

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma

Joonas Ruosteinen, Olli Hartikainen ja Rami Vidgren

Nuorten fyysinen ja henkinen hyvinvointi urheiluseuratoiminnassa

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Joonas Ruosteinen, Olli Hartikainen ja Rami Vidgren
Nuorten fyysinen ja henkinen hyvinvointi urheiluseuratoiminnassa,
27 sivua, 2 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö 2016
Ohjaaja: Päivi Löfman, Saimaan ammattikorkeakoulu
Työelämän ohjaaja: Petteri Kilpivaara, valmennuspäällikkö, Saimaan Pallo Ry

Opinnäytetyössä tutkittiin urheiluseuran toimintamallien vaikutusta nuorten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Tutkimus tehtiin yhteistyössä SaiPa Ry:n kanssa, jolta tutkimuslupa pyydettiin ja saatiin. Tutkimuksen perustana toimii tilastollinen ja jo tutkittuun tietoon perustuva näkökulma liikunnan sekä urheilun hyvinvointivaikutuksista. Urheilun hyvinvointivaikutuksia avataan opinnäytetyön ensimmäisissä osissa sen jälkeen niiden vaikutuksia ja tottumusten muutoksia vuosien saatossa.

Kysely toteutettiin Saimaan Pallo Ry:n junioreille kevään 2016 aikana. Tutkimus tehtiin 43:lle Saimaan Pallo Ry:n juniorille. Tutkimuskyselyt tehtiin Webropol-alustalle. Kysymyksiä oli yhteensä 11. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selville seuratoiminnan vaikutukset nuorten arkeen. Miten seuratoiminta vaikuttaa nuorten henkiseen hyvinvointiin arjessa, miten nuoret näkevät itse oman hyvinvointinsa ja millaisia yhtäläisyyksiä tuloksista saadaan, kun verrataan niitä jo tutkittuun tietoon. Sama analyysi tuotettiin fyysisistä vaikutuksista.

Vaikka tutkimuksemme käsittelee nuorten fyysisistä ja henkistä hyvinvointia, sisältävät nämä teemat myös paljon muita tärkeitä asioita, kuten sosiaalisen statuksen kehittyminen ja näkeminen sekä vaikutukset nuoren urheilijan egoon. Tutkimuksemme osoitti, että joukkueurheilu parantaa nuorten omaa henkistä jaksamista ja kohentaa fyysistä kuntoa. Tärkein syy harrastaa urheiluseurassa oli terveydellinen vaikutus. Kiusaamista tapahtui joukkueen tapahtumissa harvoin tai ei koskaan.

Asiasanat: nuoret, fyysinen ja henkinen hyvinvointi, urheiluseuratoiminta

Abstract

Joonas Ruosteinen, Olli Hartikainen ja Rami Vidgren
Youth physical and intellectual wellbeing in sports activity,
27 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2016

Instructor: Ms. Löfman Päivi, Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

Working life Instructor: Petteri Kilpivaara, Head of Coaching, Saimaan Pallo Ry

The aim for this thesis was to explore youth physical and intellectual wellbeing in sports activity. Research was done with cooperation with SaiPa Ry and we have an exploration permit with them. The foundation of the research was statistical and it was based on researched information about physical and sports wellbeing effect. We have expanded sports wellbeing effects at the start of the thesis and also discussed their effects and changings in the customs during the years of sports activities.

We implemented an inquiry for the SaiPa youth hockey players in the spring 2016. Our goal was to find out how sports activities affect youth everyday life, how youth saw their own wellbeing and what kind of similarities we found out when we compared our results to researched information results. Analysis was done with physical effects as well.

Although our subject dealt only with youth physical and intellectual wellbeing, it also brought information about many important cases, for example developing and spotting social status. Among those we discovered the effects on young athlete's self-consciousness. In the inquiry we orientated in the experience of youth everyday life with sports activities. 43 adolescents answered to our Webropol-questionnaire. There were 11 questions in the research. Our research found out that doing group sports makes their intellectual wellbeing better and improves physical fitness. The most important reason to do groups sports was the healthy effect of it. Bullying was recognized hardly ever or never in group sports activities.

Keywords: Youth, physical and intellectual wellbeing, sports activity

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Saimaan Pallo Ry	6
3	Urheiluseuratoiminta ja nuoret	7
3.1	Aikaisemmat tutkimukset	8
3.2	Käytännön kokemukset.....	9
3.3	Keskeiset käsitteet	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus.....	12
4.1	Kohderyhmä	12
4.2	Kvantitatiivinen tutkimus	12
4.3	Tiedonkeruumenetelmä	13
4.4	Aineiston analyysimenetelmä	14
5	Eettiset näkökohdat	14
6	Tulokset	16
6.1	Vastaajien ikäjakauma	16
6.2	Henkinen jaksaminen.....	16
6.3	Syyt urheiluseurassa harrastamiselle	17
6.4	Nukkuminen.....	18
6.5	Urheiluseuratoiminnan vaikutus mieleen	18
6.6	Joukkueurheilun vaikutus sosiaalisiin suhteisiin	20
6.7	Fyysinen kunto.....	20
6.8	Syyt, miksi harrastaa liikuntaa urheiluseurassa	21
6.9	Seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta	22
6.10	Fyysinen kunto heikompi, jos ei harrasta liikuntaa urheiluseurassa ..	23
6.11	Kiusaaminen.....	23
7	Yhteenveto ja pohdinta	24
7.1	Eettisten näkökulmien pohdinta	25
7.2	Luotettavuuden pohdinta	26
7.3	Opinnäytetyö prosessin pohdinta.....	27
	Taulukot.....	28
	Lähteet.....	29

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Saatekirje

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan ja tarkastellaan seuratoiminnassa olevien nuorten fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä lappeenrantalaisen juniorijääkiekkoseura SaiPa Ry:n kanssa. Seuran juniorit toimivat opinnäytetyössä kohderyhmänä, josta olemme valinneet 12–17-vuotiaat nuoret. Työelämän edustajana koko prosessin aikana toimii SaiPa Ry:n valmennuspäällikkö Petteri Kilpivaara. SaiPa Ry:n junioritoiminnan tarkoitus on Lappeenrannan ja Etelä-Karjalan juniorijääkiekon edistäminen, kehittäminen ja ylläpitäminen niin harraste- kuin kilpailutoiminnassa. Seuratoiminnassa pyritään keskittymään terveyden edistämiseen eri osa-alueilla, esimerkiksi yleiseen liikunnallisuuteen, urheilullisuuteen, päihteettömyyteen, ravintoon, lepoon, hygieniaan ja tätä kautta hyvään fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin alue kattaa myös sosiaalisen kanssakäymisen muiden joukkueovereiden sekä taustaorganisaation valmentajien, huoltajien ja joukkueenjohtajien kanssa. Käytännön kokemuksen mukaan kiusaaminen ja pukukoppihuumori vaikuttavat eri tavalla eri yksilöön. On siis vaikea sanoa, onko seuratoiminnassa mukana oleva nuori henkisesti terveempi kuin nuori, joka ei harrasta seuratoimintaa. Nuori voi liikkua vaihtoehtoisesti vapaa-ajalla itsenäisesti, mahdollisesti jossain muussa ryhmässä ystävien tai perheen kanssa.

Teoriaa ja tutkimustietoa urheilun hyvinvointivaikutuksista löytyy paljon, mutta sitä, miten seuratoiminta vaikuttaa nuoriin, on tutkittu vähemmän. Vaikka urheiluseuratoimintaa ylläpidetään laajalti koko maassa, ovat seuratoiminnan pyrkimykset ja punainen lanka jokaisessa seurassa suhteellisen samat. Ongelmiksi voi kuitenkin muodostua nuorten omat näkemykset fyysisistä ja henkisistä hyvinvointivaikutuksista. Toisaalta haemme tutkimuksessa nuorten mielipidettä ja arviointeja omasta terveydestään, emmekä ulkopuolisen sivustakatsojan mielipidettä. Vanhemman tai muun seurassa mukana olevan tahon näkökulma voisi olla erilainen, joten mahdollinen ongelma ei välttämättä rajaa opinnäytetyön tuloksia. (Fogelholm, 2011.)

Lasten ja nuorten liikkuminen on ollut esillä valtakunnallisessa ja jopa maailmanlaajuisessa keskustelussa. Nykyisessä yhteiskunnassa erilaiset arvot

nostavat päätään ja täten ohjaavat nuorten tottumuksia ja mielenkiinnonkohteita. Se, mikä ennen oli itsestään selvää, ei välttämättä tämän päivän kasvatuksessa ole enää arkipäivää. Liikunta ja urheilu ovat osa suomalaista arkipäivää ja kuuluvat jokapäiväiseen elämään.

