

Vantaan yläkoulujen Urhea-toiminnan kehittäminen oppilaiden ja huoltajien kokemusten perusteella

Sini Kaven



Tekijä(t) Sini Kavén	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Vantaan yläkoulujen Urhea-toiminnan kehittäminen oppilaiden ja huoltajien kokemusten perusteella	Sivu- ja liitesivumäärä 79 + 34
<p>Tämän opinnäytetyön aiheena oli syksyllä 2016 Vantaan yläkouluissa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaohjelman käynnistämä Urhea-toiminta, joka vastaa Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman laatimaa liikuntalähikoulumallia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Vantaan Urhea-toimintaan lukuvuonna 2016-2017 osallistuneiden yläkoululaisten ja heidän huoltajiensa kokemuksia Urhea-toiminnasta kyselyiden avulla ja luoda kehittämisehdotuksia toiminnalle ensimmäisen toimintavuoden jälkeen. Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, miten oppilaiden arki sekä urheilun ja koulun yhdistäminen oli sujunut, mikä Urhea-toiminnassa oli onnistunut hyvin ja kuinka sitä tulisi jatkossa kehittää.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma, joka koordinoi valtakunnallista urheiluyläkoulutoimintaa. Sen tavoitteena on auttaa urheiluvaa nuorta koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä sekä edistää hänen kasvuunsa tavoitteelliseksi urheilijaksi. Opinnäytetyö linkittyi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen koordinoimaan yläkoulutoiminnan seuranta- ja arviointityöhön, joka käynnistyi keväällä 2017.</p> <p>Tutkimuksellinen kehittämisprosessi alkoi huhtikuussa 2017. Kyselylomakkeet oppilaille ja huoltajille suunniteltiin yhteistyössä Suomen Olympiakomitean, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaohjelman, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen ja opinnäytetyöntekijän kanssa ja lähetettiin oppilaiden huoltajille toukokuussa 2017. Kehittämisprosessi päättyi opinnäytetyön osalta marraskuussa 2017, mutta jatkui tämän jälkeen Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiassa.</p> <p>Kehittämisprosessissa kerättiin palautetta Vantaan Urhea-toimintaan lukuvuonna 2016-2017 osallistuneilta yläkoulun oppilailta ja heidän huoltajiltaan. Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin sähköisiä kyselylomakkeita, jotka lähetettiin oppilaan huoltajalle. Opinnäytetyöntekijä analysoi kyselytulokset, teki niistä yhteenvedon ja esitteli sen yläkoulutiimille yhteisessä palaverissa. Oppilaiden ja huoltajien kyselytulosten sekä yläkoulutiimin kanssa pidetyn palaverin pohjalta luotiin kehittämisehdotuksia Vantaan Urhea-toiminnan kehittämiseksi.</p> <p>Oppilaiden ja huoltajien kyselytulosten perusteella Urhea-toimintaan oltiin melko tyytyväisiä. Urheilun ja koulun yhdistäminen oli Urhea-toiminnassa sujunut oppilaiden ja huoltajien mukaan hyvin. Kyselytuloksista selvisi, että Urhea-toiminnan aikatauluihin, valmentajiin ja harjoitusten laatuun oltiin tyytyväisiä. Kehitystä kaivattiin erityisesti Urhea-toiminnan aikatauluihin sekä tiedottamiseen.</p> <p>Vantaan Urhea-toimintaa tullaan kehittämään opinnäytetyöstä saatujen kyselytulosten ja yläkoulutiimin kanssa pidetyn palaverin myötä syntyneiden kehittämisehdotusten avulla. Lisäksi opinnäytetyöntekijän luomaa esitystä Vantaan Urhea-toiminnan kyselytuloksista tullaan hyödyntämään Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman viestintään ja johtamiseen liittyvissä tapaamisissa ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaohjelman järjestämissä tapahtumissa.</p>	
Asiasanat nuori urheilija, urheilijan polku, urheiluvalmennus, yläkoulu, kehittäminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yläkouluikäiset liikkujina ja urheilijoina	3
2.1	Yläkouluikäisten liikuntasuositukset	3
2.2	Yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuus.....	4
2.3	Yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	5
2.4	Liikunnan ja urheilun merkitys nuoren kasvuun ja kehitykselle	8
2.4.1	Liikunnan fyysiset vaikutukset	9
2.4.2	Liikunnan psyykkiset vaikutukset.....	10
2.4.3	Liikunnan sosiaaliset vaikutukset	11
3	Nuorten harrastaminen urheiluseurassa.....	13
3.1	Nuorten osallistuminen seuraharjoitteluun.....	13
3.2	Seuraharjoittelun lopettaminen yleistyy murrosiässä	15
3.3	Urheiluseurojen ja koulujen yhteistyö	17
4	Urheilijan polku.....	19
4.1	Urheilijaksi kehittymisen malleja.....	19
4.2	Suomalainen urheilijan polku	22
4.3	Urheilijan polun valintavaihe.....	25
4.4	Valintavaiheen urheilija	26
4.5	Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen	28
4.6	Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö.....	30
5	Suomen Olympiakomitean yläkoulutoiminta	32
5.1	Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma	32
5.2	Yläkoulutoiminta tukee nuoren urheilijan arkea	33
6	Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea	35
6.1	Urhea-toiminta Vantaan yläkouluissa	35
6.2	Urhea-toiminnan sisältö	36
7	Opinnäytetyön tarkoitus.....	37
8	Työn vaiheet	38
8.1	Kohderyhmä	40
8.2	Kyselyiden järjestäminen	40
8.3	Kyselyiden sisältö	41
8.4	Tulosten tarkastelutavat	41
9	Tutkimustulokset	42
9.1	Nuoren urheilijan arki	42
9.2	Kuinka urheilun ja koulun yhdistäminen on sujunut?	46
9.3	Mikä Urhea-toiminnassa on sujunut hyvin?	48
9.4	Kuinka Urhea-toimintaa tulisi kehittää?	53

10 Urhea-toiminnan kehittämisehdotukset	56
10.1 Aikataulut	57
10.2 Viestintä	57
10.3 Urhea-toiminnan sisältö	58
10.4 Yhteistyö eri toimijoiden välillä	58
10.5 Nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen seuraaminen.....	59
10.6 Vastuiden jako kehitysaskelissa	60
11 Pohdinta.....	61
11.1 Yhteenveto ja tulevaisuus	66
Lähteet	68
Liitteet.....	80
Liite 1. Wilma-viesti oppilaan huoltajalle	80
Liite 2. Oppilaan kysely	81
Liite 3. Huoltajan kysely.....	88
Liite 4. Esitys Vantaan kaupungin yläkoulujen Urhea-toiminnan kyselytuloksista	93

1 Johdanto

Yläkouluikä on nuorelle kasvun ja kehityksen aikaa. Nuoren itsenäistyessä ja oman identiteetin muovautuessa kiinnostuksen kohteet muokkaantuvat ja haastavat motivaatiota tavoitteellisen urheiluharrastuksen jatkamiseen. Yläkouluikään sijoittuu nuoren urheilijan polun valintavaihe (ikävuodet 13-19), jolloin urheileva nuori useimmiten tekee valinnan siitä, jatkaako hän huippu-urheilijan polulle vai ei. Nuoren urheilijan tulevan huippu-urheilumenestyksen ennustaminen on haastavaa ja osa kilpaurheilijoista päätyy huippu-urheilijoiksi vasta myöhään. (Mononen ym. 2014, 17.) Tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että nuoret haluaisivat lisää organisoitua tai omatoimista monien eri lajien harrastamista siitä huolimatta, että yläkouluikässä aletaan useimmiten keskittyä oman päälajin harjoitteluun (Aarresola ym. 2015a, 15). Suomalaisen urheilun tulevaisuuden kannalta valintavaiheen aikana on olennaista pyrkiä pitämään kiinni suuresta joukosta nuoria, joilla on mahdollisuus kehittyä kilpaurheilijoiksi (Mononen ym. 2014, 17).

Terveeksi urheilijaksi kehittymisen taustalla on urheilullinen elämäntapa. Se ei synny itsestään, vaan siihen kasvetaan ja kasvatetaan. Urheilullista elämäntapaa haastavat kuitenkin nyky-yhteiskunnan terveysongelmat, kuten ylipaino, lisääntynyt istuminen ja ruutuajan myötä yleistynyt passiivinen ajanvietto sekä liian vähäinen kokonaisliikunnan määrä. Nuoren urheilijan on opittava tekemään arjessa oikeita valintoja urheilullisen elämäntavan mahdollistamiseksi. Perheen, ystävien, valmentajan, urheiluseuran sekä koulun tärkeä tehtävä on tukea nuorta urheilijaa huippu-urheilijaksi kehittymisessä. (Kokko 2014, 43-46; Kokko 2015, 101; Mononen ym. 2014, 12-13.)

Valtakunnallisessa koululaiskyselyssä 2017 selvisi, että jopa kolmannes yläkoululaisista on ilman mieluisaa harrastusta. Harrastuksen puuttuminen ei kyselyyn osallistuneiden lasten ja nuorten mukaan johdu kiinnostuksen puutteesta harrastusta kohtaan, vaan syitä harrastuksen puuttumiseen ovat harrastuksen vaativuus, korkea hinta sekä sopivan ryhmän tai kaverien puuttuminen. Opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasosen mukaan kyselytulokset osoittavat, että nuorten harrastustoimintaa tulisi lisätä ja monipuolistaa tarjoamalla harrastuksia kouluympäristössä ja ottamalla lapset ja nuoret mukaan harrastusryhmien suunnitteluun. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Useiden lajikokeilujen ja monipuolisen liikkumisen myötä nuori voi löytää lajin, johon hän haluaa kiinnittyä. Olennaista on, että nuori löytää ja valitsee itselleen lajin, joka tuntuu hänestä omalta. (Mononen ym. 2014, 17.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma, joka koordinoi valtakunnallista urheiluyläkoulutoimintaa (Suomen Olympiakomitea a). Suomen Olympiakomitean yksi tärkeimmistä tehtävistä on tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Yksi tärkeä toimenpide liikunnan lisäämiseksi on kouluyhteistyö liikunnan harrastamiseen koulupäivän yhteydessä. (Suomen Olympiakomitea ry 2016, 13-15.) Urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on auttaa urheiluvaa nuorta koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä sekä edistää hänen kasvuaan tavoitteelliseksi urheilijaksi (Suomen Olympiakomitea a).

Opinnäytetyö linkittyy Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen koordinoimaan yläkoulutoiminnan seuranta- ja arviointityöhön, joka käynnistyi keväällä 2017. Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma on mallintanut laajan asiantuntijaryhmän kanssa neljä yläkoulutoiminnan mallia: urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen, liikuntalähikoulu sekä yläkoululeiritys. Kaikille malleille on luotu sekä yhteinen että oma ohjeistonsa.

Opinnäytetyön aiheena on uusi, syksyllä 2016 Vantaan kaikissa suomenkielisissä ja yhdessä ruotsinkielisessä yläkoulussa käynnistetty Urhea-toiminta, joka vastaa Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman laatimaa liikuntalähikoulumallia. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea koordinoi Vantaan Urhea-toimintaa. (Suomen Olympiakomitea a; Vantaa 2016.) Vantaan uusi malli on valtakunnallisesti merkittävä päätös yhteistyötoiminnan toteuttamiseen koko kunnan alueella, josta ei ole vielä kerätty tutkimustietoa.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää kyselyiden avulla Urhea-toimintaan osallistuneiden oppilaiden ja heidän huoltajiensa kokemuksia Urhea-toiminnasta ja kehittää toimintaa kyselytulosten perusteella ensimmäisen toimintavuoden jälkeen. Kyselyvastauksista pyritään saamaan tietoa nuoren urheilijan arjen sujuvuudesta sekä siitä, miten urheilun ja koulun yhdistäminen on onnistunut Urhea-toiminnan avulla. Lisäksi halutaan selvittää, mikä Urhea-toiminnassa on onnistunut hyvin ja kuinka toimintaa tulisi kehittää.

Opinnäytetyössä puhutaan Urhea-toiminnasta. Termillä tarkoitetaan Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean koordinoimaa yläkoulutoimintaa, joka koostuu urheiluseurojen valmentajien vetämistä aamu- ja iltapäiväharjoituksista sekä liikunnanopettajan vetämästä Urhea-valinnaisainekurssista.

2 Yläkouluikäiset liikkujina ja urheilijoina

Liikunnalla on tärkeä rooli lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Liikuntamyönteisyys syntyy lapsena ja nuorena oikein toteutetun liikunnan myötä ja vaikuttaa positiivisesti liikunnan pysyvyyteen. Liikunnan harrastaminen kouluikässä ennustaa aktiivista liikkumista myös aikuisiällä. (Fogelholm 2011, 84; Tammelin & Karvinen 2008, 51-54.) Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen vähenee iän myötä, suurimman muutoksen ollessa 12-15-vuotiaana (Fogelholm 2011, 77). LIITU-tutkimuksen (2016) tuloksista selviää, että istumisen ja ruutuajan määrä puolestaan kasvaa iän myötä (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 13). Jotta nuoren arjessa olisi riittävästi sydämen sykettä nostavaa, rasittavaa liikuntaa, olisi tärkeää, että jokaiselle nuorelle löytyisi tehokas ja mieluinen liikuntaharrastus nuoruusiän aikana (Tammelin & Karvinen 2008, 20).

2.1 Yläkouluikäisten liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän vuonna 2008 julkaiseman 13-18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan yläkouluikäisen nuoren tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-1,5 tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008, 16-20). Maailman terveysjärjestö WHO määrittää saman vähimmäismäärän eli tunnin reipasta liikuntaa päivittäin 5-17-vuotiaille lapsille ja nuorille (World Health Organization 2010, 20). Vaikka yläkouluikäisen nuoren päivittäinen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman pienempi kuin alakouluikäisellä, jolla se on 1,5-2 tuntia, on suositeltavaa, että nuori liikkuu useita tunteja päivässä voimakkaan kasvun ja kehityksen vuoksi (Tammelin & Karvinen 2008, 16-20). Fyysisesti aktiivisten toimintojen kanssa kilpailee ruutu-aika, jolla tarkoitetaan tietokoneen ja television ääressä vietettyä aikaa. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille kehottaa lapsia ja nuoria rajoittamaan ruutuajan korkeintaan kahteen tuntiin päivässä ja välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. (LIKES-tutkimuskeskus & Jyväskylän yliopisto 2014, 7; Tammelin & Karvinen 2008, 18.)

Päivittäinen liikunta-annos tulisi koostua useista vähintään 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntajaksoista, kuten kävelyistä, pyöräilyistä tai pihaleikeistä sekä tehokkaasta ja rasittavasta kestävyyskuntoa kehittävästä liikunnasta, kuten pallopeleistä, juoksusta tai hiihdosta (Tammelin & Karvinen 2008, 16-20). Kestävyys kehittyy parhaiten pitkäkestoistoissa yli 15 minuuttia kestävässä ja kohtalaisen kuormittavalla vauhdilla tehdyissä suorituksissa (Fogelholm 2011, 86-87). Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 13-18-vuotiaiden tulisi kehittää voimaa ja notkeutta kuormittamalla lihaksia kolme kertaa viikossa. Lihaskuntaa voi kehittää esimerkiksi kuntopiiriin, jumppien ja kuntosaliharjoittelun avulla. Kasvavan nuoren luuston rakennetta vahvistavaan liikuntaan kuuluu suunnanmuutok-

sia sisältävät urheilulajit, kuten erilaiset pallopelit sekä hyppyjä sisältävät lajit, kuten yleisurheilu. Liikkuvuutta kehittäviä harjoitusmuotoja ovat esimerkiksi venyttely, voimistelu ja tanssi. (Tammelin & Karvinen 2008, 22-23; UKK-instituutti.)

Alla olevassa kuviossa havainnollistetaan UKK-instituutin ja Nuoren Suomen laatimia liikuntasuosituksia 13-18-vuotiaille (Kuvio 1). Siitä selviää, että kestävyyttä tulisi parantaa päivittäin esimerkiksi pyöräilemällä tai hölkkäämällä niin, että syke nousee. Lihaksia tulisi kuormittaa kolme kertaa viikossa, mihin kuuluu voiman ja notkeuden kehittäminen esimerkiksi tanssin, kuntosalin tai pallopelien avulla. Lisäksi tulisi liikkua aina kun voi, jotta pysyy pirteänä. Kuvion 1 avulla nuoren on helppo muodostaa liikuntasuositusten mukainen määrä liikuntaa päivittäin. (UKK-instituutti.)



Kuvio 1. 13-18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositukset (UKK-instituutti)

2.2 Yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuus

Tutkimusten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin aikaisemmin, mutta heidän aerobinen kestävyys on sen sijaan entistä heikompi. Tätä voidaan selittää lihavuuden yleistymisellä nuorten keskuudessa sekä intensiivisen kestävyysliikunnan harrastamisen vähenemisellä. Lasten ja nuorten fyysisen kunnon huonontuessa mahdollisuus ja halu osallistua liikuntaharrastuksiin heikkenee. Lisäksi riski sairastua aineenvaihdunnan sairauksiin kasvaa aerobisen kapasiteetin pienentyessä ja rasvakudoksen määrän lisääntyessä. (Fogelholm 2011, 79-80; Nuori Suomi 2010, 6; Vuori 2011, 158-159.)

Vuonna 2010 tehdyn Health Behavior in School Aged Children -kyselytutkimuksen mukaan suomalaisista 11-15-vuotiaista koululaisista 24% liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti eli reippaasti vähintään tunnin päivässä (LIKES-tutkimuskeskus & Jyväskylän yliopisto 2014, 8). Valtion liikuntaneuvoston vuonna 2016 toteuttaman Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksen mukaan liikuntasuositusten mukaisesti liikkui 13-vuotiaista nuorista vain neljäsosa ja 15-vuotiaista harvempi kuin joka viides. LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan suomalaisten 11-15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuus on lisääntynyt vuodesta 2014, jolloin liikuntasuositusten mukaisesti liikkui 20% nuorista ja vuonna 2016 vastaava prosenttiosuus oli 29%. Positiivista on myös se, että vähän liikkuvien lasten ja nuorten määrä on laskenut. (Kokko ym. 2016, 10-15.)

Nuorten liikunta-aktiivisuuden on havaittu vähenevän iän myötä (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013a, 25-26; Kokko ym. 2016, 15). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen on voimakkainta 13 ja 15 ikävuoden välillä (Aira ym. 2013a, 25-26). Suositusten mukaisen liikunta-aktiivisuuden kansainvälisessä vertailussa suomalaiset 11-13-vuotiaat pojat sijoituivat neljänneksi ja tytöt seitsemänneksi noin neljäkymmeneen muuhun maahan verrattaessa. Kuitenkin 15-vuotiaiden suomalaisten poikien sijoitus jäi maiden keskiarvon alle ja saman ikäisten suomalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli maiden keskiarvon tuntumassa. Muihin pohjoismaihin verrattuna suositusten mukaan liikkuvien suomalaisten nuorten osuudet olivat kuitenkin kaikissa ikäluokissa suurimmat. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013b, 18-21.)

Tutkimusten mukaan poikien on havaittu liikkuvan yleisemmin liikuntasuositusten mukaisesti tyttöihin verrattuna (Fogelholm 2011, 77; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20; Kokko ym. 2016, 11-13). Vuonna 2016 suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä 13% liikkui liikuntasuositusten mukaisesti, kun taas vastaava luku oli saman ikäisillä suomalaisilla pojilla 21%. Poikien harrastama liikunta on yleisemmin rasittavampaa kuin tyttöjen. (Fogelholm 2011, 77; Kokko ym. 2016, 11-13.) Nuoruudessa tehokas liikunta, jossa sydämen syke nousee huomattavasti, tarkoittaa useimmiten urheilulajien harrastamista omaehtoisesti tai urheiluseurassa (Tammelin & Karvinen 2008, 20). Suomalaisten tutkimusten mukaan nuorten omaehtoinen liikkuminen säilyy murrosiässä paremmin kuin liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa ja koulumatkaliikunta (Aira ym. 2013a, 13).

2.3 Yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Pelkästään tieto liikunnan monista terveyshyödyistä ei aina riitä motivoimaan nuorta liikunnan harrastamiseen. Jotta nuori palaisi liikunnan pariin yhä uudelleen ja uudelleen, on

liikunnan harrastamisen oltava mielekästä. (Tammelin & Karvinen 2008, 47.) Syyt liikkumiseen tai liikkumattomuuteen voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. Fyysinen syy liikunnan harrastamiseen voi olla esimerkiksi halu lisätä lihasmassaa, psyykkinen syy voi puolestaan olla liikunnasta saatava mielihyvän tunne ja sosiaalinen syy liikkumiseen voi olla mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. (Lehtinen, Lehtinen & Paakkari 2016, 66.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisun (2013) mukaan syyt liikunnan harrastamiseen muuttuvat nuorten kasvaessa. 11-vuotiaat ilmoittavat erittäin tärkeiksi liikuntamotiiveikseen hauskanpidon, kavereiden tapaamisen ja halun päästä hyvään kuntoon, kun taas 15-vuotiailla nuorilla tärkeiksi liikuntamotiiveiksi nousee halu näyttää hyvältä ja etenkin tytöillä painonhallinta. (Aira ym. 2013b, 21-22.) Mikäli nuori saa valita itselleen urheiluharrastuksen, joka tuntuu hänestä omalta, se on todennäköisesti hänen edellytyksiään ja kehitysvaihettaan vastaava. Nuorten tekemiin liikuntavalintoihin vaikuttaa nykypäivänä kilpaurheilun vahva rooli urheiluseuroissa sekä urheilun julkisuus. (Mononen ym. 2014, 17; Vuori 2011, 146.)

Fyysiset syyt liikkumattomuuteen voivat liittyä nuoren omaan terveyden tilaan, liikunnalliseen taitavuuteen tai kehon ominaisuuksiin. Terveystilaa heikentäneet sairaudet ja tapaturmat voivat olla yksi syy liikunnan välttämiseen. Lisäksi ylipaino voi olla nuoren liikkumista rajoittava tekijä. Psykkisiin liikkumattomuutta selittäviin syihin kuuluvat koettu liikunnallinen pätevyys, tietoisuus liikunnan positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista, liikkumiselle koetut mahdollisuudet tai esteet sekä asenne ja motivaatio liikunnan harrastamista kohtaan. Nuori saattaa välttää liikkumista, mikäli hän kokee oman liikunnallisen pätevyytensä huonoksi, hänellä on huonoja kokemuksia liikkumisesta tai hän ei tiedä riittävästi liikunnan hyödyistä ja haitoista. Muita esteitä liikkumiselle saatavat olla esimerkiksi liikuntapaikkojen huono saavutettavuus, huonot sääolot tai ajan puute. Lisäksi liikkumattomuutta edistää negatiivinen asenne ja huono motivaatio liikuntaa kohtaan. Sosiaalisia syitä liikkumattomuuteen voivat olla kavereiden tai perheen negatiivinen suhtautuminen liikkumiseen sekä heikko sosioekonominen asema, jonka myötä liikuntaan panostaminen rahallisesti on vaikeaa. (Lehtinen ym. 2016, 66-67.)

Yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuutta ja -tottumuksia ennustavat useat eri tekijät. Ne voidaan luokitella demografisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin, kulttuurisiin, käyttäytymis- ja ympäristötekijöihin. Demografisia tekijöitä ovat ikä, sukupuoli ja vanhempien koulutus. (Fogelholm 2011, 80.) Tutkimusten mukaan pojat liikkuvat tyttöjä aktiivisemmin ja nuorten liikunta-aktiivisuuden on huomattu vähenevän iän myötä (Sallis, Prochaska & Taylor 2000, 967). Lisäksi vanhempien hyvällä koulutus- ja tulotasolla on löydetty olevan yhteys lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen urheiluseuroissa. Vuonna 2016 tehdyn suomalaisen tutkimuksen mukaan lähes 80% suurituloisten perheiden lapsista harrasti urheiluseurois-

sa, kun taas alimpaan tuloluokkaan kuuluvien vanhempien lapsista harrasti urheiluseurassa alle puolet. (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016, 92.)

Psyykkisistä tekijöistä nuoren pyrkimys hyviin suorituksiin, aikomus olla fyysisesti aktiivinen ja koettu liikunnallinen pätevyys ovat positiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Sen sijaan masentuneisuus saattaa olla yhteydessä liikunnan harrastamisen vähäisyyteen. Sosiaalisia liikunta-aktiivisuutta ennustavia tekijöitä ovat vanhempien ja muiden läheisten tuki. Lisäksi sisarusten liikunnallinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Käyttäytymistekijöistä liikunta-aktiivisuutta ennustaa nuoren aikaisempi fyysinen aktiivisuus. Sen sijaan fyysinen passiivisuus koulun jälkeen ja viikonloppuisin on negatiivisesti yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Ympäristötekijöistä liikumisen mahdollisuuksia tarjoava ja turvallinen ympäristö ennustaa nuoren runsaampaa liikkumista. Luonnon ympäristöllä ja liikuntasuorituspaikoilla, kuten lähiliikuntapaikoilla voidaan kannustaa nuoria liikkumaan. (Lehtinen ym. 2016, 67; Sallis ym. 2000, 967; Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen 2007, 1246.)

Tutkimusten mukaan vanhempien oma liikuntaharrastus ei niinkään ennusta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta, vaan vanhempien antama tuki nuoren liikuntaharrastukseen (Sallis ym. 2000, 967). Tutkimuksen mukaan aktiivisesti liikkuvien nuorten liikuntaharrastukseen saama tuki vanhemmilta on suurempaa verrattuna vähän liikkuviin nuoriin. Lisäksi vanhempien antaman tuen liikuntaharrastukseen on havaittu vähenevän yläkouluiän aikana. (Palomäki, Huotari & Kokko 2017, 85.) Vanhempien fyysisen passiivisuuden todetaan vaikuttavan negatiivisesti lapsen liikunta-aktiivisuuteen (Fogelholm 2011, 81). Kansainvälisten ja suomalaisten kyselytutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta heikentävät vanhempien rajoittamat liikuntamahdollisuudet. Aktiivisten ja itsenäisten koulumatkojen määrä on vähentynyt ja vanhemmat kuskaavat lapsia kouluun entistä enemmän. Syitä vanhempien rajoituksiin ovat muun muassa vaaralliseksi koettu liikenne sekä arjen kiireisyys. Liikkumisvapauksien vähenemisestä huolimatta suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on kansainvälisesti verrattuna hyvät mahdollisuudet liikkua itsenäisesti. (Kytä, Jokela & Hirvonen 2013, 6-9.)

Tutkimuksen mukaan liikunta on yläkoululaisten keskuudessa suosittu oppiaine, sillä kyselyyn vastanneista 13-15-vuotiaista yläkoulun oppilaista 80% suhtautui koululiikuntaan innostuneesti. 18% tutkimukseen osallistuneista oppilaista koki koululiikunnan samantekeväksi ja vain 3% oppilaista suhtautui koululiikuntaan kielteisesti. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31-34.) Yhdeksäsluokkalaisille tehdyn tutkimuksen mukaan koululiikuntaan myönteisesti suhtautuvat oppilaat ovat fyysisesti aktiivisempia, arvioivat omat liikuntataitonsa paremmiksi ja suhtautuvat koulunkäyntiin positiivisemmin verrattuna kou-

luliikuntaan kielteisesti suhtautuviin oppilaisiin. Lisäksi heidän kestävyys- ja lihaskuntonsa on parempi kuin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvilla oppilaille. Myönteistä suhtautumista koululiikuntaan selittää oppilaan tietoisuus siitä, millainen hän on liikkujana ja liikunnan kokeminen hyödyllisenä oppiaineena. (Pentikäinen, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2016, 103-104.)

Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen kouluiässä lisää todennäköisyyttä, että liikunnan harrastaminen on aktiivista myös aikuisiällä (Fogelholm 2011, 84; Tammelin & Karvinen 2008, 48). Aktiivista liikkumista aikuisiässä ennustavat myös järjestettyyn liikuntaan ja kilpaurheiluun osallistuminen nuoruusiässä, oman terveyden kokeminen hyvänä ja tyytyväisyys omaan kuntoon ja taitoihin (Tammelin & Karvinen 2008, 48). Lisäksi sosiaalisilla tekijöillä, kuten liikunnan harrastaminen ystävien kanssa ja psykologisilla tekijöillä, kuten positiivisilla kokemuksilla liikunnasta ja liikuntamyönteisyydellä on tärkeä merkitys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (Fogelholm 2011, 84). Sen sijaan fyysinen passiivisuus nuoruudessa saattaa ennustaa fyysistä passiivisuutta myös aikuisena (Vuori 2011, 147).

2.4 Liikunnan ja urheilun merkitys nuoren kasvulle ja kehitykselle

Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee liikuntaa, sillä se on normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edellytys (Terve koululainen a). Liikunta lapsuudessa vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä ennustaa liikunnallista aikuisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6). Osa liikunnan positiivisista vaikutuksista on havaittavissa heti, mutta moni ilmenee vasta vuosien tai vuosikymmenien aikana. Liikunnan tulee olla säännöllistä ja sen harrastamista on jatkettava myös aikuisiällä, jotta se ehkäisee sairauksia, sillä suurin osa lihavuudesta ja pitkäaikaissairauksista ilmenee vasta aikuisena. (Vuori 2011, 145-147.) Liikunnan vaikutusten terveydelliset perusteet liittyvät lapsilla ja nuorilla liikuntatottumusten muotoutumiseen ja säilymiseen, tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen sekä liikunnan psyko-sosiaalisiin vaikutuksiin (Fogelholm 2011, 84). Liikunnan kokonaisvaltaiset vaikutukset voidaan havaita ihmisen fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa (Terve koululainen b).

Liikunta voi vaikuttaa eri tavoilla joko suoraan tai epäsuorasti nuoren psyykkiseen, sosiaaliseen ja biologiseen kasvuun. Liikunnan avulla voidaan parantaa nuoren terveyttä, jolloin sillä on terveyttä lisäävä vaikutus. Liikunnan harrastaminen voi lisätä nuoren terveellisten elintapojen omaksumista, jolloin sillä on terveyttä edistävä vaikutus. Liikunta voi vähentää nuoren terveyttä vaarantaville tekijöille altistumista, jolloin sillä on terveyttä suojeleva vaikutus. Lisäksi liikunnan avulla voidaan vähentää nuoren sairastumisen riskiä lisääviä teki-

jöitä, kuten veren kolesterolia, jolloin liikunnalla on sairauksia ehkäisevä vaikutus. (Vuori 2011, 146.)

2.4.1 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen kehon hyvinvointia eli sitä, että ihminen koee fyysisen toimintakykynsä hyväksi (Peda.net). Liikunnan fyysiset vaikutukset kohdistuvat tuki- ja liikuntaelimestöön, hengitys- ja verenkiertoelimestöön, painonhallintaan, verenpaineeseen, veren rasva-arvoihin sekä aineenvaihduntaan. Murrosikä on otollisinta aikaa nuoren urheilijan luuston kehittymiselle. Monipuolista toimintaa, hyppyjä, iskuja, suunnanmuutoksia ja pyrähdyksiä sisältävät liikuntamuodot parantavat luuston kehitystä ja lujutta. Siksi on tärkeää, että erityisesti murrosiässä harrastetaan luustoa vahvistavia liikuntamuotoja, kuten pallopelejä, telinevoimistelua tai aerobicia. On hyvä muistaa, että luun massaan ja kokoon kohdistuva kuormitus vaikuttaa juuri siihen luuston osaan, johon kuormitus kohdistuu. Esimerkiksi hyppiessä kuormitus kohdistuu sääriluuhun voimistaen sen massaa. (Fogelholm 2011, 84; Terve koululainen b; Vuori 2011, 148-150.)

Liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa kehittää tasapainoa, ketteryyttä, koordinaatiota, reaktionopeutta ja siten liikkeiden hallinta paranee. Näiden ominaisuuksien merkitys korostuu vanhemmalla iällä liikkumisvarmuutena muun muassa kaatumisten ehkäisyssä. Liikunnan avulla on mahdollista pitää yllä nivelten hyvää liikkuvuutta, mikä mahdollistaa laajat liikeradat. Nivelten liikkuvuus paranee suurella liikelaajuudella tehtävien liikkeiden ja venyttelyn avulla (Suni 2011, 208). Urheillessa lihassmassa kasvaa lihassyiden suurenmisen vuoksi. Lihassoiman kasvu alkaa ennen murrosikää ja kaksinkertaistuu pojilla 7-12-vuotiaana. Poikien lihassoiman kasvu on jonkin verran suurempaa kuin tyttöillä ja suurin ero on havaittavissa yläraajojen lihaksissa. Yläkouluikässä lihassoiman kasvu jatkuu tyttöillä hitaampana kuin pojilla, joilla se voimistuu entisestään. Murrosikässä tulisi välttää liiallista toistuvaa ja voimakasta tärahdykskuormitusta, joka voi aiheuttaa kasvuikäiselle urheilijalle kiputiloja jänteiden kiinnittymiskohtien luutumisalueilla pituuskasvun ollessa käynnissä. (Fogelholm 2011, 84; Terve koululainen b; Vuori 2011, 148-150.)

Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti hengitys- ja verenkiertoelimestöön vahvistamalla sydänlihasta, tehostamalla keuhkojen hapenottoa ja vilkastamalla verenkiertoa. Liikunnan harrastaminen on yhteydessä suurentuneeseen HDL-kolesterolin ja pienentyneeseen LDL-kolesterolin ja triglyseridien pitoisuuteen lapsilla ja nuorilla. Liikunnalla voi olla myös verenpainetta alentava vaikutus, mikäli lasten tai nuorten verenpaine on ollut lähtötilanteessa viitearvoja suurempi. Lisäksi liikunnan harrastamisen on todettu vähentävän kouluikäisten lasten ja nuorten sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä erityisesti paljon

intensiivistä liikuntaa harrastavilla nuorilla. Liikkumisella on myös tärkeä rooli lasten ja nuorten painonhallinnassa ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Liikunta lisää energiankulutusta, jolloin lihaskudoksen määrä kasvaa ja samalla rasvakudoksen määrä vähenee. Liikkumisen myötä nuoren elimistö pystyy käyttämään insuliinia paremmin hyödykseen. Tutkimusten mukaan lihavien lasten painoa on saatu hallintaan vähentämällä fyysisesti passiivista ajankäyttöä ja lisäämällä ohjatun liikunnan määrää. On tärkeää muistaa, että liikunnan positiivisten vaikutusten säilymiseksi liikunnan harrastamisen on oltava jatkuvaa, mikä vaatii muutoksia asenteissa ja käyttäytymisessä. (Fogelholm 2011, 82-84; Lehtinen ym. 2016, 69; Terve koululainen b; Vuori 2011, 152-157.)

2.4.2 Liikunnan psyykkiset vaikutukset

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielen hyvinvointia ja oman itsensä arvostamista (Peda.net). Siihen liittyy muun muassa vahva itsetunto, itsearvostus, hyvä motivaatio ja myönteinen minäkuva (Edu.fi 2017). Liikunnan sisällön tulee olla hyvin suunniteltu, jotta se voi edistää nuoren mielen ja kehon hyvinvointia. Positiiviset kokemukset ja palautteen saaminen liikunnasta ovat tärkeässä roolissa nuoren minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa. Liikunta antaa nuorelle mahdollisuuden monenlaisiin myönteisiin fyysisiin kokemuksiin, elämyksiin ja tunnetiloihin. Psyykkistä hyvinvointia edistää liikunnan avulla saavutettu virkeä olo, hyvät yöunet, hyvä fyysinen kunto, painonhallinta ja tavoitteiden saavuttaminen. (Fogelholm 2011, 84; Lehtinen ym. 2016, 69; Nikander 2009, 122; Terve koululainen b; Vuori 2011, 145.)

