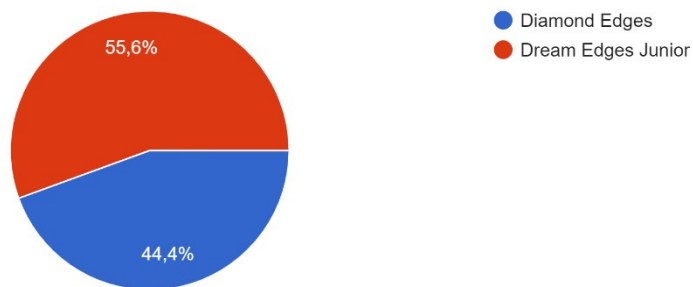
7 Tutkimustulokset

Google Forms-ohjelman avulla toteutettuun kyselyyn vastanneita oli yhteensä 45, joista 24 oli SM-junioriluistelijoita ja 21 oli SM-noviisiluistelijoita. Maksimiotanta oli 47 urheilijaa eli tutkimuksen vastausprosentti oli 95,7 prosenttia. Kaikkiin kysymyksiin oli pakollinen vastata (tähdellä merkitty), jotta kyselyn pystyi palauttamaan.

7.1 Demografiset kysymykset

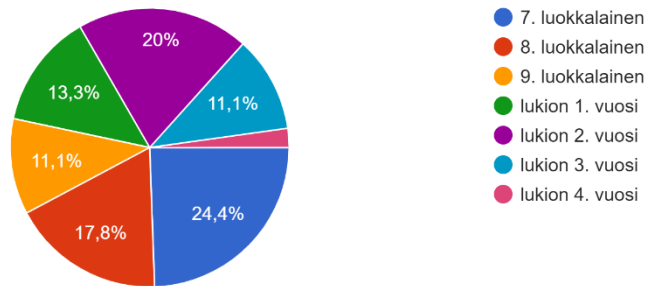
Kyselyn taustatietokysymyksissä käytettiin demografisia kysymyksiä, jotta vastaajien identiteeteistä saatiin luotua näkemys. Kuviot 5 ja 6 esittävät joukkue- ja luokka-astejakauman 45 vastaajasta. Kuvio 7 havainnoi syntymävuosijakaumaa. Luokka-aste- ja syntymävuosijakaumat informoivat saman tiedon, mutta selkeyttävät tulosten analysointia, sen vuoksi erikseen. Ensimmäinen taustatietokysymys oli ”Joukkue, jossa luistelet”. 44,4% vastaajista luistelee Diamond Edges joukkueessa ja 55,6% Dream Edges Junior joukkueessa. Toisessa taustatietokysymyksessä vastattiin ”luokka-aste” kysymykseen. 24,4% vastaajista olivat seitsemäsluokkalaista, 17,8% kahdeksaluokkalaista, 11,1% yhdeksäsluokkalaista, 13,3% lukion ensimmäisellä vuodella, 20% lukion toisella vuodella, 11,1% lukion kolmannella vuodella ja 2,2% lukion neljännellä vuodella. Niin ”luokka-aste” -kysymyksessä kuin kysymyksessä ”Minä vuonna olet syntynyt?” ovat samat prosenttiosuudet.

Joukkue, jossa luistelet.
45 vastausta



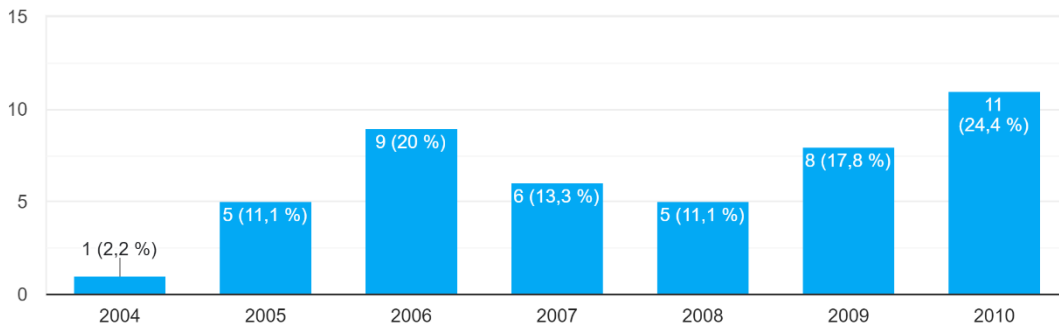
Kuvio 5. Joukkue, jossa luistelet

Luokka-aste
45 vastausta



Kuvio 6. Luokka-aste

Minä vuonna olet syntynyt? (esim. 2005)
45 vastausta

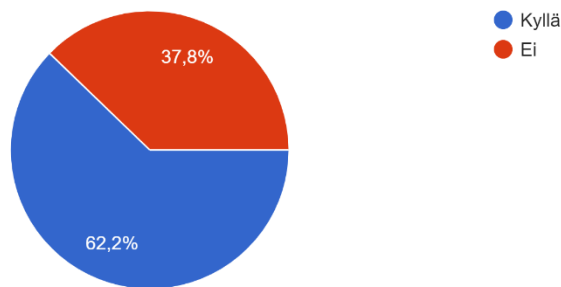


Kuvio 7. Syntymävuosi

Demografisia kysymyksiä käytettiin myös kartoittamaan vastaajien lähtökohtia kokonaiskuormitusaiheeseen (kuviot 8 ja 9). Kuviossa 8 on nähtävissä, että kokonaiskuormitus käsitteenä on suurimmalle osalle eli 62,2% tuttu ja 37,8% vastaajista käsite on uusi. Kuviossa 9 on nähtävissä, että 55,6% seuraa omaa kuormittumisen ja palautumisen tarvettaan, kun taas 44,4% ei seuraa.

Onko kokonaiskuormitus sinulle entuudestaan tuttu käsite?

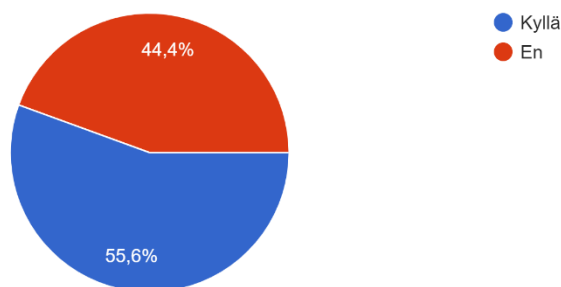
45 vastausta



Kuvio 8. Onko kokonaiskuormitus sinulle entuudestaan tuttu käsite?

Seuraatko kuormittumisen ja palautumisen tarvetta esimerkiksi sykemittarin tai tuntemuksien avulla?

45 vastausta



Kuvio 9. Kuormittumisen ja palautumisen tarpeen seuraaminen

7.2 Likert-asteikko kysymykset

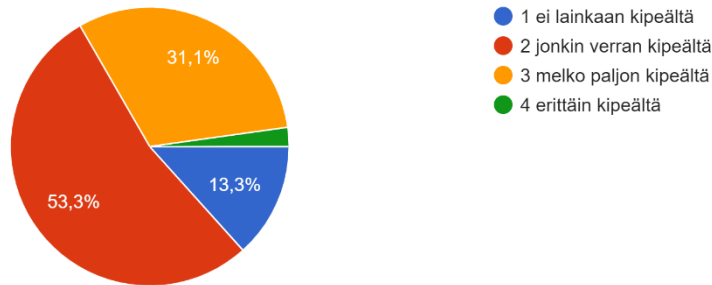
Ympyräkaaviomuodossa olevat tulokset (kuviot 10–19), kuvaavat prosentuaalisesti vastaajien käsityksiä omista tuntemuksista **edeltävän kuukauden ajalta** suhteessa koko otantaan. Likert-asteikkoa hyödyntäen pyrkimyksenä on kartoittaa kokonaiskuormituksen tilaa valittujen osatekijöiden näkökulmasta, joiden pohjalta johtopäätökset syntyvät. Osatekijöitä ovat lihaskipu, väsymys, unen laadun ja määrän, stressi, mieliala, arkirytmii, energisyys, energiansaanti ja sosiaalinen media. Jokaisessa kysymyksessä käytettiin Likert-asteikon 4-portaistajärjestysasteikkoa.

Ensimmäinen kysymys oli ”Kuinka kipeältä lihaksesi ovat pääosin tuntuneet edeltävän kuukauden aikana?”. 13,3% vastaajista vastasi ei lankaan kipeä (1), 53,3% vastasi jonkin

verran kipeältä (2), 31,1% vastasi melko paljon kipeältä (3) ja 2,2% vastasi erittäin kipeältä (4) Kuvio 10 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,2, asteikolla 1 (ei lainkaan kipeältä) – 4 (erittäin kipeältä).

Kuinka kipeältä lihaksesi ovat pääosin tuntuneet edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta

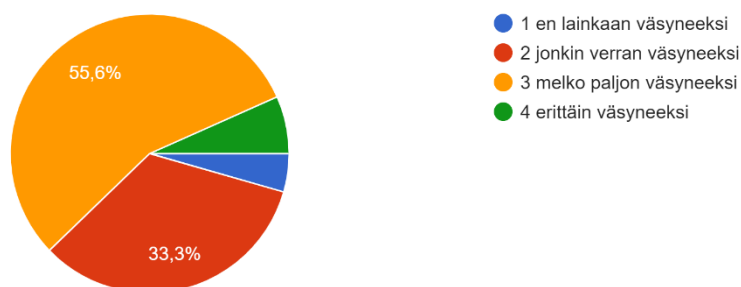


Kuvio 10. Lihaskivun tuntemus edeltävän kuukauden aikana

Toinen kysymys oli ”Kuinka väsyneeksi olet pääosin tuntenut itsesi edeltävän kuukauden aikana?”. Vastaajista 4,4% vastasi en lainkaan väsyneeksi (1), 33,3% vastasi jonkin verran väsyneeksi (2), 55,6% melko paljon väsyneeksi (3) ja 6,7% erittäin väsyneeksi (4). Kuvio 11 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,6, asteikolla 1 (en lainkaan väsyneeksi) – 4 (erittäin väsyneeksi).