Liikuntakulttuuri on kokenut mullistavia muutoksia viimeisen 20 vuoden sisällä. Aiemmin nuoret saivat päivittäiset liikunta-annoksensa koulumatkoista, liikuntatunneista ja pihapeleistä. Tänä päivänä päivittäinen liikuntamäärä onkin hankittava jostain muualta, ja urheiluseurat tarjoavat tässä hyvän vaihtoehdon. On monia syitä, jotka tarjoavat mahdollisesti helpomman tavan viettää vapaa-aikaa lähtemättä pois kotoa. Teknologian kehittyminen 2000-luvulla, kuten pelikonsolit, tietokoneet ja puhelimet, mahdollistavat nuorille erilaisen tavan käyttää vapaa-aikansa. Nykyisin vanhempien työpäivät ovat pidemmät, työ on raskaampaa ja arjen välttämättömyydet vievät enemmän aikaa kuin ennen. Taloustilanne vaikuttaa osaltaan siihen, mitä nuoret voivat harrastaa. Harrastamisen ja seuratoiminnassa mukana olon rahalliset kustannukset ovat nousseet ja jatkavat nousuaan edelleen. Kuitenkin peruspyrkimys on, että harrastaminen seurassa on kaikille mahdollista taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Kaikki nämä asiat ovat läsnä nuorten jokapäiväisessä elämässä, joten ne vaikuttavat myös siihen, miten nuoret käyttäytyvät ja toimivat seuran järjestämissä tapahtumissa (Lämsä 2009, 15 - 42.)

2 Saimaan Pallo Ry

SaiPa Ry on lappeenrantalainen jääkiekkoiluun erikoistunut urheiluseura. Se on perustettu vuonna 1948 palloilun erikoisseuraksi. Nykyisin seura toimii keskusjohtoisena jääkiekon erikoisseurana Etelä-Karjalassa. Seuran toiminta-ajatukseen kuuluu juniorijääkiekkoilun edistäminen, kehittäminen ja ylläpitäminen sekä harrastus- että kilpailutoiminnassa. SaiPa ry:n junioriryhmissä luistelukoulusta B-junioreihin on noin 500 pelaajaa ja 90 toimihenkilöä, joista valmentajia ja ohjaajia on noin 40. (Saimaan pallo Ry, 2015.)

Seuran arvot korostavat ihmisarvojen, liikunnallisuuden ja terveellisten elämäntapojen tärkeyttä. SaiPa Ry tarjoaa nuorille harrastuksen, jossa me-

henki kuuluu oleellisena osana toimintaan. Seuran lähtökohtana ja pyrkimyksenä on huomioida yksilö ja sen kehittäminen osaksi joukkuetta omana ainutlaatuisena itsenään. Seura on mukana, kantaa ja toteuttaa Nuori Suomi -sinettitunnusta ja noudattaa Nuori Suomi -linjausta. Linjausten tavoitteena on lasten kasvun ohjaus, pelaajat oppivat kantamaan vastuuta tekemisistään ja osallistumisestaan joukkueiden toimintaan sekä noudattavat yhteisiä sääntöjä. Mukana ovat terveet, urheilulliset elämäntavat, jotta pelaajat oppivat huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Hyvinvoinnista huolehtimiseen kuuluvat terveellinen ravinto, säännöllinen harjoittelu ja riittävä uni. Pelaajat uskaltavat asettaa itselleen urheilullisia tavoitteita ja pyrkivät kehittymään sekä saavuttamaan tavoitteensa. (Saimaan Pallo Ry 2015.)

3 Urheiluseuratoiminta ja nuoret

Suomalainen liikuntatieteilijä ja liikuntatutkimuksen uranuurtaja Kalevi Heinilä (1986, 126) toteaa kirjassaan seuratoiminnasta seuraavaa: *Liikuntaseura on sosiaalinen organisaatio, jonka jäsenistö toteuttaa yhteisiä intressejä liikuntaosallistumisessa ja yhteisvastuullisesti kartuttaa ja ohjaa voimavarojaan seuran toimivuuden ja toimintatarkoituksen hyväksi.* Nuorten liikkumisen väheneminen koetaan suuremmaksi ongelmaksi kuin koskaan aiemmin. Tietotekniikan kehittyminen ei yksin ole selitys sille, miksi nuoret eivät enää liiku. Vaikka nuori ei harrastaisi liikuntaa urheiluseurassa, se ei tarkoita sitä, etteikö nuori voisi olla henkisesti ja fyysisesti yhtä hyvinvoiva kuin nuori, joka harrastaa liikuntaa urheiluseurassa.

Yhteiskunnan uudet aatteet ja tottumukset muokkaavat väkisinkin nuorten ajatuksiaan itsestään. Minkälaisia arvoja lähipiiri arvostaa, mitä ystävät harrastavat, tai minkälaisille asioille vanhemmat perustavat ajattelun sekä toimintansa, ja mikä on trendilistojen kärjessä juuri sillä hetkellä vaikuttavat suuresti nuorten ajattelutapaan. Vanhemmat johdattavat omalta osalta lapsiaan kohti harrastuksia, joista he pitävät. Osa lapsista voi kokea ulkoista painetta vanhemmiltaan harrastaa urheilua seurassa, vaikka se ei nuoresta itsestään tunnu oikealta tai mukavalta (Heinilä 1986, 126).

Liikunta vaikuttaa elämään eri osa-alueilla. Fyysisesti liikunnasta hyödytään motoristen taitojen kehittymisenä, ylipainon vähentymisenä ja sen seurauksena tulevien sairauksien, kuten diabeteksen sekä, sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisijänä. Liikunta tarjoaa henkisen puolen vaikutuksia, jotka johtavat myönteisiin fyysisiin kokemuksiin. Nuoren persoonallisuuden tervettä kehittymistä tukevat sosiaalinen kanssakäyminen ja tunteiden ilmaisutaito. Itsetunto kohoaa myös. Yksipuolinen harrastaminen voi johtaa nuoren uupumiseen ja masentumiseen ja mahdollisesti minäkuvan vääristymiseen. Kilpailunomainen liikunta ei sovi kaikille ja tämä on tärkeää huomioida yksilöiden kohdalla, niin harraste- kuin kerhotoiminnassakin. (Tammelin, Iljukov, Parkkari 2015, 1709)

Nuorten urheiluseuratoiminnan nykytila on kaksijakoinen. Harrastajia riittäisi, mutta seuratoiminnan resurssit eivät koko Suomea ajatellen riitä näitä täyttämään. Harjoituspaikkojen vähäisyys näkyy Pohjois-Suomessa ja kaupunkialueiden ulkopuolella. Seurojen tai kerhojen vetäjistä on jatkuvaa puutetta. Suurin osa seurojen vetäjistä tekee työtä korvauksetta, ja kaikille tämä ei ole sopiva järjestely. 5.–9.-luokkalaisista nuorista 54 % harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. (Kokko & Härmylä 2015, 75.) Urheiluseuroissa lasten ja nuorten toteutetuista liikuntapäiväkirjoista kerätystä tiedosta huomattiin, että kolmasosa urheiluseurassa urheilevista nuorista ei liikkunut tarpeeksi. *Päivittäinen liikuntamäärä suositus on alle kouluikäisillä reilusti yli kaksi tuntia ja 7–18-vuotialla 1–2 tuntia päivässä, joka jokaisella lapsella pitäisi täytyä.* (Tammelin ym. 2015, 1707.)

3.1 Aikaisemmat tutkimukset

Opinnäytetyömme lähdeaineistona käytimme nuorten liikuntaan ja urheiluun teetettyjä tutkimuksia, artikkeleita sekä yleistä kirjallisuutta. Osa materiaalista on kerätty erilaisista artikkeleista ja tieteellisistä kirjoituksista. Isona osana taustatutkimusta perehdyimme Sami Huomanin (2014) Jyväskylän yliopistolle tekemään liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaan urheiluseuratoiminnan merkityksestä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä. Tutkimuksessa selvitettiin lasten liikuntatottumuksia ja seuratoimintaan osallistumista. Tutkimuksen tavoitteena oli etsiä seuratoiminnan hyviä puolia lasten liikunnan

edistäjänä sekä löytää toimintaan mahdollisia kehittämiskohteita. Pro gradu - tutkielmassa perehdyttiin urheiluseuratoiminnan historiaan ja siihen, miten urheiluseuratoiminta on muuttunut reilun vuosisadan aikana. Huoman perehtyy seuratoiminnan tehtäväkentän kehittymiseen hyväkuntoisten nuorten liikuttajista koko kansan liikuttajiin. Nuorten fyysisen aktiivisuuden on tutkittu olleen laskussa kahden vuosikymmenen ajan. Huoman toteaa tutkimuksen perusteella fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyttyvän keskimäärin 70 prosentilla ja pitää huomionarvoisena sitä, että melkein 20 prosentilla seuratoiminnassa mukana olevista ei täyty fyysisen aktiivisuuden alaraja (1h/pvä). (Huoman 2014, 2.)

Urheiluseuroilla on erittäin tärkeä rooli nuorten liikuttajina. Tutkimuksen perusteella seuratoiminnassa mukana olevat lapset liikkuvat huomattavasti enemmän kuin ne, jotka ovat seuratoiminnan ulkopuolella. Myös sama johtopäätös toteutuu tehokkaan liikunnan kohdalla. Yli 50 prosenttia seuratoiminnassa mukana olevista nuorista ilmoittaa tehokkaan liikunnan määräksi yli tunnin päivässä. Urheilevien lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin ongelmiksi nousivat muun muassa kiusaaminen, harjoitusten huono saavutettavuus ja liiallinen kilpailu. (Huoman 2014, 53.)