Säännöllinen liikunta ja urheilu vähentävät ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita. Liikkuessa nuoren stressitaso on matalampi, sillä liikkuminen vähentää stressihormoniksi kutsutun kortisolin eritystä. Organisoidun urheiluharrastuksen avulla on mahdollista kehittää nuoren tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Se vaatii monipuolisia aisti- ja liikeärsykeitä, jotka edistävät hermoverkoston kehittymistä. Tällaiset harjoitukset sisältävät tarkkaavaisuuden suuntaamista, toimintojen suunnittelua ja havaintojen tekemistä. Liikunta vaikuttaa lisäksi aivojen toimintaan ja rakenteisiin lisäämällä aivojen verenkiertoa ja hapensaantia, mikä selittää liikunnan positiivisia vaikutuksia oppimiseen. (Fogelholm 2011, 84; Lehtinen ym. 2016, 69; Nikander 2009, 122; Syväoja ym. 2012, 20; Terve koululainen b; Vuori 2011, 145.)

Tutkimusten mukaan hyvän kunnon ja urheilun harrastamisen on havaittu olevan yhteydessä nuorten hyvään koulumenestykseen (Keeley & Fox 2009, 208; Singh, Uijtdewilligen, Twisk, Mechelen & Chinapaw 2012, 54). Kansasissa lukiolaisille tehdyn tutkimuksen mukaan lukiossa urheiluun osallistuminen oli yhteydessä parempaan koulumenestykseen.

Tutkimuksen mukaan lukiossa urheilevien nuorten (high school athletes) kouluarvosanat olivat parempia kuin nuorilla, jotka eivät osallistuneet lukiossa urheiluun (non-athletes). Lisäksi urheilevat nuoret jättivät harvemmin koulun kesken verrattuna ei-urheileviin nuoriin. Syitä lukiossa urheilevien nuorten parempaan koulumenestykseen olivat muun muassa urheilussa opittu hyvä itsekuri, parempi ajankäyttö sekä halu pitää itsensä mukana lukiourheilussa (high school sports), sillä lukiourheilijaksi kelpaaminen edellytti opintojen etenemistä vaatimusten mukaisesti. (Lumpkin & Favor 2012, 57.) Aktiivisesti urheilua harrastavilla nuorilla on havaittu esiintyvän vähemmän tarkkaavuuden häiriöitä vähän liikkuviin nuoriin verrattuna. Tätä selittää eri urheilulajien harrastamisen myötä urheilevien nuorten kehittynyt keskittymis- ja havainnointikyky. Urheileminen kehittää nuorten taitoja toimia ryhmässä, työskennellä erilaisten ihmisten kanssa ja edistää heidän itseohjautuvuutta, minkä seurauksena sosiaalisten ongelmien esiintyminen on vähäisempää urheilevilla nuorilla vähän liikkuviin nuoriin verrattuna. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 35.)

Murrosikä on yläkouluikaiselle nuorelle suurta kasvun aikaa mielen ja kehon osalta. Nuoren ajatusmaailma muuttuu ja kypsyy huomattavasti. Samalla hän itsenäistyy vanhemmistaan vaiheittain. Itsenäistymisvaiheessa ilmenee usein ristiriitoja vanhempia kohtaan, mutta se ei tarkoita vanhempien merkitysarvon vähenemistä. Murrosiässä yläkouluiäinen nuori opettelee sopeutumaan muuttuvaan kehoonsa ja hänelle on muodostunut erilaisten liikuntakokeilujen myötä käsitys itselleen sopivista liikunta- ja urheilumuodoista. Murrosikäiselle nuorelle merkitsee paljon urheiluharrastuksessa koetut onnistumiset ja myönteiset oppimiskokemukset. (Nikander 2009, 120-122.)

Urheiluharrastuksella voi olla myös negatiivisia vaikutuksia nuoren urheilijan psyykkiseen terveyteen. Nuorten urheilijoiden liiallinen luokittelu ja kilpailullisuuden korostaminen murrosiässä voi aiheuttaa nuorelle riittämättömyyden tunnetta, stressiä ja ahdistuneisuutta. Pahimmillaan tämä voi johtaa urheiluharrastuksen lopettamiseen. Kilpailemisella on merkittävä rooli nuorten urheilussa. Se voi vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti nuoren urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin. Kilpailemisen avulla on mahdollista oppia erilaisia taitoja ja kykyjä, mutta toisaalta se voi aiheuttaa ylimääräistä stressiä ja jännitystä. Siksi on tärkeää suhteuttaa kilpailujen määrä urheilijan ikään, harjoitustaustaan sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintakykyyn nähden sopivaksi. (Nikander 2009, 122-123.)

2.4.3 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu ihmisten välinen toimiva vuorovaikutus, johon tarvitaan sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelemista ja keskustelemista (Peda.net). Liikunnan, erityises-

ti joukkuepelien ja yhteisten leikkien avulla nuori oppii tärkeitä vuorovaikutustaitoja, kuten ottamaan toiset huomioon, ymmärtämään myötätunnon merkityksen ja noudattamaan sovittuja sääntöjä (Fogelholm 2011, 84; Terve koululainen b). Joukkueessa tai ryhmässä toimiminen opettaa lisäksi nuorta urheilijaa tekemään yhteistyötä toisten kanssa, ottamaan vastuuta ja tekemään päätöksiä (Nikander 2009, 122-123; Wiersma & Fifer 2008, 515). Ongelmien ratkominen ja yhteisten pelisääntöjen pohtiminen kehittävät nuoren moraalista ajattelua. Urheileminen ryhmässä tai joukkueessa vaikuttaa positiivisesti uusien kaverisuhteiden syntymiseen ja jo olemassa olevien ylläpitämiseen. Lisäksi se parantaa nuoren urheilijan yhteenkuulumisen tunnetta. (Lehtinen ym. 2016, 69; Wiersma & Fifer 2008, 515.)

Uudessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) korostetaan vuorovaikutuksen ja yhteistyön merkitystä yksilön ja yhteisön hyvinvointia ja oppimista edistävänä tekijänä. Sosiaalisesti hyvä ympäristö on sellainen, jossa jokainen oppija huomioidaan yksilönä ja se kannustaa oppilaita toimimaan luovasti. Ympäristö antaa mahdollisuuden oppilaalle ominaiseen toiminnallisuuteen, liikkumiseen ja erilaisille elämyksille. (Opetushallitus 2014, 27.) Liikunnan hyötyjen uskotaan siirtyvän oppimiseen sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla (Syväoja ym. 2012, 21). Nuoret, jotka oppivat tekemään yhteistyötä ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä joukkuepeleissä, kokevat kuuluvansa kouluyhteisöön muita nuoria useammin (Taras 2005, 214).

3 Nuorten harrastaminen urheiluseurassa

Suomalaisen urheiluseuratoiminnan rooli lasten ja nuorten liikuttajana näyttää olevan edelleen vahva (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35). Lasten ja nuorten seuraharrastaminen on lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista 43% osallistui urheiluseuratoimintaan vuonna 2009 ja LIITU-kyselyyn (2016) vastanneista 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista 51% harrasti liikuntaa aktiivisesti urheiluseurassa vuonna 2016. Tutkimusten mukaan pojat harrastavat tyttöjä enemmän urheiluseuroissa ja tytöt puolestaan liikkuvat enemmän omatoimisesti poikiin verrattuna. (Mononen ym. 2016, 27; Nuori Suomi 2010, 13-14.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisussa (2013) todetaan urheiluseurassa harrastavien nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenevän yläkouluiässä loivemmin verrattuna nuoriin, jotka eivät ole mukana urheiluseurojen toiminnassa (Aira ym. 2013b, 24-25).

3.1 Nuorten osallistuminen seuraharjoitteluun

Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on suosituinta 9-12-vuotiaiden keskuudessa. Urheiluseurojen suosio vähenee iän myötä ja samaan aikaan omatoiminen liikunnan harrastaminen lisääntyy. (Nuori Suomi 2010, 13-14.) LIITU-tutkimuksen (2014) tuloksissa todetaan urheiluseurojen suosion vähenevän luokkatason mukaan, sillä viidesluokkalaisista 68% ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa, seitsemäsluokkalaisista 52% ja yhdeksäsluokkalaisista enää 41% oli mukana urheiluseuran toiminnassa (Blomqvist, Mononen, Konttinen, Koski & Kokko 2015, 75). Myös LIITU-tutkimuksen (2016) tuloksissa seuraharrastamisen väheneminen näkyy jo 13-vuotiailla nuorilla ja laskee edelleen 15-vuotiailla, joista seurassa urheili 48% (Mononen ym. 2016, 27).

Nuoren Suomen ja Suomen Olympiakomitean työryhmän laatiman selvitysraportin (2008) mukaan oman lajin harjoittelu urheiluseurassa valmentajan kanssa tai omatoimisesti lisääntyy 12-vuotiaana. Kuitenkin viikoittainen kokonaisliikuntamäärä vähenee voimakkaimmin 12-15-vuoden iässä, jonka vuoksi seuraharjoittelun kasvu on liian vähäistä kompensoidakseen arjen muun hyötyliikunnan ja omatoimisen liikunnan vähenemistä. (Hakkarainen ym. 2008, 32-34.) Valtioneuvoston julkaisun (2013) mukaan huolestuttavaa on se, että urheiluseuroissa harrastavista 15-vuotiaista tytöistä vain 20% liikkuu päivittäin vähintään tunnin ja saman ikäisistä pojista vastaava määrä on 28% (Aira ym. 2013b, 25-26). Ohjattua harjoittelua ja muuta aktiivista liikkumista lisäämällä on mahdollista päästä lähemmäksi tavoitteellisesti urheilevan nuoren kannalta riittävää liikuntamäärää, jonka tulisi olla vähintään 20 tuntia viikossa (Kasva urheilijaksi a; Mononen ym. 2014, 10).

LIITU-kyselyn (2016) mukaan 13-15-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista reilu 65% ilmoittaa harrastavansa urheiluseurassa vain yhtä lajia. Kahden lajin harrastajia on urheiluseurassa urheilevista nuorista reilu 24% ja kolmen tai useamman lajin harrastajia on 10% kyselyyn vastanneista nuorista. (Mononen ym. 2016, 28.) 13-18-vuotiaiden nuorten suosituimpia urheilulajeja ovat jalkapallo, jääkiekko, salibandy sekä voimistelu eri muodoissaan (Nuori Suomi 2010, 18). Nuorten valitsemassa päälaajissa on eroja sukupuolten välillä. Poikien suosituimpia päälaajeja urheiluseuroissa ovat jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. Tytöt harrastavat eniten tanssia, ratsastusta ja jalkapalloa. (Mononen ym. 2016, 28.)

LIITU-tutkimuksen (2016) tuloksista selviää, että urheiluseurassa harrastavista 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista 76% osallistui kauden aikana kilpailutoimintaan ja kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010) 3-18-vuotiaiden lasten ja nuorten vastaava osuus oli 70%. Nuori urheilijan polulla -tutkimuksen (2011) mukaan 61% 11-15-vuotiaista tavoitteellisesti urheilevista nuorista osallistui kerran viikossa peli- tai kilpailutapahtumaan (Kokko, Villberg & Kannas 2011, 12). Pojat osallistuvat kilpailutoimintaan tyttöjä enemmän, mitä selittää poikien lajivalinnat, sillä useimmiten kilpailuihin ja otteluihin osallistuvat lapset ja nuoret, jotka harrastavat joukkuepallopelejä seurassa (Mononen ym. 2016, 31; Nuori Suomi 2010, 21-22). Lisäksi poikien ja joukkuelajia harrastavien nuorten on havaittu tavoittelevan aikuisena kansainvälistä menestystä muita yleisemmin (Kokko ym. 2011, 22).

Nuoren Suomen (2010, 12) kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan kolmasosa urheiluseuroissa liikkuvista 3-18-vuotiaista harjoittelee seurassa vähintään kolme kertaa viikossa ja valtaosa vähintään kaksi kertaa viikossa. Samansuuntaisia tuloksia saatiin Nuori urheilijan polulla -tutkimuksessa (2011), josta selviää, että urheiluun tavoitteellisesti suhtautuvista 11-15-vuotiaista nuorista kolmasosa (36%) harjoittelee 3-4 kertaa ja lähes kolmasosa (31%) 5-6 kertaa viikossa valmentajan ohjaamissa harjoituksissa (Kokko ym. 2011, 12). Tutkimusten mukaan seurassa harjoittelevien nuorten harjoitusmäärä lisääntyy iän karttuessa. LIITU-tutkimuksessa (2016) havaittiin vähintään neljä kertaa viikossa seurassa harjoittelevien määrän lisääntyvän iän myötä. Aktiivisimmin seuran harjoituksissa käyvät 13-18-vuotiaat. Tätä voidaan selittää sillä, että 13-vuotias nuori on useimmiten löytänyt jo oman lajinsa, johon aikoo panostaa kunnolla. (Mononen ym. 2016, 30-31; Nuori Suomi 2010, 20.)

Omatoiminen päälaajin harjoittelu on nuorilla vaihtelevaa. 30% 11-15-vuotiaista nuorista harjoittelee omatoimisesti päälaajaan kaksi kertaa viikossa, 24% kerran viikossa ja 24% 3-4 kertaa viikossa. (Kokko ym. 2011, 12.) Tutkimusten mukaan pojat harjoittelevat päälaajaan sekä omatoimisesti että valmentajan ohjauksessa tyttöjä useammin. Poikien aktiivi-

sempaan seuraharjoituksiin osallistumiseen vaikuttaa se, että poikien yleisesti harrastamissa lajeissa, kuten jääkiekossa ja jalkapallossa seuraharjoituksia on keskimääräistä enemmän. (Kokko ym. 2011, 12; Mononen ym. 2016, 31; Nuori Suomi 2010, 19.)

Halu lisätä viikoittaista harjoittelumäärää urheiluseurassa lisääntyy iän myötä. (Nuori Suomi 2010, 26.) Nuori urheilijan polulla -tutkimuksessa (2011) havaittiin urheiluseuroissa harrastavien lasten ja nuorten haluavan lisätä harjoituskertojen määrää viikossa. 11-15-vuotiaista tavoitteellisesti urheilevista nuorista 72% oli valmis lisäämään ohjattua harjoittelua viikossa. Omatoimisen harjoittelun lisäämisen halukkuus oli vastaavasti 69%. (Kokko ym. 2011, 25.) Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista sen sijaan valtaosa koki, että 1-2 harjoituskertaa viikossa on sopiva määrä ja ainoastaan 22% oli valmis harjoittelemaan kolme kertaa tai enemmän viikossa. Urheiluseuran ulkopuolella olevista urheilusta kiinnostuneista nuorista kuitenkin 45% oli kiinnostunut käymään harjoituksissa vähintään kolme kertaa viikossa. (Nuori Suomi 2010, 26.)

3.2 Seuraharjoittelun lopettaminen yleisty murrosiässä

Vaikka lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on lisääntynyt viime vuosien aikana, urheiluseuroissa harrastavien nuorten määrä putoaa tasaisesti kahden-toista ikävuoden jälkeen. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 12-14-vuotiaista nuorista 56% harrastaa urheiluseurassa, kun taas 15-18-vuotiaista nuorista urheiluseurassa harrastaa enää reilu kolmannes (34%) (Nuori Suomi 2010, 13-15). Nuoren urheilijan polkuun kuuluu luonnollisena osana siirtymät. 12-14 vuoden iässä on tärkeä siirtymävaihe, jolloin urheiluseuroissa harrastavien nuorten lopettamisprosentti on korkea lähes kaikissa urheilulajeissa. (Roos-Salmi 2014, 126.) Urheiluseurassa harrastamisen on havaittu vähenevän murrosiässä nuorten urheilijoiden lisenssitietojen perusteella. Lisenssejä hankitaan yhä nuorempana, mutta samalla niiden määrä alkaa laskea yhä varhaimmin. Vuonna 2008 alle 19-vuotiaista nuorista liikuntaharrastuksen lopetti noin joka kolmas (28,5%). Herää kysymys siitä, lopettaako nuori kokonaan liikunnan harrastamisen vai alkaako hän harrastamaan toista lajia. Lajien välinen vaihtuvuus näyttää olevan melko vähäistä, sillä selvityksen mukaan 15-19-vuotiaista harrastajista vain alle 10% vaihtoi toiseen urheilulajiin ja 40-50% heistä lopetti urheiluharrastuksen kokonaan. (Lehtonen 2012, 18-19.)

Tutkimuksen mukaan nuorten ajatukset urheiluharrastuksen lopettamisesta lisääntyvät ja muuttuvat tietoisemmiksi murrosiän edetessä (Tiirikainen & Konu 2013, 37). Drop out -käsitteellä kuvataan nuoren urheilijan ennen aikaista poisjättäytymistä urheiluharrastuksesta (Lämsä & Mäenpää 2002b, 9). Drop outilla voidaan tarkoittaa tietyn urheilulajin lopettamista, kokonaan urheilusta poisjättäytymistä tai siirtymistä kilpaurheilusta harrasturhei-

luun (Roos-Salmi 2014, 127). Drop outissa lapsi tai nuori lopettaa urheilun ennen huippu-urheiluvaihetta. Useimmilla lopettaneista voi olla motiivi harrastuksen jatkamiseen, mutta urheilujärjestelmä ei kykene huomioimaan nuoren vaikeuksia, vaan keskittyy uusien lahjakkuuksien etsimiseen. (Lämsä & Mäenpää 2002a, 9.) Järjestelmän yhtenä ongelmana pidetään muun urheiluharrastamisen jäämistä kilpaurheilujärjestelmän varjoon (Lämsä & Mäenpää 2002a, 46).

Nuorten seuraharjoittelun lopettamiseen murrosiässä vaikuttaa useat eri tekijät. Yleisimpiä syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen ovat ajanpuute, muut kiinnostuksen kohteet, kilpailullisuuden liiallinen korostaminen, huono valmennus ja loukkaantuminen. (Lämsä & Mäenpää 2002a, 8.) Muita syitä ovat urheilijoiden motivaation puute ja heikentynyt viihtyvyys urheiluharrastuksessa (Gould & Whitley 2009, 23). LIITU-kyselyssä (2016) 23% 9-15-vuotiaista nuorista kertoi urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyn olleen kyllästyminen ja 23% arvioi tärkeäksi syyksi sen, ettei viihtynyt harrastuksessa. 17% oppilaista kertoi urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneen sen, ettei harrastus ollut riittävän hauskaa ja innostavaa. Tyttöjen ja poikien syyt urheiluharrastuksen lopettamiseen erosivat toisistaan. Tutkimuksen mukaan poikien lopettamispäätöksen syy on tyttöjä useammin kyllästyminen ja se, että on muuta tekemistä, kun taas tyttöjen urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaa poikia useammin halu harrastaa jotain muuta urheilulajia. Yläkouluikäisillä lopettamispäätökseen vaikuttaa nuorempia oppilaita yleisemmin joukkueen toiminnan loppuminen, kaverien päätös lopettamisesta sekä se, että on muuta tekemistä. (Kokko ym. 2016, 34-35.)

Vanhempien liiallinen painostus, suuret odotukset tai liian vähäinen tuki sekä valmentajien epärealistiset odotukset ja empatian puute voivat johtaa nuoren urheilijan motivaation laskuun ja urheiluharrastuksesta poisjättäytymiseen (Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2008, 320-321). Tutkimuksen mukaan valmentajan osoittama vähäinen kiinnostus urheilijoita kohtaan lisää nuoren ajatuksia harrastuksen lopettamisesta. Mikäli nuori ei koe itseään merkitykselliseksi harrastuksessaan, todennäköisyys urheiluharrastuksen lopettamisesta kasvaa yli kaksinkertaiseksi. (Tiirikainen & Konu 2013, 39.) LIITU-kyselyssä (2016) havaittiin nuorten kriittisyyden kasvavan valmentajia kohtaan iän myötä. Yläkoululaisten arvioiden perusteella valmentajien toivottaisiin huomioivan enemmän nuorten mielipiteitä ja ehdotuksia, keskustelevan enemmän heidän kanssaan sekä ohjaavan heitä terveellisiin elämäntapoihin. (Kokko ym. 2016, 35.)

Nykypäivänä liikunnan asemaa haastavat mediayhteiskunnan ja viihdekulttuurin kasvava rooli nuorten vapaa-ajan vietossa, jonka myötä vapaa-ajan liikunta- ja urheiluharrastus ei ole enää itsestänselvyyttä, vaan yksi vaihtoehto muiden aktiviteettien rinnalla (Opetusmi-

nisteriö 2010, 22). Drop outin ehkäisemiseksi on arvioitava uudelleen urheilujärjestöjen toimintaa. Olennaista on kiinnittää huomio nuorten urheiluharrastuksesta poisjättäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin ajoissa ennen 16-18 ikävuosia, jolloin urheiluharrastuksen lopettaminen on suurinta. Urheiluharrastuksen jatkuvuuden kannalta on olennaista tarjota urheilutoimintaa, jossa nuori voi jatkaa pidempään kuin yhden kauden. Pysyviä urheiluharrastuksia tulisi olla kaiken tasoisille liikkujille. Laadukas urheiluseura mahdollistaa harjoittelun niin nuorille, joilla on kilpailullisia tavoitteita kuin myös nuorille, joiden päätavoitteisiin ei kuulu kilpaileminen. Muuttamalla kilpailujärjestelmiä ja luomalla lisää ”harrastesarjoja” urheilua vähemmän harrastaville, on mahdollista motivoida yhä useampi nuori jatkamaan urheiluharrastustaan murrosiässä. (Lämsä & Mäenpää 2002a, 47-48; Lämsä & Mäenpää 2002b, 14.)

Valmentajan hyvillä vuorovaikutustaidoilla ja kyvyllä lukea nuorten tunnetiloja on tärkeä rooli nuorten valmennuksessa. Tutkimuksen mukaan tärkeä tekijä drop outin ehkäisemisessä on nuoren kokemus siitä, että hän voi helposti, ilman jännitteitä puhua valmentajan kanssa. (Tiirikainen & Konu 2013, 37-39.) Lisäksi vanhemmilla on merkittävä rooli tässä siirtymävaiheessa, jolloin korostuu sujuva vuorovaikutus vanhemman ja nuoren urheilijan välillä (Roos-Salmi 2014, 127). Nuorten lopettamisajatuksia on havaittu vähentävän nuoren tunne omasta kyvykkyydestä ja usko siihen, että urheiluharrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa (Tiirikainen & Konu 2013, 37-39).

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa korostetaan positiivisten kokemusten ja urheilumotivaation syntymisen tärkeyttä nuoren urheilijan valmennuksessa. Organisoituun urheiluun osallistuminen tukee nuoren kokonaisvaltaista terveyttä toiminnan kautta omaksettujen asenteiden ja arvojen sekä itsearvostuksen kehittymisen avulla. (Jaakkola 2015, 109.)

3.3 Urheiluseurojen ja koulujen yhteistyö

Suomessa on useita erilaisia toteutuksia urheiluseurojen ja koulujen välisestä yhteistyöstä. Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -ohjelman tavoitteena on saada jyväskyläläiset lapset innostumaan urheilusta ja kehittymään hyväksi urheilijoiksi. Tavoitteena on, että he liikkuvat vähintään 20 tuntia viikossa, mihin sisältyy omaehtoista ja ohjattua harjoittelua useissa eri lajeissa. Yksilön kehitystä on edesauttamassa jyväskyläläisten koulujen, urheiluseurojen ja kotien tiivis yhteistyö. (Keski-Suomen Liikunta ry.) Yksi esimerkki Kasva urheilijaksi -ohjelman toteutuksesta on Jyväskylän 32:ssa koulussa järjestetty ”täydellinen kouluviikko” -kokeilu, jonka tavoitteena oli, että oppilaat liikkuvat jokaisena koulupäivänä vähintään tunnin. Kokeilusta vastasi kouluissa hyvinvoinnin kehittäjäopettaja ja lisäksi

oppilaat ja vanhemmat otettiin mukaan viikon suunnitteluun. Kokeilussa liikkeelle saatiin kaikki Jyväskylän 12 000 koululaista. Kampanjan toteutuksesta vastasi 28 urheiluseuraa. Kampanjan myötä mukana olleisiin kouluihin jäi pysyviä käytäntöjä oppilaiden liikkeen lisäämiseksi päivittäin. Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -toiminnan kokemuksia on jaettu eteenpäin ja tavoitteena on saada lisättyä erilaisia liikuntakokeiluja ympäri Suomea. (Sport.fi 2015.)

Vantaalla urheiluseurat ohjaavat koululuokille lajiesittelytunteja. Vantaan kaupunki on tehnyt sopimuksen mukana olevien urheiluseurojen kanssa lajiesittelytuntien pitämisestä, joita saa olla enintään 30 tuntia/seura. Liikuntapalvelut maksavat seuralle sovitun korvauksen ja pyytävät toiminnasta palautetta kouluilta. Lajiesittelytunteja tarjoavia seuroja ovat Liikan Jitsu Club (itsepuolustustaidot), Vantaan jalkapalloseura (jalkapallo), Etelä-Vantaan urheilijat (luistelu ja jääkiekko) sekä Ringette Walapais (ringette). (Åbacka 2013, 19-20.)

WAU ry on lasten ja nuorten sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä liikunnan avulla edistävä valtakunnallinen järjestö. Sen tavoitteena on ehkäistä terveyserojen kasvua sekä syrjäytymisen ja ylipainon riskiä järjestämällä lapsille ja nuorille maksuttomia, liikunnallisia mata-lankynnyksen kerhoja. (WAU ry.) Lahden alueella koulut tekevät WAU ry:n kanssa yhteistyötä liikunnallisten kerhojen ja välituntien muodossa. WAU ry:n järjestämää liikunnallista kerho- ja välituntitoimintaa tarjotaan yläkouluikäisille viikoittain seitsemällä yläkoululla. Liikunnalliset välitunnit eli välkkärit ovat yleensä 15-45 minuutin pituisia. Niiden tarkoituksena on tarjota nuorille mahdollisuus liikkumiseen ja luoda välitunnille kulttuuria, jossa kännyköiden näpräämisen sijaan liikutaan. Toiminnassa on tärkeää, että ideoita ja aloitteita tulee oppilailta itseltään. Liikunnallisia välitunteja ohjaavat WAU ry:n ohjaajat, joihin kuuluu muun muassa liikunnanohjaajia, liikuntaneuvoja, luokanopettajia sekä fysioterapeutteja. (Eskola 24.2.2017.)

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman johtama urheiluyläkoulukokeilu käynnistyi syksyllä 2017. Kolmevuotisessa kokeilussa on mukana 19 yläkoulua ympäri Suomea. Sen tavoitteena on lisätä yläkouluikäisten nuorten liikunnan määrää koulupäivän aikana ja antaa yläkoululaisille valmiuksia opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Urheiluyläkoulun tavoitteena on mahdollistaa nuorille 10 tuntia urheilua kouluviikon aikana. Kokeilun toivotaan kannustavan kouluja yhteistyöhön urheiluseurojen kanssa ja lisäävän urheiluyläkoulujen määrää Suomessa. (Sport.fi 2016; Urheiluakatemiaohjelma 2015.)

4 Urheilijan polku

Huippu-urheilijaksi kasvamiseen ei ole ajansaatossa ollut yhtä ainoaa tai oikeaa väylää (Hakkarainen & Nikander 2009, 139). Nuoren urheilijan kehittämisessä huippu-urheilijaksi korostuu harjoittelun merkitys. Puhuttaessa urheilijan polusta huipputason saavuttamiseen, esille nousee usein kaksi vaihtoehtoa: varhainen erikoistuminen yhteen lajiin tai monen eri lajin harjoittelu lapsuudessa eli myöhäinen erikoistuminen yhteen lajiin. (Aira, Aarresola, Kokko, Pihlaja & Konttinen 2014, 101.) Maailmalla on kuitenkin kehitetty useita ideologia liikunta- ja urheilumalleja, jotka kuvaavat urheiluvalmennuksen sisältöä eri ikä- ja kehitysvaiheissa ja tarjoavat vaihtoehtoisia liikunta- ja urheilupolkuja erilaisten liikkujien ja urheilijoiden tarpeisiin (Nipuli 2011, 7-8).

4.1 Urheilijaksi kehittymisen malleja

Kanadalainen LTAD-malli (Long-Term Athlete Development) on tunnettu urheilijaksi kehittymisen malli, jota on käytetty esimerkiksi suomalaista vammaisurheilijan polkua tehdessä (Mononen, Saari, & Törrönen 2014, 133). LTAD-mallin mukaan lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa tulisi kalenteri-ian sijaan huomioida kehityksellinen ikä, johon vaikuttaa fyysinen, henkinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys. Jokainen lapsi ja nuori tulisi huomioida yksilönä, sillä jokaisen taidot kehittyvät omaan tahtiin. (Special Olympics Canada 2007, 12.) LTAD-mallin lähtökohtana on se, että kaikkien lasten tulee ensin harjoitella liikunnallisia perustaitoja, sillä ne ovat perusta tulevien urheilulajien harrastamiselle. Kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta lasten ja nuorten tulee harrastaa monipuolisesti eri lajeja ennen erikoistumista valitsemaansa lajiin. Lisäksi eri ominaisuuksien, kuten nopeuden, voiman, kestävyuden, liikkuvuuden ja taitoharjoittelun herkkyyyskaudet on huomioitava harjoittelussa, mikä tarkoittaa tietyn ominaisuuden harjoittelun korostamista siinä ikävaiheessa, kun se kehittyy kaikkein parhaiten. (Way ym. 2016, 24-31.) Malli korostaa lisäksi kymmenen vuoden sääntöä, jonka mukaan huippu-urheilutason saavuttaminen vie 10 vuotta ja vaatii 10 000 tuntia harjoittelua. LTAD-mallissa harjoittelu on jaettu seitsemään vaiheeseen: active start, fundamentals, learn to train, train to train, train to compete, train to win ja active for life. (Way ym. 2016, 43-45.)

Active start -vaiheessa (ikävuodet 0-6) fyysinen aktiivisuus on osa lapsen päivittäistä arkea ja lapsi oppii perusliikuntataitoja erilaisten leikkien avulla. Fundamentals -vaiheessa (ikävuodet 6-9 pojilla ja 6-8 tytöillä) jatkuu monipuolisten perusliikuntataitojen harjoittelu. Harjoittelun tulee olla hauskaa ja korostaa voiman, nopeuden ja taitojen kehitystä erilaisten pelien ja liikuntamuotojen avulla. Learn to train -vaiheessa (ikävuodet 9-12 pojilla ja 8-11 tytöillä) kehitetään edelleen kokonaisvaltaisesti perusliikuntataitoja ja lapsi valitsee

kahdesta kolmeen lajiin, joista hän on kiinnostunut. Organisoituun harjoitteluun suositellaan osallistuvan kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Learn to train- vaiheen jälkeen lapsi voi valita, jääkö hän siihen vai siirtykö hän train to train vaiheeseen. Jos häntä ei kiinnosta kilpaileminen hän voi myös siirtyä active for life -vaiheeseen. Train to train -vaiheessa (ikävuodet 12-16 pojilla ja 11-15 tytöillä) nuori keskittyy yhteen tai kahteen valitsemistaan urheilulajeista. Nuori harjoittelee organisoidusti neljästä kuuteen kertaan viikossa ja harjoittelussa keskittyy erityisesti aerobiseen harjoitteluun ja lajitaitoihin sekä nopeuden ja voiman kehittämiseen. Train to compete -vaihe alkaa nuoren ollessa täysi-ikäinen. Nuori erikoistuu yhteen valitsemaansa urheilulajiin ja harjoittelu tähtää kilpailuun. Nuorelle tehdään yksilöllinen harjoitusohjelma ja harjoittelussa keskittyy yksilön vahvuuksiin ja heikkouksiin. Train to win -vaihe on viimeinen kilpaurheiluvaihe ja se sijoittuu aikuisikään. Vaiheen tavoitteena on keskittää harjoittelu kilpailuihin ja niihin valmistautumiseen. Harjoittelun päämääränä on maksimoida suoritukset. Active for life -vaihe on tarkoitettu kaiken ikäisille ja sen tavoitteena on liikunnan harrastamisen jatkuminen läpi elämän. Siihen kuuluu päivittäinen 60 minuutin kohtalaisen raskaan liikunnan harrastaminen tai vaihtoehtoisesti 30 minuuttia kestävä intensiivisen liikunnan harrastaminen. Active for life -vaiheeseen voi siirtyä kilpaurheilun lopettamisen jälkeen sekä kaikista edellä mainituista vaiheista. (Special Olympics Canada 2007, 23-33; Way ym. 2016, 48-61.)

DMSP-malli (Developmental Model of Sport Participation) esittää kolme erilaista harrastamisen ja urheilun polkua. Yksi polku on suunnattu harrasteliikkumiseen ja kaksi polkua mahdollistaa huippu-urheilijaksi kehittymisen. Huippu-urheilijaksi tähdätessä yksi mahdollinen polku huipulle on nuoren urheilijan varhainen erikoistuminen yhteen lajiin. Tämä tarkoittaa sitä, että keskittyy yhteen lajiin ja paneutuu harjoitteluun jo lapsuudessa. (Côté, Baker & Abernethy 2007, 196-197.) Tyypillisiä varhaisen erikoistumisen lajeja ovat esimerkiksi voimistelu ja taitoluistelu. Ne eroavat monista lajeista siten, että ne sisältävät monimutkaisia taitoja, jotka tulee oppia varhain ennen kypsymistä, sillä niitä on vaikea täysin hallita, mikäli ne on opittu liian myöhään. (Way ym. 2016, 26.) Varhainen erikoistuminen yhteen lajiin korostaa harjoittelun määrän tärkeyttä, sillä huippu-urheilijaksi kehittyminen vaatii 10 vuoden korkeatasoisen harjoittelun. Ericsson ym. (1993) painottivat, että mitä aiemmin yhteen urheilulajiin paneutuva harjoittelu aloitetaan, sitä luultavammin taidot kehittyvät halutulle tasolle. (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer 1993, 372.) Kuitenkin yhteen lajiin erikoistuminen varhaisessa kehitysvaiheessa voi olla haitaksi urheilijan kasvulle ja kehitykselle sekä vähentää urheilun nautinnollisuutta (Côté ym. 2007, 196-197). Lisäksi se voi johtaa elimistön yksipuoliseen kuormittumiseen, mikä lisää riskiä loukkaantumisille, liialliselle harjoittelulle ja kyllästymiselle (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 43).

DMSP-mallin toinen, huippu-urheilijaksi mahdollistava polku on myöhäisen erikoistumisen polku, jossa nuori urheilija erikoistuu yhteen lajiin 13-15 vuoden iässä. Se on useiden tutkimusten mukaan suositeltava polku huippu-urheilijaksi. Myöhäisen erikoistumisen polulla lapsuudessa (6-12-vuotiaana) harrastetaan useita eri lajeja (sampling years), 13-15-vuotiaana keskitytään päälajin harjoitteluun (specializing years) ja paneutuvan harjoittelun määrä kasvaa, jolloin muiden lajien harjoittelu vähenee. Yläkouluiän jälkeen lisätään paneutuvan harjoittelun määrää entisestään (investment years). Tämä polku edistää urheilun nautinnollisuutta ja on terveydelle edullisempi kuin varhaisen erikoistumisen polku. (Côté ym. 2007, 196-197.)