Kuinka väsyneeksi olet pääosin tuntenut itsesi edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta



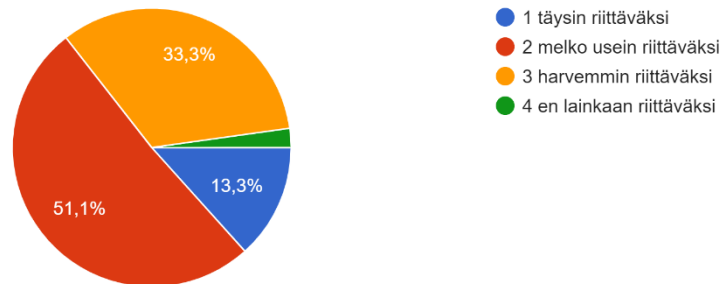
Kuvio 11. Väsymyksen tuntemus edeltävän kuukauden aikana

Kolmas kysymys oli ”Kuinka riittäväksi olet pääosin kokenut unen laadun ja määrän edeltävän kuukauden aikana?” Vastaajista 13,3% vastasi täysin riittäväksi (1), 51,1% melko usein riittäväksi (2), 33,3% vastasi harvemmin riittäväksi (3) ja 2,2% en lainkaan

riittäväksi (4) Kuvio 12 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,2, asteikolla 1 (täysin riittäväksi) – 4 (en lainkaan riittäväksi).

Kuinka riittäväksi olet pääosin kokenut unen laadun ja määrän edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta

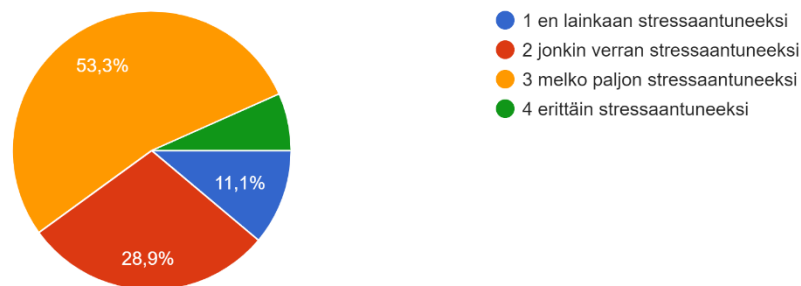


Kuvio 12. Unen laadun ja määrän riittävyyden kokeminen edeltävän kuukauden aikana

Neljäs kysymys oli ”Kuinka stressaantuneeksi olet pääosin kokenut itsesi edeltävän kuukauden aikana?” Vastaajista 11,1% vastasi en lainkaan stressaantuneeksi (1), 28,9% jonkin verran stressaantuneeksi (2), 53,3% melko paljon stressaantuneeksi (3) ja 6,7% erittäin stressaantuneeksi (4). Kuvio 13 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,6, asteikolla 1 (en lainkaan stressaantuneeksi) – 4 (erittäin stressaantuneeksi).

Kuinka stressaantuneeksi olet pääosin kokenut itsesi edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta



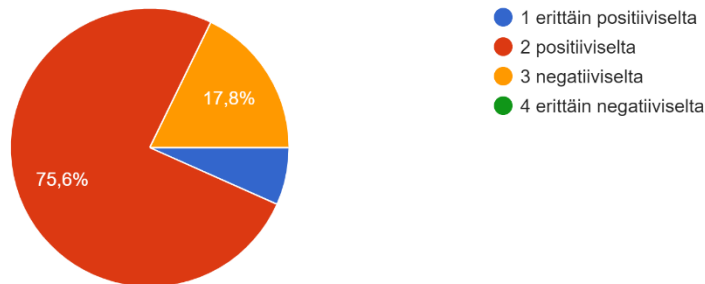
Kuvio 13. Stressin kokeminen edeltävän kuukauden aikana

Viides kysymys oli ”Miltä mielialasi on pääosin tuntunut edeltävän kuukauden aikana? Vastaajista 6,7% vastasi erittäin positiiviselta (1), 75,6% vastasi positiiviselta (2), 17,8% negatiiviselta (3). Kukaan ei vastannut vaihtoehtoa erittäin negatiivinen (4). Kuvio 14

esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,1, asteikolla 1 (erittäin positiiviselta) – 4 (erittäin negatiiviselta).

Miltä mielialasi on pääosin tuntunut edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta

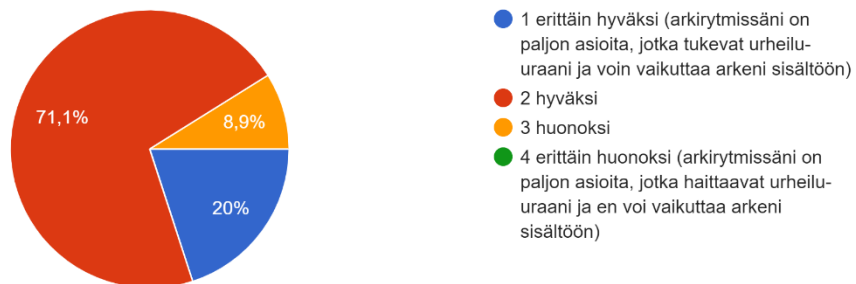


Kuvio 14. Mielialan tuntemus edeltävän kuukauden aikana

Kuudes kysymys oli ”Minkälaiseksi olet pääosin kokenut arkirytmisi edeltävän kuukauden aikana? Vastaajista 20% vastasi erittäin hyväksi (1), 71,1% vastasi hyväksi (2), 8,9% huonoksi (3). Kukaan ei vastannut vaihtoehtoa erittäin huonoksi (4). Kuvio 15 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 1,9, asteikolla 1 (erittäin hyväksi)– 4 (erittäin huonoksi).

Minkälaiseksi olet pääosin kokenut arkirytmisi edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta



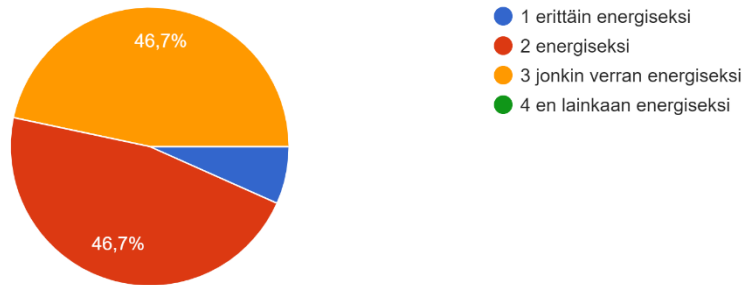
Kuvio 15. Arkirytmien kokeminen edeltävän kuukauden aikana

Seitsemäs kysymys oli ”Kuinka energiseksi olet pääosin tuntenut itsesi edeltävän kuukauden aikana? Vastaajista 6,7% vastasi erittäin energiseksi (1), 46,7% vastasi energiseksi (2), 46,7% vastasi jonkin verran energiseksi (3). Kukaan ei vastannut vaihtoehtoa en lainkaan energiseksi (4). Kuvio 16 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja

kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,4, asteikolla 1 (erittäin energiseksi)– 4 (en lainkaan energiseksi).

Kuinka energiseksi olet pääosin tuntenut itsesi edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta

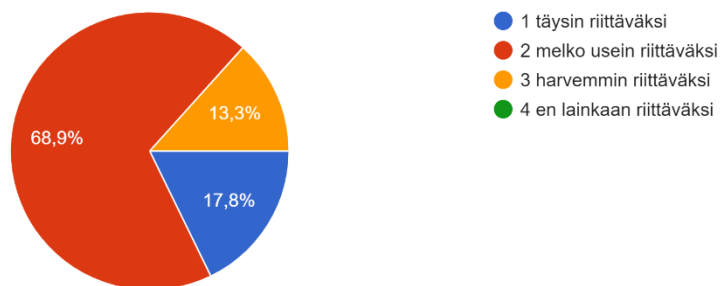


Kuvio 16. Energisyyden tuntemus edeltävän kuukauden aikana

Kahdeksas kysymys oli ”Kuinka riittäväksi olet pääosin kokenut energiansaantisi edeltävän kuukauden aikana? Vastaajista 17,8% vastasi täysin riittäväksi (1), 68,9% melko usein riittäväksi (2), 13,3% harvemmin riittäväksi (3). Kukaan ei vastannut vaihtoehtoa en lainkaan riittäväksi (4). Kuvio 17 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,0, asteikolla 1 (täysin riittäväksi)– 4 (en lainkaan riittäväksi).

Kuinka riittäväksi olet pääosin kokenut energiansaantisi edeltävän kuukauden aikana?

45 vastausta

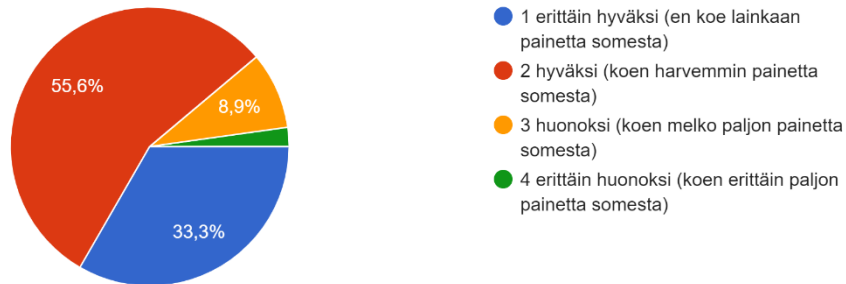


Kuvio 17. Energiansaannin riittävyyden kokeminen edeltävän kuukauden aikana

Yhdeksäs kysymys oli ”Minkälaiseksi olet pääosin kokenut sosiaalisen median (somen) edeltävän kuukauden aikana? Vastaajista 33,3% vastasi erittäin hyväksi (1), 55,6% vastasi hyväksi (2), 8,9% vastasi huonoksi ja 2,2% vastasi erittäin huonoksi. Kuvio 18 esittää

jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 1,8, asteikolla 1 (erittäin hyväksi)– 4 (erittäin huonoksi).