3.2 Käytännön kokemukset

Kaikilla tämän työn tekijöillä on urheiluseuratoimintataustaa sekä harrastajana että valmentajana. Olemme hyviä esimerkkejä siitä, että nuoruusiässä opitut liikuntatottumukset näkyvät myös aikuisiällä. Terveellisten elämäntapojen vieminen myöhemmälle iälle on ollut luontevaa niiden tottumusten pohjalta, jotka olemme nuorena omaksuneet. Urheilusta on muodostunut meille elämäntapa. Kansanterveydellisestä sekä terveydellisestä näkökulmasta se on erittäin tärkeä osa yhteiskunnan hyvinvointia. Fyysiset vaikutukset ulottuvat arkeen, kuten esimerkiksi vireystilaan ja jaksamiseen, jotka auttavat arjen kohtaamisessa niin huonoina kuin hyvinäkin aikoina. Urheilusta voi löytää voimaa ja sen voikin laskea voimavaraksi, jonka avulla voidaan purkaa tai käsitellä erilaisia asioita. Oikeanlainen ravinto ja lepo täydentävät jaksamista. Tutkittu tieto todistaa myös sen, että liikunnalla on suuri vaikutus opiskeluun, uuden tiedon oppimiseen ja sen omaksumiseen. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 5.)

Fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi, liikunnan mukana tulee henkinen hyvinvointi. Henkisen hyvinvoinnin vaikutus ihmiseen on merkittävä. Urheilun ja liikunnan vaikutusta mielen hyvinvointiin ei voi liikaa korostaa. Urheilu ja liikunta tuottavat kehon omaa sisäsyntyistä morfiinia eli endorfiinia. Endorfiinin on tutkittu tuottavan hyvänolon tunnetta ja täten piristävän mieltä. (Terveyskirjasto 2015.) Myös sosiaalinen kanssakäyminen muokkaantuu ja kehittyy urheiluseuratoiminnan avulla. Kun suurella joukolla on sama kiinnostus harrastaa jotakin tiettyä lajia, syntyy luontaisesti vuorovaikutussuhteita samanhenkisten ihmisten kanssa, joihin alkaa muodostua luottamussuhde. Loppujen lopuksi ystäväpiiri voi muodostua samankaltaisten ihmisten kanssa, joita yhdistävät urheilun lisäksi monet muut kiinnostuksen kohteet. Jokainen ryhmän yksilö kuitenkin tuo omia kiinnostuksen kohteitaan esiin muille ryhmän jäsenille. Urheiluseuratoiminnassa opitaan yhteistyötaitoja ja muiden huomioon ottamista. Maailmassa vallitsevien normien oppiminen ja opetteleminen ovat seuratoiminnan kautta arkipäivää. Nämä normit on opittu yhdessä erilaisten sääntöjen ja määreiden yhteydessä.

3.3 Keskeiset käsitteet

Seuraaviin kappaleisiin olemme aukaisseet keskeisiä käsitteitä, jotka toimivat oppinäytetyömme runkona. Valitsimme keskeiset käsitteet tutkimuksen tarkoituksen mukaan eli sen mukaan mitä tutkimme, kuinka tutkimme ja miksi tutkimme.

Terveys

Terveys on WHO:n määritelmän mukaan täydellinen sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tila. Tällaiseen tilaan pyrkimistä on arvosteltu rankasti, sillä kenenkään ei ole sitä mahdollistaa saavuttaa. Määritelmää on myöhemmin muutettu ja kehitetty korostamaan terveyden dynaamisuutta. Terveys ajatellaan muuttuvana tilana, johon vaikuttavat monet asiat, kuten sairaudet ja sosiaalinen elinympäristö. Ennen kaikkea terveyteen vaikuttavat omat kokemukset, arvot ja asenteet. (Terveyskirjasto 2015.)

Urheiluseuratoiminta

Urheilulle on vaikea luoda yksiselitteistä määritelmää. Kuitenkin urheilu on fyysisen kunnon ylläpitämiseksi, virkistykseksi tai sääntöjen mukaisena kilpailutoiminnan harjoitettavaksi määritelty liikuntatyyppi. Urheilu muodostuu myös hubi- tai kilpailumielessä harrastetuista suorituksista, joissa mekaanisten laitteiden tai eläinten osuus on merkittävä. (Lämsä 2009, 15–42.)

Seuratoiminta on suuremman joukon yhdessä muodostama järjestötyyppinen harrastustoiminnan muoto. Seuratoiminnassa kaikilla harrastajilla on samat intressit, yhteinen sekä henkilökohtainen päämäärä ja yhteiset säännöt. (Lämsä 2009, 15–42.)

Joukkueurheilussa kehitetään yksilöitä sekä joukkuetta kokonaisuutena. Joukkueurheilussa joukkueen kehittymisen vastuu on sekä valmennustiimillä että itse urheilijalla. Joukkueurheilussa tehdään töitä ryhmässä, joukkueena ja itsenäisesti. (Lämsä 2009, 15–42.)

Henkinen hyvinvointi

Henkistä hyvinvointia voidaan kuvata mielen hyvinvoinniksi. Hyvinvointi on psykologista onnellisuutta laajempi käsite, joka kattaa kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle. Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys ei ole muuttumaton tila, vaan mielenterveys muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. (Lämsä 2009, 15–42.)

Fyysinen hyvinvointi

Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavat liikunta, ravinto ja uni. Fyysisen kunnon parantamiseksi tarvitaan arkiliikkumisen lisäksi vähintään kolme kertaa puolen tunnin *hikiliikuntaa* viikossa. Ravinnon tulisi olla monipuolista ja terveellistä, ja sitä tulisi nauttia kiireettömästi, jolloin se tukee myös henkistä hyvinvointia. Lasten unentarve on keskimäärin 7,5–8 tuntia vuorokaudessa. (Lämsä 2009 15–42.)

Nuoret

Nuoruus käsitteenä ei ole yksiselitteinen. Suomen nuorisolain 2 §:n mukaan nuori on alle 29-vuotias. Nuorisolain mukaan ikäjakauma on hyvin iso. (Nuorisolaki 72/2006.) UNESCO (2016) määrittelee nuoruuden alkavaksi, kun toinen aste saadaan päätökseen ja ensimmäistä työpaikkaa aloitetaan etsimään. Minkäänlaista tarkkaa ikää ei ole määritelty, vaan koulutus ja työelämä merkitsevät. Fyysinen ikä ei välttämättä vastaa henkistä ikää. Nuoruutta määriteltäessä tärkeämpää olisi iän sijaan keskittyä itsenäistymiseen ja oman minäkuvan kehittämiseen kohti aikuisuutta. (THL 2007.)

Tämän tutkimuksen ikäjakauma on 12–17-vuotiaat.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on etsiä tietoa urheiluseuratoiminnan vaikutuksista nuorten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Tarkoitus on myös tutkia, miten nuoret kokevat oman hyvinvointinsa urheiluseuratoiminnassa, sekä miten nuoret ymmärtävät henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin. Tavoitteena on etsiä yhtäläisyyksiä ja eroja omista tutkimustuloksista muihin aikaisempiin tutkimuksiin.

4.1 Kohderyhmä

Kohderyhmänä ovat urheiluseuratoiminnassa 12–17-vuotiaat eteläkarjalaiset nuoret. Nämä nuoret harrastavat jääkiekkoa SaiPassa. Valitsimme SaiPan nuoret tutkimukseemme, koska he ovat mukana urheiluseuratoiminnassa. Kyselylomakkeet jaettiin Saimaan Pallo Ry:n eri ikäluokille joukkueidenjohtajien kautta saatekirjeineen sekä ohjeineen. Pyrimme siihen, että ikäluokasta 1/3 vastaisi kyselyyn.

4.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen tutkimus, jossa pyrimme keräämään tietoa kohderyhmästä. Työn kysely toteutettiin kyselylomakkeella, jossa oli kysymyksiä liikunnan fyysisistä ja henkisistä hyvinvointivaikutuksista.

4.3 Tiedonkeruumenetelmä

Kyselylomakkeemme teimme Webropol-ohjelmalla. Webropol on kyselytyökalu, jolla internetiin voi tehdä kyselylomakkeita. Kun oma kyselylomake on valmis, siirretään kysymykset Webropoliin ja jaetaan linkki vastaajille, esimerkiksi sähköpostin kautta. (Webropol 2016).

Hyvään kyselylomakkeeseen vastaamiseen menee noin 15–20 minuuttia. Liian pitkä kyselylomake voi tukahduttaa halun vastata. Hyvän kyselylomakkeen ulkoasu on luotettava ja sen pitää herättää kiinnostusta. (KvantiMOTV 2010.) Kysymyksemme laadimme harkiten, jotta ne vastaavat tutkimuskysymyksiimme.