Kuten LTAD- ja DMSP-mallien myös irlantilaisen LISPA-mallin (Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity) lähtökohtana on lapsikeskeisyys, mikä tarkoittaa sitä, että lasten tarpeet ja motiivit ovat toiminnan keskiössä. Kaikki lapset halutaan mukaan liikku- maan taitotasosta riippumatta. Lisäksi LISPA-mallissa korostetaan LTAD-mallissa mainit- tua lapsen kehityksellistä ikää kalenteri- iän sijaan. LISPA-malliin kuuluu kaksi liikunnalli- seen elämäntapaan ja urheiluun osallistumisen polkua: a long-term athlete development pathway (LTPAD), joka on suunnattu erityisesti kilpa-urheiluun tähtääville ja a long-term recreation pathway (LTR) eli harrasteliikuntapolku, joka ohjaa aktiiviseen elämäntapaan ja virkistymiseen sekä tarjoaa mahdollisuuksia organisoituun urheiluun. Molemmissa poluis- sa suositellaan, että jokainen lapsi kävisi ensin läpi fundamentals ja learn to play and practice -vaiheet, joihin kuuluu kokonaisvaltainen perusliikuntataitojen harjoittelu useissa eri lajeissa ja hauskuuden korostaminen harjoittelussa. Käytyään läpi nämä kaksi vaihetta, nuori päättää yhden tai useamman neljästä vaihtoehdosta. (Hughes, Keane, Lyons, Quinn & MacPhail 2005, 9-14.)

Ensimmäisessä vaihtoehdossa (active living) liikunta on osa päivittäisiä rutiineja, kuten hyötyliikunta kouluun tai töihin pyöräillen tai kävellen. Toisessa vaihtoehdossa (active rec- reation) liikunta on vapaa-ajan harrastus, josta saa terveydellisiä hyötyjä ja sosiaalista iloa, mutta siihen ei kuulu kilpaileminen. Kolmannessa vaihtoehdossa (organised sport) osallistutaan valmentajan ohjaamaan organisoituun urheiluun, mikä sisältää kilpailemisen seura-, alue- tai kansallisella tasolla. Neljännessä vaihtoehdossa (high performance) omistaudutaan urheilulajin harjoitteluun ja tavoitteena on kilpailullinen menestys kansalli- sella ja kansainvälisellä tasolla. LISPA-mallissa korostuu joustavuus, sillä yksilö voi liikkua eri liikuntatapojen, vaiheiden ja polkujen välillä. Se antaa myös liikunnan lopettaneille mahdollisuuden tulla takaisin liikunnan pariin. (Hughes ym. 2005, 13-14.)

DPYPS-malli (Developing the Potential of Young People in Sport) on kehitetty sekä lah- jakkuuksien tunnistamiseen, että mahdollistamaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan (Ab-

bott, Collins, Sowerby & Martindale 2007, 42). DPYPS-mallin mukaan huippu-urheilulahjakkuuden etsiminen fyysisten ja suorituksellisten arviointien perusteella ei ole luotettava ennustamaan myöhempää menestystä. DPYPS-malli korostaa, että monia huippu-urheilussa vaadittavia taitoja on mahdollisuus kehittää tarkoituksenmukaisissa harjoitusolosuhteissa, joten kaikille lapsille tulee tarjota edellytykset oppia ja kehittyä urheilussa monipuolisesti. Urheilulajeissa voi olla monenlaisia polkuja huipulle. Mallissa korostetaan psykologisia edellytysten tärkeyttä siirryttäessä polulla eteenpäin kohti huippua. Siksi on tärkeää tukea lasten ja nuorten psykologistoiminnallisia taitoja (psycho-behaviours), kuten tietoisuus itsestä, tavoitteen asettelu, keskittymiskyky ja suunnittelu sekä psykomotorisia taitoja (psychomotors), kuten juokseminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Psykomotoristen taitojen kehittymiseen kuuluu kolme vaihetta. Ensimmäinen lähdetään liikkeelle monipuolisten perusliikuntataitojen opettelusta (juokseminen, heittäminen ja kiinniottaminen jne.), johon kuuluu samalla koordinaation kehittäminen. Sen jälkeen yhdistellään liikkeitä mielekkäällä tavalla, mikä vaatii hyvää koordinaatiota. Tämän jälkeen opitut taidot on mahdollista soveltaa peliin. Perusliikuntataitojen oppimisen (juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen jne.) tarkoituksena on tuottaa nuorille onnistuneita kokemuksia nuoruudessa ja antaa valmiudet myöhempää kehitystä varten, on se sitten huippu-urheilutasolla tai harrasteliikunnan parissa. (Abbott ym. 2007, 11-18; Abbott ym. 2007, 88.)

Tutkimuksen mukaan maailman luokan jalkapalloilijat aloittivat harjoittelun lapsuudessa ja harrastivat kohtuullisia määriä organisoitua urheilua läpi uransa. He eivät keskittyneet pelkästään oman lajinsa harrastamiseen nuoruudessa, vaan he harrastivat useampaa kuin yhtä lajia. Organisoidun urheilun lisäksi he tekivät runsaasti omatoimista harjoittelua. Erot harrastelijoiden ja maajoukkue jalkapallon pelaajien harjoittelustaustassa liittyivät siihen, että maajoukkueen pelaajat erikoistuivat jalkapalloon myöhemmin, harjoittelivat jalkapalloa enemmän vapaa-ajallaan ja harrastivat useampia urheilulajeja nuoruudessaan kuin harrastelijat. Lisäksi maajoukkueurheilijat harrastivat enemmän organisoitua jalkapalloa aikuisuudessa harrastelijoihin verrattuna. (Hornig, Aust & Güllich 2016, 102.) Menestyäkseen jossain olympialajissa ei ole välttämätöntä, että on osallistunut nuorena lahjakaille nuorille suunnattuun harjoitteluun. Päälaajia on mahdollista vaihtaa vielä nuoruudessa ja silti saavuttaa urheilumenestystä. Tutkimusten mukaan aikaisin aloitettu kilpaileminen ja siihen sisältyvä lahjakkuuksien tunnistaminen on negatiivisesti yhteydessä urheilijan myöhempään menestykseen. (Vaeyens, Güllich, Warr, & Philippaerts 2009, 1373-1374.)

4.2 Suomalainen urheilijan polku

Suomalaisella urheilijan polulla tarkoitetaan urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen. Se voidaan jakaa lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheeseen. Suomalaisen urheilijan polun keskiössä on urheilija. Urheilijan polulla eteneminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat urheilijan taipumukset sekä harjoittelutausta. (Sport.fi a.) Laadukkaalla lasten ja nuorten liikunnalla voidaan edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista, vaikkei tie huippu-urheilijaksi aukeisikaan, sillä liikkujan polku ei lapsuusvaiheessa juurikaan eroa huippu-urheilijan urapolusta (Hämäläinen ym. 2015, 26).

Suomalaisen urheilijan polun lapsuusvaiheen tavoitteena on saada suuri määrä lapsia kiinnostumaan urheilusta, jotta mahdollisimman monella olisi edellytykset hyväksi urheilijaksi kasvamiseen. Urheilijaksi kasvamiseen on olemassa useita erilaisia polkuja ja reittejä, jonka vuoksi on tärkeää muistaa, että jokaisen urheilijan polku on yksilöllinen. Useiden urheilulajien harrastaminen lapsuudessa auttaa nuorta löytämään itselleen parhaiten sopivan lajin. On muistettava, että pelkkä liikkuminen ei urheilijaksi kehittyessä riitä, vaan urheilullisilla elämäntavoilla on tärkeä merkitys urheilussa kehittymisen ja menestymisen kannalta. Urheilullisten elämäntapojen tukeminen on erityisesti vanhempien, mutta myös valmentajan tehtävä. (Finni ym. 2012, 54-56.) Urheilijan polun lapsuusvaiheeseen on määritelty neljä laadullista tavoitetta; urheilulliset elämäntavat, innostus urheiluun, fyysinen harjoitettavuus sekä monipuoliset liikuntataidot. Nuoren urheilijan laadullisia tavoitteita tukeviin toimintaympäristöihin kuuluvat laadukas ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen, useiden erilaisten lajien harrastaminen, omaehtoinen liikkuminen sekä aikuisten innostus ja urheiluharrastuksen mahdollistaminen. (Mononen ym. 2014, 8.)

Alla oleva kuvio havainnollistaa urheilijan polun laatu- ja menestystekijät lapsuus- valinta- ja huippuvaiheessa sekä korostaa eri vaiheita tukevia toimintaympäristöjä ja osaavaa valmennusta (Kuvio 2) (Mononen ym. 2014, 9).



Kuvio 2. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (Sport.fi 2014)

Suomalaisten joukkuelajien urheilijoiden harrastuspolkuja tutkittaessa löydettiin 62 erilaista polkua, mikä kertoo urheilijoiden polkujen muodostuneen varsin vaihtelevasti. Kaksi yleisintä polkua oli samat pojilla ja tytöillä. Poikien (17%) ja tyttöjen (12%) yleisimmässä polussa lapsuuden liikunta koostui pihaleikeistä ja ohjatusta liikunnasta, päälaaji valittiin alakoulussa ja sivulajien harrastaminen jatkui päälajin ohella, kunnes yläkouluiässä keskityttiin päälajin harjoitteluun. Toiseksi suosituin polku (pojat 13%, tytöt 11%) erosi suosituimmasta niin, että päälajiin keskityttiin ilman sivulajeja jo alakouluiässä. Tutkimuksessa havaittiin, että suomalaisten nuorten joukkuelajien urheilijoiden polut mukailivat Côtén ym. (2007, 197) DMSP-mallin harrasturheilun polkua ja myöhäisen erikoistumisen polkua. Yläkouluiässä nuori urheilija suuntautui päälajin harrastamiseen. Yhteen lajiin erikoistumiseen vaikutti usein ulkoiset syyt. Monilla nuorilla urheilijoilla oli yläkoulun alkaessa suuri määrä harjoituksia ja tapahtumia, joten aika ei riittänyt enää kahden lajin harrastamiseen, jolloin toisesta oli luovuttava. Tutkimuksen mukaan päälajin valinta ei silti tarkoittanut muiden lajien hylkäämistä kokonaan, sillä kaksi viidestä nuoresta urheilijasta kertoi harrastavansa myös yläkouluiässä useampaa lajia. (Aarresola ym. 2015a, 9-15.)

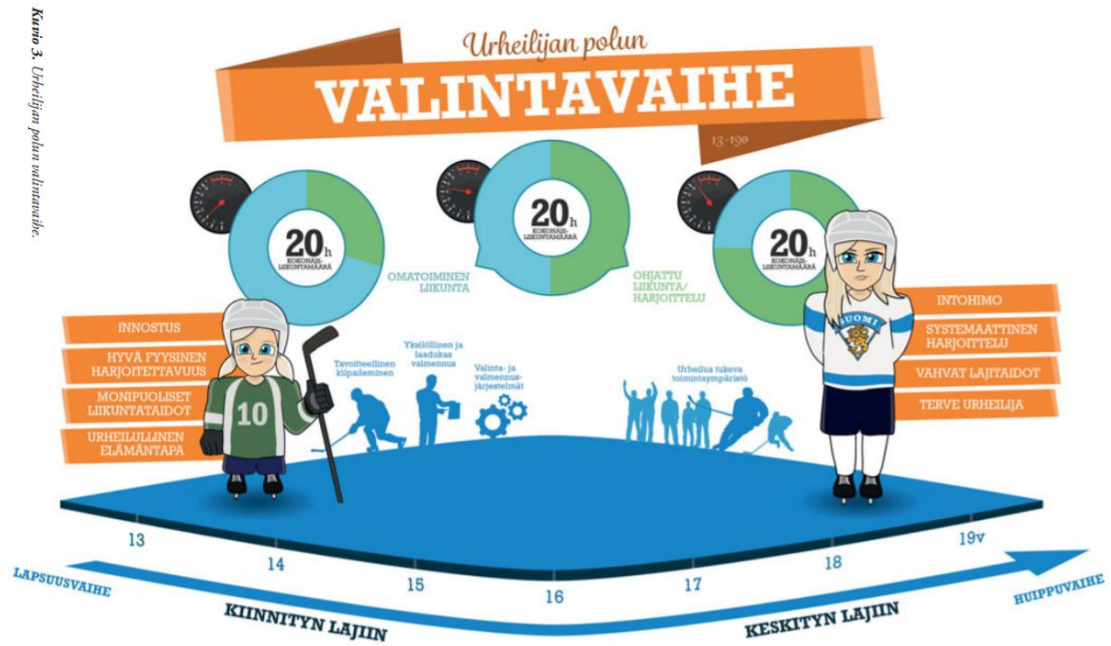
Suomalainen urheilujärjestelmä koostuu pitkälti yhteen lajiin erikoistuneista urheiluseuroista ja lajiliittoista, mikä edistää nuorten urheilijoiden erikoistumista yhteen lajiin (Aarresola,

Itkonen & Lämsä 2015b, 67). Näyttää siltä, että lapset ja nuoret kaipaavat lisää organisoitua tai omatoimista monien eri lajien harrastamista siitä huolimatta, että yläkouluikässä keskitytään useimmiten päälajin harjoitteluun. Urheilijaksi kasvaminen ei ole pelkästään sidonnaista yhden lajin organisoituun harjoitteluun. (Aarresola ym. 2015a, 15-16.) Nyky-yhteiskunnan jatkuvan muutoksen myötä yhteen lajiin kiinnittyminen on yhä harvinaisempaa ja tällöin korostuu perusliikuntataitojen hallitsemisen merkitys, sillä ne mahdollistavat liikunnan jatkamisen nuoren vaihtaessa toisen lajiin pariin (Nipuli 2011, 9). Huipulle tähdätessä suositeltavaa on monipuolisen organisoidun seuraharrastuksen ja monipuolisen vapaa-ajan liikkumisen yhdistäminen. Kun tähän lisätään vielä liikkuminen koulupäivän aikana (liikunta- ja välitunnit), varmistetaan kaikkien elinjärjestelmien monipuolinen kuormittuminen. (Hakkarainen & Nikander 2009, 139.)

4.3 Urheilijan polun valintavaihe

Kuten Côté'n ym. (2007, 197) DSMP-mallin myöhäisen erikoistumisen polulla oleva nuori alkaa keskittyä päälajin harjoitteluun 13-15-vuotiaana, myös suomalaisen urheilijan polun valintavaihe alkaa 13 ikävuodesta ja kestää 19 ikävuoteen saakka. Sisältösuositukset suomalaisen yläkoulutoiminnan toteuttamiseen perustuvat Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyöhön sekä monitieteiseen tietoperustaan (Suomen Olympiakomitea a). Urheilijan polun valintavaihe on suomalaisessa urheilijan polun mallissa lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välissä. Valintavaiheen aikana nuori tekee useimmiten valinnan siitä, aikooko hän panostaa urheilu-uraan. Tässä vaiheessa nuoren urheilijan, joka päättää tähdätä huipulle, on harjoiteltava suunnitelmallisesti. (Mononen ym. 2014, 8-11.)

Valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijät kehittyvät valintavaiheen menestystekijöiksi. Valintavaiheen laatutekijöihin kuuluvat urheilullisesta elämäntavasta kehittyminen terveeksi urheilijaksi, innostuksen kasvaminen intohimoksi, hyvän harjoitettavuuden tarkentuminen systemaattiseksi harjoitteluksi sekä monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot. (Mononen ym. 2014, 8-11.) Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu urheilijan polun valintavaiheen ydinkohdat (Kuvio 3). Siinä korostetaan nuoren urheilijan kokonaisliikuntamäärää, joka tulisi olla 20 tuntia viikossa. Kuviossa näkyy, että ohjatun harjoittelun määrä suhteessa omatoimiseen harjoitteluun kasvaa valintavaiheen aikana. Valintavaiheen alussa nuori alkaa kiinnittyä valitsemaansa lajiin ja loppupuolella keskittyy sen harjoitteluun. Nuoren urheilijan harjoittelun taustalla on urheilua tukeva toimintaympäristö, yksilöllinen ja laadukas valmennus sekä valinta- ja valmennusjärjestelmät. Harjoitteluun kuuluu olennaisena osana tavoitteellinen kilpaileminen. Valintavaiheen aikana lapsuusvaiheen laatutekijöistä kehittyvät valintavaiheen menestystekijät.



Kuvio 3. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen ym. 2014, 10)

4.4 Valintavaiheen urheilija

Valintavaiheen aikana nuoren elämässä tapahtuu suuria muutoksia, kuten kehittyminen koululaisesta opiskelijaksi, harrastajasta kilpaurheilijaksi ja murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi (Mononen ym. 2014, 11). Ulkoisen motivaation merkitys kasvaa valintavaiheessa olevaa urheilijaa ohjaavana tekijänä esimerkiksi joukkuevalintojen ja erilaisten palkkioiden myötä. Lisäksi tappiot ja epäonnistumiset haastavat nuoren urheilijan itsetuntoa. (Jaakkola 2015, 119.) Valintavaiheessa on erittäin tärkeää tukea nuoren urheilijan innostusta ja sisäistä motivaatiota, sillä ne ovat huippu-urheilijaksi kehittymisen edellytyksenä (Mononen ym. 2014, 11). Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että nuori osallistuu toimintaan (urheiluun) oman itsensä vuoksi, koska se on hänestä mielenkiintoista ja tuottaa hänelle mielihyvää (Gagne & Deci 2005, 331). Nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota tukevia motivaatiotekijöitä ovat autonomia, pätevyyden tunne ja yhteenkuuluvuus. Valmentajan tärkeä tehtävä on luoda autonomiaa, pätevyyden tunnetta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta edistäviä harjoitustilanteita ja -ympäristöjä nuorille urheilijoille, sillä niiden avulla on mahdollista kasvattaa urheilijan intohimoa urheilua ja omaa lajiaan kohtaan. (Jaakkola 2015, 112; Mononen ym. 2014, 11.) Lisäksi ne suojaavat nuorta urheilijaa kasvavan kilpailun, ulkoisten motiivien ja lisääntyneiden paineiden aiheuttamilta haitoilta. (Jaakkola 2015, 119).

Sisäisen motivaation ensimmäisellä tekijällä, autonomialla tarkoitetaan sitä, että nuori tuntee voivansa itse päättää omasta toiminnastaan ja siihen liittyvistä valinnoista. Valmentaja

voi tukea autonomiaa antamalla nuorelle urheilijalle vastuuta, kuten mahdollisuuden olla mukana harjoitusten suunnittelussa ja kuuntelemalla kaikkien urheilijoiden ehdotuksia, jotta jokainen tuntee itsensä tärkeäksi joukkueessa. (Gagne & Deci 2005, 333; Jaakkola 2015, 112-113.) Sisäisen motivaation toinen tekijä pätevyys kuvaa urheilijan uskomusta omien kykyjen riittävyyteen hänen suorittaessaan erilaisia taitoja ja tehtäviä. Pätevyyttä voi tukea varmistamalla, että harjoitukset ovat sopivan haastavia nuoren urheilijan omaan tasoon nähden ja antamalla yrittämiseen ja kehittymiseen liittyvää palautetta harjoituksista. (Deci, Vallerand, Pelletier & Ryan 1991, 333; Jaakkola 2015, 113-114.) Kolmas sisäisen motivaation tekijä on sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joka tarkoittaa nuoren urheilijan tunnetta siitä, että hän kuuluu ryhmään ja kokee tulevansa hyväksytyksi ryhmässä. Valmentaja voi edistää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta laatimalla pelisäännöt yhdessä joukkueen kanssa ja luomalla ilmapiirin, jossa urheilijat hyväksyvät toisensa sellaisena kuin he ovat ja jossa ketään ei suosita, eikä syrjitä. (Deci ym. 1991, 333; Jaakkola 2015, 114-115.)

Tavoiteorientaatioteoria kuvaa oman pätevyden osoittamista esimerkiksi urheilusuorituksissa ja sen avulla kuvataan nuorten urheilijoiden motivaation syntymistä. Tavoiteorientaatioteoria voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneisuuteen ja minäsuuntautuneisuuteen. (Jaakkola 2015, 115.) Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyden tunnetta omasta urheilusuorituksestaan ja sen paranemisesta. Menestys ja huono pärjääminen perustuvat urheilijan havainnointiin oman suorituksen onnistumisesta. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on tutkittu edistävän nuorten urheilijoiden pätevyden kehitystä. (Lochbaum & Roberts 1993, 160-161; Jaakkola 2015, 115.) Minäsuuntautunut urheilija vertaa itseään muihin ja keskittyy kilpailun lopputulokseen. Hän kokee itsensä päteväksi, mikäli suoriutuu muita urheilijoita paremmin. Jokaisessa urheilijassa esiintyy sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuuden piirteitä. Valmentajan on kuitenkin tärkeä varmistaa, että nuori urheilija on riittävän tehtäväsuuntautunut, sillä se lisää sisäistä motivaatiota ja intohimoa harjoittelua kohtaan. (Jaakkola 2015, 116; Liukkonen & Jaakkola 2013, 154.)

Tutkimuksen mukaan valmentajan luoma motivaatioilmasto vaikuttaa nuoren urheilijan todennäköisyyteen jatkaa urheilun harrastamista. Jalkapallon pelaajien kokemukset valmentajan luomasta tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta olivat positiivisesti yhteydessä heidän kokemaansa autonomiaan, pätevyden tunteeseen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen, kun taas minäsuuntautunut motivaatioilmasto heikensi heidän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto lisäsi pelaajien tunnetta siitä, että jokaisella on tärkeä rooli pelaajana joukkueessa. (Alvarez, Balaguer, Castillo & Duda 2012, 174-176).

4.5 Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen

Terveeksi urheilijaksi kehittymisen taustalla on urheilullinen elämäntapa. (Mononen ym. 2014, 12). Urheilullinen elämäntapa ei synny itsestään, vaan siihen kasvetaan ja kasvataan. Varhaislapsuudessa vastuu elämäntapojen ohjauksesta on vanhemmilla. Kavereiden vaikutus nuoren elämäntapoihin kasvaa kouluiässä. Siksi haasteena valintatilanteissa saattaa olla kavereiden aiheuttama paine. Urheiluseuratoimintaan osallistuessa nuoren urheilijan valmentajalla on tärkeä rooli keskustella nuoren kanssa terveellisten elämäntapojen ja urheilullisten tavoitteiden suhteesta ja mahdollisuus vaikuttaa nuoren elämäntapoihin ja viikoittaisten aikataulujen rytmitykseen. Lisäksi koulujen, opettajien ja urheiluakatemioiden roolia nuoren urheilijan elämäntapojen ohjaamisessa ja seuraamisessa ei tule unohtaa. On tärkeää muistaa, että lapsuusiässä omaksutut elämäntavat siirtyvät nuoruus- ja aikuisikään ja niitä voi olla vaikea muuttaa myöhemmin. Urheilullista elämäntapaa haastavat nyky-yhteiskunnan terveysongelmat, kuten ylipaino, lisääntynyt istuminen ja ruutuajan myötä yleistynyt passiivinen ajanvietto sekä liian vähäinen kokonaisliikunnan määrä. Näiden terveysongelmien myötä yhä useampien lasten liikunnalliset perusvalmiudet ovat heikompia, mikä voi pienentää todennäköisyyttä lapsen seuratoimintaan osallistumiseen. (Kokko 2014, 43-46; Kokko 2015, 101.)

Valintavaiheessa nuoren urheilijan harjoitusmäärä ja harjoitusten teho kasvavat, jolloin on erityisen tärkeää, että nuori ymmärtää omien elämäntapojen vaikuttavan suoraan hänen hyvinvointiinsa ja sen myötä urheilusuorituksista palautumiseen, uuden oppimiseen ja kehittymiseen. (Mononen ym. 2014, 12). Kokonaisvaltaisen kehityksen takaamiseksi, on tärkeää olla tietoinen nuoren urheilijan terveystottumuksista. Urheilulliseen elämäntapaan kuuluu monipuolisen liikkumisen lisäksi nuoren terveystottumukset, kuten ravinto, uni, päihteet ja ruutu-aika. Nuori urheilija tekee päivittäin valintoja edellä mainittujen asioiden suhteen, jotka vaikuttavat hänen urheilullisen elämäntavan omaksumiseen. Olennaista urheilullisen elämäntavan omaksumisessa on nuoren urheilullinen asennoituminen elämään, mikä näkyy nuoren urheilijan terveissä valinnoissa muun muassa ruoan, unen ja päihteiden suhteen. (Kokko 2014, 43-46; Kokko 2015, 101.)

LIITU-kyselyn (2016) tuloksista selviää, että lasten ja nuorten ruutu-aika ja istuminen lisääntyvät iän myötä. Ruutuajan suosituksen, joka on kaksi tuntia päivässä, täyttää vain 5% 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista. (Kokko ym. 2016, 13.) Urheilevien nuorten päihteiden käytöstä voidaan todeta se, että alkoholin juominen ei ole yhtä yleistä kuin ei-urheilevilla nuorilla, mutta humalahakuisempaa silloin, kun he käyttävät alkoholia. Urheilevista nuorista joka neljäs on koittanut tupakointia, mutta säännöllisesti tupakoivien urheilijoiden määrä on vähäinen verrattuna ei-urheilijoihin. Päihteillä on negatiivinen vaikutus

nuoren urheilijan terveyteen ja urheilusuorituksiin. Alkoholit heikentää kehon nestetasapainon säätelyä ja tupakointi heikentää keuhkojen toimintaa ja hidastaa pituuskasvua. Urheilijan nuoren ei kannata antaa muille urheilijoille etumatkaa käyttämällä päihteitä, vaan valita päihteettömyys. Urheilijien nuorten ravitsemuksen osalta ruokavalio näyttää melko hyvältä, mutta parannettavaa on ateriarytmin säännöllisyydessä, jolla viitataan aamiaisen tai koululounaan väliin jättämiseen. Nuorten urheilijoiden unirytmitys on epäsäännöllinen ja vaihtelee erityisesti viikonloppuisin ja loma-aikoina. Lisäksi unen määrä jää suositellusta yhdeksästä tunnista keskimäärin noin puoli tuntia lyhyemmäksi. (Kasva urheilijaksi b; Kokko 2015, 102.)

Jotta harjoittelu olisi tehokasta ja urheilussa kehittyminen mahdollista, nuorelta vaaditaan hyvää kokonaisvaltaista elämänhallintaa, joka perustuu säännölliseen elämänrytmiin. Vaikuttavissa harjoitusten kova teho ja suuri määrä vaativat urheilijalta riittävää palautumista (Härkönen 2014, 55). Mahdollisimman säännöllisen harjoittelu-, uni- ja ravintorytmin noudattaminen on ensisijaista harjoittelusta palautumiselle. Tämä tarkoittaa unen osalta sitä, että nuoren urheilijan nukkumaanmeno-aika eikä unen määrä saisi vaihdella päivästä toiseen ja ravinnon osalta sitä, että ateriarytmi tulisi pitää mahdollisimman säännöllisenä pitkin päivää. Olennaista on nuoren urheilijan viikoittaisen aikataulun selkeä rytmittäminen niin, että nuori urheilija tietää, milloin hän on koulussa, harjoittelee, syö, nukkuu ja viettää vapaa-aikaansa. Aikataulun suunnittelussa on otettava huomioon muut harjoitteluun vaikuttavat tekijät, kuten sairastelu, koulun kokeet tai muuten stressaava elämäntilanne. Nuoren urheilijan fyysisen kehittymisen kannalta on tärkeää, että harjoittelu, ravinto ja uni ovat tasapainossa keskenään (Kuvio 4). Mikäli harjoittelun määrä kasvaa, on levon ja ravinnon määrän kasvettava samassa suhteessa, jotta kehittyminen on mahdollista. (Kasva urheilijaksi b; Kokko 2014, 43.)



Kuvio 4. Kehityksen kolmio (Kasva urheilijaksi b)

4.6 Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö

Suuri laatuhaaste seuravalmennuksen näkökulmasta on urheilijan polun valintavaihe, jolloin nuorten urheilijoiden tavoitteet alkavat erota toisistaan ja urheiluvalmennus voi olla hyvin erilaista eri urheiluseuroissa (Hämäläinen ym. 2015, 37). Nuoruusvaiheessa on tärkeä muistaa, että nuoren urheilijan arkeen kuuluu urheilun lisäksi myös koulunkäynti, sosiaaliset suhteet sekä ihmisenä kehittyminen ja ne tulee ottaa huomioon harjoittelun suunnittelussa (Forsman & Lampinen 2008, 125). Nuoren urheilijan hyvässä päivässä on olennaista kiireettömyys, sillä se edistää urheiluharjoittelun ja koulunkäynnin laatua (Härkönen 2014, 55). Valintavaiheessa koulutyö muuttuu haastavammaksi ja nuoren urheilijan kaveripiiri saattaa vaihtua yläkouluun siirryttäessä (Jaakkola 2015, 119). Nuoren urheilijan toimintaympäristön tehtävänä on mahdollistaa valintavaiheen laatutekijät. Nuoren urheilijan kehittymistä huippu-urheilijaksi tukevat perhe, ystävät, valmentaja, urheiluseura sekä koulu. Sen lisäksi suomalainen urheilujärjestelmä on mukana tukemassa nuoren urheilijan polkua urheiluakatemioiden, lajiliittojen ja puolustusvoimien urheilukoulun avulla. (Mononen ym. 2014, 13.)

Perheen henkisellä tuella ja kannustuksella on suuri merkitys huipulle tähtäävän nuoren arjessa. Vanhempien rooli on panostaa nuoren urheiluharrastukseen ajallisesti ja taloudellisesti. Ystäväsuhteet ovat suuri voimavara ja niiden vaikutus korostuu valintavaiheessa, sillä nuori haluaa kokea olevansa osa joukkuetta, seuraa tai lajia. Valmentajan tehtävänä on huolehtia, että tavoitteellinen urheilu antaa myönteisiä kokemuksia nuorelle urheilijalle. Valmentajan rooli kasvaa valintavaiheessa harjoitusmäärän lisääntyessä lapsuusvaiheeseen verrattuna. Harjoittelu urheiluseurassa tarjoaa nuorelle urheilijalle tärkeän yhteisön, joka on urheilijan ja valmentajan kiinne kohta ja mahdollistaa osallistumisen lajin kilpailutoimintaan. (Hämäläinen ym. 2015, 37-38; Mononen ym. 2014, 13.)

Koululiikunnan avulla voidaan edistää oppilaan liikunnallisten elämäntapojen omaksumista ja lisäksi sen kasvatukselliset tavoitteet ja sisällöt tukevat hyvin nuoren kasvua urheilijaksi (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31-34; Hämäläinen ym. 2015, 33). Liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan koululiikunnan tehtävä on tukea nuoren liikunnallista elämäntapaa sekä edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Opetuksen tavoitteena on antaa nuorelle valmiudet oman terveytensä edistämiseen. Liikunta on oppilaille kasvatusta liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen tavoitteena on saada nuorelle liikkumiseen tarvittavat tiedot, taidot ja asenne, joiden avulla hän osaa toimia erilaisissa liikuntatilanteissa. Liikunnan avulla kasvattaminen puolestaan opettaa nuorta tunnistamaan omia tunteitaan, kunnioittamaan muita oppilaita, olemaan vastuullinen ja kehittämään itseään pitkäjänteisesti.

(Opetushallitus 2014, 433-435.) Koulun rooli nuorta urheilijaa tukevana toimintaympäristönä on pyrkiä sovittamaan ajankohta harjoittelulle nuoren urheilijan päivärytmiin. Nuoren urheilijan harjoitusmäärien lisääntyessä koulun tärkeys urheiluharjoittelun mahdollistajana kasvaa. (Hämäläinen ym. 2015, 37-38; Mononen ym. 2014, 13.)

5 Suomen Olympiakomitean yläkoulutoiminta

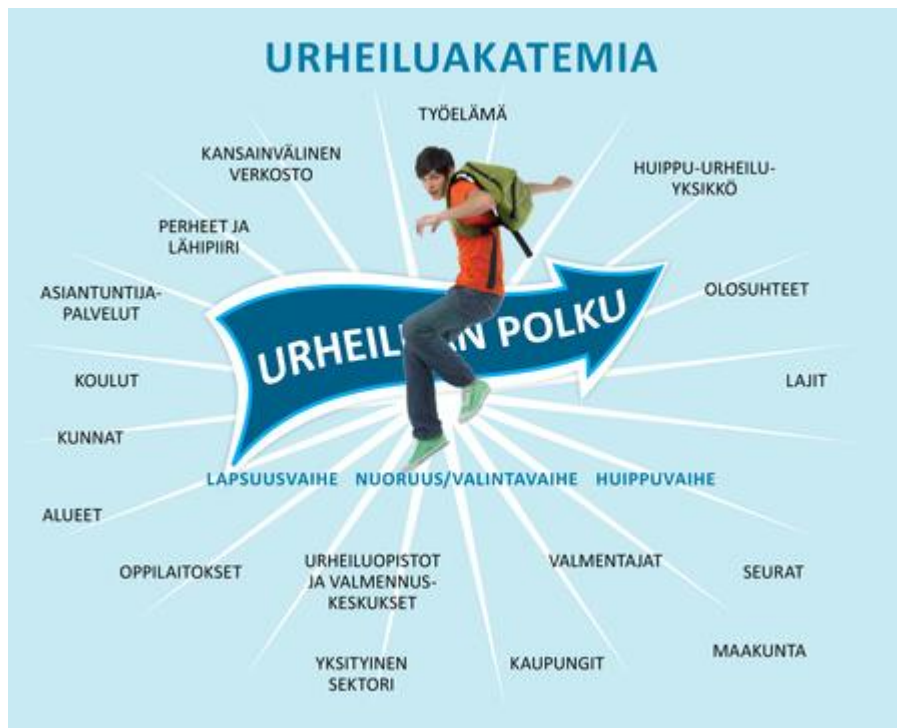
Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Olympiakomitea, jonka tehtävänä on varmistaa, että Suomessa on hyvät toimintaedellytykset liikunnalle ja urheilulle. Se johtaa Suomen huippu-urheilua, rakentaa yhteistyötä eri toimijoiden välille ja sopii heidän rooleistaan ja vastuistaan. Suomen Olympiakomitean tavoitteena on mahdollistaa innostava toimintaympäristö eri toimijoiden kanssa, jossa liike lisääntyy ja suomalainen hyvinvointi kasvaa sekä varmistaa suomalaisen huippu-urheilun menestys. Olympiakomitean visio on tehdä Suomesta maailman liikkuvin ja pohjoismaiden menestyvin urheilukansa. (Suomen Olympiakomitea ry 2016, 4-8.)

Suomen Olympiakomitean tavoite liikkeen lisäämisessä on parantaa lasten urheilun ja seuratoiminnan laatua ja toimintaedellytyksiä. Sen rooli on rakentaa kumppanuuksia kaupunkien ja kuntien kanssa liikkeen lisäämiseksi sekä tukea jäsenjärjestöjen toimintaa osallistuvan asiantuntijuuden avulla lajiliittojen kehittämisprosesseissa. Tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle mahdollisuus liikunnan harrastamiseen kerhoissa, urheiluseuroissa ja omaehtoisesti. Toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi ovat koulu yhteistyö liikunnan harrastamiseen koulupäivän yhteydessä sekä lasten seuratoiminnan laadun vahvistaminen. (Suomen Olympiakomitea ry 2016, 13-15.)

Suomen Olympiakomitean tavoite huippu-urheilussa on kasvattaa suomalaisen huippu-urheilun menestystä. Se vastaa suomalaisen urheilun toimintatapojen kehittämisestä yhdessä lajiliittojen ja huippu-urheiluverkoston kanssa. Tavoitteen saavuttamiseksi toimenpiteitä ovat urheilijan osaamisen kehittäminen arjessa, ammattivalmentajuuden kehittäminen sekä kansainvälisen tason edellytykset urheilijoille menestykseen johtavaan valmennukseen. (Suomen Olympiakomitea ry 2016, 23.)