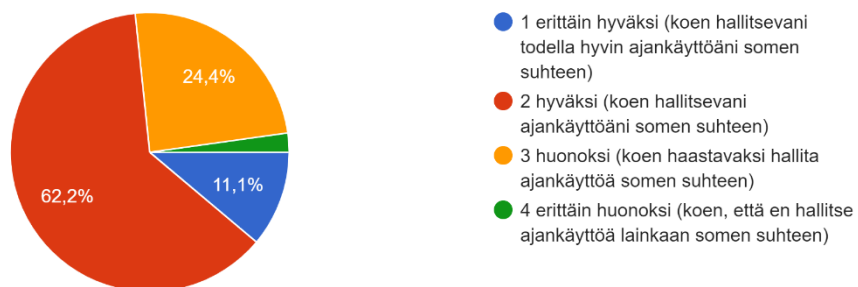
Minkälaiseksi olet pääosin kokenut sosiaalisen median (somen) edeltävän kuukauden aikana?
45 vastausta



Kuvio 18. Sosiaalisen median kokeminen edeltävän kuukauden aikana

Kymmenes kysymys oli ”Minkälaiseksi olet pääosin kokenut ajan käyttösi sosiaalisessa mediassa edeltävän kuukauden aikana? Vastaajista 11,1% vastasi erittäin hyväksi (1), 62,2% vastasi hyväksi (2), 24,2% vastasi huonoksi (3) ja 2,2% vastasi erittäin huonoksi (4). Kuvio 19 esittää jakauman kaikkien vastanneiden kesken ja kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,2, asteikolla 1 (erittäin hyväksi) – 4 (erittäin huonoksi).

Minkälaiseksi olet pääosin kokenut ajan käyttösi sosiaalisessa mediassa edeltävän kuukauden aikana?
45 vastausta



Kuvio 19. Sosiaalisen median ajankäytön kokeminen edeltävän kuukauden aikana

7.3 Avoimet kysymykset

Kolme avointa kysymystä sijoittuivat kyselylomakkeen loppuun. Avoimien kysymysten analysoinnissa vastauksia käsitellään numeraalisesti eli vastaukset luokitellaan ryhmiin (Vilkkä, 2015, s. 106).

Ensimmäinen avoin kysymys oli ”Koetko, että palautumisesi on ollut riittävää edeltävän kuukauden aikana? Perustele.” Vastaaajista 19 eli 42,2% koki, että palautuminen edeltävän kuukauden aikana on ollut riittävää. Palautumisen osittain riittäväksi koki 20 eli 44,5% vastaajista. Kuusi eli 13,3% vastaajista koki, että palautuminen ei ole ollut riittävää.

Taulukko 1. Palautumisen kokeminen

Koen, että palautuminen on ollut riittävää.	19 = 42,2%
Koen, että palautuminen on ollut osittain/välillä riittävää.	20 = 44,5%
Koen, että palautuminen ei ole ollut riittävää.	6 = 13,3%
Yhteensä:	45 vastaajaa = 100%

Vastauksista nousi esille, että urheilijat, jotka kokivat *palautumisen olleen riittävää*, perustivat kokemuksensa muun muassa hyvään arkirytmiin ja toimivaan aikataulutukseen, virkeään olotilaan sekä jaksamiseen koulussa ja harjoituksissa. Urheilijat, joille *palautuminen oli välillä riittävää tai välillä liian vähäistä*, perustivat kokemuksensa muun muassa koulutehtävien määrän kasvuun sekä pitkiin päiviin, joihin yhdistyy koulu, harjoitukset, muu arki sekä kisakauden aloitus. Levon tai unen ajoittainen riittämättömyys nousi esille useammassa perustelussa. Urheilijat, jotka kokivat, että *palautuminen ei ollut riittävää*, perustivat kokemuksensa koettuun väsymykseen, liian vähäiseen uneen tai vähäiseen aikaan levätä sekä runsaaseen koulutehtävien määrään, joka vie aikaa levolta.

Toinen avoin kysymys, koski palautumisen tehokkuutta: ”Mitä mielestäsi voisi tehdä, että palautuminen olisi tehokasta?” Tällä kysymyksellä kartoitettiin, urheilijoiden omaa tietoa, mikä palauttaa ja minkä palautumiskeinon he kokevat tehokkaaksi omalla kohdallaan. Kolme vastausta 45 vastauksesta oli en tiedä tai tyhjä. Vastaaajien vastauksissa osa

oli antanut useita keinoja ja osa yhden keinon. Taulukon vastaukset on muodostettu niin, että yksi keino vastauksessa on yksi vastaus eli jos vastaaja on vastannut esimerkiksi ”nukkua, syödä ja levätä hyvin” on jokainen jaettu taulukossa erikseen omaksi kohdakseen (keinoksi). Vihreällä taulukossa ovat eniten vastauksia kerryttäneet (13 vastausta tai enemmän). Keltaisella taulukossa seuraavaksi eniten vastauksia saaneet (5–7 vastausta). Sinisellä muutaman vastauksen saaneita palautumiskeinoja (2 vastausta).

Taulukko 2. Urheilijoiden tehokkaita palautumiskeinoja

Uni (riittävä ja/tai laadukas)
Ravinto (riittävä ja säännöllinen)
Lepo
Kehonhuolto
Rentoutuminen (vapaa-ajalla tekee itselle mukavia asioita)
Ruutuajan ja sosiaalisen median hallinta
Arjen- ja kokonaisuudenhallinta

Kolmannella avoimella kysymyksellä halusin kartoittaa urheilijoiden kokemusta siitä, mistä he kokevat saavansa apua kuormituksen ja palautumisen väliseen tasapainoiluun: ”Mistä koet saavasi apua kuormituksen ja palautumisen väliseen tasapainoiluun?” Tällä kysymyksellä haettiin erilaisia tekijöitä, jotka auttavat urheilijaa kokonaiskuormituksen hallinnassa. Kysymyksenasettelu koettiin jokseenkin haastavana vastata, joka näkyi 7 vastaajan kohdalla en tiedä tai tyhjänä vastauksena. Alla olevassa taulukossa on perusteluita, mistä vastaajat kokevat saavansa apua tasapainoiluun. Taulukon vastaukset on muodostettu niin, että yksi edesauttava tekijä vastauksessa on yksi vastaus eli jos vastaaja on vastannut esimerkiksi ”perheeltä ja kavereilta” on jokainen jaettu taulukossa erikseen omaksi kohdakseen (edesauttavaksi tekijäksi). Vihreällä taulukossa eniten vastauksia kerryttäneet (10 vastausta tai enemmän), keltaisella muutaman vastauksen kerryttäneet (2–6 vastausta) ja sinisellä yhden vastauksen saaneet.

Taulukko 3. Edesauttavia tekijöitä kuormittumisen ja palautumisen väliseen tasapainoiluun

Vanhemmat/perhe/läheiset
Kaverit (koulussa/harjoituksissa/vapaa-ajalla)
Vapaa-aika ja vapaapäivät
Lepo (oma aika, uni)
Valmennukselta
Koulu (luennot)
Ravinto
Arkirutiinit
Ammattiapu

8 Pohdinta ja johtopäätökset

8.1 Tutkimusmenetelmän onnistuminen

Kyselytutkimus vastasi tutkimuksen tavoitteisiin, jossa haluttiin kerätä tietoa eri osatekijöistä, miten kuormittaviksi urheilijat ne kokevat, sekä mitä taitoa ja tietoa löytyy kuormittumisen ja palautumisen väliseen tasapainoiluun. Tutkimusmenetelmänä kvantitatiivinen menetelmä toimi tässä tapaustutkimuksessa, koska haluttiin saada tehokkaasti tietoa monesta eri osatekijästä keräämällä tietoa mahdollisimman suuresta määrästä vastaajia. Vastausprosentti oli korkea, 95,7 prosenttia, mikä mahdollistaa tulosten yleistämisen urheiluseuran sisäisesti tarkastellen. Kuitenkin kohderyhmän oltaessa alle 50 urheilijaa, ei tuloksia voida yleistää lajin koko ikäryhmän kannalta. MyClub-jäsenpalvelun kautta lähetetty saatekirje ja tutkimuslupa alle 15-vuotiaiden huoltajilta tavoitti hyvin viestinsaaajat, mikä mahdollisti osaltaan erittäin hyvän vastausprosentin. Kyselyyn vastaaminen harjoitusten aikana sekä Google Forms -ohjelman kautta tehty verkkokysely edesauttoivat korkeaa vastausprosenttia helppoudellaan. Luotettavan tiedonkeruun varmistamiseksi kummallekin joukkueelle järjestettiin oma tilaisuus vastaamiselle. Kyselyyn vastattiin yksin, keskustelematta muiden kanssa ja linkin kyselyyn vastaajat saivat Whatsapp-sovelluksen kautta. SM-juniorijoukkueelle linkki jaettiin joukkueen Whatsapp-ryhmäkeskustelun kautta ja SM-noviisijoukkueelle linkki jaettiin jokaiselle luistelijalle erikseen valmentajan ja luistelijan väliseen Whatsapp-keskusteluun, jotta varmistettiin, että kyselyyn vastasivat, vain ne alle 15-vuotiaat, kenen huoltajilta lupa tutkimukseen oli tullut.