Teimme kyselylomakkeen kysymyksistä selkeitä ja helposti vastattavia. Kysymyksemme perustuivat seuratoimintaan sekä siihen, kuinka seuratoiminta vaikuttaa nuorten henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Kysymysten asettelussa oli myös otettava huomioon vastaajien ikä, jonka perusteella kysymyksistä oli tehtävä selkeitä ja lisäksi helposti vastattavia.

Muotoilimme aluksi alustavan suunnitelman ja kyselylomakkeen, jotka esitimme työelämän edustajalle. Työelämänedustaja on ollut mukana koko opinnäytetyön ajan. Olemme ottaneet huomioon hänen mielipiteensä ja läheisen näkemyksensä aiheeseen. Kysymyslomake tehtiin yhdessä työelämäedustajan kanssa.

Kyselyn vastaukset annetaan Likert-asteikkomuodossa täysin eri mieltä - jokseenkin eri mieltä - jokseenkin samaa mieltä - täysin samaa mieltä - tyyppisesti (Löfman 2015). Jotta otanta olisi kattava ja tulos mahdollisimman laaja, annoimme vastausaikaa kahdesta kolmeen viikkoon. Vastaamisen jälkeen lomake palautettiin ikäluokan joukkueenjohtajille, jotka palauttivat ne eteenpäin seuran valmennuspäällikölle. Valmennuspäällikkö keräsi materiaalin ja antoi sen eteenpäin meille analysoitavaksi. Koko prosessi oli luottamuksellinen. Henkilötiedoista kyselylomakkeeseen täytettiin ainoastaan vastaajan sukupuoli ja ikä. Analysoituamme tulokset pohdimme ja peilasimme saatuja tuloksia jo aikaisemmin tuotettuihin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen. Urheiluseuratoiminnan vaikutuksista ei ole varsinaista tutkittua tietoa, mutta urheilun vaikutuksista on paljon tutkimuksia ja tietoa, jota käytämme urheilun eri

vaikutuksia tarkastellessamme. Pidimme tulosten vertailussa mukana myös liikuntasuositukset.

Saadut vastaukset purettiin muotoon, jossa pystyimme tekemään yhteenvetoa vastauksista. Resursseja tarvittiin myös Saimaan ammattikorkeakoululta opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta ja Saimaan Pallo Ry:n valmennuspäälliköltä. Joukkueenjohtajilta vaadittiin sitoutumista jakaa ja kerätä kyselylomakkeet. Kysymysten muotoileminen oli erityisen tärkeää, jotta jokainen nuori osasi vastata niihin, eikä vastaaminen vienyt liian paljon aikaa. Tällöin riskinä olisi voinut olla kyselyn vähäinen vastausprosentti ja kysymysten väärinymmärtäminen. Tarvitsimme tutkimusluvan, jonka pyysimme ja saimme Saimaan Pallo Ry:ltä. Opinnäytetyömme yhteistyökumppaneina olivat Saimaan ammattikorkeakoulu ja Saimaan Pallo Ry.

4.4 Aineiston analyysimenetelmä

Keräsimme kyselyn aineiston Webropol-kyselyllä 1.3.2016–1.5.2016. Analysoimme kyselyn vastaukset, jota vertailimme aikaisempiin tutkimuksiin. Analysointimenetelmänä oli tilastollisesti kuvaava analysointi. Tämä tarkoittaa sitä, että analysointiin tarvittiin tutkimus, jossa on esimerkiksi muuttujia, tunnuslukuja, mitta-asteikkoja, jakaumia ja taulukointeja. Usein tilastollisesti kuvaavat menetelmät pohjustavat aineiston syvällisempää ja esimerkiksi riippuvuussuhteita tai yhteisvaihtelua selvittävää analyysia. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

5 Eettiset näkökohdat

Etiikka on tutkimusala, joka tutkii moraalia ja siihen liittyviä kysymyksiä, esimerkiksi oikeaa ja väärää. Opinnäytetyössämme etiikka on suuressa osassa työtä, esimerkiksi: Kuinka eettinen näkökulma näkyy muun muassa seuratoiminnassa, vanhempien ajatusmaailmassa sekä käyttäytymisessä, miten se vaikuttaa vastaajien vastauksiin. Opinnäytetyön perustana toimii hyvä eettisyys. Opinnäytetyössä tulee välttää plagioimista eli luvaton lainaamista, sepittämistä eli keksittyjä havaintoja, vääristelyä ja anastamista eli toisen henkilön tutkimuksen esittämistä omalla nimellä. Hyvässä opinnäytetyössä

tekijät kunnioittavat itse työtä, toisiaan ja toistensa mielipiteitä sekä etsittyä tietoa, jota käyttävät työssään. Saimaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön eettisissä ohjeissa sanotaan: *Opinnäytetyön ja muiden kirjallisten tehtävien luotettavuus ja tulosten uskottavuus edellyttävät hyvien tutkimuskäytänteiden noudattamista. Saimaan ammattikorkeakoulussa on käytössä Urkund-ohjelma, joka paljastaa tekstissä ilmenevän mahdollisen plagioinnin.* (Saimaan ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet 2015).

Kyselylomakkeiden jaon yhteydessä painotimme nuorille, että kyselyyn tulee vastata rehellisesti, eikä kaverin kanssa yhdessä, jolloin turvasimme oikean tiedon saamisen osittain. Vastauksia tarkasteltaessa meidän piti olla tarkkana, jotta saamme oikeaa tietoa kyselystä, eikä tarvittava tieto vääristynyt. Työssämme kunnioitimme toistemme mielipiteitä, yhteistyökumppaneita, kyselyyn vastanneita sekä lähteitä, joita käytimme (Saimaan ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet 2015).

Kun olimme koonneet vastaukset Webropol-ohjelmalla ja analysoineet ne, hävitimme vastaukset asianmukaisesti, jottei vastauksia pystynyt enää jatkossa löytämään Webropol-sivustolta. Kyselylomakkeesta ei pysty myöskään pääättelemään, kuka vastaaja oli, eli vastaajien nimettömyys turvattiin.

Kannattaa myös muistaa se, että eettinen käyttäytyminen tutkijan roolissa merkitsee paljon muutakin kuin vain sellaisia ilmiäisiä seikkoja, kuten rehellisyys ja luotettavuus. Tutkijan on oltava rehellinen myös itselleen sekä tutkimuskumppaneille. *Hän hakee niin avoimesti kuin mahdollista suhdetta tutkimuksen kohteen kanssa, pyrkien olemaan selvillä omista esioletuksistaan, toiveistaan, haluistaan, intresseistään ja peloistaan.* (Virtuaali Ammattikorkeakoulu 2007.)

6 Tulokset

6.1 Vastaajien ikäjakauma

	N	Prosentti
12-13	24	55,81%
14-15	13	30,23%
16-17	6	13,95%

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma

Kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi 43 (N) henkilöä. Ikäjakaumaksi olimme valinneet 12–17-vuotiaat seuratoiminnassa mukana olevat nuoret. Vastaajista 12–13-vuotiaat oli selkeä enemmistö 56 prosenttia (n=24). Toiseksi eniten vastaajia oli 14–15-vuotiaista, ikäryhmä kattoi 30 prosenttia kaikista vastaajista (n=13). Ainoastaan 14 prosenttia (n=6) vastaajista oli 16–17-vuotiaita eli ikäjakauman vanhemmasta päästä.

6.2 Henkinen jaksaminen

Tutkimuksemme osoitti, että joukkueurheilu paransi jokaisen vastaajan henkistä jaksamista. 43:sta vastaajasta kaikkien vastaus kysymykseen henkisen jaksamisen paranemisesta oli myönteinen. Tästä voimme päätellä, että harjoitukset eivät ole psyykkisellä tasolla liian rankkoja nuorelle urheilijalle. Hyvässä henkisessä vireessä oleva urheilija voittaa fyysisesti paremman vastustajansa (Kaski, 2006, 14). Fyysisten ja henkisten ominaisuuksien on urheilijalla oltava tasapainossa. Vuoren (2003, 30–31) mukaan tulee kuitenkin ottaa huomioon, että liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat sangen yksilölliset. Jokainen kokee liikunnasta saatavan hyvinvoinnin eri tavoin. Liikunnan henkisille vaikutuksille ei kuitenkaan ole vielä osoitettu vakuuttavasti päteviä biologisia mekanismeja. Esimerkiksi endorfiinien erittyminen ei päde terveysliikunnassa, vaan tarvitaan raskasta ja pitkäkestoista liikuntaa, jotta hyvänolontunne voidaan saavuttaa. Tämän takia joukkueurheilu on nuoren henkiselle hyvinvoinnille positiivinen asia, koska joukkueurheilussa kavereiden kesken saadaan aikaiseksi kilpailuhenkeä, mikä tarkoittaa sitä, että urheilusta tulee raskasta ja pitkäkestoista, jolloin endorfiineja erittyy.