5.1 Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma on huippu-urheilun alueellinen verkosto, joka on vastuussa koko urheilijan polun kattavasta akatemiaverkoston johtamisesta. Suomen Olympiakomitean rooli Urheiluakatemiaohjelmassa on parantaa urheilijan päivittäistä harjoittelua mahdollistamalla osaamisen ja olosuhteet. Toimenpiteisiin kuuluu toimintaympäristöjen kehittäminen, valmentautumisosaamisen vahvistaminen, ratkaisut lajien keskittämiseen, kaksoisuratyö sekä yläkoulutyö. (Suomen Olympiakomitea b.) Urheilijan päivittäistä harjoittelua ja olosuhteita ovat mahdollistamassa muun muassa koulut, kaupungit, urheiluseurat, perheet ja huippu-urheiluyksikkö. Alla olevaan kuvioon on koottu useita urheilijan päivittäistä harjoittelua tukevia olosuhteita ja osaamista mahdollistavia tekijöitä (Kuvio 5) (Sport.fi b.)



Kuvio 5. Urheilijan polun osaamisen ja olosuhteiden mahdollistajat (Sport.fi b)

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman tehtäviin kuuluu valtakunnallisen urheiluyläkoulutoiminnan koordinointi. Yläkoulutoiminnan tavoitteena on kehittää nuoren urheilijan arjesta toimiva kokonaisuus, jossa laadullisesti ja määrällisesti riittävä, nousujohteinen harjoittelu, ravinto ja lepo yhdistetään koulunkäyntiin ja arkiaskareisiin. Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma on mallintanut laajan asiantuntijaryhmän kanssa kolme yläkoulutoiminnan mallia; urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen ja liikuntalähikoulu sekä yläkoululeiritys mallin. Kaikille malleille on luotu yhteinen sekä oma ohjeistonsa. (Suomen Olympiakomitea a.)

5.2 Yläkoulutoiminta tukee nuoren urheilijan arkea

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan malleissa (urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen ja liikuntalähikoulu) urheilijan valmentautuminen yhdistetään koulunkäyntiin tekemällä yhteistyötä urheiluakatemian, urheiluseurojen, lajiliittojen ja kotien kanssa. Leiritysmallissa sen sijaan urheiluopisto toimii leiritysprojeffin tarjoajana. Yläkoululeiritys sopii hyvin myös niille nuorille, joiden koulut eivät ole mukana urheiluakatemieverkostossa. Nuoren urheilijan arkeen voivat sisältyä sekä leiritys- että koulumallit. (Suomen Olympiakomitea a.)

Yläkoulutoiminnan mallit eroavat toisistaan muun muassa viikoittaisen urheilumäärän mukaan. Urheiluyläkoulu on koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, jossa pyritään mahdollis-

tamaan 7.-9.-luokkalaisille vähintään 10 tuntia urheilua viikossa klo 8-16 välillä. Koululla on kiinteä yhteistyö lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa ja kouluilla voi olla painopistelajeja. Liikuntapainotteinen koulu on myös koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu, jossa 7.-9.-luokkalaisille tarjottavan urheilun määrä on vähintään kaksi tuntia viikossa normaalin ja valinnaisen liikunnan lisäksi klo 8-16 välillä. Liikuntalähikoulu on sen sijaan lähikoulu, jossa oppilaat ovat omalta oppilaaksiottoalueelta. Liikuntalähikoulun ohjeiston mukaan koulun tulee tarjota ohjattua urheilua 7.-9.-luokkalaisille vähintään kaksi tuntia viikossa klo 8-16 välillä normaalin ja valinnaisen liikunnan lisäksi. (Urheiluakatemiaohjelma 2015.)

Kaikkien yläkoulutoiminnan mallien osalta koululla tulee olla toimiva seurayhteistyö ja se sitoutuu osaamisen kehittämiseen ja yhteistyöhön urheiluseurojen kanssa. Lisäksi sen tulee osallistua alueellisiin verkostotapaamisiin. Yläkoulumallien toiminta on määritelty koulukohtaisessa opetussuunnitelmassa. Urheiluakatemian tehtävä on olla mukana laatimassa koulukohtaista vuosisuunnitelmaa ja toiminnan tavoitteita. (Urheiluakatemiaohjelma 2015.)

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman valmennuspäällikön Antti Paanasen mukaan urheiluakatemiaohjelman johtamalla yläkoulutoiminnalla on suuri merkitys nuorten urheilijoiden liikunnan lisäämisessä. Yläkoulutoiminnan tavoitteena on lisätä tunteja ja laatua harjoitteluun yhdessä sovitulla säännöllä sekä syventää yhteistyötä seurojen ja koulujen välillä. Liikunnan lisäämisen määrä on yläkoulumallista riippuen tunti tai 10 tuntia viikossa, kaikki on eteenpäin. (Paananen 19.9.2017.)

Liikuntalähikoulumallia tarvitaan lisäämään urheilusta kiinnostuneiden yläkouluikäisten nuorten harjoittelun määrää ja laatua. Liikuntalähikoulumallin avulla rakennetaan siltaa koulujen, kotien ja urheiluseurojen välille. Nuoren päivä on kokonaisuus, johon kuuluu kotona, koulussa ja urheiluseurassa oleminen. Tämän kokonaisuuden on oltava kunnossa, jotta päästään parhaisiin tuloksiin. Liikuntalähikoulumallin avulla nuorelle urheilijalle syntyy selkeä oppimispolku. Toiminnan kautta yläkouluvaiheessa oleva nuori oppii ymmärtämään monipuolisen liikunnan merkityksen, saa lisää eväitä parempaan urheilun ja opiskelun yhdistämiseen ja oppii ottamaan vastuuta omasta kehittämisestään. (Paananen 19.9.2017.)

6 Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

Vuonna 2003 perustettu Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on Suomen Olympiakomitean hyväksymä virallinen huippu-urheiluakatemia, jonka tehtävä on tukea urheilijoiden päivittäistä harjoittelua ja auttaa heitä koulukäynnin ja urheilun yhdistämisessä. Urhean tavoitteena on auttaa urheilijaa hyödyntämään harjoittelun tukipalveluita. Urhean johtoajatuksena on kehittää urheilijoiden arkea paremmaksi, mikä johtaa parempiin tuloksiin. Urhean tarjoamista tukipalveluista vastaa useita eri alojen asiantuntijoita. Toiminnassa ovat mukana Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit. (Urhea a.)

6.1 Urhea-toiminta Vantaan yläkouluissa

Syksyllä 2016 kaikissa Vantaan suomenkielisissä yläkouluissa ja ruotsinkielisessä Helsingin Skolassa käynnistetty Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea-toiminta on tarkoitettu aktiivisesti ja tavoitteellisesti urheiluseuroissa urheilua harrastaville sekä urheiluseuroihin kuulumattomille tavoitteellisesta urheilusta kiinnostuneille yläkoulun 7-9 vuosiluokkien oppilaille. Urhea-toiminnan tavoitteena on edistää lasten ja nuorten liikunnallisuutta mahdollistamalla urheiluharrastuksen ja koulunkäynnin yhteensovittamisen. Tavoitteena on tukea nuoren kasvua terveenä urheilijana tarjoamalla laadullisesti ja määrällisesti hyvää ja monipuolista harjoittelua. Tarkoituksena on kehittää urheiluseurojen ja koulujen yhteistyötä ja saada nuori jatkamaan urheiluharrastustaan tai vaihtamaan uuteen harrastukseen. (Urhea b; Vantaa 2016.)

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia urheiluyläkoulutoiminnan kehittäjän (luokat 7-9) Jari Savolaisen mukaan Urhea-toiminta on ajankohtainen asia yläkouluikäisten nuorten urheilijoiden keskuudessa, sillä yläkouluiässä harjoittelu ei välttämättä ole riittävän monipuolista ja liikuntataidot eivät ole sillä tasolla, että nuori voisi menestyä omassa lajissaan aikuisurheilijana. Urhea-toiminta pyrkii tarttumaan näihin haasteisiin vahvistamalla liikuntataitoja ja pohtimalla, mitä nuoren urheilijan polku vaatii. (Savolainen 19.9.2017.)

Vantaan Urhea-toiminta on kuntakohtainen ratkaisu, jossa kaikki kunnan koulut on saatettu samaan rytmiin ja sen avulla saadaan laajasti urheiluseura- ja koulutoiminta yhteen. Vantaalla halutaan pitää yhdenvertaisina eri alueet, mikä antaa kaikkien alueiden nuorille mahdollisuuden osallistua toimintaan ja vähentää koulusta toiseen liikkumista. Vantaan ratkaisu on harvinainen verrattuna muihin kuntiin, joissa on paljon painotettua opetusta. (Savolainen 19.9.2017.)

Urhea-toimintaan voi hakea mukaan kuudennen luokan kevätlukukaudella, jolloin oppilaille lähetetään hakuohjeet Wilmaan. Urhea-toimintaan pääsee mukaan täyttämällä Urhean urheilijasopimuksen ja sitoutumalla noudattamaan siinä mainittuja asioita. Toimintaan sitoudutaan koko yläkoulun ajaksi, mutta siitä pääsee myös pois, kunhan ilmoittaa asiasta Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan. Toiminnan voi aloittaa myös kesken lukukauden, mutta silloin ei voida taata kaiken toiminnan yhteensovittamisen onnistumista. (Urhea b.)

6.2 Urhea-toiminnan sisältö

Urhea-toiminta koostuu urheiluseurojen valmentajien vetämistä Urhea-harjoituksista ja liikunnanopettajan vetämästä Urhea-valinnaisainekurssista. Urheiluseurojen vetämät Urhea-harjoitukset ovat kaikissa Vantaan kouluissa tiistai aamuisin noin klo 7.30-8.30. ja keskiviikko iltapäivisin noin klo 15-16.30. Ne sisältävät sekä laji- että yleisharjoittelua ja ovat koulupäivän ulkopuolisia harjoituksia, joten niistä ei saa kurssisuorituksia. Opettajan vetämän Urhea-valinnaisainekurssin laajuus on yksi vuosiviikkotunti. Harjoittelu on taitopainotteista yleisharjoittelua ja sen sisältö perustuu Suomen Olympiakomitean yläkoulu-toiminnan urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukseen (Kuvio 6). Urhea-valinnaisainekurssin harjoittelu koostuu motoristen perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien, psyykkisten taitojen ja elämäntaitojen harjoittelusta. Jokaiselle vuosiluokille on tehty omat sisältösuositukset. Urhea-valinnaisainekurssin tarkoituksena on tukea kokonaisvaltaisesti urheilevan nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja kannustaa häntä itsenäiseen harjoitteluun. (Olympiakomitea a; Urhea b.)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiilto- valmennuslinjauksen mukaan
8.luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9.luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

KASVA
URHEILIJAKSI

Kuvio 6. Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkoulu-toimintaan (Suomen Olympiakomitea a)

7 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön kohteena on Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean koordinoima Urhea-toiminta, joka käynnistyi syksyllä 2016 Vantaan kaikissa suomenkielisissä ja yhdessä ruotsinkielisessä yläkoulussa. Vantaan uusi malli on valtakunnallisesti merkittävä päätös yhteistyötoiminnan toteuttamiseen koko kunnan alueella, josta ei ole vielä kerätty tutkimustietoa. Urhea-toiminta on esimerkki Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiohjelman laatiman liikuntalähikoulumallin toteuttamisesta. Opinnäytetyö linkittyy Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen koordinoimaan yläkoulutoiminnan seuranta- ja arviointityöhön, joka käynnistyi keväällä 2017.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää kyselyiden avulla Urhea-toimintaan osallistuneiden oppilaiden ja heidän huoltajiensa kokemuksia Urhea-toiminnasta ja luoda kehittämissuhteita toiminnalle kyselytulosten sekä yläkoulutiimin kanssa pidetyn palaverin perusteella ensimmäisen toimintavuoden jälkeen. Tarkoituksena oli lisäksi luoda esitys Vantaan Urhea-toiminnan kyselytuloksista Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia ja Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiohjelman käyttöön. Kyselyiden vastauksista pyrittiin saamaan tietoa siitä, miten oppilaiden arki oli sujunut ja kuinka urheilun ja koulun yhdistäminen oli onnistunut Urhea-toiminnan avulla. Lisäksi haluttiin selvittää, mikä Urhea-toiminnassa oli oppilaiden ja heidän huoltajiensa mielestä onnistunut hyvin ja kuinka toimintaa tulisi jatkossa kehittää.

Tutkimuksella oli neljä tutkimusongelmaa, joihin haluttiin saada vastauksia:

1. Nuoren urheilijan arki
2. Kuinka urheilun ja koulun yhdistäminen on sujunut?
3. Mikä Urhea-toiminnassa on onnistunut hyvin?
4. Kuinka Urhea-toimintaa tulisi kehittää?

8 Työn vaiheet

Yhteistyö Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian Urhean kanssa alkoi huhtikuussa 2017. Urhea-toiminnan kehittämisprosessi lähti liikkeelle kyselylomakkeiden suunnittelulla ja toteutuksella yhdessä Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen ja opinnäytetyöntekijän kanssa. Lopulta päädyttiin tekemään kaksi kyselyä: yksi oppilaille ja yksi oppilaiden huoltajille. Kyselyt lähetettiin oppilaiden huoltajille sähköisesti Wilman kautta toukokuussa 2017 ja vastausajaksi määriteltiin yksi viikko. Vastuu kyselytulosten analysoinnista ja yhteenvedosta oli opinnäytetyöntekijällä. Opinnäytetyöntekijä analysoi tutkimustuloksia kesä-elokuun aikana ja koosti niitä havainnollistavan esityksen (Liite 4) Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian ja Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman käyttöön. Syyskuussa opinnäytetyöntekijä esitteli kyselytulokset yläkoulutiimille ja keskusteli heidän kanssaan Urhea-toiminnan kehittämisehdotuksista. Kyselytulosten ja yläkoulutiimin kanssa käydyn keskustelun pohjalta luotiin kehittämisehdotukset, jotka kirjattiin työhön. Marraskuussa opinnäytetyöntekijä esitteli Vantaan Urhea-toiminnan kyselytuloksia vanhempainillassa Vantaalla, jossa teemana oli menestyvä ja terveenä urheilijana kasvaminen. Koko opinnäytetyöprosessi päättyi marraskuun puolessa välissä 2017, mutta kehittäminen jatkui edelleen Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiassa. Alla olevassa kuviossa on kuvattu työn vaiheet (Kuvio 7).



Kuvio 7. Työn vaiheet

Tutkimusongelman ratkaisemiseen tarvitaan tutkimusote, joka koostuu tiedonkeruu- ja analyysimenetelmistä. Lähestymistavat voidaan jakaa laadulliseen eli kvalitatiiviseen ja määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen (Kananen 2015, 63-67.) Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusotteella toteutettava tutkimus pyrkii ilmiön ymmärtämiseen. Kerätty aineisto on sanallista ja perustuu kertomuksiin, havainnointiin ja haastatteluihin. Sen sijaan määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus perustuu mittaamiseen, jolloin asioita kuvataan numeroiden avulla ja tulosten havainnollistamisessa voidaan käyttää erilaisia kuvioita ja taulukoita. (Heikkilä 2010, 16; Kananen 2011, 18-19.) Joissakin tutkimuksissa voidaan käyttää sekä laadullista että määrällistä tutkimusta täydentämään toisiaan (Kananen 2011, 15).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleisin aineistonkeruu tapa on kyselylomake (Vilkkä 2015, 94). Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä käytettiin pääasiassa kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle ominaisia menetelmiä, sillä kyselylomake soveltui parhaiten tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. Kyselylomakkeessa voi olla avoimia kysymyksiä tai valmiit vastausvaihtoehdot kysymyksille (Kananen 2011, 30). Tässä tutkimuk-

sessä käytettiin sekä avoimia kysymyksiä että 5-portaisella vastausasteikolla valmiiksi annettuja vastausvaihtoehtoja, sillä ne sopivat hyvin työn tutkimusongelmien ratkaisemiseen. Avoimien kysymysten ansiosta tutkimuksessa saatiin myös kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaisia vastauksia.

8.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohteena olivat Vantaan kaupungin yläkoulujen Urhea-toimintaan lukuvuonna 2016-2017 osallistuneet seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilaat ja heidän huoltajansa. Urhea-toimintaan oli ensimmäisen toimintavuoden aikana osallistunut 450 oppilasta ja toimintaa järjestettiin Vantaalla 19 yläkoululla. Kyselyt lähetettiin 450 oppilaan huoltajille ja kyselyihin vastasi yhteensä 210 henkilöä, joista 141 oli oppilaiden huoltajia ja 69 Urhea-toimintaan osallistuneita seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilaita. Oppilaan kyselyn vastausprosentti oli 15% ja huoltajan kyselyn 31%. Jokainen vastaaja ei vastannut kaikkiin kysymyksiin. Oppilaan kyselyyn saatiin vastauksia 15:sta Vantaan yläkoulusta (n= 69): Havukosken, Hämeenkyllän, Jokiniemen, Kartanonkosken, Kilterin, Koivukylän, Länsimäen, Martinlaakson, Mikkolan, Peltolan, Simonkylän, Sotungin, Vantaankosken ja Veromäen koulusta sekä Helsingin skolasta. Oppilaan kyselyssä sukupuolensa ilmoittaneista (n= 66) 61% oli poikia ja 39% tyttöjä. Oppilaat jakautuivat luokka-asteille seuraavasti (n= 68): oppilaista 40% oli kahdeksaluokkalaisia ja 60% seitsemäsluokkalaisia. Huoltajan kyselyyn saatiin vastauksia kaikista Urhea-toiminnassa mukana olleista 19:sta Vantaan yläkoulusta (n= 136): Havukosken, Hämeenkyllän, Jokiniemen, Kartanonkosken, Kilterin, Koivukylän, Korson, Lehtikuusen, Länsimäen, Martinlaakson, Mikkolan, Peltolan, Ruusuvuoren, Simonkylän, Sotungin, Vantaan kansainvälisestä, Vantaankosken ja Veromäen koulusta sekä Helsingin skolasta. Huoltajan kyselyssä oppilaan sukupuolen ilmoittaneista (n= 131) 65% oli poikien huoltajia ja 35% tyttöjen huoltajia. Huoltajan kyselyssä oppilaan luokka-asteen ilmoittaneiden (n= 133) lapsista lähes 67% oli seitsemäsluokkalaisia, melkein 32% kahdeksaluokkalaisia ja vajaa 2% yhdeksäsluokkalaisia.

8.2 Kyselyiden järjestäminen

Tutkimuksen aineisto kerättiin Vantaan yläkoulujen Urhea-toiminnassa lukuvuonna 2016-2017 mukana olleilta seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilailta ja heidän huoltajiltaan Internet-pohjaisilla kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeet suunniteltiin yhdessä Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen ja opinnäytetyöntekijän kanssa. Kyselylomakkeita oli kaksi: toinen oli suunnattu Vantaan Urhea-toimintaan osallistuneille oppilaille ja toinen heidän huoltajilleen. Kyselylomakkeet (Liite 2) ja (Liite 3) lähetettiin oppilaiden huoltajille sähköisesti Wilman kautta 15.5.2017. Kyselyiden vastausajaksi määriteltiin yksi

viikko ja kyselyihin vastattiin nimettömänä. Kaikkiin kyselyn kysymyksiin ei ollut pakko vastata. Oppilaiden huoltajille lähetetyssä Wilma-viestissä (Liite 1) kerrottiin, että kyselyiden avulla on tarkoitus kerätä palautetta Vantaan kaupungin Urhea-toiminnasta ensimmäisen toimintavuoden jälkeen ja huoltajia pyydettiin välittämään oppilaan kyselylinkki nuorelle ja motivoimaan häntä vastaamaan kyselyyn. Wilma-viestistä selvisi, että kyselyn tuloksia käytetään Urhea-toiminnan kehittämiseen sekä aineistona Haaga-Heliassa tehtävään opinnäytetyöhön ja ne raportoidaan niin, ettei yksittäisiä vastauksia voida tunnistaa.

8.3 Kyselyiden sisältö

Oppilaan kyselyn (Liite 2) alussa selvitettiin oppilaan sukupuoli, luokka-aste ja koulu. Tämän jälkeen kysyttiin, missä urheiluseurassa oppilas harrastaa urheilua ja mikä/mitkä ovat hänen omia urheilulajejaan. Oppilasta pyydettiin arvioimaan seura ja Urhea harjoittelun määrää ja erikseen muun vapaa-ajan liikunnan ja urheilun määrää (vapaa-ajan liikunta, kouluaikana tapahtuva liikunta ja koulumatkat) puolen tunnin tarkkuudella viikossa sekä keskimääräistä unenmäärää puolen tunnin tarkkuudella yössä. Kyselylomakkeessa selvitettiin lisäksi oppilaan arjen sujuvuutta ja urheiluharrastusta väittämien avulla, joissa vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi 5-portaisella vastausasteikolla. Kyseisellä asteikolla vaihtoehto 1 tarkoitti ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja vaihtoehto 5 ”pitää täysin paikkaansa”. Oppilaan oli mahdollista kirjoittaa avoin palaute Urhea-toiminnan seuraharjoittelusta ja Urhea-valinnaisainekurssista. Avointa palautetta oli lisäksi mahdollista antaa siitä, mitä positiivisia asioita Urhea-toiminta oli antanut oppilaalle ja mitä asioita toiminnassa pitäisi kehittää.

Huoltajan kyselyssä (Liite 3) selvitettiin aluksi oppilaan sukupuoli, luokka-aste, koulu ja urheilulaji/lajit. Sitten huoltajaa pyydettiin arvioimaan puolen tunnin tarkkuudella, kuinka paljon oppilas nukkuu keskimäärin yössä. Kyselyssä huoltajan tuli lisäksi arvioida väittämiä nuoren opiskeluun, ravitsemukseen, uneen ja urheiluharrastukseen liittyen. Väittämien vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi 5-portaisella vastausasteikolla, kuten oppilaan kyselyssä. Huoltajalta kysyttiin, oliko nuori ollut loukkaantuneena lukuvuoden aikana ja joutunut jättämään harjoittelun väliin yli kahden viikon ajaksi ja minkä takia. Huoltajan oli lisäksi mahdollista kirjoittaa avoin palaute siitä, mikä Urhea-toiminnassa oli onnistunut hyvin ja kuinka toimintaa tulisi kehittää.

8.4 Tulosten tarkastelutavat

Aineiston analysoinnissa käytettiin määrällisiä menetelmiä. Asteikkokysymysten osalta tuloksia tarkasteltiin keskiarvoina ja keskihajontoina. Avointen kysymysten osalta tulokset esitettiin suhteellisina frekvensseinä.

9 Tutkimustulokset

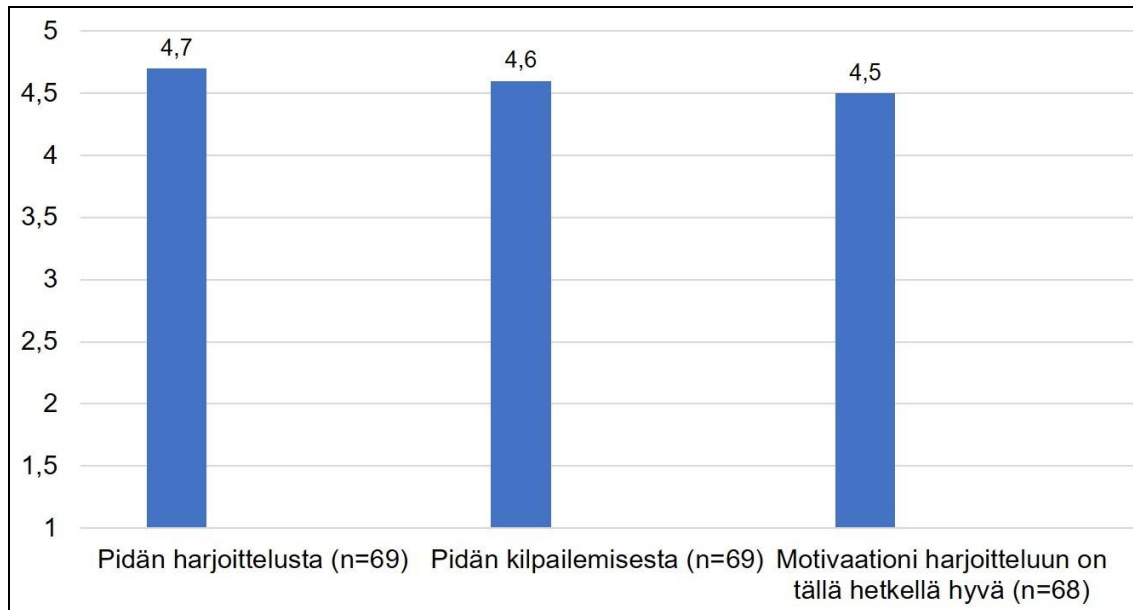
Tutkimustuloksissa esitellään oppilaiden ja huoltajien kyselyiden vastauksia Vantaan Urhea-toiminnan toteutumisesta tutkimusongelmittain. Ensimmäisenä kerrotaan, millainen on vantaalaisen Urhea-toiminnassa mukana olevan nuoren urheilijan arki oppilaiden ja huoltajien mielestä. Sitten selviää, kuinka nuorten urheilijoiden koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen on sujunut Urhea-toiminnan avulla. Sen jälkeen esitellään oppilaiden ja huoltajien kokemuksia siitä, mikä Urhea-toiminnassa on sujunut hyvin. Lopuksi kerrotaan, kuinka Urhea-toimintaa tulisi oppilaiden ja huoltajien mielestä kehittää. Tutkimustulokset esitetään sanallisesti ja tärkeimmät tulokset havainnollistetaan diagrammien avulla samassa järjestyksessä kuin ne on mainittu luvussa 7. Lisää tutkimustuloksia havainnollistavia kuvioita löytyy Vantaan yläkoulujen Urhea-toiminnan kyselytuloksista tehdystä esityksestä (Liite 4).

9.1 Nuoren urheilijan arki

Tässä luvussa esitellään oppilaiden ja huoltajien kokemuksia siitä, millaista on Urhea-toiminnassa mukana olevan vantaalaisen nuoren urheilijan arki. Oppilaat vastasivat normaalia arkea ja urheiluharrastusta koskeviin väittämiin valmiiksi annetulla 5-portaisella vastausasteikolla, jossa vaihtoehto 1 tarkoitti ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja vaihtoehto 5 ”pitää täysin paikkansa”. Osassa kysymyksistä vastaus kirjoitettiin avoimeen vastausruutuun. Kyselyssä urheilulajinsa ilmoittaneet oppilaat (n= 65) edustivat 19 eri urheilulajia ja harrastivat liikuntaa 35 eri urheiluseurassa (n= 64). Oppilaista (n= 65) noin 91% mainitsi harrastavansa yhtä urheilulajia ja noin 9% kertoi olevansa kahden urheilulajin harrastaja. Urhea-oppilaiden keskuudessa suosituimpia urheilulajeja olivat jalkapallo, jääkiekko, salibandy ja koripallo. Oppilaat osallistuivat ohjattuun seura- ja Urhea harjoitteluun keskimäärin noin 9 tuntia 30 minuuttia viikossa ja harrastivat muuta liikuntaa koulussa ja vapaaajalla keskimäärin noin 9 tuntia viikossa (n= 66).

Oppilaan kyselyssä oppilaita pyydettiin arvioimaan harjoittelun ja kilpailemisen mielekkyyttä sekä omaa motivaatiota harjoitteluun. Kyselytulosten mukaan oppilaat pitivät harjoittelusta ja kilpailemisesta paljon sekä arvioivat motivaationsa harjoitteluun olevan keskimäärin hyvällä tasolla (Kuvio 8). Oppilaat arvioivat (asteikolla 1-5) pitävänsä harjoittelusta $4,7 \pm 0,58$, kilpailemisesta $4,6 \pm 0,59$ ja antoivat motivaatiolleen arvosanaksi $4,5 \pm 0,74$. 73% oppilaista (n= 69) arvioi väittämän ”pidän harjoittelusta” parhaimmaksi mahdolliseksi (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja toisaalta kukaan ei arvioinut sitä heikoimmaksi mahdolliseksi. 68% oppilaista arvioi pitävänsä kilpailemisestä erittäin paljon ja kukaan oppilaista ei arvioinut kilpailemisen mielekkyyden olevan heikoin mahdollinen. Oppilaista 65% (n=

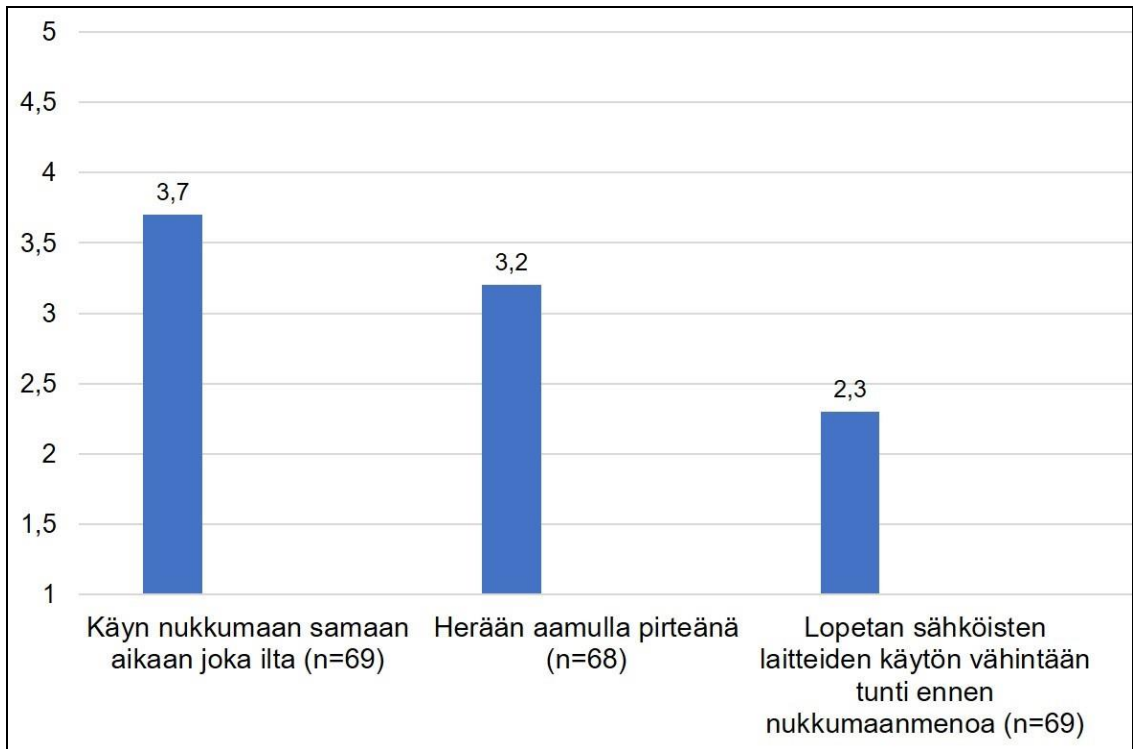
68) arvioi motivaation harjoittelua kohtaan olevan paras mahdollinen (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja toisaalta kukaan ei arvioinut motivaatiotaan heikoimmaksi mahdolliseksi.



Kuvio 8. Oppilaiden arvio harjoittelun ja kilpailemisen mielekkyydestä sekä omasta motivaatiosta harjoittelua kohtaan asteikolla 1-5

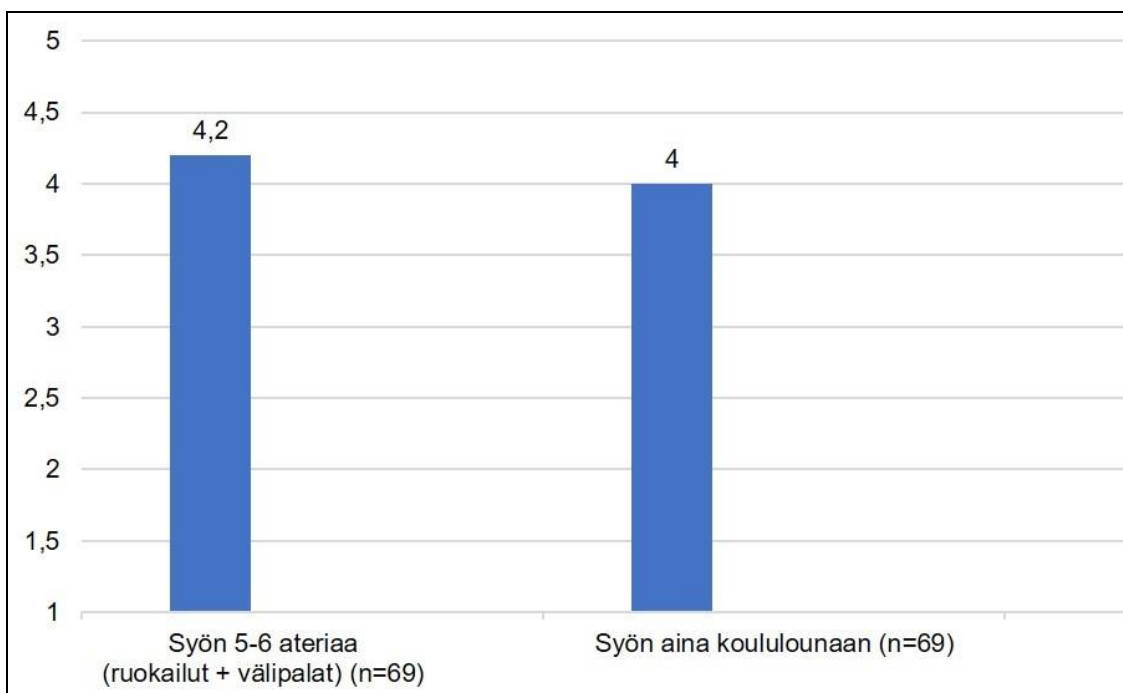
46% oppilaista (n= 68) oli täysin samaa mieltä siitä, että heidän tavoitteena on menestyä aikuisena huippu-urheilussa. 25% oppilaista koki koulun sujuvan hyvin omien tavoitteiden mukaisesti. Oppilaista 38% kertoi menevänsä aina, jos mahdollista lihasvoimin kouluun ja harrastuksiin. Vastaavasti huoltajista (n= 139) 35% arvioi lapsensa tekevän niin.

Urhea-toiminnassa mukana olleet oppilaat (n= 66) nukkuivat kyselytulosten mukaan keskimäärin kahdeksan ja puoli tuntia yössä. Oppilaiden antama arvosana väittämälle "käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta" (asteikolla 1-5) oli $3,7 \pm 0,95$, "herään aamulla pirteänä" sai arvosanan $3,2 \pm 1,03$ ja "lopetan sähköisten laitteiden käytön tuntia ennen nukkumaanmenoa $2,3 \pm 1,21$ (Kuvio 9). Kuitenkin vain 17% oppilaista (n= 69) kertoi käyvänsä nukkumaan samaan aikaan joka ilta ja 7% (n= 68) kertoi väittämän "herään aamulla pirteänä" pitävän täysin paikkansa. Lisäksi ainoastaan 7% oppilaista (n= 69) kertoi lopettavansa aina sähköisten laitteiden käytön tuntia ennen nukkumaanmenoa.