Kyselyyn vastatakseen ei tarvinnut kirjautua sisään tai antaa muita henkilökohtaisia tietoja kuin ikä ja luokka-aste. Kyselytutkimuksen kysymykset mittasivat sitä, mitä niiden oli tarkoitus mitata. Kerätyt tiedot antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiin ja ne voitiin muuttaa tilastolliseksi. Suljetut kysymykset olivat riittävän täsmällisiä ja helposti ymmärrettäviä, joten vastausten luotettavuus ja rehellisyys voitiin varmistaa. Avointen kysymysten kohdalla, osa vastaajista koki hankalaksi vastata kysytyyn asiaan, joka osittain vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

8.2 Keskeiset tulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää eri osatekijöiden voimakkuutta, joilla pyrittiin saamaan tietoa, mikä tai mitkä osatekijät kuormittavat. Käyttämällä luokiteltuja vastauksia tiedämme sekä eri vastausluokkien välisen suhteen että sen, miten vastaukset eroavat toisistaan voimakkuudeltaan. Jonkin verran haasteita kokonaiskuormituksen hallinnassa eli kuormittumisen ja palautumisen välisessä tasapainoilussa on Kaarinan Taitoluistelijoiden kahdella SM-tason muodostelmaluistelijoukkueella. Palautumisen riittäväksi koki alle puolet vastaajista (42,2%) ja osittain riittäväksi 44,5% ja 13,3% vastaajista koki, ettei palautunut riittävästi. Lyhyellä aikavälillä eli muutamasta päivästä muutamiin viikkoihin kokemus kuormituksesta on suorituskykyä kehittävää ja aiheuttaa lyhytaikaista väsymystä. Ajallisesti useiden viikkojen ja kuukausien ajanjaksoja tarkastellen kuormittunut tila kertoo elimistön epätasapainoisesta tilasta ja suorituskyvyn heikentymisestä. (Terveurheilija, 2023c) Kuitenkaan suoria johtopäätöksiä tuloksista ei voida tehdä, koska kyselytutkimuksessa ei tutkittu oireita liittyen ylikuormitukseen.

Keski-arvojen hajonta on nähtävissä taulukossa 4, kyselytutkimuksessa esitettyjen eri osatekijöiden välillä. Keskiarvot on laskettu Microsoft Excel Pivot -laskentataulukon avulla. Korkeimmat keskiarvot ovat osatekijöillä: väsymys (2,6) ja stressi (2,6). Pienimmät keskiarvot ovat osatekijöillä: sosiaalinen media paineiden osalta (1,8) ja arkirytmii (1,9). Kaikki keskiarvot ovat 1,8–2,6 välillä, Likert-asteikolla 1–4. Mitä pienempi keskiarvo, sen parempi. 1 vaihtoehtona tarkoittaa, että osatekijä koetaan parhaaksi mahdolliseksi, ei kuormittavaksi ja 4 vaihtoehtona tarkoittaa, että osatekijän koetaan ongelmaksi ja todella kuormittavaksi. Alle 2,0 keskiarvo kertoo, että suurin osa vastaajista kokee osatekijän positiivisena. 2,0–2,4 keskiarvo kertoo, että vastaajista suurin osa on positiivisen

puolella tai hieman negatiivisen puolella. Yli 2,5 keskiarvo kertoo, että suurin osa vastaajista kokee osatekijän negatiivisena. Sama on nähtävissä yllä olevissa ympyräkaavioissa (kohdassa 7.2).

Taulukko 4. Keski-arvojen hajonta eri osatekijöiden välillä

lihaskipu	2,2
väsymys	2,6
unen laadun ja määrän riittävyys	2,2
stressi	2,6
mieliala	2,1
arkirytmii	1,9
energisyys	2,4
energiansaannin riittävyys	2,0
sosiaalinen media (paine)	1,8
sosiaalinen media (ajanhallinta)	2,2

Keskiarvoja että prosentiosuuksia (kohdassa 7.2) tarkastelemalla voimme nähdä, että joukkueesta ja iästä riippumatta samat osatekijät korostuvat tuloksissa. Koettu väsymys ja koettu stressi nousivat esiin voimakkaimmin, missä vastaajista yhteensä yli puolet kokivat melko paljon (56,6%) tai erittäin paljon väsymystä (6,7%) ja melko paljon (53,3%) ja erittäin paljon (6,7%) stressiä. Puolestaan arkirytmii, sosiaalisen median (paine) ja energiansaannin kannalta oltiin keskimääräisesti hyvän tai erittäin hyvän puolella. Muut osatekijät: lihaskipu, unen laadun ja määrän riittävyys, mieliala, energisyys ja sosiaalinen media ajanhallinnan kannalta, sijoittuivat positiivisen/hyvän ja negatiivisen/huonon väliin. Tulos antaa aihetta pohtia, millaisilla toimenpiteillä voimakkaimpien osatekijöiden lukua saataisiin pienemmäksi (alle 2,0) ja urheilijoiden kokemus omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista saataisiin paremmaksi.

Tehokkaimmiksi ja eniten vastauksia saaneiksi palautumiskeinoiksi nousivat uni, lepo, ravinto, mitkä ovat osa urheilijan kehittymisen kolmiota ja kokonaiskuormituksen hallintaa. Vain kolmella vastaajalla ei ollut antaa vastausta palautumiskeino -kysymykseen, joka kertoo siitä, että urheilijoilla on ainakin jonkin verran työkaluja oman palautumisen edistämiseksi.

Kokonaiskuormitus käsitteenä oli tuttu 62,2% vastaajista ja uusi 37,8% vastaajista, kun puolestaan vastaajista 55,6% seuraa omaa kuormittumisen ja palautumisen tarvettaan ja 44,4% vastaajista ei seuraa. Nässin ym. (2017) mukaan erilaiset mittarit antavat arvokasta tietoa sekä urheilijalle että valmentajalle ja Sawin ym. (2015) tutkimus korostaa subjektiivisen itsearviointin mittaamisen luotettavuutta valmennuksen tueksi. Tulokset herättävät kuitenkin kysymyksiä siitä, miten kokonaiskuormituksen hallinnan ja kuormituksen seuraaminen arjessa yksilötasolla voisi vaikuttaa kyselytutkimuksessa kysytyjen osatekijöiden lukuun ja voimakkuuteen.

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin itsemääräämisteoriaan nojaten urheilijan psykologisia perustarpeita tukeva sosiaalinen ympäristö on avainasemassa sekä urheilijan hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta. Yksilön hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on tärkeää, että kolmesta perustarpeesta (autonomia, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus) yksikään ei jää huomioimatta, minkä vuoksi on huomioitava urheilijan toimintatavat niin harjoituksissa kuin sen ulkopuolella. (Vasalampi, 2017) Kysymyksessä, jossa tarkasteltiin edesauttavia tekijöitä kuormituksen ja palautumisen väliseen tasapainoiluun vastauksia saatiin monipuolisesti, mutta 7 vastaajan 45 vastaajasta jättäessä kysymyksen tyhjäksi tai vastaamalla en tiedä korostaa joko kysymyksen epäonnistunutta muotoilua tai tiedonpuutetta.

8.3 Hyödyt

Yhtenä hyödyistä on verkkopohjaisen kyselyn ja älylaitteen mahdollistama nopea vastaaminen, jolloin aineistonkeruutapa oli vastaajille sekä mielekästä että motivoivaa, mikä puolestaan johti korkeaan vastaamisprosenttiin. Lisäksi kyselypohjaa on mahdollista käyttää uudelleen, kyselyn mitatessa sitä mitä pitikin mitata.

Kyselytutkimuksesta saatujen vastausten analysoinnin ja johtopäätösten avulla voidaan tarkastella, mitä mahdollisuuksia ja keinoja löytyy urheilijan kuormittumisen ja palautumisen välisen tasapainoilun tukemiseen urheilija-, joukkue- ja seuratason, jotka edesauttavat kasvattamaan seurassa terveitä, pitkään uraansa jatkavia urheilijoita, joilla on tietoa ja taitoa kokonaiskuormituksen hallintaan. Lisäksi voimme todeta, mitkä asiat ovat jo kohdallaan ja mihin toisaalta keskittyä enemmän.

8.4 Haasteet

Avoimien kysymyksien haasteellisuudeksi osoittautui kysymysten tulkinta, johon osa ei vastannut. Vastaamatta jättämiseen syynä saattoi olla epävarmuus siitä, mitä kysymykseen tulisi vastata tai se, että ei halunnut vastata kysymykseen.

Kyselylomakkeen kysymyksissä tarkasteltiin urheilijan tuntemuksia edeltävän kuukauden ajalta. Syy, miksi päädyin tarkastelemaan tuntemuksia edeltävän kuukauden ajalta enkä esimerkiksi edeltävän viikon ajalta oli saada tietoon tuntemuksia pidemmältä aika väliltä, jolloin on mahdollisuus tehdä eroa toiminnallisen ja ei-toiminnallisen ylikuormituksen välille. Päiviä tai viikkoja kestävä toiminnallinen ylikuormittuminen on kehittävää suorituskyvyn kannalta, kun taas puolestaan viikkoja ja kuukausia kestänyt ylikuormitus viittaa heikentyneeseen suorituskykyyn sekä kehityksen pysähtymiseen (Terveurheilija, 2023c). Kyselyn vastauksia kriittisesti tarkastellen on mahdollista, että vastaajissa osan tuntemukset eivät sijoittuneet edeltävän kuukauden ajalle, vaan kokemus on voinut sijoittua lyhyemmälle tai pidemmälle ajalle.

8.5 Validiteetti ja reliabiliteetti

Määrällinen tutkimus pyrkii validiteetin eli pätevyyteen, joka tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Validiteetin kannalta tärkeää suunnitteluvaiheessa määritellä tarkasti käsitteet, muuttujat sekä perusjoukko, jotta tutkittavat ymmärtävät kysymykset, kyselylomakkeen ja mittarin. (Vilka, 2015, s. 193) Kyselylomakkeen toimivuus sekä ymmärrettävyys testattiin kahdella entisellä SM-tason muodostelmaluistelijalla ongelmatilanteiden minimoimiseksi.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta eli tulosten tarkkuutta. Mittaus-tulosten tulee olla toistettavissa niin, että tutkimus toistetaan saman henkilön kohdalla ja tulokseksi saadaan täsmälleen sama mittaustulos, tutkijasta riippumatta. (Vilka, 2015, s.194) Kokonaiskuormitus käsitteenä oli suurimmalle osalle vastaajista (62,2%) tuttu ja 37,8% vastaajista käsite oli uusi, tulosten luotettavuuden ja pätevyyden kannalta oli tärkeää, että käsite määriteltiin alkuun ja määritelmä oli kaikille sama.