6.3 Syyt urheiluseurassa harrastamiselle

	1 Erittäin tärkeää	2 Melko tärkeää	3 Ei ole tärkeää	Yhteensä	Keskiarvo
Haluan pitää hauskaa	34 79,07%	9 20,93%	0 0%	43	1,21
Haluan olla hyvä urheilussa	37 86,05%	6 13,95%	0 0%	43	1,14
Haluan voittaa	38 88,37%	5 11,63%	0 0%	43	1,12
Haluan saada uusia kavereita	19 44,19%	19 44,19%	5 11,63%	43	1,67
Haluan tavata kavereita	26 60,47%	13 30,23%	4 9,3%	43	1,49
Haluan näyttää hyvältä	6 13,95%	21 48,84%	16 37,21%	43	2,23
Nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista	35 81,4%	7 16,28%	1 2,33%	43	1,21
Haluan olla "cool"	4 9,3%	15 34,88%	24 55,81%	43	2,47
Urheilu on jännittävää ja innostavaa	36 83,72%	6 13,95%	1 2,33%	43	1,19
Yhteensä	235	101	51	387	1,52

Keskiarvo
1,52

Taulukko 2. Syyt urheiluseurassa harrastamiselle

Kysymyksessä, jossa kysyttiin syitä urheiluseurassa harrastamiseen oli yhdeksän vaihtoehtoa, joista pystyi valitsemaan useamman. Niistä erittäin tärkeinä syinä harrastaa liikuntaa urheiluseurassa olivat halua voittaa (88 prosenttia), halua olla hyvä urheilussa (86 prosenttia), urheilu on jännittävää ja innostavaa (84 prosenttia), nauttiminen liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista (81 prosenttia) ja halu pitää hauskaa (79 prosenttia). Suosituimmat vastaukset painottuivat enemmän henkisiin ominaisuuksiin kuin fyysisiin, esimerkiksi vastausvaihtoehto haluan näyttää hyvältä (14 prosenttia). Säännöllisellä liikunnalla onkin suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin (Huttunen 2015).

6.4 Nukkuminen

	N	Prosentti
Yli 10 tuntia	5	11,63%
9-7 tuntia	37	86,05%
Alle 6 tuntia	1	2,33%

Taulukko 3. Nukkuminen

Vastauksia kysymykseen nukkumisesta tuli 43 kappaletta, joista viisi vastaajaa vastasi nukkuneensa yli 10 tuntia, mikä oli 12 prosenttia vastauksista, 37 vastaajaa vastasi nukkuneensa 9–7 tuntia, mikä oli 86 prosenttia vastauksista ja yksi vastaaja vastasi nukkuneensa alle kuusi tuntia, mikä oli 2 prosenttia vastauksista. Suurin vastaajaprocentti oli vastausvaihtoehdossa 9–7 tuntia. Kuten ennestään jo tiedetään, lepo on yksi suurista asioista, joka auttaa nuoren urheilijan jaksamaan suorituskerrasta toiseen. Levon aikana nuoren urheilijan keho palautuu urheilun tuottamasta rasituksesta. *Lepo on on tärkeä osa urheilijan valmentautumisen kokonaisuutta. Levossa elimistö uudistuu, kuona-aineet poistuvat ja energiaa varastoituu. Unen aikana erittyy kasvuhormonia. Nukkuminen on myös tärkeää aivojen palautumiselle.* (Ojala 2014, 5.)

6.5 Urheiluseuratoiminnan vaikutus mieleen

	1 Aina	2 Joskus	3 Harvoin	Yhteensä	Keskiarvo
Lähden innoissani harjoituksiin	39	4	0	43	1,09
	90,7%	9,3%	0%		
Tunnen mieleni virkeämmäksi harjoitusten jälkeen	26	17	0	43	1,4
	60,47%	39,53%	0%		
Olen väsynyt harjoitusten jälkeen	5	32	6	43	2,02
	11,63%	74,42%	13,95%		
Saan uutta innostusta ja oppia harjoituksista	31	12	0	43	1,28
	72,09%	27,91%	0%		
Jaksan opiskella paremmin	13	25	4	42	1,79
	30,95%	59,52%	9,52%		
Innostun liikkumaan vapaa-ajalla seuratoiminnan lisäksi	28	15	0	43	1,35
	65,12%	34,88%	0%		
Yhteensä	142	105	10	257	1,49

Keskiarvo
1,49

Taulukko 4. Urheiluseuratoiminnan vaikutus mieleen

Harjoitukseen lähtemistä pidetään mielekkäänä toimintana. Vastaajista 91 prosenttia piti harjoitukseen lähtemistä hyvänä ja innostavana asiana. Monet tekijät voivat toki vaikuttaa lähtemisen mielekkyyteen. Analyysissä on otettava huomioon, että suurin osa vastaajista oli alakouluikäisiä, joiden harjoittelu ja arki eivät vielä ole niin haastavalla tasolla kuin vanhempien nuorten arkinen toiminta. Toki harrastus on aina ollut se mukava päivän aktiviteetti, joka nähdään myös sosiaalisena tapahtumana, eikä ainoastaan fyysisenä suorituksena. Joka kymmenes vastaajista piti harjoitukseen lähtemistä ajoittain haastavana.

60 prosenttia vastaajista sai henkistä energiaa urheiluosuudesta ja seuratoiminnan aktiviteeteista. Loput 40 prosenttia vastaajista ilmoitti mielen virkeystilan ajoittain virkeämmäksi. Seuraava kysymys, joka käsitteli vastaajien väsymistä harjoitusten jälkeen oli ristiriidassa edellisen kysymyksen kanssa, sillä suurin osa vastaajista tunsi olonsa väsyneeksi harjoitusten jälkeen. Kysymys ei erittele, tuntee vastaaja väsymystä henkisesti vai fyysisesti. Noin 12 prosenttia tunsi itsensä aina väsyneeksi, noin 74 prosenttia joskus väsyneeksi ja noin 14 prosenttia harvoin väsyneeksi.

Seuratoiminta innostaa nuoria liikkumaan vapaa-aikana, ja vastaajista 65 prosenttia ilmoittaakin seuratoiminnan lisäävän intoa arjen liikuntamäärän lisäämiseksi. 35 prosenttia vastaajista kertoo seuratoiminnan lisäävän liikunnan innostusta joskus. Harjoitusmallien sekä tapojen opettaminen seuratoiminnassa on arkipäivää, ja niiden toivotaan siirtyvän harrastajille, myös kotiin ja pihoille. Vastaajista enemmistö, noin 72 prosenttia, saa uutta innostusta ja oppia arkipäiväänsä seuratoiminnasta, noin 28 prosenttia vastaajista saa innostusta ja oppia arkipäiväänsä hieman harvemmin.

Henkisen hyvinvoinnin kannalta voidaan todeta urheiluseuratoiminnan olevan hyvä lisä arkipäivän jaksamiseen. Opiskeluun siirtyvä energia urheiluseuratoiminnassa tapahtuvista toiminnoista vaikuttaa 31 prosenttiin vastaajista joka päivä. 60 prosenttiin vastaajista vaikutus oli hieman vähäisempää ja 9,52 prosenttiin vastaajista vaikutusta oli harvoin. Yleisellä tasolla täytyy kuitenkin muistaa, ettei kyselyssä selvitetty opiskelun tärkeyttä

kohderyhmälle, joten ainoastaan opiskeluun urheilun kautta siirtyvää jaksamista voidaan arvailla.

6.6 Joukkueurheilun vaikutus sosiaalisiin suhteisiin

	N	Prosentti
Erittäin paljon	16	37,21%
Paljon	19	44,19%
Kohtalaisesti	7	16,28%
Vähän	0	0%
Ei lainkaan	1	2,33%

Keskiarvo
1,86

Taulukko 5. Joukkueurheilun vaikutus sosiaalisiin suhteisiin

Kyselyn osoittaman tuloksen mukaan suurin osa vastaajista ilmoittaa joukkueurheilun vaikuttavan sosiaalisiin suhteisiin. Noin 80 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että joukkueurheilu vaikuttaa paljon tai erittäin paljon sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaaliset suhteet ovat elintärkeitä terveelle mielelle (THL 2014). Urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla on samoja kiinnostuksen kohteita, joten aikaa vietetään myös harjoitusten ulkopuolella. Vastaajista vain 2 prosenttia koki, ettei joukkueurheilu vaikuta sosiaalisiin suhteisiin lainkaan. Keskiarvoksi kysymyksessä muodostui 1,86, eli vaihtoehtoihin paljon ja erittäin paljon vastattiin aktiivisimmin.

6.7 Fyysinen kunto

	N	Prosentti
Erittäin hyvä	21	48,84%
Hyvä	21	48,84%
Huono	1	2,33%
Erittäin huono	0	0%

Keskiarvo
1,53

Taulukko 6. Fyysinen kunto

42:sta vastaajasta kaikki muut paitsi yksi kokivat kuntonsa hyväksi tai erittäin hyväksi (98 prosenttia). Tästä voimme todeta, että melkein kaikki kyselyyn vastanneista urheiluseurassa mukana olevista nuorista kokevat fyysisen kuntonsa hyväksi. Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, parantaa painonhallintaa sekä auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja. Nuoruudessa hankittu hyvä kunto ja liikuntatottumukset jatkuvat yleensä pitkälle aikuisikään. Liikkuva nuori on myös liikkuva aikuinen. (Fogelholm 2011, 76–87.)