Kuvio 9. Oppilaiden arvio nukkumaanmenosta samaan aikaan joka ilta, aamulla pirteänä heräämisestä ja sähköisten laitteiden käytön lopettamisesta tuntia ennen nukkumaanmenoa asteikolla 1-5

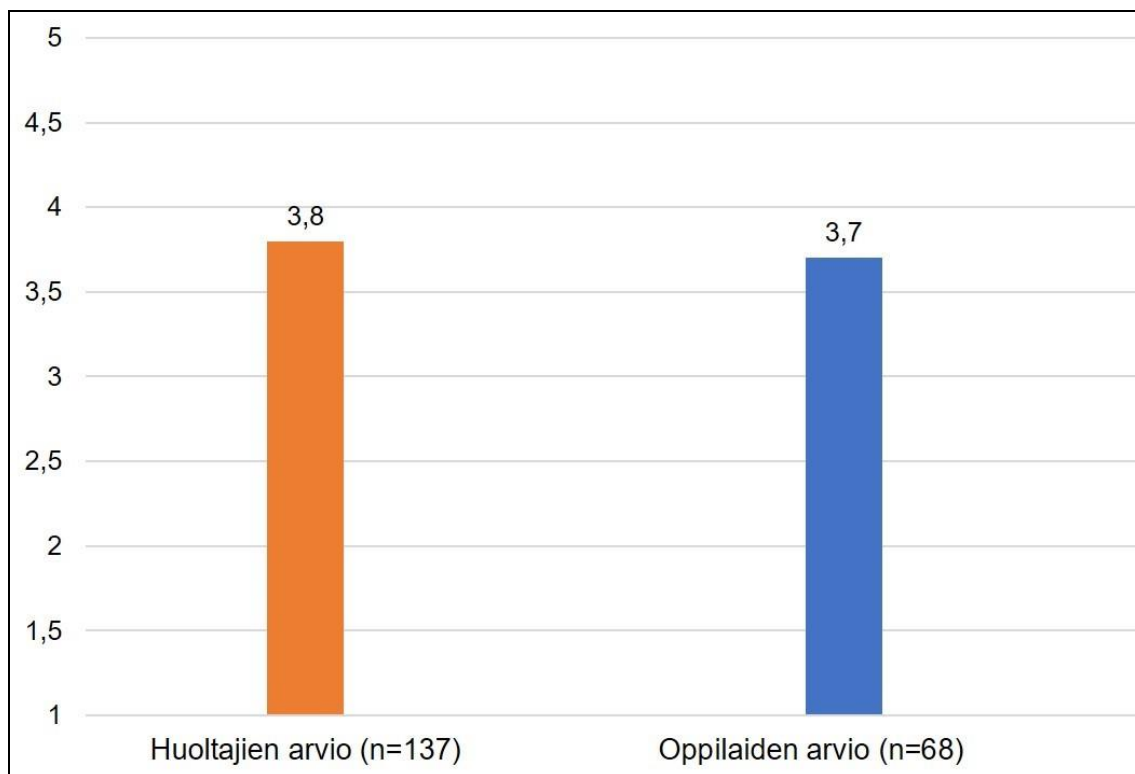
Oppilaat arvioivat 5-6 aterian syömisen päivittäin (asteikolla 1-5) olevan $4,2 \pm 1,05$ ja koululounaan päivittäisen syömisen $4 \pm 1,03$ (Kuvio 10). 57% oppilaista (n= 69) kertoi syövänsä aina 5-6 aterialla päivässä ja vain alle puolet (44%) kertoi syövänsä aina koululounaan.



Kuvio 10. Oppilaiden arvio päivittäisten aterioiden syömisestä asteikolla 1-5

Huoltajat arvioivat oppilaan normaalia arkea ja urheiluharrastusta vastaamalla väittämiin, joissa vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi 5-portaisella vastausasteikolla. Lapsen urheilulajin ilmoittaneiden huoltajien (n= 137) lapset edustivat 27 eri urheilulajia. Huoltajista 64% (n= 134) arvioi lapsensa olevan erittäin innokas urheilija. 44% huoltajista (n= 140) piti lapsensa motivaatiota koulunkäyntiin hyvänä. Ravitsemuksesta kysyttäessä 45% huoltajista (n= 139) koki lapsensa syövän riittävän usein ja 36% (n= 140) oli täysin samaa mieltä siitä, että lapsen ruokavalio on terveellinen. Huoltajat (n= 138) arvioivat nuorten urheilijoiden nukkuvan keskimäärin kahdeksan ja puoli tuntia yössä ja 30% huoltajista (n= 138) koki lapsensa nukkuvan riittävästi. Huoltajien kyselyssä selvisi, että Urhea-toimintaan osallistuneista nuorista lähes joka kolmas (31%) (n= 139) oli joutunut jättämään harjoituksia väliin yli kahden viikon ajaksi loukkaantumisen vuoksi. Syitä tähän olivat muun muassa alaraajavammat, kuten polviin kohdistuneet vammat sekä selkävammat.

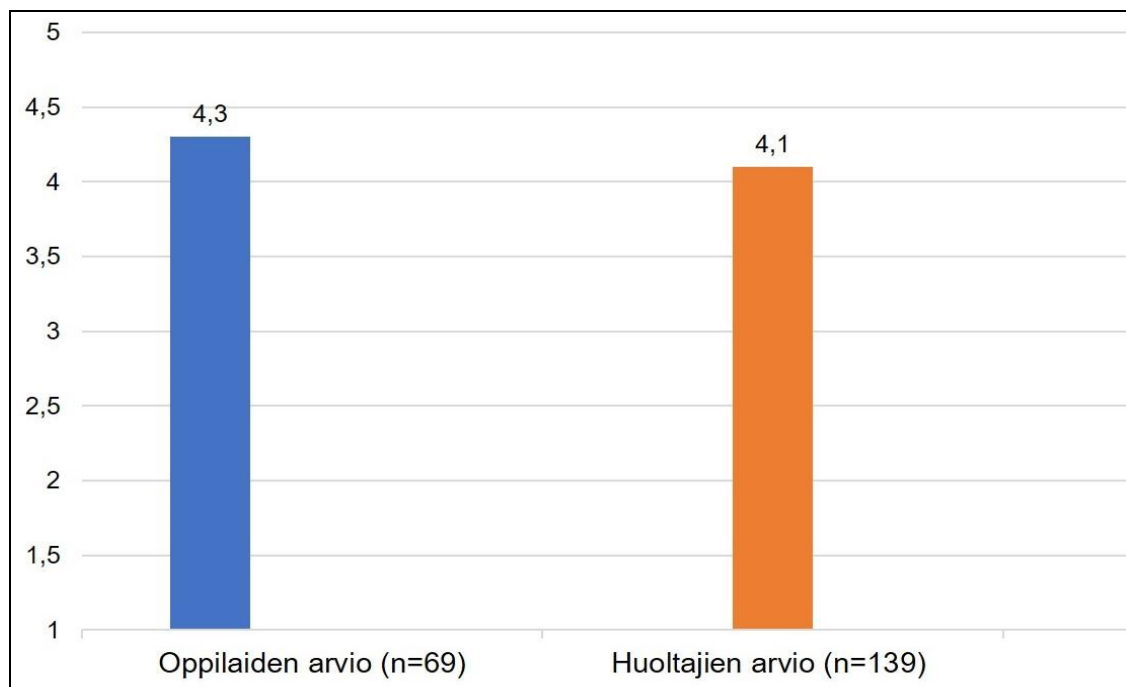
Huoltajaa ja oppilasta pyydettiin arvioimaan väittämää ”oppilas harjoittelee ja liikkuu paljon omatoimisesti”. Huoltajat antoivat oppilaan omatoimiselle liikkumiselle (asteikolla 1-5) arvosanan $3,8 \pm 1,02$ ja oppilaat $3,7 \pm 0,88$ (Kuvio 11). Huoltajista 31% (n= 137) arvioi lapsensa omatoimisen liikkumisen määrän parhaimmaksi mahdolliseksi (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja oppilaista näin arvioi 24% (n= 68). Oppilaista kukaan ei arvioinut omatoimisen liikunta määränsä olevan heikoin mahdollinen.



Kuvio 11. Huoltajien ja oppilaiden arvio oppilaan omatoimisen liikkumisen määrästä asteikolla 1-5

9.2 Kuinka urheilun ja koulun yhdistäminen on onnistunut?

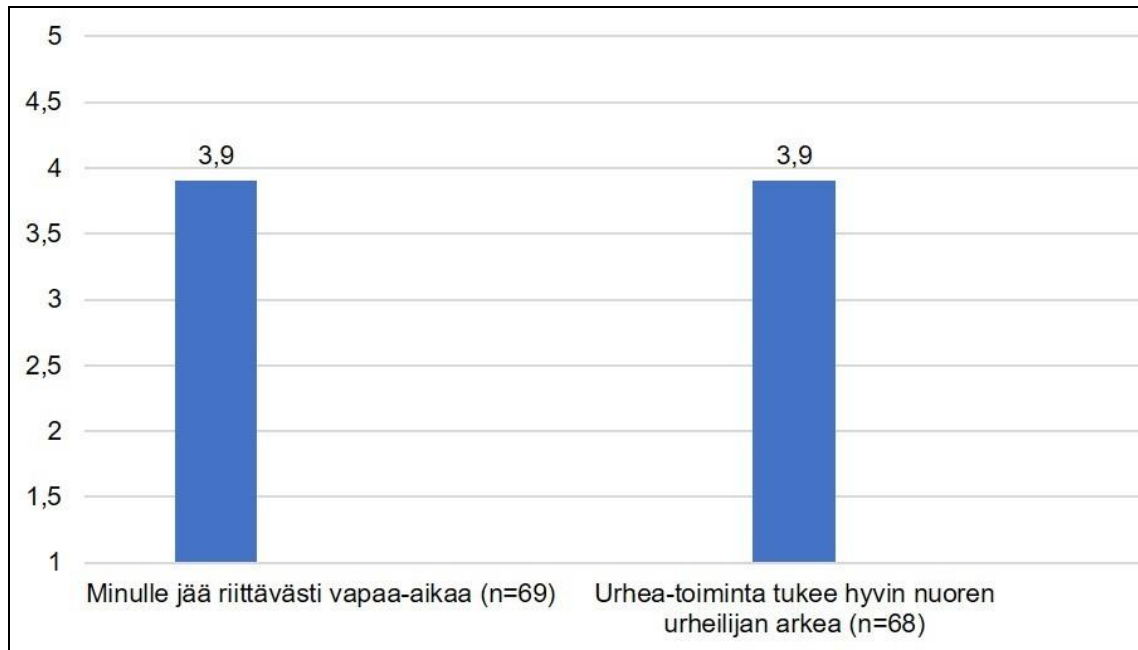
Tässä luvussa esitellään oppilaiden ja huoltajien kokemuksia urheilun ja koulun yhdistämisen onnistumisesta Urhea-toiminnassa. Oppilaita ja huoltajia pyydettiin arvioimaan väittämää ”urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu hyvin”, jossa vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi 5-portaisella vastausasteikolla. Vaihtoehto 1 tarkoitti ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja vaihtoehto 5 ”pitää täysin paikkansa”. Oppilaiden (n= 69) antama arvosana urheilun ja koulun yhdistämisen onnistumiselle (asteikolla 1-5) oli $4,3 \pm 0,80$ ja huoltajien (n= 139) $4,1 \pm 0,94$. Oppilaista lähes puolet (49%) arvioi urheilun ja koulun yhdistämisen onnistumisen parhaimmaksi mahdolliseksi (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja toisaalta kukaan oppilas ei arvioinut urheilun ja koulun yhdistämisen onnistumista heikoimmaksi mahdolliseksi. Huoltajista noin 42% arvioi urheilun ja koulun yhdistämisen onnistumisen parhaimmaksi mahdolliseksi. Urheilun ja koulun yhdistäminen oli onnistunut oppilaiden ja huoltajien mukaan lähes yhtä hyvin (Kuvio 12).



Kuvio 12. Oppilaiden ja huoltajien arvio urheilun ja koulun yhdistämisen onnistumisesta asteikolla 1-5

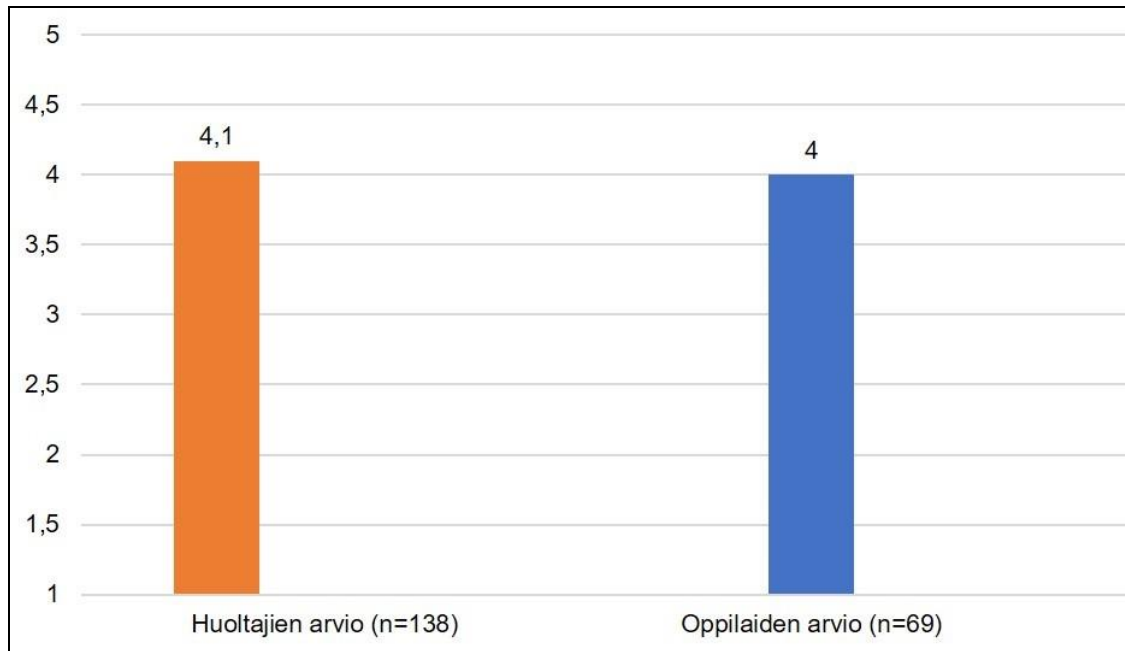
Oppilaat antoivat vapaa-ajan määrälle (asteikolla 1-5) arvosanaksi $3,9 \pm 0,81$ ja Urhea-toiminta nuoren urheilijan arjen tukijana sai arvosanan $3,9 \pm 1,09$ (Kuvio 13). Oppilaista (n= 69) 22% arvioi vapaa-ajan määrän parhaimmaksi mahdolliseksi (arviointiasteikon kor-

kein arvo, 5) ja toisaalta kukaan oppilas ei arvioinut vapaa-ajan määrää heikoimmaksi mahdolliseksi. 34% oppilaista (n= 68) oli täysin samaa mieltä siitä, että Urhea-toiminta tukee hyvin nuoren urheilijan arkea.



Kuvio 13. Oppilaiden arvio vapaa-ajan riittävydestä ja Urhea-toiminnan antamasta tuesta nuoren urheilijan arjessa asteikolla 1-5

Oppilaat ja huoltajat arvioivat oppilaiden opiskelutaitojen olevan keskimäärin hyvällä tasolla. Huoltajien antama arvosana oppilaan opiskelutaidoille (asteikolla 1-5) oli $4,1 \pm 0,87$ ja oppilaiden antama arvosana oli $4,0 \pm 0,78$ (Kuvio 14). Huoltajista (n= 138) 39% arvioi lapsensa opiskelutaidot korkeimmaksi mahdolliseksi (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja toisaalta kukaan huoltaja ei arvioinut lapsensa opiskelutaitoja heikoimmaksi mahdolliseksi. Oppilaista 28% (n= 69) antoi korkeimman arvosanan opiskelutaidoilleen ja kukaan oppilas ei antanut heikointa mahdollista arvosanaa.

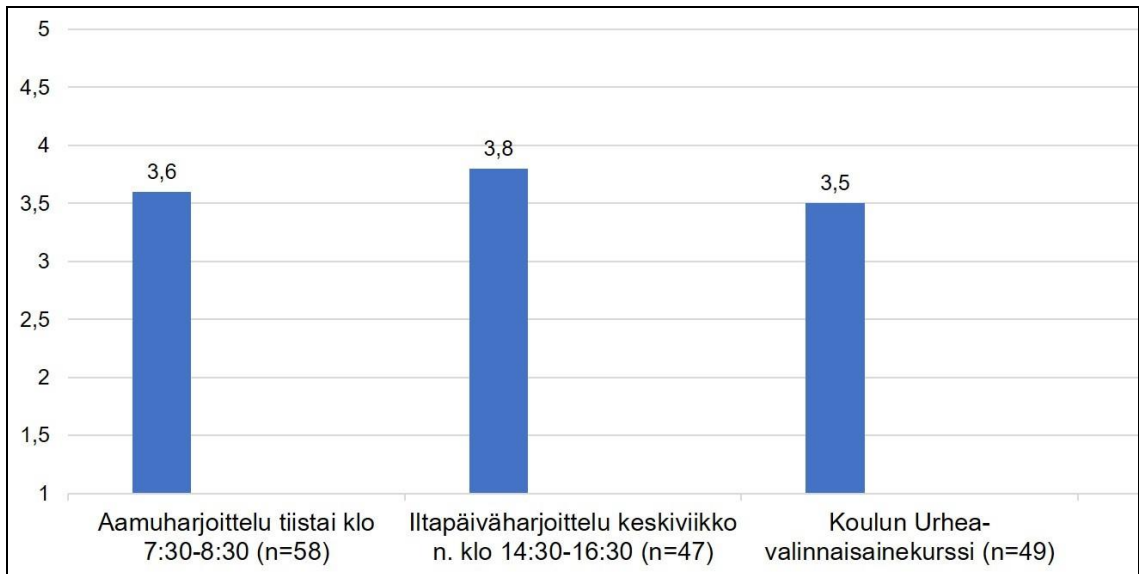


Kuvio 14. Huoltajien ja oppilaiden arvio oppilaan opiskelutaidoista asteikolla 1-5

9.3 Mikä Urhea-toiminnassa on sujunut hyvin?

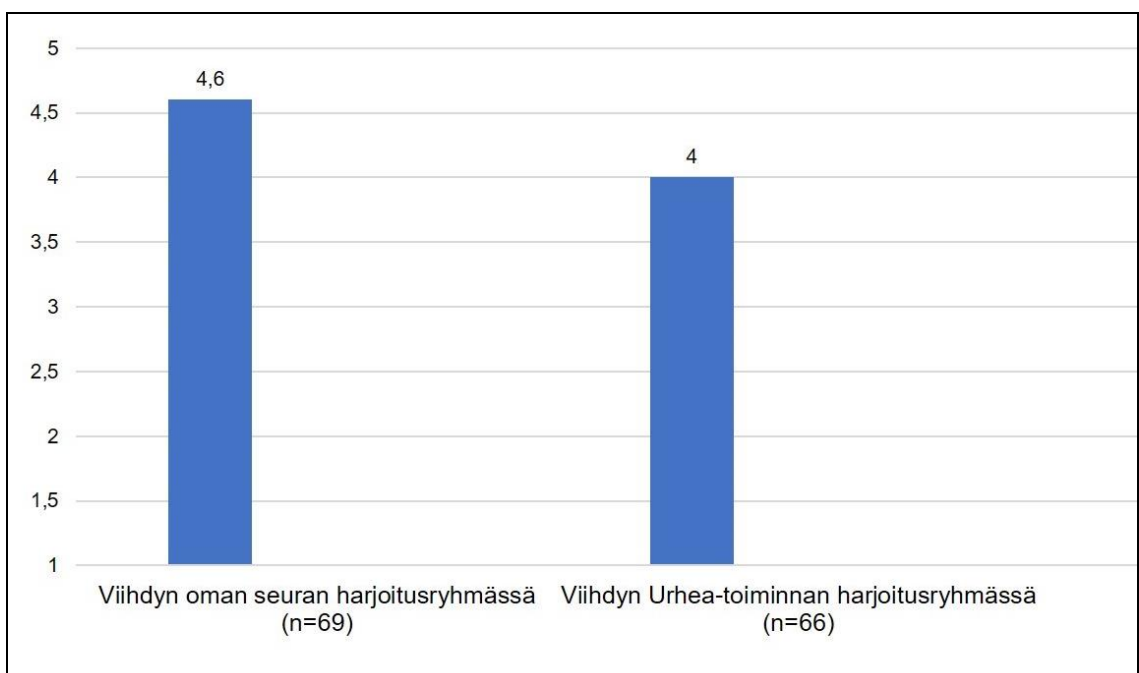
Tässä luvussa esitellään oppilaiden ja huoltajien arvioita Urhea-toiminnan laadusta ja avoimien kysymysten vastauksia siitä, mikä Urhea-toiminnassa oli oppilaiden ja huoltajien mielestä sujunut hyvin ja mitä positiivisia asioita Urhea-toiminta oli antanut oppilaalle. Luvussa esitetyt prosenttiosuudet ei ole laskettu koko kyselyn vastaajamäärästä, vaan kuhunkin avoimeen kysymykseen vastanneiden oppilaiden ja huoltajien määrästä. On myös tärkeää huomioida, että prosentteja ei voida laskea 100% vastaajamäärästä, sillä mikäli 25% vastaajista koki Urhea-toiminnan valmennuksen laadun hyvänä, se ei tarkoita, että loput 75% koki valmennuksen laadun huonoksi. Vastaajista 75% ei ottanut ollenkaan kantaa asiaan tässä avoimessa kysymyksessä.

Oppilaita pyydettiin arvioimaan Urhea-toiminnan harjoituksia ja Urhea-valinnaisainekurssia valmiiksi annetulla 5-portaisella vastausasteikolla, jossa vaihtoehto 1 tarkoitti ”erittäin huono” ja vaihtoehto 5 ”erittäin hyvä”. Oppilaat antoivat aamuharjoittelulle (asteikolla 1-5) arvosanan $3,6 \pm 1,15$, iltapäiväharjoittelulle $3,8 \pm 1,02$ ja Urhea-valinnaisainekurssille $3,5 \pm 1,13$. Kyselytulosten mukaan oppilaat olivat tyytyväisimpiä Urhea-toiminnan iltapäiväharjoituksiin, joskaan erot tyytyväisyyden välillä eivät olleet kovin suuria. Alla olevassa kuviossa on esitetty oppilaiden arvioimat Urhea-toiminnan harjoitusten laatua koskevat keskiarvot (Kuvio 15).



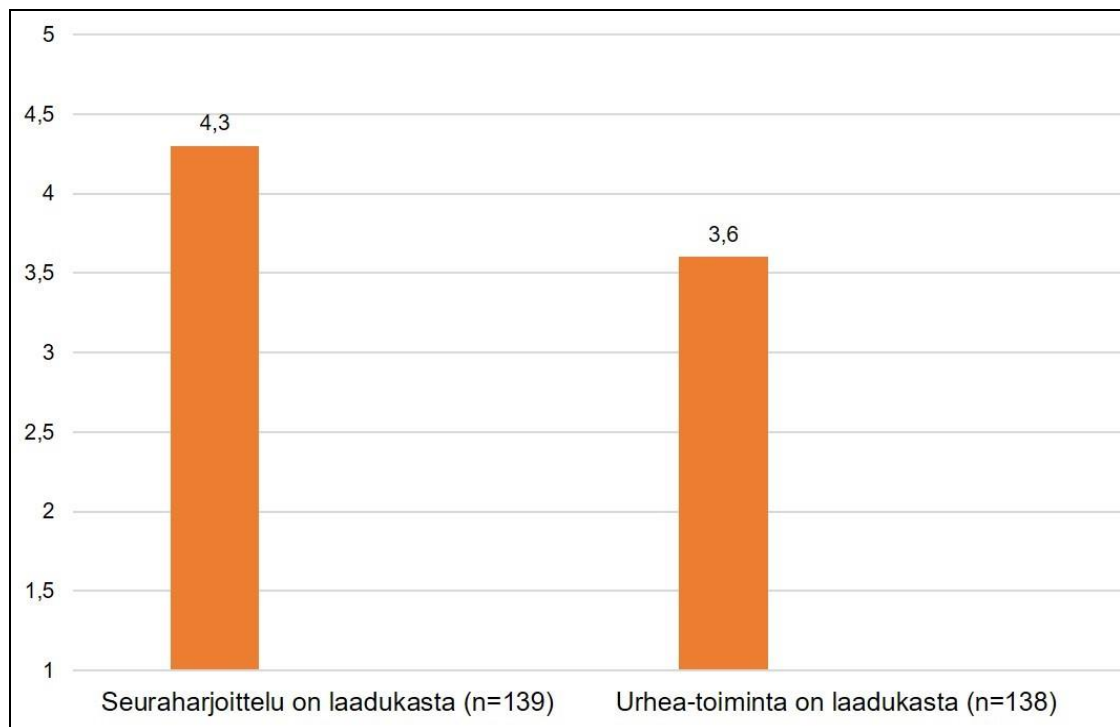
Kuvio 15. Oppilaiden tyytyväisyys Urhea-toiminnan harjoituksiin ja Urhea-valinnaisainekurssiin asteikolla 1-5

Oppilaat arvioivat viihtyvyytensä oman seuran harjoitusryhmässä (asteikolla 1-5) olevan $4,6 \pm 0,66$ ja Urhea-toiminnan harjoitusryhmässä $4 \pm 1,09$. Oppilaista lähes 70% (n= 69) ilmoitti viihtyvyytensä oman seuran harjoitusryhmässä olevan paras mahdollinen (arviointiasteikon korkein arvio, 5) ja toisaalta kukaan oppilas ei arvioinut viihtyvyyttään huonoimmaksi mahdolliseksi. Oppilaista reilu 39% (n= 66) arvioi Urhea-toiminnan harjoitusryhmässä viihtymisen olevan paras mahdollinen ja vajaa 5% arvioi viihtyvyytensä heikoimmaksi mahdolliseksi. Kyselytulosten mukaan oppilaat kokivat viihtyvänsä hieman paremmin oman seuran harjoitusryhmässä kuin Urhea-toiminnan harjoitusryhmässä (Kuvio 16).



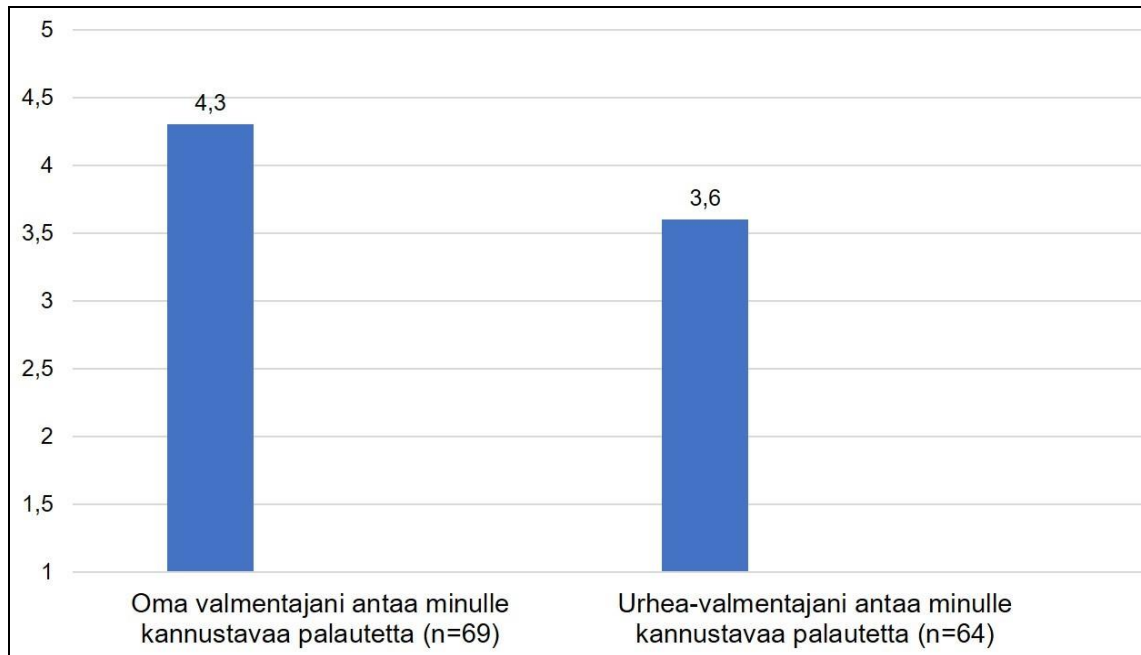
Kuvio 16. Oppilaiden viihtyminen oman seuran ja Urhea-toiminnan harjoitusryhmässä asteikolla 1-5

Huoltajia pyydettiin arvioimaan seuraharjoittelun ja Urhea-toiminnan laatua asteikolla 1-5. Huoltajien antama arvosana seuraharjoittelun laadulle oli $4,3 \pm 0,77$ ja Urhea-toiminnan laadulle $3,6 \pm 1,02$. Huoltajista noin 49% (n= 139) arvioi seuraharjoittelun laadun olevan paras mahdollinen (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja noin 22% huoltajista (n= 138) arvioi Urhea-toiminnan laadun olevan paras mahdollinen. Huoltajat olivat tyytyväisempiä seuraharjoittelun laatuun kuin Urhea-toiminnan laatuun (Kuvio 17).



Kuvio 17. Huoltajien arvio seuraharjoittelun ja Urhea-toiminnan laadusta asteikolla 1-5

Oppilaita pyydettiin lisäksi arvioimaan tyytyväisyyttä oman valmentajan ja Urhea-valmentajan kannustavan palautteenantoon. Oppilaat antoivat oman valmentajan kannustavalle palautteelle (asteikolla 1-5) arvosanaksi $4,3 \pm 0,83$ ja Urhea-valmentajan kannustavalle palautteelle $3,6 \pm 1,13$. Noin 45% oppilaista (n= 69) arvioi oman valmentajan kannustavan palautteenannon parhaaksi mahdolliseksi (arviointiasteikon korkein arvo, 5) ja vastaavasti noin 22% oppilaista (n= 64) antoi parhaimman arvosanan Urhea-valmentajan kannustavan palautteenannosta. Oppilaat kokivat oman valmentajan antavan enemmän kannustavaa palautetta kuin Urhea-valmentajan. Alla olevassa kuviossa on esitetty oppilaiden keskimääräinen tyytyväisyys sekä oman valmentajan että Urhea-valmentajan palautteenantoon (Kuvio 18).



Kuvio 18. Oppilaiden tyytyväisyys oman valmentajan ja Urhea valmentajan kannustavaan palautteenantoon asteikolla 1-5

Oppilaan kyselylomakkeessa avoimeen kysymykseen: ”Mitä positiivisia asioita Urhea-toiminta on antanut minulle?” vastanneista (n= 20) 25% kertoi Urhea-toiminnan kehittäneen heidän lajitaitojaan. Eräs oppilas kommentoi, että Urhea-toiminta on ”parantanut jalkapallotaitojani huomattavasti” ja toisen oppilaan mukaan ”kiekon käsittely on kehittynyt paljon Urheassa”. 20% Urhea-toimintaan osallistuneista oppilaista kertoi saaneensa uusia ystäviä tai parantaneensa ystävyysuhteita Urhea-toiminnan myötä. Kolme vastaajaa piti positiivisena sitä, että Urhea-toiminta oli antanut mahdollisuuden lisäharjoituksiin. Oppilaat mainitsivat lisäksi Urhea-toiminnan tuoneen hyvän mielen, rytmiä arkeen ja mahdollistaneen urheilun koulupäivän aikana.

Oppilaat saivat halutessaan kirjoittaa avoimen palautteen erikseen Urhea-toiminnan seuraharjoittelusta ja Urhea-valinnaisainekurssista. Avoimessa palautteessa Urhea-toiminnan seuraharjoittelusta (n= 22) 23% oppilaista kehui harjoittelua hyväksi ja laadukkaaksi. Urhea-toiminnan seuraharjoittelua keuhuttiin muun muassa näin: ”Olen tykännyt, koska on ollut tutut pelaajat ja treenit ovat olleet laadukkaita.” Muita positiivisia asioita Urhea-toiminnan seuraharjoittelussa oli oppilaiden mukaan hyvä ohjaaja, pienpelit ja oheisharjoittelu tatamilla. Urhea-valinnaisainekurssista avointa palautetta antaneista oppilaista (n= 15) joka kolmas mainitsi pitävänsä kurssista. Urhea-valinnaisainekurssia keuhuttiin muun muassa näin: ”Urhea-valinnaisainekurssi on ollut todella kiinnostavaa ja opettavaista. Siellä on oppinut uusia asioita, esimerkiksi jumppaliikkeitä.”

Huoltajan kyselyssä avoimeen kysymykseen ”Mikä Urhea-toiminnassa on onnistunut hyvin?” vastanneista (n= 101) 22% mainitsi jotakin positiivista Urhea-toiminnan aikatauluihin liittyen. Aikataulujen sujuvuutta perusteltiin muun muassa sillä, että lukujärjestys oli mahdollistanut Urhea-toimintaan osallistumisen, urheilun ja koulun yhdistämisen sekä mahdollisuuden harjoitella kouluaikana. Aikatauluja keuhuttiin muun muassa näin: ”Koulu alkaa tiistaina klo 9, jotta lapsemme pääsee Urhea-harjoituksiin”. Huoltajat keuhivat myös Urhea-toiminnan säännöllisyyttä ja sitä, että harjoittelu on saatu sovitettua lukujärjestykseen sopivaksi. 17% huoltajista keuhui Urhea-toiminnan harjoituksia jollakin tavalla hyväksi tai mielekkäiksi oppilaille. Huoltajien mukaan oppilaat olivat osallistuneet mielellään Urhea-toimintaan ja viihtyneet harjoituksissa. Toimintaa kuvailtiin hyvin järjestetyksi ja toimivaksi. Urhea-toiminnan harjoituksia kommentoitiin muun muassa näin: ”harjoitus on hyvin järjestetty” ja ”lapsi on mielellään osallistunut harjoitteluun”. Huoltajista 12% keuhui hyvää valmennusta ja valmentajien ammattitaitoa. Valmentajia keuhuttiin muun muassa taitaviksi, motivoiviksi ja mieleisiksi ja valmennusta pidettiin laadukkaana. 9% kysymykseen vastanneista koki Urhea-toiminnan harjoittelun monipuoliseksi ja sama määrä vastaajista piti Urhea-toimintaa laadukkaana. Yksi vastaaja kommentoi Urhea-toiminnan monipuolisuutta näin: ”Se on tuonut monipuolisuutta harjoitteluun, siellä on tehty mm. keuhonhuoltoa, joka jää seuraharjoittelussa vähäiselle määrälle”. Toisen vastaajan mukaan Urhea-toiminta on ”monipuolista harjoittelua, joka antaa vinkkejä seurassa tapahtuvan harjoittelun lisäksi.”

Huoltajista 7% piti Urhea-toimintaa hyvänä lisäharjoitus mahdollisuutena. Eräs huoltaja kommentoi asiaa näin: ”mahdollisuus lisätä harjoituskertoja niin, että muiden harjoituspäivien määrä ei lisäännny.” 7% vastaajista mainitsi Urhea-toiminnassa positiivisena asiana harjoituspaikan sijainnin. Tätä perusteltiin sillä, että harjoitusten saavutettavuus oli hyvä, sillä harjoituspaikka sijaitsi lähellä koulua ja/tai kotia. 6% vastaajista koki Urhea-toiminnan mukavan vaihtelevana ja erilaisena harjoitteluna nuoren omiin harjoituksiin verrattuna. Eräs huoltaja kommentoi näin: ”Urheassa on seuran toimintaan verrattuna hieman erilaisia harjoitteita.” Huoltajista 6% mainitsi hyvänä asiana Urhea-toiminnan ajatuksen eli koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen. Erään vanhemman mielestä Urhea-toiminta on ”hyvä idea koulupäivän yhteydessä.” Neljä huoltajaa mainitsi positiivisena asiana Urhea-toiminnan mahdollistaman vapaan illan, jonka myötä nuorelle jää aikaa muulle tekemiselle, kuten levolle ja koulutehtäville. Positiivisena pidettiin lisäksi koulun loppumista niin, että harjoitukset olivat aikaisin iltapäivällä sekä mahdollisuutta harjoitella kouluaikana ja lisätä harjoituksia, niin ettei muiden päivien harjoitusten määrä lisääntynyt.