8.6 Eettinen toteutuminen

Eettiseltä kannaltaan opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja dokumentointi onnistuivat täyttämään hyvän tieteellisen käytännön toimintatavat. Tutkimukseen osallistuivat kohderyhmästä vain ne alle 15-vuotiaat, joiden huoltajilta tutkimuslupa saatiin. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja, missä tahansa kohdassa kyselyä oli mahdollista keskeyttää kyselyyn vastaaminen. Aineistonkeruu toteutettiin niin, että tutkittavien terveys ja turvallisuus varmistettiin. Kyselyyn vastaaminen ei edellyttänyt kirjautumista mihinkään, jolla anonyymiyys varmistettiin. Haastatteluilmiön välttämiseksi eli, jotta haastattelijan läsnäolo ei vaikuttaisi, molempien ryhmien ohjeistukset olivat neutraalit. Kokonaiskuormitus -käsitteenä on mahdollisuus tulkita eri tavoin ja tämän välttämiseksi jokaiselle osallistujalle annettiin kyselytutkimuksen aluksi sama määritelmä käsitteestä.

8.7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Kuinka kuormittuneeksi urheilija kokee itsensä?
- 2) Mitkä asiat kuormittavat urheilijan elämässä eniten?
- 3) Mitä asioita voimme muuttaa vähemmän kuormittavimmiksi resurssien puitteissa?

Kyselytutkimuksen keskeisten tulosten perusteella voidaan päätellä, että kokonaiskuvaa katsomalla Kaarinan Taitoluistelijoiden SM-tason muodostelmaluistelijoiden on jonkin verran haasteita kokonaiskuormituksen hallinnassa, hyvinvoinnin näkökulmasta ja subjektiivista kuormittuneisuutta ilmenee osassa osatekijöitä, niin, että on syytä tarkkailla kuormittuneisuuden ja palautumisen välistä tasapainoa. Eniten kuormittavimmiksi koetut osatekijät ovat väsymys ja stressi. Palautuminen koettiin edeltävän kuukauden ajalla riittämättömäksi tai osittain riittämättömäksi yli puolella vastanneista, mihin on tärkeä kiinnittää huomiota sekä yksilö-, joukkue- että seurasatasolla.

Teoriaan yhdistettynä, voidaan todeta, että kyselytutkimukseen osallistuneilla urheilijoilla on kykyä havaita, ymmärtää ja tunnistaa omia tarpeita sekä toimia tavoilla, jotka tukevat omia tavoitteita, kuitenkin niin, että kehitys kohteita löytyy. Sosiaalisella

ympäristöllä on teorian mukaan motivaation kannalta merkittävä vaikutus, joko psykologisen kasvun ja yksilön kehityksen kannalta. Tutkimuksessa onnistuttiin osittain vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Se, kuinka kuormittuneeksi urheilija kokee itsensä jää kyselytutkimuksessa vajaan määrän kannalta, mutta kyselytutkimuksesta saadaan selville, että koettua kuormittuneisuutta on.

8.8 Kehittämisehdotukset

Koska kyselytutkimus osoittaa, että kokonaiskuormituksen hallinnassa on haasteita, lisätutkimusta tarvitaan. Ongelman ratkaisemiseksi tarvitaan toimintatapoja, jotka tukevat urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksittäisiä osatekijöitä tulisi tutkia tarkemmin, jotta lisäjohtopäätökset olisivat mahdollisia.

Toimeksiantajalle tämän opinnäytetyön tekemisen tuloksena kehittäisin kahta toimintatapaa. Yhtenä toimintatapana voisi olla subjektiivisen kuormittumisen seuranta kauden eri vaiheissa, jotta saadaan tietoa siitä, koetaanko samoissa asioissa kuormittuneisuutta ja yhtä voimakkaammin tai yhtä vähän kuin kyselytutkimuksen toteutumishetkellä. Kyselyn avulla saatavaa tietoa voidaan käyttää apuna valmennuksen suunnittelussa. Tai yhtä lailla palautumisen seuranta. Lisäksi uuden kauden alussa, keväällä, olisi hyvä käydä urheilijan arkea teemoittain: uni, lepo ja ravinto, jotta kauden alusta asti on mahdollisuus rakentaa ja kokeilla yksilön omia, itselleen toimivia toimintatapoja, ennen syksyä ja kisakauden alkua. Näistä hyötyisivät niin urheilijat kuin valmennuskin.

Kuten kyselytutkimuksessakin nousi esille vanhemmat, perhe ja läheiset ovat yksi merkittävimmistä edesauttavista tekijöistä kuormittumisen ja palautumisen välisessä tasapainoilussa, tämän vuoksi on tärkeää, että huoltajat ja muut läheiset tiedostavat oman roolinsa nuoren urheilijan hyvinvoinnin edesauttamiseksi, asettavat tarpeentulen rajoja, kuuntelevat ja tukevat. Seuratasolla on tärkeää luoda avoin keskusteluympäristö, jossa voi kysyä tai jakaa omia tuntemuksiaan muiden samassa tilanteessa olevien kesken. Toimintatapana seuratasolla myös huoltajille ja läheisille tulisi ajoittain järjestää infotilaisuuksia eri teemojen osalta, jotta ajankohtainen informaatio on mahdollista tavoittaa.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin kokonaiskuormituksen hallinnan tietotaitoa yhdessä taitoluisteluseurassa. Tuloksia ei voida yhdistää muihin Suomen Taitoluisteluliiton seuroihin. Vertailukelpoisten tulosten saamiseksi vastaava tutkimus tulisi tehdä myös muissa taitoluisteluseuroissa.

9 Den längre sammanfattningen

9.1 Inledning

I idrott är målet att idrottaren ska utveckla de egenskaper som behövs för att tävla i sin idrott för att lyckas i en tävlingskarriär. Balans mellan belastning och återhämtning är avgörande för att förbättra idrottarens prestation. Belastning är både fysisk och psykisk och består av träning och andra aspekter i livet, såsom studier, kost och relationer. En viktig färdighet i en idrottarens karriär är att hantera totala belastning. Ur den totala belastningens synvinkel, är utmaningen att kroppen inte kan skilja sig fysisk och psykisk belastning, utan att träning och olika aspekter i livet tillhör till den totala belastningen. (Terveurheilija, 2023cd)

Synkroniserad konståkning är en lagform av konståkning. Synkroniserad konståkning är en krävande idrottsgren och för att lyckas i den behöver idrottaren mångsidiga fysiska egenskaper, såsom styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet, skicklighet och teknik. Utöver de fysiska egenskaperna måste idrottaren behärska sociala färdigheter som lagarbete. Dessutom idrottsgrenen kräver psykiska färdigheter som stresshantering. Synkroniserad konståkning är en tidig specialiseringsgren vilket betyder att det krävs att man lär sig färdigheterna före puberteten, särskilt när man siktar på toppnivån, där tonvikten ligger på utveckling. Att lära sig färdigheter före puberteten kräver också ett stort antal träningstimmar redan i ung ålder. Enligt Jayanthi et al. (2013) innebär tidig specialisering av unga människor inom en idrottsgren potentiellt både fysiska och psykologiska risker för idrottaren. I Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) forskningen ses ett stort antal träningstimmar som ett positivt inflytande på långsiktig deltagande i fysisk aktivitet i föreningen när helheten fungerar, dvs. när individuella, sociala och miljömässiga faktorer beaktas utöver de idrottsrelaterade faktorerna. (Rinta-Antila et al., 2023)

I synkroniserad konståkning är lagets tränare eller tränarna ansvariga om lagets träningar med stöd från andra yrkesverksamma. Det genomsnittliga antalet idrottare i ett lag är cirka 20–25. I vardagen kan interaktionen mellan tränaren och idrottaren lätt bli bristfällig på grund av det stora antalet idrottare. Ur den totala belastningens synvinkel har tränaren inte tillräckligt tid att fokusera på individen och svara på individens behov med nödvändig volym, utan tränarens uppgift är att bygga upp och anpassa lagets träningsinnehåll utifrån tidpunkten på säsongen och den totala upplevda belastningen i laget. På grund av det ”problem” är det viktigt att idrottaren tar ansvar om sina egna totala belastningen och har förmågan att hantera det. Detta lärdomsprov fokuserar på de utmaningar som är relaterade till den totala belastningen och hur idrottaren, tränaren och stödnätverket runt idrottaren kan påverka den genom sina egna handlingar. Genom att ta itu med utmaningarna med den totala belastningen och hitta en balans mellan träning och återhämtning i ett tidigt skede under idrottarens idrottskarriär kan risken för överbelastning, skador och för tidiga avhopp minimeras.

Lärdomsprovet behandlar tillståndet för den totala belastningen hos målinriktade synkroniserade konståkarna i Kaarinan Taitoluistelijat ry idrottsföreningen. Det är viktigt att observera idrottarnas träningsadaptationer och andra belastningsfaktorer för att säkerställa optimal träning utan att kompromissa om idrottarens välbefinnande. Enligt Nässi et al. (2017) olika mätningar har visat sig ge värdefull information för idrottare och tränare om individuella reaktion på träning. Som en del av lärdomsprovet deltog två synkroniserade konståkningslag i Kaarinan Taitoluistelijat ry i enkäten. Deltagarna är i högstadietåldern och gymnasietåldern. Fokus ligger på hur idrottarna upplever sin egen totala belastning och på vilka faktorer som är belastande och vilka som är återhämtande. Jag funderar på vilka metoder vi kan skapa och stärka runt idrottaren för att hjälpa dem att hantera sin totala belastning. Lärdomsprovets fallstudie betonar individens egen upplevelse av den totala belastningens tillstånd. Deltagarnas egen röst ger en kvalitativ dimension till det kvantitativa arbetet, vilket stöder och kompletterar den kvantitativa forskningsmetoden, datainsamlingen genomfördes med hjälp av ett frågeformulär. Lärdomsprovets beställare är Kaarinan Taitoluistelijat ry.