6.8 Syyt, miksi harrastaa liikuntaa urheiluseurassa

	1 Erittäin tärkeää	2 Melko tärkeää	3 Ei ole tärkeää	Yhteensä	Keskiarvo
Haluan kasvattaa kuntoani	35 81,4%	8 18,6%	0 0%	43	1,19
Haluan parantaa terveyttäni	36 83,72%	7 16,28%	0 0%	43	1,16
Haluan hallita painoani	22 51,16%	16 37,21%	5 11,63%	43	1,6
Haluan kehittyä urheilijana	39 90,7%	4 9,3%	0 0%	43	1,09
Haluan näyttää hyvältä	12 27,91%	18 41,86%	13 30,23%	43	2,02
Haluan tavoitella ammatillisuutta	30 69,77%	12 27,91%	1 2,33%	43	1,33
Haluan hyvä harrastuksen	35 81,4%	7 16,28%	1 2,33%	43	1,21
Yhteensä	209	72	20	301	1,37

Keskiarvo

1,37

Taulukko 7. Syyt, miksi harrastaa liikuntaa urheiluseurassa

Harrastusmotiiveja selvitetessä vastaajien kesken isoon arvoon nousi terveydellinen vaikutus. Terveys, fyysisen kunnon paraneminen, urheilijana kehittyminen sekä painonhallinta nousivat enemmistön näkökulmasta tärkeimmiksi asioiksi. Kunnan kasvattamiseen 81 prosenttia vastasi sen olevan erittäin tärkeää ja 19 prosenttia melko tärkeää. Suurin osa vastaajista (84 prosenttia) piti terveyden parantamista erittäin tärkeänä ja 16 prosenttia vastaajista melko tärkeänä. Painon hallinta kysymyksessä vastauksissa oli hajontaa, mutta enemmistö kuitenkin (51 prosenttia) piti sitä erittäin tärkeänä. 37 prosenttia piti painon hallintaa melko tärkeänä ja 12 prosenttia ei pitänyt sitä tärkeänä. Urheilijaksi kehittyminen nähtiin enemmistön mielestä erittäin

tärkeänä (90 prosenttia) ja ainoastaan noin 9 prosentilla melko tärkeänä. Ulkonäön tärkeyttä 28 prosenttia vastaajista piti erittäin tärkeänä, 42 prosenttia melko tärkeänä ja 30 prosenttia ei pitänyt sitä tärkeänä. Ammatillisuuden tavoittelua enemmistö (70 prosenttia) piti erittäin tärkeänä, 28 prosenttia melko tärkeänä ja 2 prosenttia ei pitänyt sitä tärkeänä. Hyvästä harrastuksesta kysyttäessä noin 81 prosenttia piti sitä erittäin tärkeänä, noin 16 prosenttia melko tärkeänä ja noin 2 prosenttia ei pitänyt sitä tärkeänä asiana. Yksimielisimmin vastauksia annettiin vaihtoehtoihin yksi ja kaksi. Vaihtoehdon numero kahdeksan keskiarvoksi muodostui 1,37, joten vastauksista päätellen terveydellinen näkökulma sekä fyysisen kunnon kehittäminen ovat tärkeässä roolissa.

6.9 Seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta

	N	Prosentti
1 – 5 tuntia/viikossa	9	20,93%
6 – 9 tuntia/viikossa	17	39,53%
10 – 14 tuntia/viikossa	10	23,26%
10 – 14 tuntia/viikossa	7	16,28%

Keskiarvo
2,35

Taulukko 8. Seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta

Nuorten suositellaan liikkuvan viikossa 20 tuntia. Seuratoiminnassa mukana olevilla nuorilla viikoittainen liikuntamäärä ei täyty seuran tarjoamissa ohjatuissa tapahtumissa. Siksi onkin tärkeää, että nuoret myös liikkuvat vapaa-ajalla monipuolisesti. Liikunnaksi käy melkein mikä tahansa toiminta. (Lämsä 2009, 15–42.) Suurin osa nuorista (40 prosenttia) liikkuu vapaa ajallaan 6–9 tuntia, mikä ei riitä täyttämään viikoittaista liikuntamäärää. Tässä on kuitenkin muistettava se, että vaikka seuratoiminnassa harjoituksia voi viikkotasolla olla 4-6 kertaa, kestoltaan 1–3 h, ei liikuntaa tästä ajasta ole kuin noin 30–90 minuuttia kerta. Vastaajista 23 prosenttia liikkuu 10–14 tuntia viikossa seuratoiminnan lisäksi, jolla päästään jo lähelle viikoittaista tavoiteltavaa urheilumäärää. Yli 15 tuntia vastaajista liikkuu 16 prosenttia ja 1–5 tuntia vastaajista 21 prosenttia viikossa. Keskiarvoksi muodostui 2,4, eli nuoret liikkuvat 6–14 tuntia

viikossa seuratoiminnan lisäksi. Mitä suuremmaksi liikunnan määrä vapaa-ajalla kasvaa, sitä todennäköisemmin suositus 20 tunnista toteutuu. Vastaajista kuitenkin enemmistö vastasi liikkuvansa 6–9 tuntia viikossa, mikä ei vielä riitä kattamaan viikottaista liikuntamäärää.

6.10 Fyysinen kunto heikompi, jos ei harrasta liikuntaa urheiluseurassa

Kaikki 43 vastaajaa olivat sitä mieltä, että fyysinen kunto olisi heikompi, jos ei harrastaisi liikuntaa urheiluseurassa. *Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 tietojen mukaan 43 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa urheilua urheiluseurassa. Myös NTTTT:n mukaan lähes puolet suomalaisista 12–18-vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Husu, Paronen, Suni, Vasankari 2010, 21.)* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa tutkimuksessa kerrotaan, että suomalaisten nuorten urheiluseuraliikunta on lisääntynyt parin viime vuosikymmenen aikana. (Husu ym. 2010, 23).

6.11 Kiusaaminen

	N	Prosentti
Usein	0	0%
Jatkuvasti	0	0%
Harvoin	20	48,78%
En koskaan	21	51,22%

Taulukko 9. Kiusaaminen

Kukaan vastaajista ei kokenut, että häntä kiusattaisiin usein tai jatkuvasti. Kaikki vastanneet siis kokevat harvoin tai ei koskaan kiusaamista joukkueen tapahtumissa. Ojanperän ja Okkosen (2007, 75) kiusaamistutkimuksessa kahta joukkuetta tutkittaessa löytyi samoja piirteitä. LA:n joukkueen vastaajista ketään ei kiusata joukkueessa. SB:n joukkueesta yhtä lukuun ottamatta kaikki ovat sitä mieltä, että kiusaamista ei ole.

7 Yhteenveto ja pohdinta

Kuten meidän tutkimuksemme kyselyn vastausten perusteella, myös Kärkkäisen (2013, 29) mukaan urheiluharrastus vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen kasvuun, kuten minäkäsityksen ja itsetunnon muotoutumiseen. Tutkimuksemme kohdistui 12–17-vuotiaisiin nuoriin. Tutkimuskyselyiden pohjalta saimme tietoa heidän urheilutottumuksistaan sekä siitä, miten joukkueurheilu vaikuttaa heihin henkisellä ja fyysisellä tasolla. Tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että enemmistö vastaajista koki joukkueurheilun urheiluseuratoiminnassa ylläpitävän sekä parantavan sekä heidän henkistä että fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Kyselyn vastauksia tutkiessa heräsi kysymys nuorten vapaa-ajan liikuntatottumuksista ja siitä, vaikuttaako seuratoiminnan järjestämä joukkueurheilu nuoren vapaa-ajan liikkumiseen. Bergin ja Myllyniemen tutkimuksessa (2013, 60) kaikista vastaajista 86 prosenttia harrasti jotakin liikuntaa vapaa-ajallaan. Heidän tutkimukseen vastasi 1205 henkilöä. Tämä osoittaa siis sen, että myös nuoret jotka eivät ole seuratoiminnassa harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan. Tutkimuksemme kuitenkin osoittaa, että suurin osa vastaajista harrastaa 6–9 tuntia viikossa liikuntaa vapaa-ajallaan, jolloin voi päätyä siihen tulokseen, että seuratoiminta kannustaa nuoria liikkumaan.

Suomessa kansantautina tunnettua sepelvaltimotautia voidaan ehkäistä liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla. Nuorena aloitettu liikunta edistää liikkumaan myös aikuisena. (Fogelholm 2011, 76–87.) Nuorten liikuntaan ei pitäisi vaikuttaa kustannukset ja asuinpaikka. Harrastusmahdollisuuksia tulisi parantaa, että saataisiin liikuntasuosituksien raja-arvojen alapuolelle jäävät lapset liikkumaan. Kaiken liikkumisen ei välttämättä tarvitsisi olla kilpaurheilijamaista. Tärkeintä olisi nuorten hauskanpito ja viihtyminen. Perheen omat elämäntavat voivat myös vaikuttaa nuorten asenteisiin liikunnasta. Tutkimuksessamme on paljon positiivisia vastauksia liikunnasta. Emme yllättyneet näin hyvistä vastauksista. SaiPa Ry on onnistunut yhteishengen säilyttämisessä juniorijoukkueissaan, koska kiusaamista joukkueen sisällä ei esiinny.