9.4 Kuinka Urhea-toimintaa tulisi kehittää?

Tässä luvussa esitellään oppilaiden ja huoltajien avoimia vastauksia siitä, kuinka Urhea-toimintaa tulisi kehittää ensimmäisen toimintavuoden jälkeen. Luvussa esitetyt prosenttiosuudet on laskettu tähän avoimeen kysymykseen vastanneiden oppilaiden (n= 18) ja huoltajien (n= 101) määrästä, ei koko kyselyn vastaajamäärästä. Niitä ei voida myöskään laskea 100% vastaajamäärästä, sillä mikäli 12% vastaajista koki Urhea-toiminnan harjoitusten ajankohdan huonona, se ei tarkoita, että loput 88% oli tyytyväisiä harjoitusten ajankohtaan. 88% ei ottanut kantaa tähän asiaan kysymykseen vastatessaan.

Oppilaan kyselyssä avoimeen kysymykseen ”Mitä asioita pitäisi mielestäsi kehittää?” vastanneista (n= 18) 28% kaipasi muutosta Urhea-toiminnan aikatauluihin. Perusteluja aikataulujen muuttamiseen olivat aamuharjoitusten liian aikainen alkamisajankohta ja liian suuri liikuntamäärä saman päivän aikana. Eräs oppilas kommentoi aikataulutukseen liittyvää ongelmaa näin: ”Olisin halunnut mennä myös tiistain aamutreeneihin, mutta lukujärjestys esti sen.” 22% avoimeen kysymykseen vastanneista toivoi, että harjoitusten määrää lisättäisiin. Erään oppilaan toivomus oli: ”Jäitä pitäisi olla pidempään kouluvuoden loppuun saakka.” Vastaajista 11% toivoi valmentajien ja oppilaiden tulevan paikalle harjoituksiin.

Avoimeen palautteeseen Urhea-toiminnan seuraharjoittelusta vastanneista oppilaista (n= 22) neljä toivoi enemmän lajiharjoituksia ja kolme oppilasta kertoi, ettei pitänyt harjoittelusta. Kehitysehdotuksia Urhea-toiminnan seuraharjoitteluun olivat muun muassa: ”eritasoisille omat jäät” ja ”olis kiva, että porukka kävis”. Urhea-toimintaa haluttaisiin lisää: ”Urhea oli joka toinen viikko syksyllä, mutta keväällä sitä ei ollut. Olisin halunnut sitä lisää.” Yksi vastaaja piti tiistai aamun harjoitusajankohtaa liian aikaisena ja toinen kertoi, ettei oman lajin harjoituksia ollut lainkaan.

Avoimessa palautteessa Urhea-valinnaisainekurssista (n= 15) kaksi oppilasta toivoivat enemmän lajiharjoittelua ja kaksi enemmän ohjattua toimintaa. Yhden oppilaan mielestä Urhea-valinnaisainekurssi oli ”erittäin hyvä, mutta tunnit samana päivänä kuin luokan liikuntatunnit peräkkäin”. Toinen oppilas halusi parannusta kurssin sisältöön: ”Olisin toivonut enemmän tietoa urheilijan ruokavaliosta, palautumisesta, erilaisista harjoituksista ja niiden hyödyistä.” Kolmas mainitsi aamutreenin alkavan liian aikaisin.

Huoltajan kyselyssä avoimeen kysymykseen ”Kuinka toimintaa mielestäsi tulisi kehittää?” vastanneista (n= 101) 42% toivoi jotakin muutosta aikatauluihin. Aamuharjoituksen ajankohtaa pidettiin liian aikaisena ja tätä perusteltiin muun muassa yöunien lyhenemisellä, harjoituspaikan kaukaisella sijainnilla, väsymyksen kasvamisella sekä harjoitusten osallis-

tujamäärän vähenemisellä. Aikatauluihin toivottiin muutosta myös niin, ettei Urhea-toiminnan harjoitukset olisi samoina päivinä kuin koulun liikuntatunti ja/tai omat harjoitukset, jottei päivän kuormitus kasvaisi liian suureksi. Erään huoltajan mielestä ”harjoitukset olisi hyvä sijoittaa sellaisiin päiviin, jolloin ei ole koulun liikuntatunti ja/tai seuran harjoituksia.” Yksi huoltaja ehdotti, että Urhea-harjoituksilla pitäisi voida korvata joukkueen omat harjoitukset samana päivänä. Asian luultiin jo olevan näin, mutta joukkueen harjoituksista ei voinut olla pois. Huoltajat toivoivat, että lukujärjestykset suunniteltaisiin niin, että toimintaan osallistuminen onnistuu. Erään huoltajan mukaan ”toimintaan osallistuminen ei tulisi johtaa luokan vaihtoon, vaan lukujärjestykset tulisi voida laatia muuten niin, että toimintaan osallistuminen onnistuu.” Kaikille pääkaupunkiseudun kunnille toivottiin samoja harjoitusajankohtia. Vastaajat kokivat siirtymäajan harjoituspaikan ja koulun välillä liian lyhyeksi. Siirtymisaikaa harjoituspaikan ja koulun välillä toivottiin pidemmäksi, jottei muu opiskelu kärsisi, olisi aikaa vaihtaa varusteet, syödä ja käydä suihkussa sekä oppilaan ei tarvitsisi lähteä harjoituksiin kesken tunnin tai olla myöhässä tunnilta.

26% huoltajista koki, että Urhea-toiminnan viestinnässä on parannettavaa. Heidän mukaan toisinaan oli ollut epäselvää siitä, onko harjoituksia vai ei ja yhteydenpito ryhmän sisällä sekä ohjaajaan oli ollut puutteellista. Kouluille ja koteihin pitäisi saada enemmän tietoa toiminnasta. Huoltajat kaipaivat enemmän tietoa Urhea-toiminnan sisällöstä, harjoitusten peruutuksista sekä alkamis- ja loppumisajankohdista. Huoltajien ehdotuksia viestinnän parantamiseen olivat ryhmäviestit, nimenhuuto tai koko ryhmän kattava WhatsApp-ryhmä, jonka kautta voisi tiedottaa muutoksista harjoituksissa, harjoitusten sisällöstä ja harjoituksista poisjäännistä.

8% huoltajista mainitsi jollakin tavalla suuren liikuntamäärän ja sen kuormittavuuden. Eräs huoltaja kommentoi, että Urhea-toiminta on ”välillä ollut liian raskasta, iltatreenit, aamutreenit, koulun liikuntatunti ja taas oman joukkueen treenit noin 24 tunnin sisään.” Suuri määrä liikuntaa samana päivänä oli huoltajien mukaan liian raskaalta, aiheutti väsymystä ja teki koulupäivistä pitkiä. Yksi huoltaja ehdotti, että Urheassa pitäisi huomioida, kuinka paljon nuori harrastaa ohjattua liikuntaa vapaa-ajallaan ja sen mukaan tulisi sopiva määrä muuta Urhea-toimintaa. 8% huoltajista mainitsi kehityskohteeksi oppilaiden sitouttamisen harjoituksiin osallistumiseen. Eräs vanhempi arveli, että ”koska kontrollia kävijöistä ei ollut, on saattanut poika ”lintsata” jonkun verran.” Vanhemmat kertoivat oppilaiden vähäisen ja vaihtelevan osallistumisen vaikuttaneen negatiivisesti motivaatioon. Kuusi huoltajaa oli huolissaan valmentajien aktiivisuudesta. Kolmen huoltajan mukaan valmentajaa ei ollut näkynyt paikalla kaikissa harjoituksissa. Erään vastaajan mukaan ”valmentajien tulisi olla aina paikalla, huolimatta siitä kuinka monta oppilasta treeneihin on tulossa.” Tiedottami-

sen parantamiseksi ”valmentajat voisivat ilmoittaa esimerkiksi ryhmäviestillä, jos treenit on peruttu.”

Kuusi vastaajaa mainitsi jollain tavalla yhteistyön kehittämisen tarpeen toimijoiden välillä. Huoltajat mainitsivat niin Urhean, koulujen ja urheiluseurojen välisessä yhteistyössä olevan parannettavaa. Eräs vastaaja mainitsi kehitysideaksi eri tahojen välisen yhteydenpidon parantamisen: ”Kehotankin siis kaikkia tahoja keskustelemaan keskenään enemmän ja kehittämään toimintaa niin, että siitä on oikeasti hyötyä kuten siitä voisi olla.” Toinen vastaaja ehdotti Urhea-toiminnan kehittämistä siten, ettei se ole rajoitettu paikkakuntaan, vaan esimerkiksi Vantaalla koulua käyvä voisi osallistua Urhea-toiminnan harjoituksiin Helsingissä. Kuusi vastaajaa oli huolissaan nuorten urheilijoiden riittävästä syömisestä koulupäivän aikana. Erään huoltajan mukaan ”välipalatarjontaa ei ole keskiviikkoisin ennen Urheaa, koska kaikilla loppuu koulu klo 14.” Keskiviikkoisin ruoaksi toivottiin jotain paremmin treenaamista palvelevaa ja aikatauluihin toivottiin joustoa, jotta nuorella on aikaa syödä välipala ennen ja jälkeen harjoitusten. Kuusi vastaajaa koki harjoituspaikan sijainnin hankaloittavan Urhea-toiminnassa käymistä. Joidenkin harjoituspaikkojen koettiin sijaitsevan liian kaukana kotia ja/tai koulua. Tämän seurauksena esimerkiksi urheiluvarusteiden kuljettaminen vaaditussa ajassa oli hankalaa. Erään huoltajan kehitysehdotus harjoituspaikkojen sijainteihin on tarjota ”treenipaikkoja mahdollisimman kattavasti, jotta matka treeneihin mahdollinen omatoimisesti.”

Urhea-toimintaan osallistuneiden oppilaiden huoltajat mainitsivat erilaisia kehitysehdotuksia ja toiveita Urhea-toiminnan sisältöön liittyen. Urhea-toimintaan toivottiin enemmän erilaisia luentoja. Erään huoltajan mukaan ”Urheassa pitäisi tarjota luentoja; esimerkiksi psykologista ryhmävalmennusta, terveysluentoja, rentoutumisharjoituksia jne.” Toinen huoltaja toivoi luentoja hyvästä urheilijan ravinnosta sekä levosta ja kolmas ehdotti henkistä valmennusta osaksi toimintaa. Erään vanhemman mielestä kaikilla tulisi olla hyvä ja tehokas yleisharjoittelu, joka sisältäisi voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia. Eräs huoltaja toivoi Urhea-toiminnan sisältöön monipuolisuutta seuraavalla tavalla: ”Urheassa voitaisiin muutaman kerran lukukaudessa kokeilla jotain uutta lajia, joka tukisi omaa harjoittelua.” Ehdotuksena oli myös, että nuorilla urheilijoilla olisi yhteisiä harjoituksia muiden lajien harrastajien kanssa.

10 Urhea-toiminnan kehittämisehdotukset

Ideoita Vantaan Urhea-toiminnan jatkokehittämistä varten saatiin oppilaiden ja huoltajien kyselyvastauksista sekä yläkoulutiimin kanssa pidetyssä palaverissa Vantaan Urhea-toiminnan tutkimustuloksista. Tässä luvussa esitellään oppilaiden ja huoltajien kyselytulosten sekä yläkoulutiimin kanssa pidetyn palaverin myötä syntyneiden ideoiden perusteella luotuja kehittämisehdotuksia, jotka on jaoteltu aihepiireittäin.

Oppilaiden ehdotukset Urhea-toiminnan kehittämiseksi liittyivät aikataulujen parantamiseen, harjoitusmäärän lisäämiseen, Urhea-harjoitusten ja -valinnaisainekurssin sisällön muokkaamiseen sekä oppilaiden ja valmentajien läsnäolon varmistamiseen harjoituksissa (Kuvio 19).

Aikataulut
<ul style="list-style-type: none">• "treenit voisivat olla hieman myöhemmin aamuisin"• "liikaa liikuntaa saman päivän aikana"• "olisin halunnut mennä myös tiistain aamutreeneihin, mutta lukujärjestys esti sen"
Urhea-harjoitukset
<ul style="list-style-type: none">• "tarvitsisin lisää juoksuharjoitusta", "jääaikaa lisää", "lajiharjoitteita"• "että kaikki saisi Urheassa harjoitella mitä haluaa tai ainakin valita sitten mielenkiintoisen vaihtoehdon"
Koulun Urhea-valinnaisainekurssi
<ul style="list-style-type: none">• "koulun Urhea tunnit voisivat olla enemmän suunniteltuja"• "olisin toivonut enemmän tietoa urheilijan ruokavaliosta, palautumisesta, erilaisista harjoituksista ja niiden hyödyistä"
Läsnäolo harjoituksissa
<ul style="list-style-type: none">• oppilaat ja valmentajat paikalle harjoituksiin

Kuvio 19. Oppilaiden ehdotuksia Urhea-toiminnan kehittämiseksi

Huoltajien ideat Urhea-toiminnan kehittämiseen liittyivät erityisesti aikataulujen toimivuuteen, viestinnän parantamiseen, harjoituspaikkojen sijaintiin, harjoitusten sisältöön sekä toimintaa järjestävien tahojen yhteistyön kehittämiseen (Kuvio 20).

Aikataulut	<ul style="list-style-type: none"> • "koulun ja harjoituspaikan siirtymisaikaa pidemmäksi ja sillä lailla, ettei muu opiskelu kärsi" • "lukujärjestykset tulisi voida laatia niin, että toimintaan osallistuminen onnistuu" • "aamuharjoitus voisi alkaa hieman myöhemmin"
Viestintä	<ul style="list-style-type: none"> • viestinnän parantamiseksi käyttöön ryhmäviestit, nimenhuuto tai koko ryhmän kattava WhatsApp ryhmä
Harjoituspaikkojen sijainti	<ul style="list-style-type: none"> • "liikuntapaikat riittävän lähellä, niin että koulusta ehtii ilman stressiä"
Harjoitukset	<ul style="list-style-type: none"> • "Urhea-harjoituksilla pitäisi voida korvata joukkueen omat harjoitukset samana päivänä." • "Urheaan tulisi sisällyttää luentoja hyvästä urheilijan ravinnosta ja levosta"
Yhteistyö toimijoiden välillä	<ul style="list-style-type: none"> • "kehotan kaikkia tahoja keskustelemaan keskenään enemmän niin, että siitä on oikeasti hyötyä kuten siitä voisi olla (Urhea, koulut ja lajiliitot)" • selkeä linja siihen, saako Urhea-toiminnalla korvata seuraharjoituksen

Kuvio 20. Huoltajien ehdotuksia Urhea-toiminnan kehittämiseksi

10.1 Aikataulut

Oppilaat ja huoltajat ehdottivat, että tiistain aamuharjoitus voisi alkaa myöhemmin. Haasteena aamuharjoituksen alkamisajankohdan siirtämisessä on se, että kaikilla Vantaan yläkouluilla koulu alkaa tiistaisin klo 9.00 ja harjoituspaikalta oppitunnille siirtymiseen, vaatteiden vaihtoon ja eväiden syöntiin on varattava riittävästi aikaa harjoituksen jälkeen. Liikuntamäärän toivottiin jakautuvan tasaisesti viikonpäiville, jottei yhtenä päivänä olisi liian montaa harjoitusta peräkkäin. Jotta tämä olisi mahdollista, seuravalmentajien tulisi ottaa huomioon Urhea-toiminnan harjoitusten ajankohdat seuraharjoitusten viikkorytmiä suunnitellessaan. Keskiviikkoiltapäivän Urhea-harjoituksen idea on olla sen päivän seura-harjoitus, jotta ilta jäisi vapaaksi harjoittelusta perheen yhteiselle tekemiselle, levolle tai opiskelulle. Lisäksi opettajien tulisi ottaa huomioon Urhea-toiminnan harjoitusajankohdat suunnitellessaan lukujärjestyksiä, jotta toimintaan osallistuminen olisi oppilaille mahdollista. Siirtymisaikaa harjoituspaikan ja koulun välillä on haastavaa lisätä tiistai aamun oppitunnin alkamisajan vuoksi, mutta Urhean tulisi pyrkiä saamaan harjoituspaikat mahdollisimman lähelle koulua, jotta omatoiminen kulkeminen kävellen tai pyörällä olisi mahdollista eikä siirtyminen veisi niin paljon aikaa.

10.2 Viestintä

Viestinnän kehittämiseksi Urhean tulisi luoda viestinnällinen vuosikello Vantaan Urhea-toiminnan ensimmäisenä toimintavuotena 2016-2017 syntyneiden kokemusten perusteella ja määritellä selkeästi roolit eli mikä taho vastaa mistäkin. Urhean tehtävänä on vastata yleistiedottamisesta. Jotta tiedotteet menisivät perille, tulisi toiminnalla olla selkeä viestintäkanava. Urhea pyrkii keskittämään kaiken tiedon Urhean omille Internet-sivuille, joka on tiedotuksen pääkanava oppilaille, heidän huoltajille, opettajille sekä valmentajille. Lisäksi

Urhea viestii huoltajille sähköpostitse. Urhean Internet-sivuilla tulisi kirjata selkeästi, kuka vastaa minkäkin asian tiedottamisesta, jotta huoltajat voivat tarvittaessa ottaa yhteyttä oikeaan henkilöön. Koulussa rehtorin tulisi opastaa opettajille, että Urhea-tiedotteet löytyvät Wilmasta. Koulun tehtävänä on vastata koulupäivänaikaisen toiminnan eli Urhea-valinnaisainekurssin tiedottamisesta huoltajille Wilman välityksellä. Yksittäisen harjoitusryhmän tiedottaminen on ryhmän valmentajan vastuulla. Valmentajat viestivät valmennettavilleen ryhmäviestein esimerkiksi WhatsApp-ryhmän tai muun valmentajan päättämän viestimen välityksellä. Varmistuaan siitä, että viestit menevät perille, Urhean tulisi opastaa huoltajat seuraamaan säännöllisesti sähköpostia, Wilmaa ja Urhean Internet-sivuja.

10.3 Urhea-toiminnan sisältö

Vantaan Urhea-toimintaan osallistuneiden oppilaiden huoltajat ehdottivat, että Urhea-toiminnassa voisi olla yhteisiä harjoituksia toisten lajien harrastajien kanssa ja harjoitteluun sisältyisi silloin tällöin uusien lajien kokeilemistä, mikä tukisi oman lajin harjoittelua. Tästä Urhea-toimintaa vetävien valmentajien olisi hyvä keskustella esimerkiksi Urhean järjestämissä yhteisissä tapaamisissa. Pitämällä useampaa kuin yhtä urheilulajia mukana harjoittelussa olisi mahdollisuus monipuolistaa nuoren urheilijan harjoittelua. Osa huoltajista ei ollut selvillä Urhea-valinnaisainekurssin sisällöstä. Kurssia pitävien opettajien tulisi rakentaa tuntien sisältö Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman laatimia urheilijaksi kasvamisen sisältösuosituksia mukaillen (Kuvio 6). Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset sisältävät muun muassa niitä aiheita, joita huoltajat toivoivat lisää toimintaan, kuten tietoa unesta ja ravinnosta sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittelua. Saadakseen huoltajat vakuuttumaan Urhea-valinnaisainekurssin sisällöstä, opettajien tulisi viestiä Urhea-valinnaisainekurssin tuntien sisällöstä säännöllisesti huoltajille esimerkiksi Wilman välityksellä. Näin huoltajat pysyisivät paremmin perillä siitä, mitä aiheita tunneilla käsitellään. Lisäksi nuorten urheilijoiden huoltajille tulisi painottaa, että Urhea-valinnaisainekurssin sisältö pyritään toteuttamaan aktiivisesti liikuntasalissa, eikä niinkään luentoina luokassa, kuten useampi huoltaja oli asian käsittänyt. Urhea-toiminnan harjoitusten sisältöön toivottiin muun muassa enemmän lajiharjoittelua. Valmentajien suunnitellussa harjoituksissa, tulisi ottaa huomioon nuorten urheilijoiden toiveet, jotta harjoittelu on heille mieluisaa ja he kokevat saavansa olla mukana vaikuttamassa harjoitusten sisältöihin.

10.4 Yhteistyö eri toimijoiden välillä

Yhteistyön kehittämiseksi Urhean, urheiluseurojen valmentajien ja yläkoulujen liikunnanopettajien kesken, tulisi Urhean järjestää säännöllisesti yhteisiä kokoontumisia ja tilaisuuksia, jotka lisääisivät vuorovaikutusta toimijoiden kesken. Niiden avulla urheiluseurojen

valmentajat ja yläkoulujen liikunnanopettajat voisivat tutustua toisiinsa ja valmentajat tietäisivät, mitä koulun Urhea-valinnaisainekurssilla tehdään ja liikunnanopettajat puolestaan olisivat paremmin selvillä urheiluseurojen valmentajien vetämisestä Urhea-toiminnan harjoituksista. Yhteisten kokoontumisten avulla liikunnanopettajilla ja valmentajilla olisi mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan Urhea-toiminnan toteuttamisesta ja saada uusia ideoita kollegoilta oman toimintansa kehittämiseen. Urhean tulisi korostaa urheiluseurojen valmentajille ja koulujen liikunnanopettajille Urhea-toiminnan harjoitusten huomioinnista harjoitusaikataulujen ja lukujärjestysten suunnittelussa, jotta toimintaan osallistuminen olisi kaikille halukkaille mahdollista, nuorilla ei olisi liian monia harjoituksia peräkkäin samana päivänä ja keskiviikko ilta olisi kaikkien seurojen osalta vapaa seuraharjoituksista.

10.5 Nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen seuraaminen

Vastuu nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen seuraamisesta tulisi olla lähtökohtaisesti nuoren huoltajilla. He pitävät huolen muun muassa siitä, että nuori käy harjoituksissa, vaikuttavat siihen, mitä hän syö ja mitkä ovat hänen nukkumaanmenoajat. Huoltajien olisi tärkeää huolehtia nuorelle urheilijalle riittävästi eväitä mukaan kouluun, jotta energiansaanti olisi tasaista koko päivän. Lisäksi heidän tulisi kiinnittää huomiota nuoren urheilijan sähköisten laitteiden käyttöön iltaisin, jotta nuori ehtisi nukkua riittävän pitkät yöunet ja herätä pirteänä aamulla. Viikoittaisen suositellun kokonaisliikuntamäärän saavuttamiseksi huoltajien tulisi kannustaa nuorta urheilijaa liikkumaan koulussa ja urheiluseurassa tehtävien harjoitusten lisäksi myös vapaa-ajalla. Liikunnanopettajalla on myös oma roolinsa nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen seuraamisessa, sillä hän näkee nuoren kouluelämän (liikunta- ja terveystiedon tunnit sekä Urhea-valinnaisainekurssi). Nuoren urheilijan valmentaja pystyy lisäksi seuraamaan nuoren urheilijan kokonaiskuormitusta Urhea-toiminnan aamu- ja iltapäiväharjoituksissa jaksamisen ja käymisen perusteella. Nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen seuraamisen tehostamiseksi Urhea-valinnaisainekurssin liikunnanopettajan tulisi antaa nuorelle urheilijalle tehtäväksi seurata omaa kokonaiskuormitusta pitämällä esimerkiksi viikon ajan päivittäin uni-, ruoka- ja harjoituspäiväkirjaa. Näitä voidaan toteuttaa joko yhtäaikaisesti tai erillisissä jaksoissa Urhea-valinnaisainekurssilla käsiteltävien teemojen järjestyksestä riippuen.

Unipäiväkirjan avulla nuori urheilija voi seurata oman nukkumisensa säännöllisyyttä ja unenmäärän riittävyttä verraten niitä suosituksiin. Samalla opettaja voi säännöllisesti tarkistaa, että rasituksen ja levon suhde on tasapainossa fyysisten yllärasitustilojen ehkäisemiseksi. Ruokapäiväkirjan ideana on auttaa nuorta urheilijaa havainnoimaan omien aterioiden rytmitystä, ravinnon määrää ja laatua. Ruokapäiväkirjaan nuori kirjoittaa ylös, mitä hän on syönyt, milloin ja kuinka paljon. Tämä voidaan toteuttaa myös valokuvien avulla, jolloin urheilija kuvaa kaikki syömänsä ateriat. Valokuvista on lisäksi mahdollista

hahmottaa helposti ruoka-aineiden suhteelliset osuudet kullakin aterialla. Harjoituspäiväkirjan kirjoittamisen tarkoituksena on auttaa nuorta urheilijaa viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän tarkastelussa. Siihen merkataan päivittäin, mitä urheilua on harrastettu, milloin, kuinka kauan ja mitkä olivat fiilikset harjoittelun aikana. Harjoituspäiväkirjan avulla nuori urheilija on tietoinen harjoitusmäärästään ja pystyy seuraamaan omaa kuormitustaan, suositellun kokonaisliikuntamäärän täyttymistä ja harjoittelun sujumista. Uni-, ruoka- ja harjoituspäiväkirjojen avulla nuori oppii ymmärtämään kaikkien kolmen osa-alueen tärkeyttä terveeksi urheilijaksi kehittymisen kannalta.

10.6 Vastuiden jako kehitysaskeleissa

Urhea-toiminnasta saatujen palautteiden perusteella roolituksia on mietitty uudelleen tänä syksynä 2017. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia tehtävänä on saada Vantaan paikallinen toiminta organisoitua. Urhea vastaa kokonaiskehittämisestä perusopetuksen, liikuntapalveluiden ja urheiluseurojen kanssa ja luo kokonaiskuvaa siitä, mihin suuntaan pitäisi edetä. Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman rooli on tuottaa sisältöä ja tukimateriaalia koko yläkoulutoiminnan toimijoiden kehittämistyön tueksi. Urhea noudattaa Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelmalta tulleita linjauksia ja hyödyntää tukimateriaaleja käyttöönsä. Koulu vastaa perusopetuksen osalta annetuista asioista eli hoitaa koulupäivän sisällä tapahtuvan roolinsa ja mahdollistaa lukujärjestyssuunnittelun. Valmentajan tehtävänä on hoitaa yksittäisten harjoitusryhmien tiedotus. Valmentajien tulisi pitää kirjaa siitä, ketkä käyvät harjoituksissa, jotta turhia poissaoloja ei olisi. Valmentajien tulisi huomioida Urhea-toiminnan harjoitukset urheiluseuran viikkorytmiä suunnitellessa. Vanhempien rooli on nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen (ravinto, uni, liikunta ja koulutyö) hallinta ja seuraaminen sekä urheilijana kasvamisen tukeminen. Nuoren urheilijan vastuulla on tulla mukaan toimintaan, tietää toiminnan pelisäännöt ja noudattaa niitä sekä urheilla innokkaasti.

11 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä Vantaan Urhea-toimintaan osallistuneiden yläkoululaisten ja heidän huoltajiensa kyselyvastauksista saatiin hyödyllistä tietoa Urhea-toiminnan jatkokehittämistä varten. Urhea-toiminnalle luotiin kehitysehdotukset oppilaiden ja huoltajien kyse-lyissä esille tulleiden sekä yläkoulutiimin kanssa keskusteltujen kehittämistarpeiden pohjalta. Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma ja Pääkaupunkiseudun urhei-luakatemia saivat käyttöönsä opinnäytetyön tekijän luoman esityksen Urhea-toiminnan kyselytuloksista (Liite 4), jota aiotaan käyttää Urhea-toiminnan kehittämisessä ja esittää jatkossa muun muassa nuorten urheilijoiden valmentajille, opettajille sekä huoltajille van-hempainilloissa sekä yläkouluseminaarissa.

Opinnäytetyön tietoperustasta onnistuttiin luomaan hyvä ja monipuolinen kokonaisuus, joka sisältää tietoa yläkouluikäisistä nuorista liikkujina ja urheilijoina, liikkumiseen ja urhei-lemiseen vaikuttavista tekijöistä sekä seuraharrastamisesta. Syvyyttä opinnäytetyöhön toi erilaiset mallit urheilijan polusta. Tietoperustaan sisällytettiin yläkouluikäisen kannalta tär-keää tietoa valintavaiheessa olevan nuoren urheilijan kasvamisesta urheilulliseen elämän-tapaan ja toimintaympäristön tuen tärkeydestä nuoren urheilijan arjessa.

Kysely sopi hyvin tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä oppilaan ja huoltajan kyselyiden tulokset toivat haluttuja vastauksia tutkimusongelmiin. Tutkimustulokset esitet-tiin selkeässä järjestyksessä tutkimusongelmittain. Tärkeimpiä tutkimustuloksia havainnol-listettiin lisäksi kuvioiden avulla ja niistä laskettiin keskiarvoja ja keskihajontoja.

Tutkimustuloksissa oli positiivista se, että Urhea-toimintaan osallistuneet nuoret olivat keskimäärin hyvin motivoituneita harjoittelemaan ja pitivät sekä harjoittelemisesta että kilpailemisesta erityisen paljon. Lisäksi oppilaiden huoltajat arvioivat oppilaiden olevan keskimäärin hyvin innokkaita urheilijoita. Valintavaiheessa on tärkeää tukea nuoren urhei-lijan innostusta ja sisäistä motivaatiota (Mononen ym. 2014, 11). Tutkimustulokset viittaa-vat siihen, että Vantaan Urhea-toimintaan lukuvuonna 2016-2017 osallistuneet nuoret urheilijat ovat hyvin innostuneita ja motivoituneita urheiluharrastukseensa.

Tavoitteellisesti harjoittelevan kilpaurheiluun tähtäävän nuoren viikoittaisen kokonaisliikun-tamäärän tulisi olla 20 tuntia, mikä sisältää urheiluseuran organisoimat harjoitukset, arki- ja koululiikunnan (Kasva urheilijaksi a; Mononen ym. 2014, 8-10). Urhea-toiminnan kysely-tuloksista selvisi, että Vantaan Urhea-toimintaan osallistuneet nuoret liikkuivat keskimää-rin lähes 19 tuntia viikossa, mikä jää reilun tunnin suosituksesta, mutta on melko lähellä tavoitetta. Urheiluseuran organisoimat ja omat harjoitukset kattavat vain osan suositellusta kokonaisliikuntamäärästä (Mononen ym. 2014, 44). Valintavaiheen alkupäässä olevilla

yläkouluikäisillä nuorilla kokonaisliikuntamäärän saavuttamiseen voikin olla apua usean eri urheilulajin harrastamisesta ja erilaisista liikkumisympäristöistä (Mononen ym. 2014, 11). Kokonaisliikuntamäärän turvaamiseksi on tärkeää, että lapsuudessa ja nuoruudessa harjoittelu on riittävän monipuolista, sillä yksipuolinen lajiharjoittelu ei anna riittävän kattavaa taitopohjaa huippu-urheilijaksi tähtäävälle nuorelle. Valmentajien on tärkeää seurata nuoren urheilijan kokonaisliikuntamäärää fyysisen ylipäätöksen välttämiseksi. (Mononen ym. 2014, 44.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan jalkapallo, jääkiekko ja salibandy ovat 13-18-vuotiaiden nuorten suosituimpia urheilulajeja (Nuori Suomi 2010, 18). Urhea-toiminnan oppilaiden kyselyssä havaittiin, että kyseiset urheilulajit olivat myös Urhea-oppilaiden eniten harrastamia urheilulajeja. Tästä voidaan päätellä kyseisten lajien suosion säilyneen nuorten urheilijoiden keskuudessa. LIITU-kyselyssä (2016) selvisi, että 13-15-vuotiaista urheilua seurassa harrastavista oppilaista reilu 65% harrasti yhtä päälajia, reilu 24% oli kahden lajin harrastaja ja 10% harrasti kolmea tai useampaa urheilulajia (Mononen ym. 2016, 28). Oppilaan kyselyssä noin 86% oppilaista mainitsi harrastavansa yhtä päälajia ja vain reilu 9% oppilaista kertoi olevansa kahden urheilulajin harrastaja. Aarresolan (2015a, 15-16) mukaan urheilijaksi kasvaminen ei ole pelkästään sidonnaista yhden lajin organisoituihin harjoitteluun. Tutkimuksen mukaan maajoukkueetasolle yltäneet jalkapalloilijat eivät keskittyneet nuoruudessaan pelkästään yhden lajin harrastamiseen, vaan harrastivat useita lajeja samanaikaisesti (Hornig ym. 2016, 102). Laadullisesti ja määrällisesti monipuolinen harjoittelu edistää taitojen oppimista ja kasvattaa nuoren oppimispotentiaalia. Harrastamalla sivulajeja, saadaan monipuolisuutta päälajin harjoitteluun. (Mononen ym. 2014, 11.)

Oppilaan kyselyn mukaan nuorten urheilijoiden keskimääräinen unensaanti jäi noin puoli tuntia suositellusta yhdeksästä tunnista. Oppilaista vain 17% kertoi menevänsä nukkumaan samaan aikaan joka ilta ja vain reilu 7% heräsi pirteänä aamuisin. Unen määrään tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä liian vähäinen nukkuminen voi aiheuttaa nuorelle urheilijalle väsymyksen ja heikon olon, mikä vaikuttaa negatiivisesti harjoitukseen valmistautumiseen ja harjoittelun sujumiseen (Mononen ym. 2014, 44). Avoimessa kysymyksessä oppilaat toivoivat tiistain aamuharjoituksen alkavan myöhemmin. Lisäksi oppilaat arvioivat olevansa tyytyväisempiä iltapäiväharjoitteluun kuin aamuharjoitteluun. Yksi syy aamuharjoittelun ajankohdan kritisointiin saattaa olla univajeen ja epäsäännöllisen nukkumisen aiheuttama väsymys, jonka vuoksi nuoret kokevat aamuharjoittelun alkavan liian aikaisin aamulla.

Kyselytulosten perusteella voidaan todeta, että huoltajien tulisi kiinnittää jatkossa huomiota nuorten urheilijoiden sähköisten laitteiden käyttöön iltaisin. On tärkeää pitää huoli siitä,

ettei nuorten nukkumaanmeno-aika vaihtelisi päivittäin tuntia enempää (Kokko 2015, 12). Univaje heikentää nuoren urheilijan harjoituksesta palautumista ja aiheuttaa väsymystä (Mononen ym. 2014, 44). Oppilaiden kyselyssä vain alle puolet (44%) oppilaista kertoi syövänsä aina koululounaan. Koululounaan väliin jättäminen sekoittaa nuoren ateriarhythmiä ja tällöin koululounas saatetaan korvata epäterveellisillä välipaloilla (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 47). Oppilaiden huoltajien tulisi kiinnittää nuoren nukkumisen lisäksi huomiota oppilaan säännölliseen ateriarytmiin ja huolehtia hänelle eväitä mukaan kouluun.

Tuloksissa oli positiivista erityisesti se, että sekä oppilaat että huoltajat kokivat koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen onnistuneen keskimäärin hyvin. Tämä tulos kertoo siitä, että urheiluseurat, koulut ja Urhea ovat onnistuneet tukemaan nuoren urheilijan toimintaympäristöä Urhea-toiminnan avulla. Nuoren urheilijan hyvässä päivässä on olennaista kiireettömyys, sillä se edistää urheiluharjoittelun ja koulunkäynnin laatua (Härkönen 2014, 55). Tutkimusten mukaan hyvän kunnon ja urheilun harrastamisen on huomattu olevan yhteydessä nuorten hyvään koulumenestykseen (Keeley & Fox 2009, 208; Singh ym. 2012, 54). Sekä oppilaat että heidän huoltajansa arvioivat oppilaiden opiskelutaitojen olevan keskimäärin hyvällä tasolla. Lisäksi oppilaat kokivat koulun sujuvan keskimäärin hyvin omien tavoitteiden mukaisesti. Oppilaat kokivat, että heille jää keskimäärin hyvin vapaa-aikaa ja lisäksi he kokivat Urhea-toiminnan tukevan keskimäärin hyvin heidän arkeaan. Tämä näkyi myös oppilaiden avoimissa vastauksissa, joista selvisi, että Urhea-toiminta oli muun muassa antanut rytmiä arkeen ja mahdollistanut urheilun koulupäivän aikana. Toisaalta Urhea-valinnaisaine-*kurssin* sisältöön kaivattiin vielä enemmän tietoa urheilijan ruokavaliosta, palautumisesta, erilaisista harjoituksista ja niiden hyödyistä.