9.2 Teoretisk referensram

Den teoretiska ramen för detta arbete baseras på tillförlitligheten i subjektiva mätningar, självbestämmandeteorin som utvecklats av Edward L. Deci och Richard M. Ryan ur ett motivationsperspektiv, och påverkan av identitet, självkänsla och självuppfattning på idrott. Subjektiv upplevelse och den totala belastningen behandlas som centrala begrepp.

Den totala belastningen betyder balansgången mellan olika aspekter i livet. Denna balans skapar mellan belastningsfaktorer och återhämtningsfaktorer. Varje människa är en individ och därför kommer olika belastningsfaktorerna och återhämtande faktorerna att variera beroende på individens bakgrund. Ålder, ärftlighet, hälsotillstånd, kön, träningsbakgrund, temperament, attityd och resurser spelar alla en roll för att bygga upp den totala belastningen. (Suomen Olympiakomitea, 2022) Den totala belastningen för en idrottare består av både fysisk och psykisk belastning.

Subjektiv upplevelse baseras på en individens egen uppfattning om eget tillstånd: vi jämför, klassificerar, minns känslomässiga upplevelser och känslor, och reflekterar över känslornas intensitet och typiskhet. (Opetushallitus, 2023) I lärdomsprovet behandlas belastningen ur försökspersonernas subjektiva synvinkel. I det här fallet är respondenternas svar personliga upplevelser och upplevelser av deras eget tillstånd.

Självbestämmande teorin, som utvecklas av Edward L. Deci och Richard M. Ryan, bygger på antagandet att individer är naturligt aktiva, motiverade och självstyrande. Det innebär att vi som individer tenderar att sätta upp mål för oss själva, försöka anta utmaningar och integrera nya erfarenheter i vår självbild. (Vasalampi, 2017) Ur lärdomsprovets synvinkel är det viktigt att undersöka självbestämmande teorin ur motivationssynpunkt, vilka typer av tillvägagångssätt en idrottare har, som bidrar till att uppnå mål. Hur idrottaren agerar utanför träningen så att de väl hen gör stöder hens utveckling i idrott.

Identitet, självmedvetenhet och självkänsla är viktiga saker till idrottare. Identitet är individens uppfattning om vem hen är och vad som är viktig för hen. Forskningar visar att en holistisk, väl avrundad syn på sig själv och sina mål inom olika områden i livet är

kopplad till framgång och välbefinnande inom idrott. (Suomen Olympiakomitea, 2021, s.19) Självmedvetenhet är förmågan att uppfatta, förstå och känna igen sina egna behov, önsknings, känslor och tankar. När människor gör val i linje med sina egna mål kan välbefinnande i vardagen uppnås. Självkänsla definieras som en övergripande uppfattning om ens eget värde och förmåga, som en del av ens positiva självbild. Självkänslan bygger på tidigare erfarenheter och idéer. (Suomen Mielenterveys ry, 2022) Inom idrotten ger en god självkänsla en stark grund för en ungs persons idrottsprestation och tävling, baserat på förmågan att känna igen sina egna kvaliteter, svagheter och styrkor och karaktärsdrag. (Suomen Olympiakomitea, 2021)

9.3 Hantera den totala belastningen

För att utveckla optimalt måste en idrottare ta hand om träning, vila och näring i lika stor utsträckning. Målet är att kunna prestera effektivt, att återhämta sig så bra som möjligt från träningen och att säkerställa både en varierad och tillräcklig näring för att hålla sig frisk och välbefinnande. Att hantera den totala belastningen är idrottarens, tränarens, skolans och vårdnadshavarens ansvar. För att kunna hantera den totala belastningen är det viktigt för idrottaren att förstå hela bilden som påverkar idrottarens egen utveckling. Idrottaren måste lära sig att lyssna på eget sinne, och egen kropp. Hantering förbättras när idrottaren är medveten om sina egna mål och fördelarna samt utmaningarna i vardagen. Tränarens roll i hantering av den totala belastningen är att planera säsongens struktur och träningsinnehåll. Mellan tränaren och idrottarna diskuterar om fenomenen i tonåren och teman relaterade till idrottsanda. Dessutom är det viktigt att vägleda bra målsättning och engagemang. Tränaren kommunicerar med föräldrarna och andra yrkesverksamma för att skapa och utveckla användbara metoder och rutiner för idrottaren och laget för att driva deras dagliga liv. Föräldrarnas roll i hantering av den totala belastningen är att stödja idrottaren i att växa som idrottare, till exempel att idrottaren får hälsosam och tillräcklig näring och tillräcklig vila. Rollen för andra stödnätverk, såsom skolor, är att tillhandahålla professionell hjälp vid behov och att skapa goda förberedelser och förutsättningar för idrottarens karriär. *Kasva urheilijaksi* -program i idrottshögskolestadium och *Kehity huippu-urheilijaksi* -program i idrottsgymnasium syftar till att hjälpa ungdomar att kombinera studier och idrott.

Belastningsfaktorer kan delas in i fysisk, psykisk och social belastning. Hur belastande eller återhämtande något är beror på individen. För unga som är målgruppen för detta lärdomsprov, består liv av skola, utbildning, sociala relationer, potentiella utmaningar med familj och vänner, relationer, sociala medier, sömn, vila och näring. Lärdomsprovet syftar till att förklara belastningsfaktorernas belastningsnivå baserat på subjektiva upplevelser av dessa faktorer: muskelsmärta, trötthet, energi, kvalitet och kvantitet av sömn, stress, sinnesstämning, daglig rytm, energiintag, sociala medier, återhämtning och stöd från sociala relationer. Överhuvudtaget i idrott och också i synkroniserad konståkning finns riskfaktorer för att kan orsaka för mycket belastning till idrottare och det är viktigt att ta hänsyn till och minimera. Överdriven belastning och otillräcklig återhämtning leder till en långsiktig prestationsförsämring och negativa hälsoeffekter. På grund av det är det viktigt att observera idrottarnas belastningsnivå och hantera utmanande saker i god tid. I synkroniserad konståkning utmanande faktorer kan vara till exempel att återhämtningstid är för kort till individen och begränsade resurser: tid och pengar. Det viktigaste faktorerna för att hitta en balans mellan belastning och återhämtning är förnuftig träning, tillräcklig vila och sömn samt ett tillräckligt och mångsidigt energiintag. Hur vet en idrottare om hen är tillräckligt återhämtad eller har överanstängts för länge? Idrottaren är en individ och varje kropps förmåga att anpassa sig till belastning är olika och begränsad. Det bästa sättet att balansera mellan belastning och återhämtning är att hantera egen totala belastning.

9.4 Problemformulering: syfte, mål och forskningsfrågor

Syftet med detta lärdomsprov är att fokusera på den upplevda belastningen hos 12–19 åriga synkroniserade konståkare i en målinriktad tävlingsidrott, ur ett välbefinnandeperspektiv. Målet är att utforska ungdomars förståelse och upplevelse av egen belastning och deras förmåga att observera sina egna belastning- och återhämtningsnivåer. Med höga träningsvolymer och, i lagsporter, relativt oflexibla scheman när det gäller individuell återhämtning, är det viktigt att kunna hantera andra aspekter i livet så att den totala belastningen inte alltid är på den hårda belastnings sidan. Det är bra att komma ihåg att idrottaren måste vara belastad för att utveckla sig, men inte för mycket, för lång. Idrottaren måste kunna observera tillståndet i sin totala belastning. Under min idrottskarriär och nuförtiden som en tränare, finns det många fall där idrottare avslutar sin karriär på

grund av utmattning, överansträngning eller prestationsstress och stress, för tidigt jämfört med idrottarens utvecklingsbana. I många fall hade ett förtidigt karriäravslut möjligen kunnat förhindras genom bättre hantering av den totala belastningen. Resultaten i fallstudien ger bevis på upplevd totala belastning och dess associerade delfaktorer. Resultatet kommer att hjälpa oss att hantera de vardagliga utmaningar och kompetensbrister som idrottaren möter i sina liv, främja unga idrottarens holistiska välbefinnande och därmed effektivera utvecklingen av synkroniserad konståkarna. Dessutom genom att stödja idrottaren längs vägen kan vi på långsikt, potentiellt, påverka fortsättning på en idrottskarriär och öka idrottskarriärens årsmängd.

Forskningsfrågor:

1. Hur belastad känner sig idrottare?
2. Vilka är de mest belastande delfaktorer av en idrottares liv?
3. Vilka saker kan vi förändra för att göra dem mindre belastande inom ramen för våra resurser?

Stödnätverket runt i idrottaren har en stor inverkan till idrottarens karriär och viktigt är att vi uppmärksamma att vilka tillvägagångssätt fungerar bra och vilka behöver uppmärksamhet och förbättring i vardagen.

9.5 Forskningsmetod

Fallstudien behandlar den subjektiv totala belastning hos 12–19 åriga målinriktade idrottare i Kaarinan Taitoluistelijat ry. Jag har valt att avgränsa studien till endast synkroniserad konståkare och fokusera mig på en av de konståkningsförening i Finland. Målgruppen begränsades till novis- och juniorlagen i idrottsförening Kaarinan Taitoluistelijat ry. Genom att analysera resultaten från en idrottsförening kan dra slutsatser om den berörda föreningens och lagens praxis och uppmärksamma de faktorer som stöder eller hindrar den holistiska utvecklingen av idrottaren mot att bli en toppidrottare.

Lärdomsprovet är en fallstudie som utfördes som en enkätstudie. Studien genomfördes med hjälp av en kvantitativ forskningsmetod. En kvantitativ studie handlar om att samla in och analysera numeriska data och kan användas för att hitta mönster samt medelvärden inom resultaten. (Bister, 2019) Material insamlades genom att använda

frågeformuläret i Google Forms -program. Innan deltagande i enkäten skickades ett följebrev till varje idrottare och eller hennes vårdnadshavare via MyClub -medlemservice. Tillståndet att delta i studien krävdes från vårdnadshavare till unga under 15 år. Forskningen följer för god vetenskaplig praxis (GVP) på Arcada. För att svara på enkäten behövde man inte att logga in och därmed kunde man hålla sig anonym. Deltagandet i enkäten var frivilligt. För att undvika intervju-effekten, så att intervjuarens närvaro inte påverkas, var instruktionerna för båda lag neutrala. Begreppet totala belastningen kan tolkas på olika sätt. För att undvika detta, varje deltagare fick samma definition av begreppet innan de fick börja svara på enkäten.