Kun kysyimme nuorilta, parantaako seuratoiminnan järjestämä joukkueurheilu heidän henkistä hyvinvointiaan ja jaksamistaan, jokainen vastasi kyllä. Tästä siis voi päätellä sen, että nuorten stressitasot ovat alhaisemmat kun henkinen hyvinvointi on vankalla pohjalla. Aalto yliopiston opintopsykologien Merita Petäjän, Minna Nevalan, Mikko Inkisen ja Hanna Järvisen (2013) tekemässä katsauksessa sanotaan, että *pitkään jatkuessaan stressi on kuitenkin kuormittavaa. Haitallisen stressin oireita ovat mm. ärtymys, keskittymisvaikeudet, turhautuminen, levottomuus, väsymys, univaikeudet ja erilaiset fyysiset oireet, kuten vatsa- tai selkäkivut.* Seuratoiminnan järjestämällä toiminnalla ja joukkueurheilulla on siis positiivisia vaikutuksia nuorten henkiseen hyvinvointiin, jolloin edellä mainitut oireet pysyvät mahdollisimman hyvin aisoissa ja näin ollen nuoren elämäntaso korkealla.

Tutkimuksestamme voisi tehdä jatkotutkimuksia syventämällä kysymyksiä fyysiseen kuntoon, esimerkiksi eritemällä liikuntamuotoja kestävyysurheiluun, voimaharjoitteluun ja hyötyliikuntaan. Henkistä puolta voisi tutkia myös vanhempien näkökulmasta, mikä myös meillä oli aluksi ajatuksena tutkimuksellemme. Tutkimuksen voisi viedä koko Suomen laajuiseksi Jääkiekkoliiton kautta. Tietoa voisi hyödyntää harrastusten kehittämiseksi ja nuorten innostamiseksi liikkumaan urheiluseurassa.

7.1 Eettisten näkökulmien pohdinta

Eettiset seikat tuli ottaa tarkasti huomioon opinnäytetyön kyselylomaketta (Liite 1) tehdessä. Kyselyn tekemisessä oli otettava tarkasti huomioon yksityisyys ja se, ettei kenenkään henkilöllisyys paljastuisi vastaamisen yhteydessä. Luvat kyselyn toteuttamiseen pyydettiin ajoissa SaiPa Ry:ltä. Koska vastaajat eivät olleet täysi-ikäisiä, oli vastaajien vanhemmilta pyydettävä lupa kyselyyn vastaamisesta. Saatekirje (Liite 2) toimi meillä lupa-asiakirjana, jota ei tarvinnut enää lähettää takaisin. Jos nuori vastasi kyselyyn, katsottiin se myönnetyksi luvaksi. Saatekirjeen (Liite 2), kysymyslomakkeen (Liite 1) sekä yleisten ohjeiden ja esittelyiden jakelu toteutettiin sähköpostitse Saipa Ry:n eri ikäluokkien joukkueenjohtajien toimesta. Voidaan miettiä, oliko tapa levittää kyselyä hyvä, sillä vastaajien määrä jäi odotettua pienemmäksi. Toisaalta tapa

oli yksinkertainen verrattuna postitettuihin kyselyihin, jota aluksi suunnittelimme. Tuolloin asiakirjojen hävittäminen ja käsittely olisi muuttunut.

Yhdenkään vastaajan henkilöllisyys ei paljastunut opinnäytetyöprosessin aikana. Lähteiden luotettavuus oli kohtalainen. Tieto oli ajoittain vanhentunutta tai ainoastaan raapaisi aihealueita, joihin opinnäytetyömme suuntautui. Lähteitä oli hyvin vaikea löytää, eikä aikaisempia tutkimuksia aiheesta ole juurikaan tehty. Vastausten analysoinnin vastaukset poistettiin Webropol-ohjelmasta asianmukaisin keinoin sekä ohjein.

7.2 Luotettavuuden pohdinta

Kysymyslomakkeita (Liite 1) jaettiin pitkälti yli 150 kappaletta. Kyselyyn vastasi 42 henkilöä. Vastaajamäärä ei ollut niin suuri kuin olisimme sen halunneen olevan. Vastauksia on vaikea soveltaa suureen määrään, sillä otanta on hyvin kapea. Nämä 42 kyselyyn vastannutta antavat hyvän suunnan, mutta otanta jäi mielestämme kuitenkin toivottua pienemmäksi. Suuremmalla otannalla olisi saanut paremman kuvan SaiPa Ry:n seuratoiminnassa olevien nuorten näkemyksestä omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Vastaajista enemmistö oli 12–13-vuotiaita, joiden prosenttiosuus oli 55 (N = 24). Tuo määrä kaikista 12–13-vuotiasta nuorista kattaa SaiPa Ry:n vuonna 2003 syntyneistä pojista yli puolet. Tämän ikäisten nuorten kohdalla voidaan todeta tulosten olevan luotettavampia kuin muiden ikäluokkien vastaajien. Seuraavaksi eniten vastauksia antoivat 14–15-vuotiaat, joiden prosenttiosuus oli 30 (N=13). Tuo määrä kattaa murto-osan ikäluokan nuorista, jotka ovat SaiPa Ry:n seuratoiminnan piirissä. Tässä tapauksessa vastaukset ovat vain suuntaa antavat. Samaa voidaan todeta 16–17-vuotiasta, joista vastauksia antoi ainoastaan vajaa 14 prosenttia (N=6). Kuusi vastaajaa koko 16–17-vuotiaiden ikäluokasta on vähän, eikä se anna kuin suunnan mahdollisille fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin totumuksille, sekä kyselylomakkeessa kysytyihin seikkoihin.

7.3 Opinnäytetyö prosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle hyvin. Aikataulutus oli tehty sopivaksi ja aihetta, alustavaa suunnitelmaa sekä toteutustapaa lähdettiin miettimään hyvissä ajoin. Hyvin nopeasti löysimme kaikille mieleisen aiheen ja idean, miten työtä sekä tutkimusta lähdetään rakentamaan. Urheilu ja liikunta ovat kaikilla elämäntapa. Lisäksi mediassa on puhuttu paljon nuorten liikkumisen vähenemisestä ja siitä, etteivät nuoret harrasta liikuntaa enää tarpeeksi. Seuratoiminnan toimintatapoja on arvosteltu monelta suunnalta. Siksi halusimmekin selvittää paikallisen seuratoiminnan hyvinvointivaikutuksia nuorten hyvinvoinnissa.

Prosessi eteni hyvin ja aikataulussa. Alustava suunnitelma oli esitetty ja saatu valmiiksi jo vuoden 2015 alussa. Seuraava osuus, opinnäytetyön suunnitelma, valmistui pian alustavan suunnitelman jälkeen. Tuolla suunnitelmalla pyysimme tutkimusluvut SaiPa Ry:ltä sekä Saimaan ammattikorkeakoululta. Suunnittelimme kysymyslomakkeen rungon (Liite 1) ja syötimme sen Webropol-ohjelmaan, jossa osallistujat voivat vastata kyselyyn sähköisessä muodossa.

Koko projekti toteutettiin yhteistyössä. Ainoastaan aineistonkeruun aikana ja kysymysten syöttämisessä Webropol-ohjelmaan tehtiin työnjakoa. Joonas vastasi saatekirjeen (Liite 2) sekä kyselylomakkeen (Liite 1) jakamisesta yhdessä työelämän edustajan kanssa. Rami ja Olli toteuttivat kysymysten sähköisen osuuden ja käyttivät Webropol-ohjelmaa. Kun kysely oli toteutettu, alkoi vastausten analysointi. Analysoinnissa kaikki kysymykset oli jaettu tasan, josta jokainen analysoi ensin kolmesta neljään kysymystä. Tämän jälkeen yhdessä katsottiin vielä analysoidut vastaukset sekä kysymykset. Lopullinen opinnäytetyön kirjoitus toteutettiin yhteistyössä kaikkien kesken.