Kyselytuloksissa oli tärkeää se, että oppilaat olivat keskimäärin tyytyväisiä Urhea-toiminnan harjoitukseen ja Urhea-valinnaisaine-*kurssiin*. Oppilaiden avoimen kysymyksen vastauksista selvisi, että Urhea-toiminta tuki kokonaisvaltaisesti nuoren urheilijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Liikunta vaikuttaa nuoren fyysiseen hyvinvointiin muun muassa kehittämällä tasapainoa, ketteryyttä, koordinaatiota, reaktionopeutta ja siten parantamalla liikkeiden hallintaa (Terve koululainen b; Vuori 2011, 148). Oppilaat kertoivat, että Urhea-toiminta oli kehittänyt heidän lajitaitoja ja lihaskuntoa, opettanut uusia asioita ja antanut lisäharjoituksia arkeen. Liikunta antaa nuorelle mahdollisuuden monenlaisiin myönteisiin fyysisiin kokemuksiin, elämyksiin ja tunnetiloihin, mikä vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Lehtinen ym. 2016, 69; Terve koululainen b). Oppilaat kertoivat Urhea-toiminnan olleen kivaa ja se oli antanut hyvän mielen. Ryhmässä tai joukkueessa liikunnan harrastaminen edistää nuoren urheilijan sosiaalisten kontaktien luomista, kuten uusien kaverisuhteiden syntymistä ja jo olemassa olevien ylläpitämistä (Lehtinen

ym. 2016, 69). Urhea-toiminnan avoimeen kysymykseen vastanneet oppilaat kertoivat saaneensa uusia ystäviä ja parantaneensa ystävyysuhteita Urhea-toiminnan avulla.

Tutkimusten mukaan halu lisätä viikoittaista harjoittelumäärää urheiluseurassa lisääntyy iän myötä (Nuori Suomi 2010, 26). Lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen ovat keskiössä urheilijan polun valintavaiheessa (Mononen ym. 2014, 11). Urhea-toimintaan osallistuneiden nuorten avoimissa vastauksissa oppilaat toivoivat lisää harjoittelua ja erityisesti juuri lajiharjoittelua, kun taas huoltajien kyselyn avoimen kysymyksen vastauksissa koettiin viikoittaisen harjoitusmäärän olevan osittain jo liian suuri nuoren urheilijan jaksamisen kannalta.

Huoltajat kehuivat avoimessa palautteessa Urhea-toiminnan monipuolistaneen nuoren harjoittelua muun muassa kehonhuollon osalta, mikä jää usein seuraharjoittelussa vähäisemmälle huomiolle. Monipuolisen harjoittelun tukemiseksi vanhemmilta tuli ehdotuksia yhteisharjoituksista muiden lajien harrastajien kanssa sekä uusien lajien kokeilemisestä. Monipuolisissa ja vaihtelevissa ympäristöissä harjoitteleminen auttaa nuorta urheilijaa sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin sekä parantaa hänen havainnointikykyä ja tarkoituksenmukaisten päätösten tekemistä. Joukkuelajin urheilijat voivat kehittää tarkkaavaisuutensa suuntaamista yksilölajien urheilijoiden kanssa harjoitellessaan ja taas yksilölajin urheilijat voivat kehittää havaintomotoriikkaansa erilaisten joukkuelajien ärsykkeiden, kuten kontaktien avulla. (Kalaja 2014, 35.) Mikäli Urhea-toimintaan voisi sisällyttää yhteisharjoituksia muiden lajien urheilijoiden kanssa ja uusien lajien kokeilemistä, harjoittelusta saataisiin nuoren urheilijan kehittymisen kannalta entistä monipuolisempaa.

Valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot ja kyky lukea nuorten tunnetiloja on tärkeässä roolissa nuorten valmennuksessa. Tutkimuksen mukaan tärkeä tekijä drop outin ehkäisemisessä on nuoren kokemus siitä, että hän voi helposti, ilman jännitteitä puhua valmentajan kanssa. (Tiirikainen & Konu 2013, 37-39.) Urhea-toiminnan valmennus ja valmentajat olivat toiseksi eniten keuhuttu asia huoltajan kyselyn avoimissa vastauksissa. Kuitenkin oppilaista vain 22% oli täysin samaa mieltä siitä, että Urhea-valmentaja antaa hänelle kannustavaa palautetta ja 28% koki valmentajan keskustelevan usein heidän kanssaan. Nuorten pätevyys tunteen parantamiseksi valmentajan tulisi antaa enemmän kehitykseen ja suoritukseen liittyvää palautetta (Jaakkola 2015, 113-114; Deci ym. 1991, 333). Nuorten urheilijoiden valmentajien haasteena on usein suuret ryhmäkoot, erilaiset tavoitteet urheilijoiden välillä sekä paljon huomiota kaipaavat yksilöt (Hämäläinen 2014, 63).

Tuloksissa oli huomattavaa se, että oppilaiden huoltajat antoivat eniten sekä positiivista että negatiivista palautetta aikatauluihin liittyen. Huoltajat kiittelivät erityisesti mahdollisuutta harjoitella koulunpäivän yhteydessä. Aikataulujen parantamiseksi Urhean, koulujen ja

urheiluseurojen tulisi vanhempien mukaan tehdä enemmän yhteistyötä keskenään varmistakseen, että nuoren urheilijan liikuntamäärät jakautuisivat mahdollisimman tasaisesti viikon jokaiselle päivälle, toimintaan osallistuminen olisi mahdollista aikataulullisesti eikä nuorelle urheilijalle tulisi liikaa liikuntaa saman päivän aikana. Tämä vaatisi yhteisiä koontumisia ja tarkkaa lukujärjestysten ja seuraharjoitusten aikataulujen suunnittelua.

Avoimista vastauksista selvisi, että oppilaiden huoltajat eivät olleet vielä täysin vakuuttuneita Urhea-toiminnan laadusta, mikä johtuu luultavasti kehityskohteeksi nostetusta puutteellisesta viestinnästä. Huoltajille oli jäänyt riittämättömän viestinnän myötä epäselvyyksiä muun muassa harjoitusten alkamis- ja loppumisajankohdista ja sisällöstä. Jotta huoltajat saataisiin vakuuttuneemmiksi Urhea-toiminnan laadusta, olisi tärkeää ottaa käyttöön yhtenäinen viestintäkanava, kuten WhatsApp-ryhmä oppilaiden ja valmentajien väliseen viestintään ja sähköpostin avulla valmentaja voi tiedottaa huoltajille Urhea-toiminnan sisällöstä, harjoitusten ajankohdista, mahdollisista peruutuksista ja kuulumisista.

Osa oppilaiden huoltajista koki, että harjoitusmäärien lisääminen oli onnistunut niin, että muiden päivien harjoitusmäärä ei lisääntynyt, kun taas osa heistä kertoi, ettei yhden vapaa illan saaminen ollut toteutunut odotetulla tavalla tai joidenkin päivien liikuntamäärä oli liian suuri. Tämä kertoo siitä, että joillakin oppilailla Urhea-toiminnan harjoitukset osui sellaiseen päivään viikosta, jolloin muuta liikuntaa oli jo koulun tai urheiluseuran puolesta ja toisaalta osalla oppilaista Urhea-toiminnan harjoitukset sopi hyvin muuhun viikkorytmiin.

Kyselytulosten perusteella voidaan todeta, että Vantaan kaupungin Urhea-toimintaan osallistuneet oppilaat ja heidän vanhemmat olivat kokonaisuudessaan tyytyväisiä Urhea-toimintaan ja kokivat urheilun ja koulun yhdistämisen sujuneen hyvin. Suurimmiksi kehityskohteiksi nostettiin tiedotus ja aikataulut. Niitä kehittämällä on mahdollista lisätä huoltajien tietoisuutta Urhea-toiminnan harjoitusten sisällöstä sekä saada toiminnasta entistä paremmin nuoren urheilijan arkea tukeva kokonaisuus. Opinnäytetyön tekijän luoman esityksen Vantaan Urhea-toiminnan kyselytuloksista (Liite 4) avulla on mahdollista esitellä nuorten urheilijoiden huoltajille, valmentajille sekä liikunnanopettajille Urhea-toiminnan ensimmäisen toimintavuoden tuloksia ja keskustella eri tahojen vastuiden jaosta nuorta urheilijaa tukevassa toimintaympäristössä.

Mononen ym. (2014, 17) totesivat, että huippu-urheilun näkökulmasta nuoren urheilijan menestymisen ennustaminen on haastavaa, minkä vuoksi valintavaiheen aikana tulisi pyrkiä pitämään toiminnassa mukana paljon nuoria, joilla on mahdollisuus kehittyä kilpaurheilijoiksi. Tämä tavoite toteutuu hyvin Vantaan kaupungin Urhea-toiminnassa, sillä Jari Savolaisen mukaan Urhea-toiminta on koko Vantaan osalta vaikuttanut noin 800 nuoreen (Savolainen 19.9.2017). Vantaan Urhea-toiminnassa, joka edustaa Suomen Olym-

piakomitean lähiliikuntakoulumallia, kaikki innokkaat oppilaat otetaan mukaan toimintaan, kun taas monessa Suomen kunnassa käytössä olevassa liikuntapainotteisessa yläkoulu-toiminnan mallissa haasteena on se, että kaikki halukkaat eivät pääse mukaan toimintaan, sillä hakijoita on paljon enemmän kuin opiskelupaikkoja. Useassa liikuntapainotteisessa koulussa ainoastaan yksi kolmesta hakijasta pääsee mukaan liikuntapainotettuun opetukseen. (Kangaspunta & Kujanpää 2009, 44; Savolainen 19.9.2017.)

Tulosten luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida muutamia asioita. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto kerätään kyselylomakkeella, joka on kaikille vastaajille samanlainen. On kuitenkin mahdollista, että kukin vastaaja ymmärtää kysymykset omalla tavallaan (Kananen 2015, 340-341). Kyselyiden melko alhaisten vastausprosenttien (oppilaiden kysely 15%, huoltajien kysely 31%) vuoksi on syytä pohtia tutkimuksen yleistettävyyttä. Varsinkin oppilaiden tuloksia ei voida yleistää pienen vastausprosentin vuoksi, vaan ne antavat suuntaa oppilaiden tyytyväisyydestä Urhea-toimintaan. Syitä vastaamatta jättämiseen on hankala arvioida, mutta eräs mahdollinen syy oppilaiden pieneen vastausprosenttiin saattaa olla se, että kaikkien oppilaiden huoltajia ei tavoitettu tai huoltaja ei välittänyt oppilaan kyselylinkkiä nuorelle ja motivoinut häntä vastaamaan kyselyyn. Oppilaiden ja huoltajien kokemukset Vantaan Urhea-toiminnasta antavat arvokasta tietoa toiminnan kehittämistä varten ja vastaavanlaisen toiminnan järjestämiseen Suomen muissa kunnissa.

Opinnäytetyön kirjoittajan näkökulmasta Urhea-toiminnan kaltaisen lähiliikuntakoulumallin vieminen muihin kuntiin Suomessa olisi tärkeä osoitus siitä, että jokaisella suomalaisella urheilusta kiinnostuneella yläkoululaisella ja nuorella urheilijalla olisi mahdollisuus lisätä urheiluharjoittelun määrää koulunkäynnin yhteydessä liikuntataitojen lähtötasosta ja asuinpaikasta riippumatta. Tämän avulla olisi mahdollista saada yhä useampi nuori kiinnostumaan tavoitteellisesta urheilusta, kun mahdollisuus urheilun harrastamiseen olisi tarjolla kunnan jokaisessa yläkoulussa.

11.1 Yhteenveto ja tulevaisuus

Opinnäytetyöllä on vaikuttavuutta monelle eri taholle. Opinnäytetyön tekijän luomaa esitystä Vantaan Urhea-toiminnan kyselytuloksista (Liite 4) tullaan käyttämään Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman viestintään ja johtamiseen liittyvissä tapaamisissa, kuten urheiluopistoilla ja yläkouluseminaarissa. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea saa opinnäytetyöstä konkreettisia ideoita Urhea-toiminnan jatkokehittämiseen ja kyselytuloksista tehdyn esityksen (Liite 4) materiaaliksi kehitystyöhön. Tutkimuksellisesti kehittämistyössä esille nousseet asiat huomioidaan suoraan Urhea-toiminnan kehit-

tämistyössä, joka käynnistyi syksyllä 2017. Lisäksi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus hyödyntää opinnäytetyötä pohtiessaan, mitä kysymyksiä otetaan valtakunnalliseen seurantaan. Opinnäytetyön tuloksista ja kehittämisehdotuksista on hyötyä myös niiden kuntien päättäjille, jotka aikovat ottaa jatkossa Vantaan Urhea-toiminnan kaltaisen liikuntalähikoulumallin käyttöönsä yhteistyön toteuttamiseksi.

Urhean urheiluyläkoulutoiminnan kehittäjän Jari Savolaisen mukaan Vantaan Urhea-toimintaa on alettu kehittää lukuvuoden 2017-2018 alusta Urhea-toiminnan oppilaiden ja huoltajien kyselyiden tulosten perusteella muun muassa niin, että eri tahojen (Urhea, liikunnanopettajat, valmentajat) roolituksia on mietitty uudelleen ja tiedotukseen on panostettu entistä enemmän keskittämällä kaikki tieto Urhean Internet sivuille. Lisäksi harjoituspaikkoja on pyritty saamaan lähemmäksi koulua. Opinnäytetyö on esitelty opetustoimen vastuuhenkilöille ja yhteistyötä toiminnassa mukana olevien tahojen välillä on alettu kehittää muun muassa kutsumalla liikunnanopettajien koulutukseen myös seuravalmentajat mukaan, jotta he tutustuisivat toisiinsa ja valmentajat tietäisivät, mitä Urheavalinnaisainekurssilla tehdään. (Savolainen 19.9.2017.)

Urhean kannattaa kerätä jatkossakin palautetta Urhea-toimintaan osallistuneilta oppilailta ja heidän huoltajiltaan toiminnan kehittämiseksi. Tulevaisuudessa olisi tarpeellista tutkia myös nuorten urheilijoiden aamu- ja iltapäiväharjoituksia vetävien valmentajien ja Urheavalinnaisainekurssia järjestävien liikunnanopettajien kokemuksia Urhea-toiminnasta, jotta saataisiin selville myös Urhea-toiminnan järjestäjien näkökulma toiminnan onnistumisesta ja uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Suomalaisten yläkouluikäisten nuorten mahdollisuutta urheilun ja koulun yhdistämiseen kehitetään jatkuvasti. Suomalaisen huippu-urheilun kannalta merkittävää on se, että mitä enemmän nuoria on mukana urheilijan polun valintavaiheessa, sitä enemmän on nuoria, joilla on mahdollisuus kehittyä huippu-urheilijoiksi ja samalla kasvaa terveiden liikkuvien ja urheilevien kansalaisten määrä tulevaisuudessa. (Mononen ym. 2014, 17; Savolainen 19.9.2017.)

Lähteet

- Aarresola, O., Aira, T., Itkonen, H., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2015a. Joukkuelajaja harrastavien nuorten urheilupolut. *Nuorisotutkimus*, 33,1, s. 3-17.
- Aarresola, O., Itkonen, H. & Lämsä, J. 2015b. Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa – rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. *Kasvatus & Aika*, 9, 3, s. 55-71.
- Abbott, A., Collins, D., Sowerby, K. & Martindale, R. 2007. *Developing the Potential of Young People in Sport*. Sportscotland. Edinburgh. Luettavissa: <https://sportscotland.org.uk/documents/resources/developingthepotentialofyoungpeoplein sport.pdf> Luettu: 29.9.2017.
- Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2014. Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014*, s. 101-107. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 30.5.2017.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä - onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede*, 50, 4, s. 24-29.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Teoksessa Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* s. 12-30. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Luettu: 29.5.2017.
- Alvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. 2012. The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, s. 166-179.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seura-harrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*, s. 73-82. Valtion liikuntaneuvos-

ton julkaisuja 2015:2. Luettavissa:

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu: 29.6.2017.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa Eklund, R. & Tenenbaum, G. (toim.). Handbook of Sport Psychology, s. 184-202. Hoboken, NJ: Wiley.

Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, L. & Ryan, R. 1991. Motivation and education: The Self-Determination Perspective. Educational Psychologist, 26, 3-4, s. 325-346.

Edu.fi. 2017. Liikunnan opetuksen tavoitteet. Luettavissa:

http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_opetuksen_tavoitteet Luettu: 24.7.2017.

Ericsson, A., Krampe, R. & Tesch-Romer, C. 1993. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. Psychological Review, 100, 3, s. 363-406.

Eskola, V. 24.2.2017. Liikuntakoordinaattori. WAU ry. Sähköposti.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja nro 45. Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDkvMDUvMTZfMDdfMDZfMTY5X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3dfMi5wZGYiXV0/Lapsuusvaihe_www_2.pdf Luettu: 2.10.2017.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 76-87. Duodecim. Helsinki.

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

Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2008. Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 20, s. 318-333.

Gagne, M. & Deci, E. 2005. Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior, 26, s. 331-362.

Gould, D. & Whitley, M. 2009. Sources and Consequences of Athletic Burnout Among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2, s. 16-30.

Hakkarainen, H., Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T. & Kantosalu, K. 2008. Selvitysraportti. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen valmentajat ry. Luettavissa: <https://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/8bbaeaabef4cbee02efea55228826481/1507643492/application/pdf/256265/lasten%20ja%20nuorten%20fyysis-motorinen%20harjoittelu%202008.pdf> Luettu: 10.10.2017.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 139-159. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koulu-liikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede*, 45, 6, s. 31-37.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Edita. Helsinki.

Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. 2014. Urheiluravitsemus nuoruusvaiheessa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 46-50. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 12.9.2017.

Hornig, M., Aust, F. & Güllich, A. 2016. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*, 16, 1, s. 96-105.

Hughes, A-M., Keane, S., Lyons, D., Quinn, S. & MacPhail, A. 2005. Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: The LISPA Model. Consultation Document. Luettavissa: <http://excelsiorgroup.co.uk/wp-content/uploads/2015/03/The-LIPSA-Model-1.pdf> Luettu: 29.9.2017.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010-katsaus: Terveysliikunnan suositukset täyttyvät heikosti. *Liikunta & Tiede*, 48, 2-3, s. 18-23.

Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Suomen Valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K. 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 61-66. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 13.9.2017.

Härkönen, A. 2014. Kaksoisuran haasteet. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 54-55. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 3.10.2017.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kalaja, S. 2014. Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 34-35. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 12.9.2017.

Kangaspunta, M. & Kujanpää, V. (toim.). 2009. Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa 2009. Nuori Suomi ry & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 118. Jyväskylä.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Liikunta & Tiede, 47, 6, s. 30-37.

Kasva urheilijaksi a. Harjoittelu ja liikunta. Luettavissa:

<http://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/harjoittelu-ja-liikunta> Luettu: 25.9.2017.

Kasva urheilijaksi b. Urheilullinen elämänrytmi. Luettavissa:

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/urheilullinen-el%C3%A4m%C3%A4nrytmi> Luettu: 31.8.2017.

Keeley, T. & Fox, K. 2009. The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2, 2, s. 198-214.

Keski-Suomen Liikunta ry. Kasva urheilijaksi Jyväskylässä. Luettavissa:

<http://www.kesli.fi/seuratoiminta/hankkeet-ja-kampanjat/kasva-urheilijaksi-jyvaskylassa/> Luettu: 6.7.2017.

Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 43-46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valoproduction/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 6.9.2017.

Kokko, S. 2015. Urheilulliseen elämäntapaan ja -rytmiin kasvetaan ja kasvatetaan. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K. (toim.), Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski,

J. Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 101-102. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 10-15. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf Luettu: 28.5.2017.

Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla. 13-15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto & Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMTcvMTRfMDFfNDM4X251b3JpX3VyaGVpbGlqYW5fcG9sdWxsYS5wZGYiXV0/nuori_urheilijan_polulla.pdf Luettu: 5.7.2017.

Kyttä, M., Jokela, M. & Hirvonen, J. 2013. Suomalaisilla lapsilla paljon itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksia. Liikunta & Tiede 50, 4, s. 4-11.

Lehtinen, I., Lehtinen, T. & Paakkari, O. 2016. Lukion syke 1. Terveystieteiden perusteet. Edita. Helsinki.

Lehtonen, K. (toim.). 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999-2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Yhteisjulkaisu LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa. Luettavissa: https://www.likes.fi/filebank/591-Nuorten_harrasteliikunnan_kehittaminen.pdf Luettu: 29.8.2017.

LIKES-tutkimuskeskus & Jyväskylän yliopisto 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: [file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/tilannekatsaus_web%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/tilannekatsaus_web%20(2).pdf) Luettu: 6.6.2017.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 144-161. PS-kustannus. Jyväskylä.

- Lochbaum, M. & Roberts, G. 1993. Goal Orientations and Perceptions of the Sport Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, s. 160-171.
- Lumpkin, A. & Favor, J. 2012. Comparing the academic performance of high school athletes and non-athletes in Kansas in 2008-2009. *Journal of Sport Administration & Supervision*, 4, 1, s. 41-62.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002a. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002b. Drop out, burn out... Mistä jatkoaikaa harrastukselle? *Liikunta & Tiede*, 4, s. 12-14.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 30.5.2017.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 27-35. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf Luettu: 30.6.2017.
- Mononen, K., Saari, A. & Törrönen, T. 2014. LTAD-malli suomalaisen vammaisurheilijan polun taustalla. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 133-136. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 27.9.2017.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet, s. 103-123. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Nipuli, S. 2011. Urheilu murroksessa – Katsaus järjestelmiin ja malleihin kilpaurheilun takana. *Liikunta & Tiede*, 48, 2-3, s. 4-9.

Nuori Suomi 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2010. Liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltZXNfbnVvcmlwMDI0fMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf Luettu: 29.6.2017.

Opetushallitus 2007. Koululiikunnan kehittäminen. Luettavissa:

http://www.oph.fi/download/46816_koululiikunnan_kehittaminen.pdf Luettu: 5.9.2017.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Luettavissa:

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu: 23.8.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Luettavissa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
Luettu: 24.7.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Valtakunnallinen koululaiskysely 2017: Viidennes koululaisista ilman mieluisaa harrastusta – yläkoululaisista jopa kolmannes. Luettavissa:

http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/viidennes-koululaisista-ilman-mieluisaa-harrastusta-ylakoululaisista-jopa-kolmannes Luettu 26.4.2017.

Opetusministeriö 2010. "Sanoista teoiksi" Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75583/tr13.pdf?sequence=1> Luettu: 29.8.2017.

Paananen, A. 19.9.2017. Urheiluakatemiaohjelman valmennuspäällikkö. Suomen Olympiakomitea. Haastattelu. Helsinki.

Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede, 54, 2-3, s. 83-90.

Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede*, 53, 4, s. 92-98.

Peda.net. Terveiden määritelmä. Terveys on hyvinvointia ja toimintakykyä. Luettavissa: <https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/n%C3%A4yttekirjat/ylakoulu/terveystieto2/1-terveys/1tm2> Luettu: 27.7.2017.

Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Erialaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede*, 53, 4, s. 99-105.

Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014, s. 125-128. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 10.10.2017.

Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 32, 5, s. 963-975.

Savolainen, J. 19.9.2017. Urheiluyhdistyksen kehittämisen kehittäjä (luokat 7-9). Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia. Haastattelu. Helsinki.

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

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W. & Chinapaw, M. 2012. Physical Activity and Performance at School. A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166, 1, s. 49-55.

Special Olympics Canada. 2007. Long-Term Athlete Development for Athletes with an Intellectual Disability. Luettavissa:

<http://www.specialolympics.ca/sites/default/files/SOC%20LTAD%20-%20Dec%204%202007%20-%20English%20-%20FINAL.pdf> Luettu: 27.9.2017.

Sport.fi. 2015. Kasva urheilijaksi Jyväskylässä – vuosi kokeiluja takana. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/kasva-urheilijaksi-jyvaskylassa-vuosi-kokeiluja-takana> Luettu: 6.7.2017.

Sport.fi a. Urheilijan polku. Luettavissa: <http://www.sport.fi/en/huippu-urheilu/urheilijan-polku> Luettu: 30.5.2017.

Sport.fi b. Urheiluakatemit. Luettavissa: <http://www.sport.fi/en/koulu/urheiluakatemit> Luettu: 11.10.2017.

Sport.fi. 2014. Urheilijan polku: Valintavaiheen tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/urheilijan-polku-valintavaiheen-tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva> Luettu: 24.8.2017.

Sport.fi. 2016. Urheiluyläkoulujen avulla lisää liikettä ja valmiuksia urheilijaksi kasvamiseen. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/urheiluylakoulujen-avulla-lisaa-liiketta-ja-valmiuksia-urheilijaksi-kasvamiseen> Luettu: 6.7.2017.

Suni, J. 2011. Terveyslääkunnan toteuttaminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveyslääkunta, s. 205-211. Duodecim. Helsinki.

Suomen Olympiakomitea a. Tietoa yläkoulutoiminnasta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta/> Luettu: 25.4.2017.

Suomen Olympiakomitea b. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/tietoa-urheiluakatemiaohjelmasta/> Luettu: 30.5.2017.

Suomen Olympiakomitea ry 2016. OlympiaLiikkeen strategia ja toimintasuunnitelma vuodelle 2017. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/strategia-ja-toimintasuunnitelma.pdf> Luettu 30.5.2017.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf Luettu: 25.8.2017.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf Luettu: 28.5.2017.

Taras, H. 2005. Physical Activity and Student Performance at School. *Journal of School Health*, 75, 6, s. 214-218.

Terve koululainen a. Nuorten liikuntasuositus. Luettavissa:
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/> Luettu: 10.10.2017.

Terve koululainen b. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa:
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset> Luettu: 24.7.2017.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Teoksessa Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? s. 32-47. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa:
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Luettu: 29.8.2017.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset Luettu: 29.5.2017.

Urhea a. Mikä on Urhea. Luettavissa: http://www.urhea.fi/urhea/mika_on_urhea/ Luettu: 12.6.2017.

Urhea b. Vantaan yläkoulut. Luettavissa:
<https://urhea-fi.directo.fi/opiskelu/perusaste/vantaan-ylakoulut/> Luettu 25.4.2017.

Urheiluakatemiaohjelma 2015. Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. Luettavissa:
<https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf> Luettu: 25.4.2017.

Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. & Philippaerts, R. 2009. Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sport Sciences*, 27, 13, s. 1367-1380.

Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W. & Van Mechelen, W. 2007. A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 8, s. 1241-1250.

Vantaa 2016. Koulunkäynnin ja urheilun yhteensovittamiseen on keinoja. Luettavissa: https://www.vantaa.fi/uutisia/varhaiskasvatus_ja_koulutus/101/0/124298 Luettu 25.4.2017.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vuori, I. 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). *Liikuntalääketiede*, s.145-170. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

WAU ry. Yhdistyksen esittely. Luettavissa: <http://www.wau-ry.fi/wau-ry/yhdistyksen-esittely/> Luettu: 19.7.2017.

Way, R., Trono, C., Mitchell, D., Laing, T., Vahi, M., Meadows C. & Lau, A. 2016. Canadian Sport for Life. Long-Term Athlete Development 2.1. Sport for Life Society. Luettavissa: http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000 Luettu: 27.9.2017.

Wiersma, L. & Fifer, A. 2008. "The Schedule has been Tough But We Think It's Worth It: The Joys, Challenges, and Recommendations of Youth Sport Parents. *Journal of Leisure Research*, 40, 4, s. 505-530.

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Luettavissa: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf Luettu: 28.5.2017.

Åbacka, K. 2013. Miten seurat voivat lisätä yhteistyötä koulujen kanssa? Luettavissa: http://ringette.skrl.fi/File/Seuraseminaarit/Vantaan_kaupunki_seurayhteistyö.pdf?rnd=1384163256 Luettu: 6.7.2017.

Liitteet

Liite 1. Wilma-viesti oppilaan huoltajalle

Hyvä Urhea-oppilaan huoltaja,

Urhea-toiminnan ensimmäinen lukuvuosi alkaa olla takana. Toteutamme toiminnan palautekyselyn toiminnan kehittämiseksi oppilaille ja huoltajille. Pyydämme huoltajan välittävän kyselylinkin nuorelle ja motivoivan jokaista vastaamaan kyselyyn.

Kyselyn tuloksia käytetään Urhea-toiminnan kehittämiseen sekä Haaga-Heliassa tehtävän opinnäytetyön aineistona ja raportoidaan siten, ettei yksittäisiä vastauksia voida tunnistaa.

[Kyselylinkki oppilaalle](#)

[Kyselylinkki huoltajalle](#)

Toivomme lisäksi huoltajan käyvän nuoren kanssa keskustelun arjen sujuvuudesta kyselyn teemojen kautta.

Terveisin,

Jari Savolainen
urheiluyläkoulutoiminnan kehittäjä
Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
0405307679
www.urhea.fi

Liite 2. Oppilaan kysely



Hyvä Urhea-oppilas,

Urhea-toiminnan ensimmäinen lukuvuosi alkaa olla takana. Toivomme jokaisen oppilaan vastaavan kyselyyn, jotta toimintaa on mahdollista kehittää nuorten tarpeiden suuntaisesti. Toivomme vastaukset 22.5.2017 mennessä.

Kyselyn tuloksia käytetään Urhea-toiminnan kehittämiseen sekä Haaga-Heliassa tehtävän opinnäytetyön aineistona ja raportoidaan siten, ettei yksittäisiä vastauksia voida tunnistaa.

Muista painaa lopuksi lähetä vastaukset nappia. KIITOS vastauksestasi!

Sukupuoli

- poika
 tyttö
 muu

Luokka-aste

7. luokka
 8. luokka
 9. luokka

Koulu

- Havukosken koulu
- Helsinge skola
- Hämeenkylässen koulu
- Jokiniemen koulu
- Kartanonkosken koulu
- Kilterin koulu
- Koivukylän koulu
- Korson koulu
- Lehtikuusen koulu
- Länsimäen koulu
- Martinlaakson koulu
- Mikkolan koulu
- Peltolan koulu
- Ruusuvuoren koulu
- Simonkylän koulu
- Sotungin koulu
- Vantaan kansainvälinen koulu
- Vantaankosken koulu
- Veromäen koulu

Seura/seurat

Oma laji/lajit (tärkein laji
ensimmäiseksi)

Arvio ohjatun seura(+Urhea) harjoittelun määrästä (tunteina/viikko esim. 5,5)

Arvioi kaikki muu liikunnan/urheilun määrä viikossa(vapaa-aika, kouluaikana tapahtuva liikunta, koulumatkat esim. 8,5)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Nukun keskimäärin yössä (tunteina, puolen tunnin tarkkuudella esim. 8,5)

<hr/>
<hr/>

Oppilaan arvio Urhea-toiminnan harjoituksista ja Urhea-valinnaisainekursista (jätä vastaamatta jos et ollut mukana)

Arvioi toimintaa asteikolla 1-5

	Arvioi toimintaa asteikolla 1-5				
	1 Erittäin huono			5 Erittäin hyvä	
	1	2	3	4	5
Aamuharjoittelu tiistai klo 7:30-8:30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iltapäiväharjoittelu keskiviikko n. klo 14:30-16:30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulun Urhea-valinnaisainekurssi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Halutessasi voit antaa lisäksi avoimen palautteen Urhea-toiminnan seuraharjoittelusta

Halutessasi voit antaa lisäksi avoimen palautteen Urheavalinnaisainekurssista (7. lk oppilaat)

Mieti seuraavissa normaalia arkeasi

Arvioi numeroilla 1-5 miten seuraavat
väittämät

1 Ei pidä
lainkaan
paikkaansa

5 Pitää täysin
paikkansa

1 2 3 4 5

Käyn nukkumaan samaan aikaan joka ilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herään aamulla pirteänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön 5-6 ateriaa (ruokailut + välipalat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön aina koululounaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle jää riittävästi vapaa-aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulu sujuu hyvin omien tavoitteiden mukaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on hyvät opiskelutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi

Arvioi numeroilla 1-5 miten seuraavat
väittämät

1 ei pidä
lainkaan
paikkaansa

5 pitää täysin
paikkansa

	1	2	3	4	5
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn oman seuran harjoitusryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn Urhea-toiminnan harjoitusryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän harjoittelusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma valmentajani antaa minulle kannustavaa palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani keskusteleekin usein kanssani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urhea-valmentajani antaa minulle kannustavaa palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tavoitteenani on menestyä aikuisena huippu-urheilussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urhea-toiminta tukee hyvin nuoren urheilijan arkea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan paljon omatoimista liikuntaa/urheilua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menen aina jos mahdollista lihasvoimin kouluun ja harrastuksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä positiivisia asioita Urhea-toiminta on antanut sinulle?
(Vapaaehtoinen kysymys)

Mitä asioita pitäisi mielestäsi kehittää?
(Vapaaehtoinen kysymys)



Kysely Urhea-oppilaan huoltajalle

Oppilaan luokka-aste

- 7. luokka
- 8. luokka
- 9. luokka

Oppilaan koulu

- Havukosken koulu
- Helsinge skola
- Hämeenkylässen koulu
- Jokiniemen koulu
- Kartanonkosken koulu
- Kilterin koulu
- Koivukylän koulu
- Korson koulu
- Lehtikuusen koulu
- Länsimäen koulu
- Martinlaakson koulu
- Mikkolan koulu
- Peltolan koulu
- Ruusuvuoren koulu
- Simonkylän koulu
- Sotungin koulu
- Vantaan kansainvälinen koulu
- Vantaankosken koulu
- Veromäen koulu

Lapseni sukupuoli

- poika
- tyttö
- muu

Lapseni urheilulaji/lajit (tärkein laji ensimmäiseksi)

Lapseni nukkuu keskimäärin
yössä (tunteina, puolen tunnin
tarkkuudella esim 8,5)

Arvioi vanhempana seuraavia väittämiä

	asteikolla 1-5				
	1 Ei pidä paikkaansa			5 Pitää täysin paikkansa	
	1	2	3	4	5
Lapseni on erittäin innokas urheilija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuraharjoittelu on laadukasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urhea-toiminta on laadukasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni harjoittelee ja liikkuu paljon omatoimisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni menee aina jos mahdollista kävelen tai pyörällä kouluun ja harrastuksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni syö riittävän usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsellani on terveellinen ruokavalio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni motivaatio koulunkäyntiin on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsellani on hyvät opiskelutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni nukkuu riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lapseni on joutunut jättämään lukuvuoden aikana harjoitukset väliin yli kahden viikon ajaksi loukkaantumisen vuoksi.

Kyllä

Ei

Jos kyllä, minkä vuoksi?

Mikä Urhea-toiminnassa on onnistunut hyvin?

Kuinka toimintaa mielestäsi tulisi kehittää?