9.6 Resultat

Totalt 45 personer svarade på enkäten, varav 24 var från juniorlaget och 21 var från novislaget. Den maximala urvalsstorleken var 47 idrottare, vilket gav en svarsfrekvens 95,7%. Eftersom målgruppen är mindre än 50 personer, kan resultaten inte generaliseras till hela åldersgruppen inom grenen. Alla frågor måste besvaras för att enkäten skulle kunna returneras.

Enligt enkäten är de mest belastande faktorerna trötthet och stress. 56,6% av respondenter upplevde ganska mycket trötthet och 6,7% upplevde mycket trötthet. 53,3% av respondenter upplevde sig ganska stressande och 6,7% upplevde sig mycket stressande, under den föregående månaden. I öppna frågor 42,2% av respondenter ansåg att återhämtning var tillräckligt, 44,5% ansåg att återhämtning var delvis tillräckligt och 13,3% ansåg att återhämtning inte var tillräckligt. Medelvärdena av olika delfaktorer kan ses i tabell 4 (avsnitt 8.2) Medelvärdena beräknats med hjälp av Microsoft Excel Pivot-kalkylblad. De högsta medelvärdena finns för delfaktorerna trötthet (2,6) och stress (2,6) och de lägsta medelvärdena finns för delfaktorer sociala medier för press (1,8) och vardagsrytm (1,9.) Ju lägre genomsnitt, desto bättre på Likert-skalan från 1–4. Samma resultat kan ses i cirkeldiagrammen ovanför i procentuella termer (avsnitt 7.2).

De mest besvarade återhämtningsfaktorer var sömn, vila och näring, som är en del av idrottarens utvecklingstriangel och hantering av total belastning (tabell 2). Resultat tyder på att idrottare har vissa kunskaper för att hjälpa egen återhämtning. I andra, öppna

frågan om faktorer som bidrar till att balansera mellan belastning och återhämtning fick mångsidiga svar, men 7 av 45 respondenter lämnade frågan tom eller svarade inte, vilken antagen belyser den misslyckande formulering av frågan eller en brist på kunskap. Den sociala miljön som stöder idrottarens grundläggande psykologiska behov är nyckeln till både idrottarens välbefinnande och utveckling, enligt Decis och Ryans självbestämmandeteori.

Begreppet total belastning var bekant för 62,2% av respondenter och nytt för 37,8% av respondenter. 55,6% av respondenter observerar egen belastnings- och återhämtningsbehov och 44,4% av respondenter inte gör det. Enligt Nässi et al. (2017) ger olika mått värdefull information för både idrottaren och tränaren, och en studie av Saw et al. (2015) belyser tillförlitligheten i att mäta subjektiv självbedömning för att stödja coaching. Resultaten väcker frågor om hur regelbundet övervakning av belastning på individnivå kunde påverka enkätens resultat om alla observerar egen belastnings- och återhämtningsfaktorer.

9.7 Diskussion och slutsatser

Enkätens frågor mätte det som de var avsedda att mäta, validitet uppnåddes. De insamlade information gav svar på forskningsfrågorna och kunde omvandlas till statistik. De slutna frågorna var tillräckligt exakta och lätta att förstå för att säkerställa svarens tillförlitlighet och integritet. När det gäller öppna frågor hade vissa respondenter svårt att svara på den ställda frågan, vilket delvis påverkar resultatens tillförlitlighet. Den kvantitativa forskningsmetoden fungerade för denna fallstudie eftersom syftet var att effektivt få information om många olika delfaktorer genom att samla in data från största möjliga antal respondenter. Frågeformuläret kan återanvändas. Begreppet total belastning var bekant för 62,2% av respondenter och nytt begrepp för 37,8% av respondenter, det var viktigt för tillförlitligheten och giltigheten av resultaten att begreppet definieras i början av frågeformuläret och att definition var den samma för alla, reliabiliteten uppnåddes.

Baserat på de viktigaste resultaten av enkäten kan dra slutsatsen att synkroniserad konstakarna i Kaarinan Taitoluistelijat ry har vissa utmaningar med att hantera den totala belastningen, ur ett välbefinnande perspektiv. Subjektiv belastning förekommer i vissa

delfaktorer så att det är värt att observera och övervaka balansen mellan belastning och återhämtning. De mest upplevda belastningsfaktorer är trötthet och stress. Mer än hälften av de respondenter upplevde återhämtning otillräckligt eller delvis otillräckligt under den föregående månaden, vilket är viktigt att ha i åtanke på individ-, lag- och föreningsnivå. Resultaten visar att idrottare har förmåga att uppfatta, förstå och identifiera egna behov.

För att lösa problemet behöver strategier som stöder idrottarens övergripande välbefinnande. För beställaren, skulle jag rekommendera att det utvecklas två tillvägagångssätt i förening, en för idrottare och tränarna och andra för vårdnadshavare och andra närstående. De enskilda delfaktorerna bör undersökas ytterligare för att möjliggöra ytterligare slutsatser. Resultaten kan inte kombineras med andra föreningar i Finlands konståkningsförbund. För att få jämförbara resultat bör en liknande studie också genomföras i andra konståkningsföreningar.

Lähteet

- Bister, T. (2019). *Tietojenkäsittelyn opinnäytetyö: Viittoa ja karttoja tutkimisen ja kehittämisen teille*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Gonzalez-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Vinas, F. & Dinisman T. (2016). *Changes with Age in Subjective Well-Being Through the Adolescent Years: Differences by Gender*. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9717-1>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & LaBella, C. (2013). *Sports Specialization in Young Athletes*. Sports Health A Multidisciplinary Approach. Volume 5, Issue 3. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Kaarinan Taitoluistelijat ry. (n.d.). *Kaarinan Taitoluistelijat ry*. Haettu 19.9.2023 <https://www.kaarinantaitoluistelijat.fi/seura/>
- Kaarinan Taitoluistelijat ry. (n.d.) *Luistelijan polku*. Haettu 19.9.2023 <https://www.kaarinantaitoluistelijat.fi/muodostelmaluistelu/luistelijan-polku/>
- Mattila, L. & Pääkkönen, M. (2015) *Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta*. (1.painos) Työturvallisuuskeskus (TTK), metallialan työalatoimikunta. [PDF-tiedosto]. <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tyon-henkisten-kuormitustekijoiden-hallinta.pdf>
- Mero, A., & Uusitalo, A. (2012). *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus* (1.painos). VK-Kustannus.
- Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2017). *Psychological tools used for monitoring training responses of athletes*. Performance Enhancement & Health. Volume 5, Issue 4. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2017.05.001>
- Opetushallitus. (2023). *Tunteet – Mitä ne ovat?* Haettu 28.9.2023 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Rinta-Antila, K., Koski, P., Aira, T., Heinonen, O.J, Korpelainen, R., Parkkari J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J.J & Kokko, S. (2023). *Sports-related factors predicting maintained participation and dropout in organized sports in emerging adulthood: A four-year follow-up study*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. <https://doi.org/10.1111/sms.14523>
- Saw, A., Main, L. & Gatin, P. (2015). *Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review*. British Journal of Sports Medicine. Volume 50, Issue 5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>

- Suomen Mielenterveys ry. (15.7.2022). *Tutustu itseesi*. Haettu 30.9.2023
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Suomen Olympiakomitea. (2020). *Kehity huippu-urheilijaksi*. (1.painos)
- Suomen Olympiakomitea. (2021). *Kasvata urheilijaksi -vanhemmat nuoren tukena* [PDF-tiedosto]. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf
- Suomen Olympiakomitea. (n.d.). *Asiantuntijatoiminta*. Haettu 10.11.2023
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/asiantuntijatoiminta/>
- Suomen Olympiakomitea. (14 joulukuuta 2022). *Urheilijan terveys on kokonaiskuormituksen hallintaa*. [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=9Qv6axw_cpY
- Suomen Olympiakomitea. (2023). *Kaksoisura*. Haettu 30.9.2023
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Suomen Taitoluisteluliitto ry. (n.d.). *Muodostelmaluistelu*. Haettu 19.9.2023
<https://www.stll.fi/tule-mukaan/lajiesittely/lajiesittelyt/muodostelmaluistelu/>
- Suomen Taitoluisteluliitto ry. (28.11.2011). *Muodostelmaluistelijan urapolku*. [PDF-tiedosto].
<https://www.stll.fi/wp-content/uploads/stll/muodostelmaluistelun-urapolku.pdf>
- Suomen Taitoluisteluliitto ry. (23.2.2015). *Muodostelmaluistelu 30 vuotta Suomessa*. Haettu 19.9.2023.
<https://www.stll.fi/2015/02/23/muodostelmaluistelu-30-vuotta-suomessa/>
- Suomen Taitoluisteluliitto ry. (n.d.) *Kilpailusäännöt*. Haettu 13.2.2024.
<https://www.stll.fi/kilpailuminen/kilpailijalle/kilpailusaannot/>
- Terveurheilija. (28.2.2023a). *Ravitsemus*. Haettu 10.11.2023
<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>
- Terveurheilija. (13.9.2023b). *Kuormituksen seuranta*. Haettu 10.11.2023
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/kuormituksen-seuranta/>
- Terveurheilija. (13.9.2023c). *Ylikuormitus ja palautuminen*. Haettu 10.11.2023
<https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/ylikuormitus-ja-alipalautuminen/>
- Terveurheilija. (2.10.2023d). *Palautuminen*. Haettu 10.11.2023
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK]. (16.11.2021). *Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje*. Haettu 13.1.2024 [Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje](https://tenk.fi/fi/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje) | [Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](https://tenk.fi)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK]. (17.10.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Haettu 13.1.2024 <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Vasalampi, K. (2017) Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J., & Feldt, T. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos s. 54–63). PS-Kustannus.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. p.). PS-kustannus.