Taulukot

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma, s.16

Taulukko 2. Syyt urheiluseurassa harrastamiselle, s.17

Taulukko 3. Nukkuminen, s.18

Taulukko 4. Urheiluseuratoiminnan vaikutus mieleen, s.18

Taulukko 5. Joukkueurheilun vaikutus sosiaalisiin suhteisiin, s.20

Taulukko 6. Fyysinen kunto, s.20

Taulukko 7. Syyt miksi harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, s.21

Taulukko 8. Seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta, s.22

Taulukko 9. Kiusaaminen, s.23

Lähteet

- Berg, P. & Myllyniemi, S. 2013. Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-aika tutkimus. 62.
https://tietoanuorista.fi/wpcontent/uploads/2013/05/Nuoria_liikkeell%C3%A4_ve rkko.pdf Luettu 11.8.2016
- Nuorisolaki 72/2006.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm M., Vuori I., Vasankari T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos Helsinki: Duodecim: 76 – 87.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmentamisen perusteet. VK-kustannus Oy, 15-60.
- Heinilä, K. 1986. Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa. Tutkimusviitekehys. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. 126.
- Huoman, S. 2014. Urheiluseuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 2, 53. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44696> Luettu 30.10.2015.
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934 Luettu 12.7.2016.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. 21-23.
www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf Luettu 12.7.2016.
- Jyväskylän yliopisto 2015. Tilastollisesti kuvaava analyysi. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi> Luettu 21.7.2016.
- Kaski, S. 2006, Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita. 13-14.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu 12.12.2015.
- Kärkkäinen, T. 2013. Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. 29.

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html> Luettu 18.8.2016

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 15 – 42.

Löfman, P. 2015. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät. Saimaan ammattikorkeakoulu.

Lötjönen, S., Mirola, T. & Savolainen, S. 2010. Tutkimuksen ja koulutuksen etiikka ammattikorkeakouluissa. Kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. 10.

Ojala, A. 2014. Yläkouluikäisen urheilijan palautuminen – ajatuksia vanhemmille. 5.

www.lapinurheiluakatemia.fi/files/8114/0852/9692/Palautuminen-Luento-Vanhemmat.pdf Luettu 12.7.2016.

Ojanperä J, & Okkonen A, 2007. Joukkueurheilu kiusaamisen kenttänä, Kiusaamistutkimus D-juniori-ikäisten poikien harrastustoiminnasta. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11394/2008-03-28-04.pdf?sequence=1> Luettu 21.7.2016.

Opinto- ja urapsygologit 2013. Henkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Jyväskylän yliopisto.

<https://into.aalto.fi/display/fiopintopsykologi/Henkinen+hyvinvointi+ja+mielenterveys> Luettu 11.8.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet 2015.

www.saimia.fi Luentomateriaalit. Luettu 11.12.2015.

Saimaan Pallo Ry. <http://www.saipary.fi/seura/6536/seura> Luettu 11.12.2015.

Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2007. Elämisen rytmi.

www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040 Luettu 6.11.2015.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. Liikunta ja oppiminen 2012. Opetushallitus.

www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf. Luettu 30.11.2015.

Tammelin, T., Iljukov, S., & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta.

Lääketieteellinen Aikakausikirja. Duodecim, 131(18):1707-12.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007. Nuoruus.

www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus Luettu 18.8.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mielen hyvinvointi.
www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi Luettu 6.11.2015

Terveyskirjasto 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 Luettu 5.9.2016

Terveyskirjasto. Endorfiini.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00697 Luettu 11.7.2016.

UNESCO 2016 What do we mean by “youth”?
www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/youth/youth-definition/ Luettu 17.8.2016

Virtuaali Ammattikorkeakoulu 2007. Ammatillisen tutkimuksen eettiset pelisäännöt.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464169229/1194413488476/1194413568842.html> Luettu 21.7.2016

Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki:Edita.

Webropol 2016. <http://webropol.fi/> Luettu 18.8.2016

Liite 1 Kysymyslomake

Kyselyyn saadut vastaukset toimitetaan suljetussa kirjekuoressa suoraan omalle joukkueenjohtajalle, joka palauttaa lomakkeet kootusti opinnäytetyöntekijöille. Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisina ja tulokset esitetään ryhmittäin niin, että yksittäisen henkilön vastaukset eivät ole tunnistettavissa. Pyydämme vastaamaan kaikkiin kysymyksiin, vaikka tuntuisi, etteivät ne koske sinua.

1. Rastita vastauksesi oikean vaihtoehdon perään.

Ikäsi?

12 - 13	
14 - 15	
16 - 17	

2. Merkitse risti sen perään, minkä haluat vastata

Parantaako joukkueurheilu omaa henkistä jaksamistasi (tunnetko olosi pirteämmäksi vai väsyneemmäksi harjoitusten jälkeen)?

Kyllä	
Ei	

3. Merkitse vastausvaihtoehdoista 1 – 3 jokaisen väittämän perään. 1 = Erittäin tärkeää, 2 = Melko tärkeää ja 3 = Ei ole tärkeää

Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret harrastavat liikuntaa urheiluseurassa. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun harrastamiselle. Harrastan, koska...

Haluan pitää hauskaa	
Haluan olla hyvä urheilussa	

Haluan voittaa	
Haluan saada uusia kavereita	
Haluan tavata kavereita	
Haluan näyttää hyvältä	
Nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista	
Haluan miellyttää vanhempiani	
Haluan olla "cool"	
Urheilu on jännittävää ja innostavaa	

4. Merkitse risti sen vastauksen perään, jonka haluat vastata

Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?

Yli 10 tuntia	
9-7 tuntia	
Alle 6 tuntia	

5. Merkitse jokaisen vaihtoehdon perään jokin 1 – 3 vaihtoehdosta. 1 = Aina, 2 = Joskus ja 3 = Harvoin

Miten koet urheiluseuratoiminnan vaikuttavan oman mielen hyvinvointiin?

Mieti nyt kuukausi aikaa taaksepäin ja vastaa viimeisen kuukauden kokemustesi pohjalta.

Lähden innoissani harjoituksiin	
Tunnen mieleni virkeämmäksi harjoitusten jälkeen	
Olen väsynyt harjoitusten jälkeen	

Saan uutta innostusta ja oppia harjoituksista	
Jaksan opiskella paremmin	
Innostun liikkumaan vapaa-ajalla seuratoiminnan lisäksi	

6. Merkitse valitsemasi vaihtoehdon perään risti.

Miten joukkueurheilu vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin (esim. ystävyysuhteet ja perhesuhteet)?

Erittäin paljon	
Paljon	
Kohtalaisesti	
Vähän	
Ei lainkaan	

7. Merkitse valitsemasi vaihtoehdon perään risti.

Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi?

Erittäin hyvä	
Hyvä	
Huono	
Erittäin huono	

8. Merkitse vastausvaihtoehdoista 1 – 3 jokaisen väittämän perään. 1 = Erittäin tärkeää, 2 = Melko tärkeää ja 3 = Ei ole tärkeää

Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi nuoret harrastavat liikuntaa urheiluseurassa. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun harrastamisellesi. Harrastan, koska...

Haluan kasvattaa kuntoani	
Haluan parantaa terveyttäni	
Haluan hallita painoani	
Haluan kehittyä urheilijana	
Haluan näyttää hyvältä	
Haluan tavoitella ammattilaisuutta	
Haluan vain hyvän harrastuksen	

9. Merkitse valitsemasi vastauksen perään risti.

Kuinka paljon harrastat liikuntaa viikossa seuratoiminnan ulkopuolella?

1 – 5 tuntia/viikossa	
6 – 9 tuntia/viikossa	
10 – 14 tuntia/viikossa	
yli 15 tuntia/viikossa	

10. Valitse toinen vaihtoehdoista merkitsemällä risti vaihtoehdon perään.

Olisitko fyysinen kuntosi heikompi, jos et harrastaisi liikuntaa urheiluseurassa?

Kyllä	
Ei	

11. Oletko kokenut kiusaamista joukkueen tapahtumissa?

Usein	
Jatkuvasti	
Harvoin	
En koskaan	

Liite 2 Saatekirje

Saatekirje
LAPPEENRANTA 2016

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Lappeenrannan Saimaan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sairaanhoitajan tutkintoon johtavassa koulutusohjelmassa. Teemme opinnäytetyötä nuoren fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista urheiluseuratoiminnassa Saimaan pallo ry:n jääkiekk junioreille. Tutkimuksen tarkoituksena on havainnoida seuratoiminnan hyvinvointivaikutuksia ja verrata niitä jo tutkittuun ja saatuun teoretietoon. Kohderyhmäksi olemme valinneet nuoret, mikä kattaa 12 – 18-vuotiaat.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistuminen merkitsee oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kyselyyn vastataan anonyyminä ja vain ikä sekä sukupuoli merkitään kyselylomakkeeseen, jotta voimme tutkia tuloksia sukupuoli- ja ikäjakaumalla.

Tutkimuksen tekemiseen on pyydetty sekä saatu asianmukainen lupa. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottaman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa. Tulosten analysoinnin jälkeen vastauslomakkeet hävitetään asianmukaisin menetelmin. Kyselyyn vastaamiseen on aikaa kaksi viikkoa.

Kysymyslomakkeen ohessa lähetämme vastauskuoren, johon vastattuanne voitte sinetöidä lomakkeen. Pyydämme teitä palauttamaan kyselylomakkeen täytettynä vastauskuoressa joukkueenjohtajallenne x.x.2016 mennessä.

Opinnäytetyömme ohjaajana toimii Päivi Löfman Saimaan ammattikorkeakoulusta, puh. xxx xxx xxxx. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Ystävällisin terveisin

Joonas Ruosteinen
Olli Hartikainen
Rami Vidgren