Vantaan Urhea-toiminnan kyselyiden tulokset

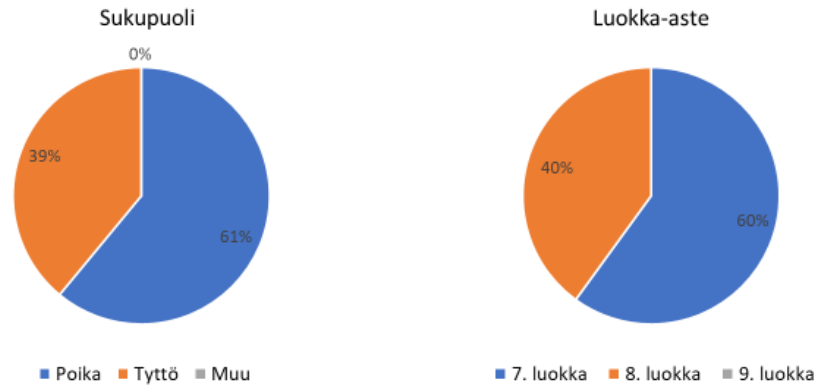
Lukuvuosi 2016-2017

Sini Kaven

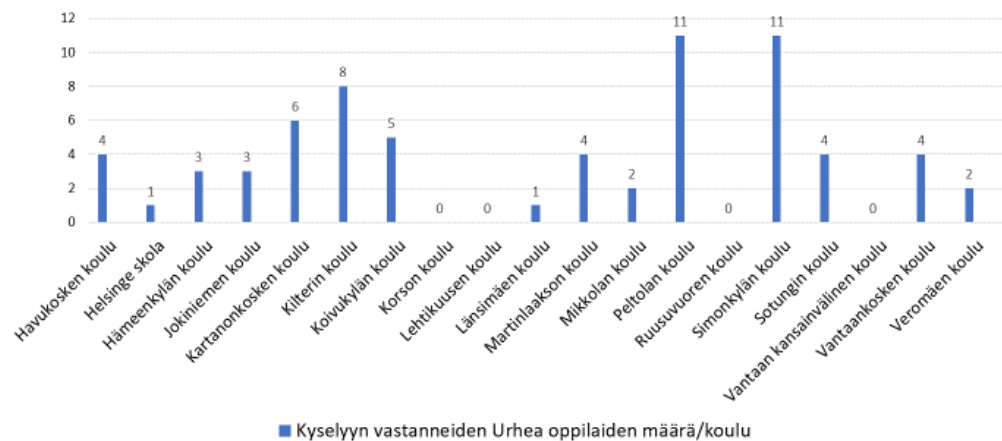
Oppilaan kyselyn tulokset

Vastaajia 69

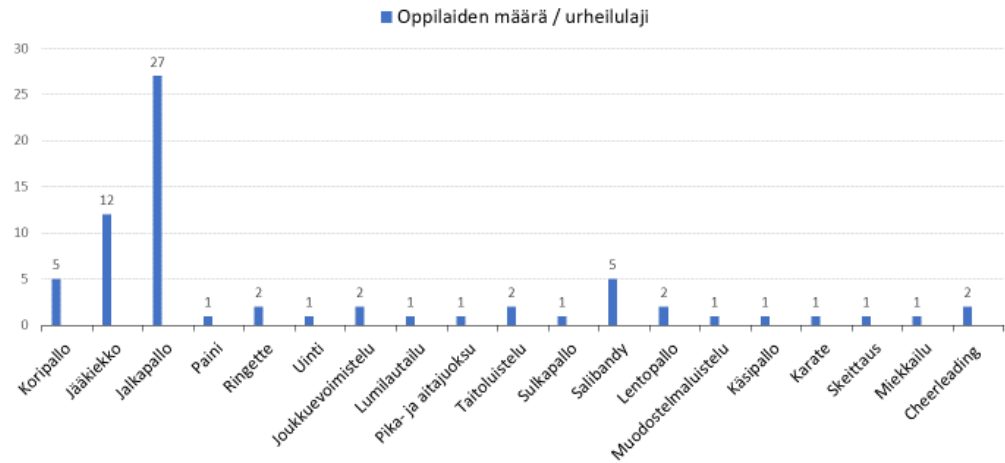
Oppilaan sukupuoli ja luokka-aste



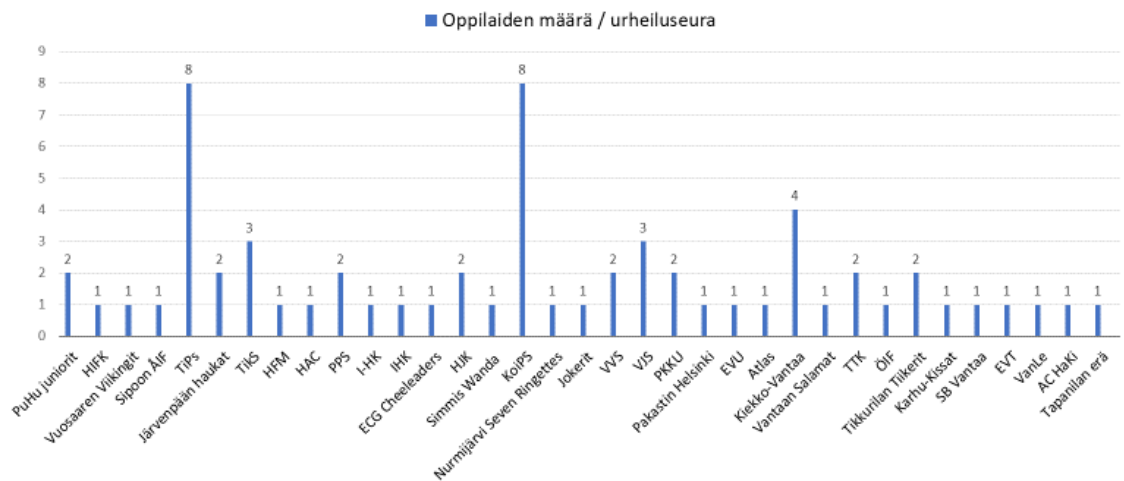
Kyselyyn vastanneiden oppilaiden koulut



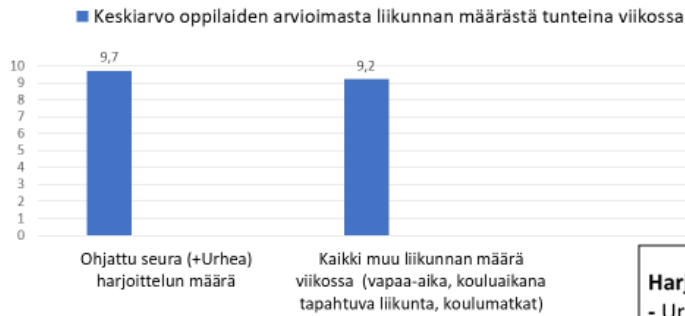
Oppilaiden oma urheilulaji/lajit



Oppilaiden urheiluseurat ja harrastajamäärä



Liikunnan määrä viikossa



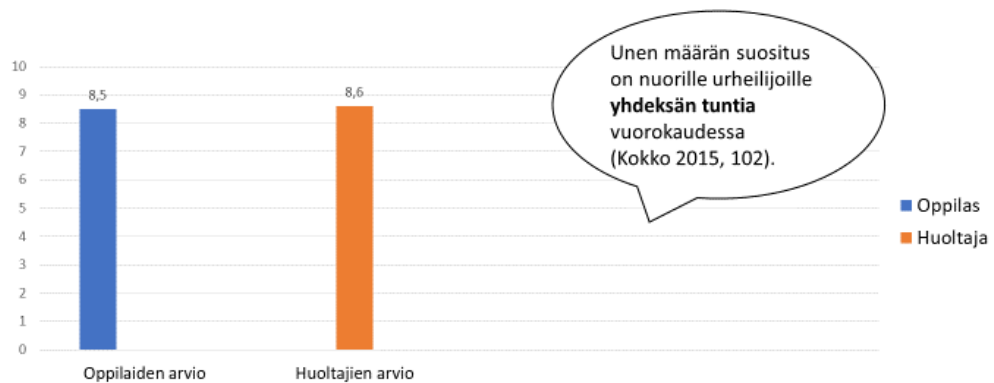
Tavoitteellisesti urheileville nuorille suositeltu kokonaisliikuntamäärä on **20 tuntia** viikossa (Mononen ym. 2014, 10).

Harjoittelun tulisi koostua

- Urheiluseuran organisoimasta harjoittelusta
- Omatoimisesta monipuolisesta harjoittelusta
- Koulu, hyöty- ja vapaa-ajan liikunnasta (Kasva urheilijaksi a).

→ Kyselytulosten mukaan Urhea-toiminnassa mukana olevat nuoret liikkuvat keskimäärin lähes 19 tuntia viikossa.

Keskimääräinen unen määrä yössä tunteina



Unen määrän suositus on nuorille urheilijoille **yhdeksän tuntia** vuorokaudessa (Kokko 2015, 102).

→ Kyselytulosten mukaan nuorten keskimääräinen unensaanti jää noin puoli tuntia suositeltua lyhyemmäksi.

Lepo

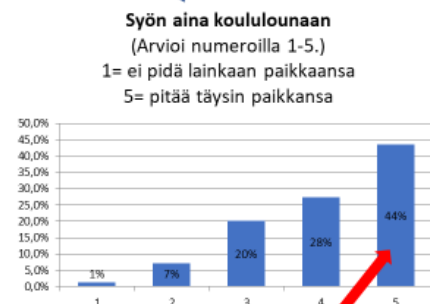


→ Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota erityisesti nuorten sähköisten laitteiden käyttöön ennen nukkumaan menoa.

Ravitsemus



Koululounaan tarkoitus on edistää oppilaan fyysistä hyvinvointia, kykyä opiskella ja auttaa häntä jaksamaan (Edu.fi 2014).



Oppilaista alle puolet (44%) kertoi syövänsä aina koululounaan.

Oppilaiden tyytyväisyys harjoitteluun



→ Kyselytulosten mukaan Urhea-toiminnassa mukana olleet oppilaat pitivät eniten keskiviikon iltapäiväharjoittelusta.

Avoin palaute Urhea toiminnan seuraharjoittelusta

- Vastaajamäärä: 22
- Harjoittelu on hyvää ja laadukasta (5)
- Toivoisin enemmän lajiharjoituksia (4)
- En pidä harjoittelusta (3)
- Valmentaja ei ole ilmestynyt paikalle (2)

"hyvä ohjaaja"

"tatami oli hyvä oheisharjoittelu"

"pienpelit kivoja"

"kiva kun on tällainen lisäharjoitus"

"olen tykännyt, koska on ollut tutut pelaajat ja treenit ovat olleet laadukkaita"

"eritasoisille omat jäät"

"olis kiva, että porukka kävis"

"tiistai aamu liian aikainen"

"urhea oli joka toinen viikko syksyllä, mutta keväällä sitä ei ollut yhtään. Olisin halunnut sitä enemmän"

"oman lajin harjoituksia ei ollut lainkaan"

Avoim palaute Urhea-valinnaisainekurssista

- Vastaajamäärä: 15
- Pidän toiminnasta (5)
- Toivoisin enemmän ohjattua toimintaa (2)
- Toivoisin enemmän lajiharjoittelua (2)
- En pitänyt (1)



"kivaa"

"on erittäin hyvä, mutta tunnit samana päivänä kuin luokan liikuntatunnit peräkkäin"

"urhea-valinnaisainekurssi on ollut todella kiinnostavaa ja opettavaista. Siellä on oppinut uusia asioita esimerkiksi jumppaliikkeitä"

"pojat levottomia aika useasti"

"olisin toivonut enemmän tietoa urheilijan ruokavaliosta, palautumisesta, erilaisista harjoituksista ja niiden hyödyistä"

"aamu treeni liian aikaisin",
"oli vähän tylsää, saisi olla enempi lajijuttuja"

Koulunkäynti ja vapaa-aika

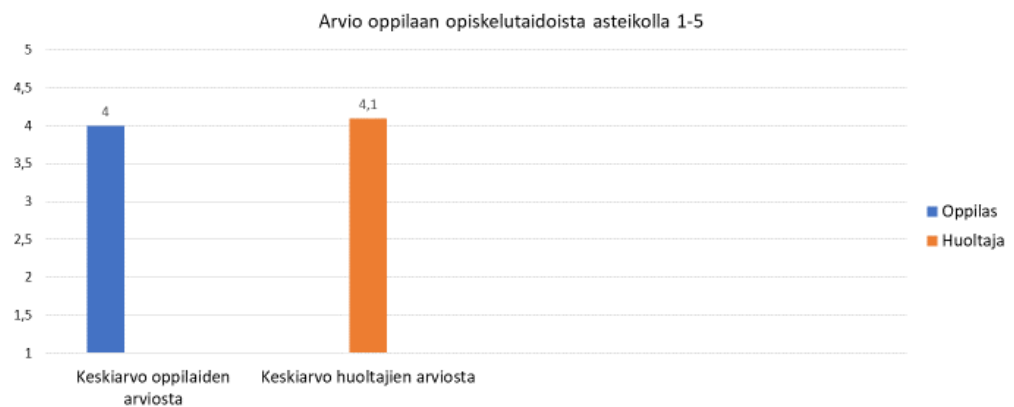


Urheilun ja koulun yhdistäminen onnistuu hyvin

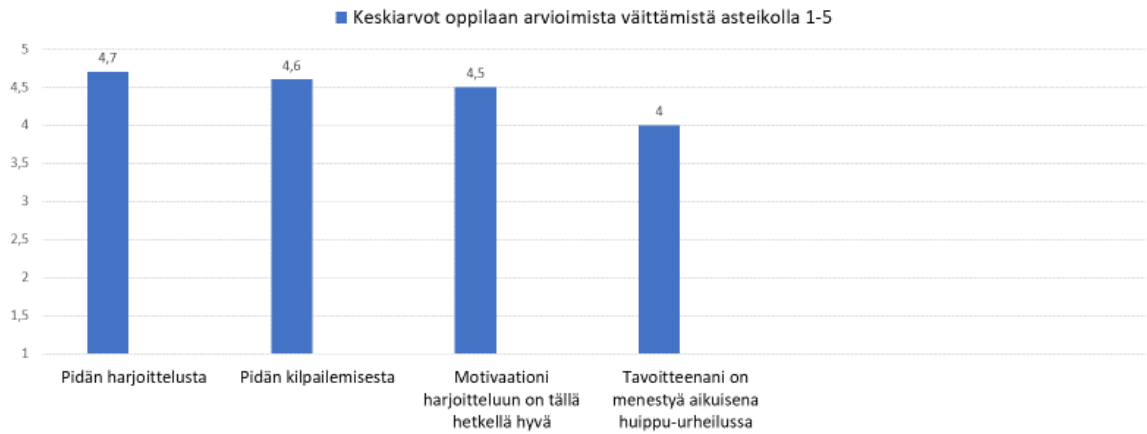


→ Oppilaiden ja huoltajien mukaan urheilun ja koulun yhdistäminen on onnistunut keskimäärin hyvin.

Oppilaalla on hyvät opiskelutaidot



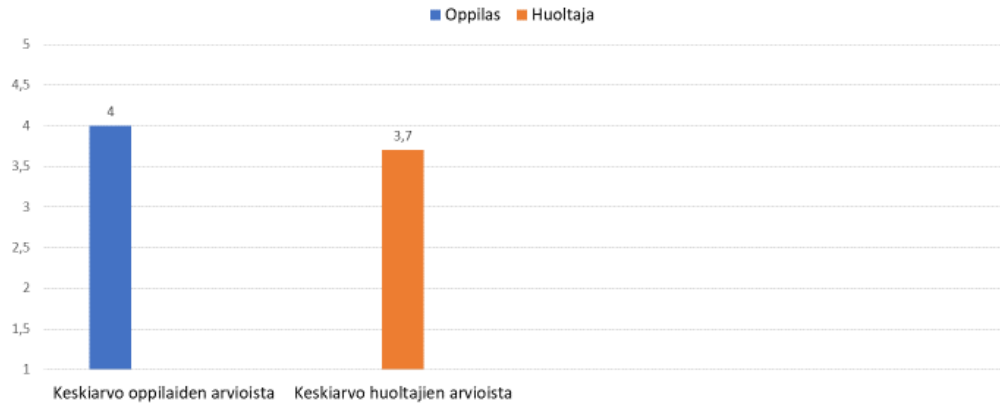
Urheiluharrastus



Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus



Oppilas menee aina, jos mahdollista lihasvoimin kouluun ja harrastuksiin

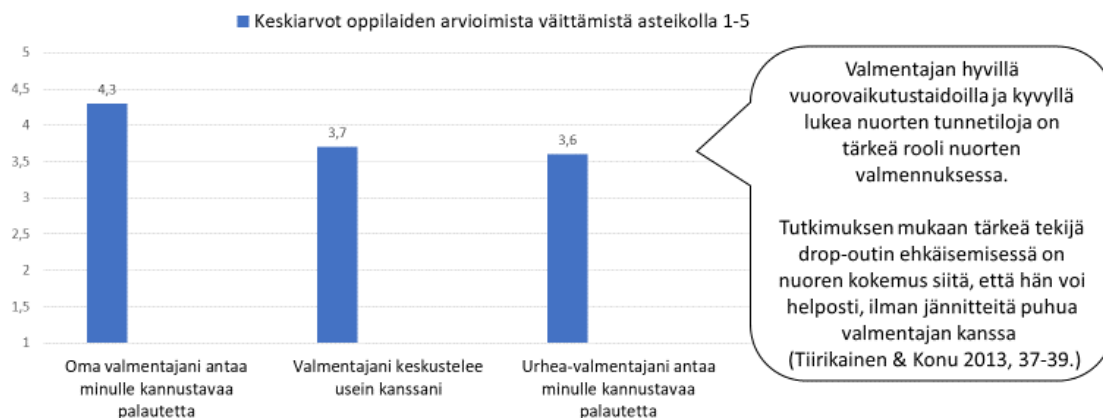


Viihtyminen oman seuran ja Urhea-toiminnan harjoitusryhmässä



Oppilaat kertoivat viihtyvänsä hieman paremmin oman seuran harjoitusryhmässä verrattuna Urhea-toiminnan harjoitusryhmään.

Tyytyväisyys valmentajiin



→ Oppilaat arvioivat saavansa enemmän kannustavaa palautetta omalta valmentajaltaan kuin Urhea-valmentajalta.

Mitä positiivisia asioita Urhea-toiminta on antanut sinulle?

Vastaajamäärä: 20

Kehittänyt lajitaitoja (5)

Uusia ystäviä/parantanut ystävyssuhteita (4)

Lisää treenejä (4)

- "kiekon käsittely on kehittynyt paljon Urheassa"
- "on oppinut uusia asioita"
- "mahdollistanut urheilun koulupäivän aikana"
- "arkeen rytmiä"
- "kivat ohjaajat"
- "saanut lisää tietoa ja vinkkejä harjoitteluun"
- "paljon uusia ystäviä sekä uusia näkökulmia"
- "tatami uusi juttu"
- "paremman mielen"
- "lihaskuntoa"

Oppilaiden kehittämisehdotuksia

Aikataulut

- "treenit voisivat olla hieman myöhemmin aamuisin"
- "liikaa liikuntaa saman päivän aikana"
- "olisin halunnut mennä myös tiistain aamutreeneihin, mutta lukujärjestys esti sen"

Urhea-harjoitukset

- "tarvitsisin lisää juoksuharjoitusta", "jääaikaa lisää", "lajiharjoitteita"
- "että kaikki saisi Urheassa harjoitella mitä haluaa tai ainakin valita sitten mielenkiintoisen vaihtoehdon"

Koulun Urhea-valinnaisainekurssi

- "koulun Urhea tunnit voisivat olla enemmän suunniteltuja"
- "olisin toivonut enemmän tietoa urheilijan ruokavaliosta, palautumisesta, erilaisista harjoituksista ja niiden hyödyistä"

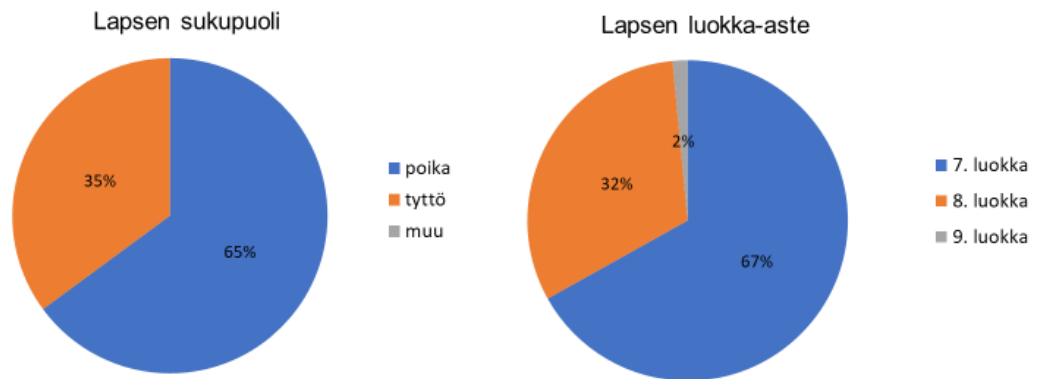
Läsnäolo harjoituksissa

- oppilaat ja valmentajat paikalle harjoituksiin

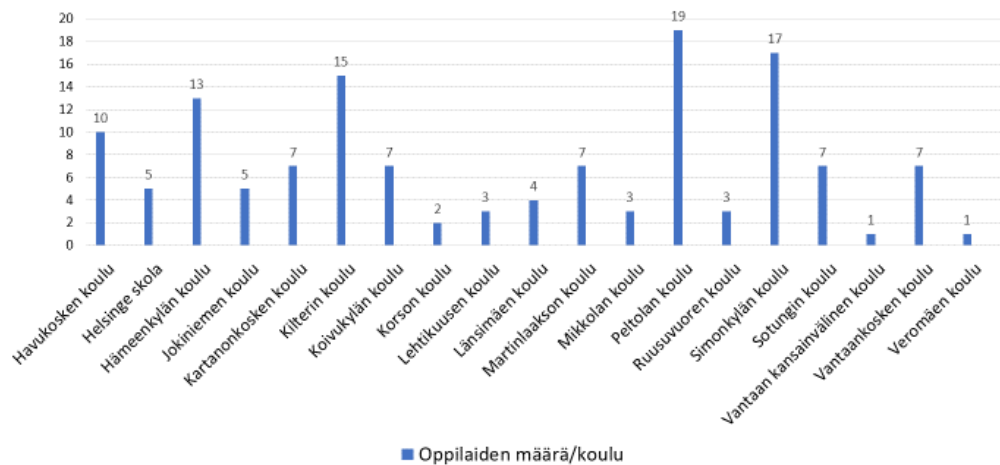
Huoltajan kyselyn tulokset

Vastaajia 141

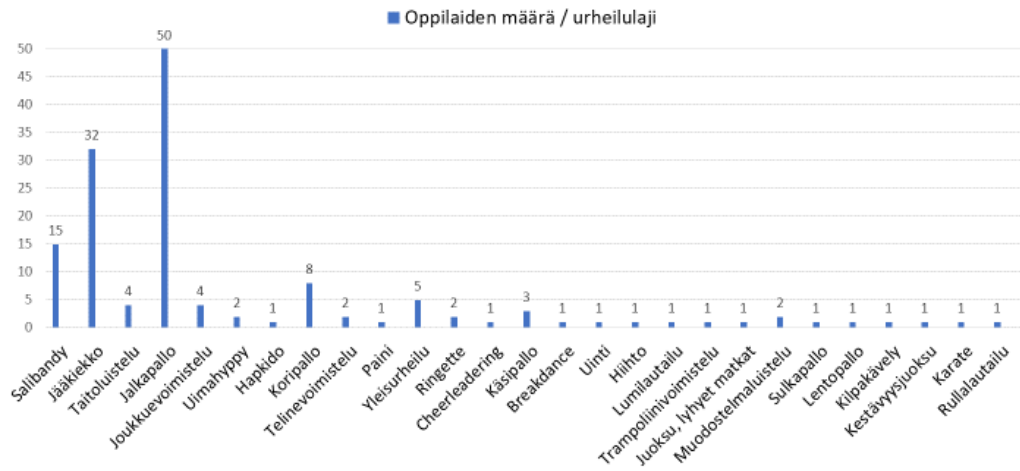
Lapsen sukupuoli ja luokka-aste



Oppilaan koulu



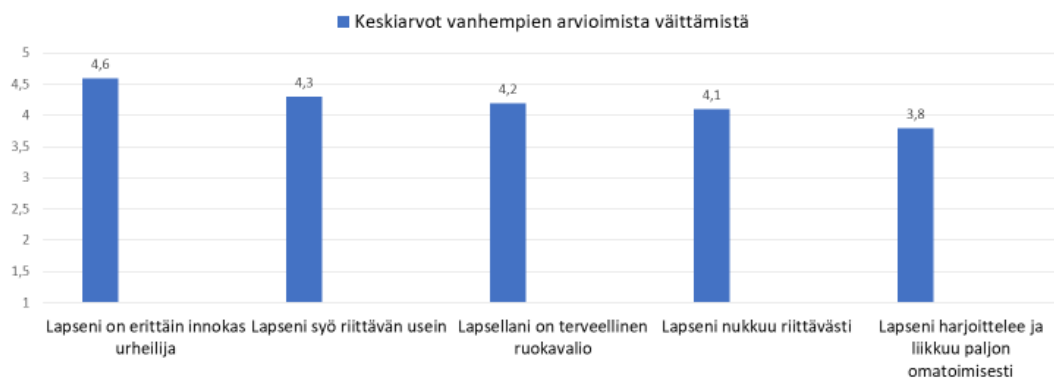
Lapsen oma urheilulaji/lajit



Lapsen liikunta, ravitseminen ja lepo



Kehityksen kolmio. (Kasva urheilijaksi b).



Seuraharjoittelun ja Urhea-toiminnan laatu

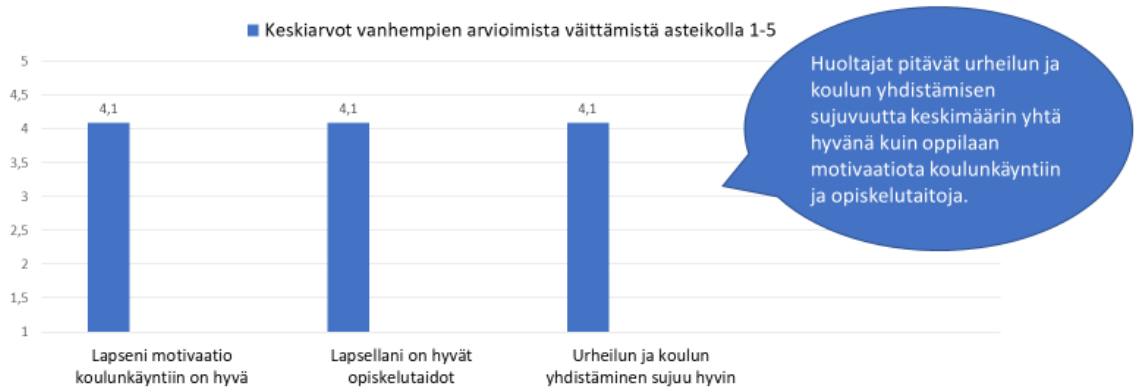


→ Huoltajat olivat tyytyväisempiä seuraharjoittelun kuin Urhea-toiminnan laatuun

Kehitysehdotuksia Urhea-toiminnan sisältöön

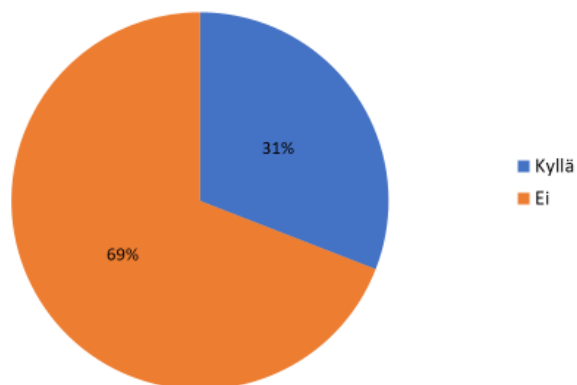
- Luentoja
 - aiheista: urheilijan ravitsemus, lepo, psykologinen ryhmävalmennus, henkinen valmennus
- Tehokas yleisharjoittelu
 - voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia
 - rentoutumisharjoituksia
- Uusien lajien kokeileminen
 - muutaman kerran lukukaudessa
 - tukisi omaa harjoittelua
- Yhteiset harjoitukset muiden lajien harrastajien kanssa

Koulunkäynti ja sen yhdistäminen urheiluun



Loukkaantumiset

Lapseni on joutunut jättämään lukuvuoden aikana harjoitukset väliin yli kahden viikon ajaksi loukkaantumisen vuoksi.



Lapseni on joutunut jättämään lukuvuoden aikana harjoitukset väliin yli kahden viikon ajaksi loukkaantumisen vuoksi. Miksi?

Vastaajamäärä: 45

Jokin alaraajavamma (27)

Jokin polvivamma (11)

- "polvikipu", "polven rasitusvamma", "polven kierukan repeäminen"

Jokin selkävamma (6)

- "selkä vaiva", "selän rasitusmurtuman esiaste", "selän rasitusmurtuma"

Jokin sormivamma (4)

Muita yksittäisiä kommentteja:

- "tärykalvo puhkesi", "häntäluun venähdys", "painisieni", "osgood Schlatterin tauti", "mykoplasma", "kasvuun liittyvä penikkatauti", "nivusvamma", "allergiareaktio", "ortopedin määräämä liikuntakielto", "flunssa ja korvatulehdus", "luumustelma jalassa", "nilkkavamma"

Mikä Urhea-toiminnassa on onnistunut hyvin?



Kuinka toimintaa tulisi mielestäsi kehittää?

Vastaajamäärä: 101

Harjoitus ajankohtien/lukujärjestyksen suunnittelu (30)

- "Koulun ja harjoituspaikan siirtymisaikaa pidemmäksi ja sillä lailla, ettei muu opiskelu kärsi"
- "Urhea-toiminnan suunnittelussa pitäisi huomioida se, ettei oppilas joutuisi lähtemään kesken oppitunnin siirtyäkseen urheaan"
- "Harkan jälkeen tunti alkaa heti, ei aikaa varusteiden vaihtoon saati peseytymiseen"

Tiedotus/viestintä paremmaksi (26)

- "Tiedotusta peruutuksista ja urhean alkamis- ja päättymisajankohdista voisi parantaa vanhemmille päin",
- "Koululle enemmän infoa. Perheille paremmin tietoa",
- "Yhtään en tiedä, mitä koulun urhea pitää sisällään, siitä voisi olla hyvä tiedottaa koteihin"
- Kehitysehdotuksia: ryhmäviestit, nimenhuuto tai koko ryhmän kattava WhatsApp ryhmä

Kuinka toimintaa tulisi mielestäsi kehittää?

Siirtymäajat koulun ja harjoituspaikan välillä pidemmiksi (16)

- "Koulun ja harjoituspaikan siirtymisaikaa pidemmäksi ja sillä lailla, ettei muu opiskelu kärsi"
- "Urhea-toiminnan suunnittelussa pitäisi huomioida se, ettei oppilas joutuisi lähtemään kesken oppitunnin siirtyäkseen urheaan"

Harjoituksia on liikaa/ ne ovat liian raskaita (8)

- "Urhea toimintaa on aivan liian paljon"
- "Lapset on näissä aikatauluissa kovilla jaksamisen kanssa"
- "Välillä ollut liian raskasta, iltatreenit, aamutreenit, koulun liikuntatunti ja taas oman joukkueen treenit n 24h sisään"

Yhteistyön kehittäminen toimijoiden välillä (6)

- "Kehotan kaikkia tahoja keskustelemaan keskenään enemmän niin, että siitä on oikeasti hyötyä kuten siitä voisi olla (Urhea, koulut ja lajiliitot)"
- "Koulun ja Urhean yhteistyötä tulisi kehittää"
- "Osa opettajista ei tiedä Urheasta oikeastaan mitään"
- "Koulun ja seuran yhteistyö"

Kuinka toimintaa tulisi mielestäsi kehittää?

Ruokailut (6)

- "Välipalatarjoilua ei ole keskiviikkoisin ennen Urheaa, koska "kaikilla loppuu koulu klo 14"
- "Myös keskiviikon ruokana toivoisi olevan jotain paremmin treenaamista palvelevaa kuin tähän saakka on ollut"
- "Haastavaa on myös lasten riittävä ravinnon saaminen kun koko päivä on liikuntaa ja koulussa on mahdollista ostaa pieni välipala, joka tulee vielä syödä koulussa, mikä monesti on mahdotonta aikataulujen vuoksi"

Harjoituspaikkojen sijainti (6)

- "Liikuntapaikat riittävän lähellä, niin että koulusta ehtii ilman stressiä"
- "Treenipaikkoja mahdollisimman kattavasti, jotta matka treeneihin mahdollinen omatoimisesti"

Huoltajien kehittämisehdotuksia

Aikataulut	<ul style="list-style-type: none">• "koulun ja harjoituspaikan siirtymisaikaa pidemmäksi ja sillä lailla, ettei muu opiskelu kärsi"• "lukujärjestykset tulisi voida laatia niin, että toimintaan osallistuminen onnistuu"• "aamuharjoitus voisi alkaa hieman myöhemmin"
Viestintä	<ul style="list-style-type: none">• viestinnän parantamiseksi käyttöön ryhmäviestit, nimenhuuto tai koko ryhmän kattava WhatsApp ryhmä
Harjoituspaikkojen sijainti	<ul style="list-style-type: none">• "liikuntapaikat riittävän lähellä, niin että koulusta ehtii ilman stressiä"
Harjoitukset	<ul style="list-style-type: none">• "Urhea-harjoituksilla pitäisi voida korvata joukkueen omat harjoitukset samana päivänä."• "Urheaan tulisi sisällyttää luentoja hyvästä urheilijan ravinnosta ja levosta"
Yhteistyö toimijoiden välillä	<ul style="list-style-type: none">• "kehotan kaikkia tahoja keskustelemaan keskenään enemmän niin, että siitä on oikeasti hyötyä kuten siitä voisi olla (Urhea, koulut ja lajiliitot)"• selkeä linja siihen, saako Urhea-toiminnalla korvata seuraharjoituksen

Roolit kehittämisaskelissa

Urhea <ul style="list-style-type: none">- Yhteistyön kehittäminen (yhteisiä kokoontumisia)- Yleistiedottamisen kehittäminen (viestinnällisen vuosikellon luominen)- Harjoituspaikat mahdollisimman lähelle koulua	Valmentajat <ul style="list-style-type: none">- Nuorten sitouttaminen toimintaan (poissaolojen seuranta)- Oman harjoitusryhmän tiedotusvastuu- Seuraharjoittelun viikkorytmin suunnitteleminen Urhea-toiminta huomioiden
Liikunnanopettajat <ul style="list-style-type: none">- Urhea-toiminnan sisältöön perehtyminen- Tiedotus Urhea-valinnaisainekurssin sisällöistä- Nuorten kokonaiskuormituksen seuraaminen (uni-, ruoka- ja harjoituspäiväkirjat)	Huoltajat <ul style="list-style-type: none">- Nuoren kokonaiskuormituksen seuraaminen (lepo, ravitseminen, liikunta, koulutyö)- Nuoren kannustaminen ja varmistus siitä, että nuori osallistuu harjoituksiin

Luettavaksi

- Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu
- Pääteemat
 - Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit
 - Urheilijaksi kehittyminen
 - Lasten ja nuorten valmentaminen
 - Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien kehittäminen
 - Psykkisten taitojen harjoittaminen



Lähteet

- Edu.fi 2014. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. Luettavissa: http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys Luettu: 31.7.2017.
- Kasva urheilijaksi a. Harjoittelu ja liikunta. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/harjoittelu-ja-liikunta> Luettu: 15.9.2017.
- Kasva urheilijaksi b. Urheilullinen elämänrytmi. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/urheilullinen-el%C3%A4m%C3%A4nrytmi> Luettu: 18.9.2017.
- Kokko, S. 2015. Urheilulliseen elämäntapaan ja -rytmiin kasvetaan ja kasvatetaan. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 101-102. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu 31.7.2017.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Teoksessa Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? s. 32-47. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Luettu: 29.8.2017.