Liite 1. Saatekirje

Kutsu osallistua koetun kokonaiskuormituksen-KYSELYTUTKIMUKSEEN

Kysely yläkoulu- ja lukioikäisten koetusta kokonaiskuormittuneisuudesta, osana Liikunnanohjaajan (AMK) opinnäytetyötä

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa yläkoulu- ja lukioikäisten koettua (subjektii- vistä) kokonaiskuormittuneisuutta. Kyselyssä käydään lyhyesti läpi kokonaiskuormitus käsitteenä sekä esimerkkejä kokonaiskuormitukseen vaikuttavista osa-alueista. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä lihaskivusta, unesta, väsymyksestä, ravinnosta, stressistä, energisyydestä, mielialasta, arkirytmistä ja sosiaalisesta mediasta sekä muutaman avoimen kysymyksen palautumisesta. Kyselystä saaduilla tuloksilla ja niiden analysoinnilla saamme konkreettista tietoa tavoitteellisen muodostelmaluistelijan kokonaiskuormituksen tilasta, tavoitteena luoda ja vahvistaa toimintatapoja urheilija-, joukkue- ja seuratasolla, mitkä edesauttavat kasvattamaan seurassa terveitä, pitkään uraansa jatkavia urheilijoita, joilla on tietoa ja työkaluja kokonaiskuormituksen hallintaan.

Mitä osallistuminen tarkoittaa?

Osallistuminen tarkoittaa sähköiseen kyselytutkimukseen vastaamista anonyymisti, yksittäisen vastaajan vastaukset eivät tule esille. Kyselyn täyttäminen kestää noin 10 minuuttia.

Vapaaehtoinen osallistuminen ja mahdollisuus perua suostumus

Jos huoltajana annat alle 15-vuotiaan osallistua kyselytutkimukseen, pyydämme sinua täyttämään suostumuslomakkeen. Linkki suostumuslomakkeeseen tämän kirjeen lopussa.

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja suostumuksen voi perua milloin tahansa ilmoittamatta syytä.

Mitä kyselyssä kerätylle tiedolle tapahtuu?

Kyselyssä kerätty tieto hyödynnetään opinnäytetyön tulosten analysoinnissa ja johtopäätöksissä. Anonyyminä kerätyt tiedot käsitellään niin, että ei ole mahdollisuutta yhdistää tuloksia kyselytutkimukseen vastanneeseen yksityishenkilöön.

Yhteystiedot:

Otathan yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää:

- Charlotta Demasör, liikunnanohjaaja (AMK) opiskelija, sähköposti saski@kaarinan-taitoluistelijat.fi tai puhelin

Huoltajan suostumus alle 15-vuotiaan tutkimukseen osallistumisesta: linkki

Linkki kyselytutkimukseen: jaetaan whatsapp-keskustelun kautta



Liite 2. Kyselylomake

Kyselytutkimus: Koettu kokonaiskuormitus tavoitteellisella SM-tason muodostelmaluistelijalla

Vastaaminen kyselyyn vie aikaa noin 10 minuuttia. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja anonyymiä.

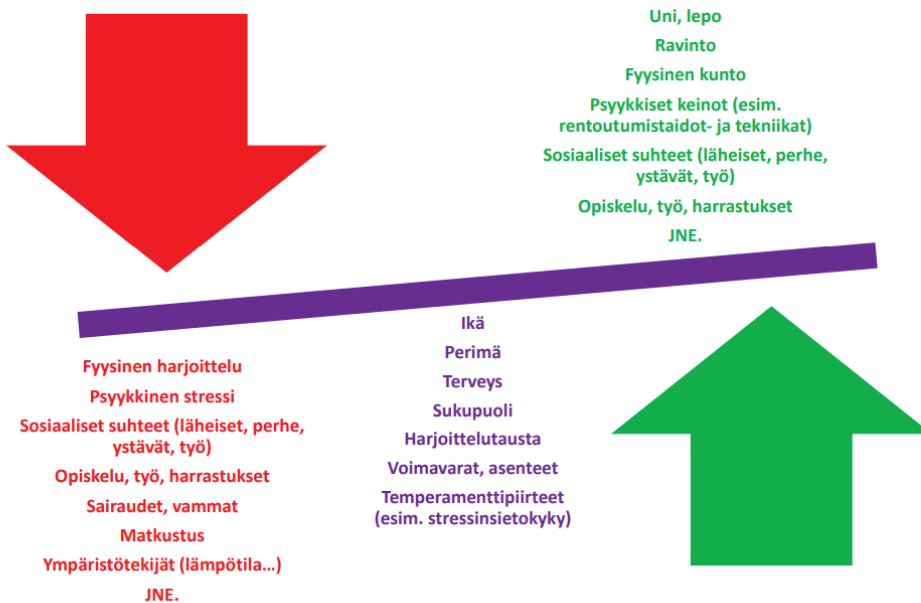
Kokonaiskuormituksesta lyhyesti:

Kilpaurheilussa on kyse *kuormituksen* ja *palautumisen* aiheuttamien positiivisten ja negatiivisten vaikutusten välisestä tasapainoilusta. Suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu, kun riittävä kuormitus ja riittävä palautuminen kohtaavat. Elimistön kyky sopeutua kuormitukseen on kuitenkin rajallinen ja yksilöllinen. Urheilijan kokonaiskuormituksen määrä koostuu sekä *fyysisestä* että *psykkisestä kuormituksesta*, eikä elimistö pysty erottelemaan niitä toisistaan. Kokonaiskuormituksen määrä koostuu harjoittelun lisäksi myös muista elämän osa-alueista.

Lähde: Terveurheilija, 2023

Osa-alueet, jotka vaikuttavat kokonaiskuormitukseen:

Kuormittavat ja palauttavat tekijät



mukaeltu Vesterinen 2018

TAUSTATIEDOT

Joukkue, jossa luistelet. *

- Diamond Edges
- Dream Edges Junior

Minä vuonna olet syntynyt? (esim. 2005) *

Oma vastauksesi _____

Luokka-aste *

- 7. luokkalainen
- 8. luokkalainen
- 9. luokkalainen
- lukion 1. vuosi
- lukion 2. vuosi
- lukion 3. vuosi
- lukion 4. vuosi

KYSELY

Onko kokonaiskuormitus sinulle entuudestaan tuttu käsite? *

- Kyllä
- Ei

Seuraatko kuormittumisen ja palautumisen tarvettasi esimerkiksi sykemittarin tai tuntemuksien avulla? *

- Kyllä
- En

Seuraaviin kysymyksiin vastatessasi pohdi omia tunteuksia edeltävän kuukauden ajalta.

Kuinka kipeältä lihaksesi ovat pääosin tuntuneet edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 ei lainkaan kipeältä
- 2 jonkin verran kipeältä
- 3 melko paljon kipeältä
- 4 erittäin kipeältä

Kuinka väsyneeksi olet pääosin tuntenut itsesi edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 en lainkaan väsyneeksi
- 2 jonkin verran väsyneeksi
- 3 melko paljon väsyneeksi
- 4 erittäin väsyneeksi

Kuinka riittäväksi olet pääosin kokenut unen laadun ja määrän edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 täysin riittäväksi
- 2 melko usein riittäväksi
- 3 harvemmin riittäväksi
- 4 en lainkaan riittäväksi

Kuinka stressaantuneeksi olet pääosin kokenut itsesi edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 en lainkaan stressaantuneeksi
- 2 jonkin verran stressaantuneeksi
- 3 melko paljon stressaantuneeksi
- 4 erittäin stressaantuneeksi

Miltä mielialasi on pääosin tuntunut edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 erittäin positiiviselta
- 2 positiiviselta
- 3 negatiiviselta
- 4 erittäin negatiiviselta

Minkälaiseksi olet pääosin kokenut arkirytmisi edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 erittäin hyväksi (arkirytmissäni on paljon asioita, jotka tukevat urheilu-uraani ja voin vaikuttaa arkeni sisältöön)
- 2 hyväksi
- 3 huonoksi
- 4 erittäin huonoksi (arkirytmissäni on paljon asioita, jotka haittaavat urheilu-uraani ja en voi vaikuttaa arkeni sisältöön)

Kuinka energiseksi olet pääosin tuntenut itsesi edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 erittäin energiseksi
- 2 energiseksi
- 3 jonkin verran energiseksi
- 4 en lainkaan energiseksi

Kuinka riittäväksi olet pääosin kokenut energiansaantisi edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 täysin riittäväksi
- 2 melko usein riittäväksi
- 3 harvemmin riittäväksi
- 4 en lainkaan riittäväksi

Minkälaiseksi olet pääosin kokenut sosiaalisen median (somen) edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 erittäin hyväksi (en koe lainkaan painetta somesta)
- 2 hyväksi (koen harvemmin painetta somesta)
- 3 huonoksi (koen melko paljon painetta somesta)
- 4 erittäin huonoksi (koen erittäin paljon painetta somesta)

Minkälaiseksi olet pääosin kokenut ajan käyttösi sosiaalisessa mediassa edeltävän kuukauden aikana? *

- 1 erittäin hyväksi (koen hallitsevani todella hyvin ajankäyttöäni somen suhteen)
- 2 hyväksi (koen hallitsevani ajankäyttöäni somen suhteen)
- 3 huonoksi (koen haastavaksi hallita ajankäyttöä somen suhteen)
- 4 erittäin huonoksi (koen, että en hallitse ajankäyttöä lainkaan somen suhteen)

Koetko, että palautumisesi on ollut mielestäsi riittävää edeltävän kuukauden aikana? Perustele. *

Oma vastauksesi

Mitä mielestäsi voisi tehdä, että palautuminen olisi tehokasta? *

Oma vastauksesi

Mistä koet saavasi tukea kuormituksen ja palautumisen väliseen tasapainoiiluun? *

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. [Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

Google Forms