

URHEILUAKATEMIA TOISEN ASTEEN AKATEMIAURHEILIJAN HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Laadullinen tutkimus Etelä-Karjalan Urheiluakatemiassa

Sinkkonen Minttu

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja

Tekijä	Minttu Sinkkonen	Vuosi	2017
Ohjaaja	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	EKLU ry		
Työn nimi	Urheiluakatemia toisen asteen akatemiaurheilijan hyvinvointia tukemassa; Laadullinen tutkimus Etelä-Karjalan Urheiluakatemiassa		
Sivu- ja liitesivumäärä	62 + 23		

Yksilön hyvinvointi koostuu monesta tekijästä. Objektivisten teorioiden mukaan voidaan määrittää joitakin asioita, jotka ovat hyvinvoinnin kannalta oleellisia yksilöstä riippumatta. Subjektivisten teorioiden mukaan hyvinvoinnille oleelliset asiat ovat riippuvaisia siitä, mitä yksilö pitää itselleen tärkeimpänä. Kaikissa hyvinvoinnin teorioissa hyvinvointi nähdään elämän kannalta tärkeänä. Toisella asteella nuori urheilija on elämänvaiheessa, jossa hän itsenäistyy vanhemmista ja pohtii omia päämääriään. Haastavan kehitysvaiheen lisäksi koulunkäynnin määrä lisääntyy ja myös harjoittelun määrän tulisi kasvaa. Urheiluakatemit pyrkivät tukemaan urheilijaa edesauttamalla urheilu- ja siviiliuran yhteensovittamista.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla, miten Etelä-Karjalan Urheiluakatemia voi akatemiaurheilijoiden tarpeiden mukaisesti tukea heidän hyvinvointiaan. Tutkittavat ovat akatemian Imatran toimipisteen urheilijoita. Rajasin toisen asteen urheilijan hyvinvoinnin tekijät tutkimustiedon, kirjallisuuden ja omien kokemusten perusteella. Tutkimuksen aihepiirit ovat uni, ravinto, sosiaalinen ympäristö, autonomia, urheilu ja opiskelu. Tutkimuksen tavoite on urheilijoiden näkemysten ja kokemusten esille tuominen, jotta ne on mahdollista huomioida urheiluakatemian toiminnassa. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa laadullisen vaiheen suunnittelun tueksi toteutettiin verkkokysely. Tutkimuksen varsinaisena aineistonkeruumenetelmänä toimi työpaja. Tutkimusaineisto on analysoitu sisällönanalyysin keinoin.

Heikoiten urheilijoiden kohdalla toteutui yöunen riittävä määrä. Merkittävin haaste urheilijan hyvinvoinnin kannalta vaikutti olevan ajan riittävyys arjessa. Myös urheilijoiden oma osaaminen vaikutti moneen tekijään. Vanhempien ja valmentajien rooli nähtiin myös tärkeänä. Urheiluakatemia voi tulosten perusteella tukea urheilijan hyvinvointia lisäämällä yhteistyötä eri tahojen välillä ja luomalla käytänteitä, jotka vähentävät kiirettä urheilijan arjesta. Myös asiantuntijapalveluiden tarjoaminen urheilijalle ja hänen lähipiirilleen vaikuttaa olevan tarpeellista. Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää paitsi Etelä-Karjalan Urheiluakatemia, myös muut toisen asteen urheilijoiden parissa toimivat.

Avainsanat asiantuntijapalvelut, hyvinvointi, kilpaurheilu, nuoruus, uni, urheiluakatemia

School of Social Services, Health and Sport
Degree Programme in Sports and Leisure
Management
Bachelor of Sports

Author	Minttu Sinkkonen	Year	2017
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	EKLU ry		
Subject of thesis	Sports Academy and Well-Being of The Secondary Education -Aged Athlete; A Qualitative Study in The Sports Academy of South Karelia		
Number of pages	62 + 23		

There are multiple factors that affect human well-being. According to subjective theories, the substantive things for well-being depend on the individual. By objective theories there are some things that are substantive for well-being despite the individual. All the well-being theories do agree that well-being is important for human life. Secondary education -aged athletes grow, become independent from their parents, and deliberate their aims in life. Along with the challenging period of their life, they must study more than before. The amount of training should also increase. Sports Academies are supporting young athletes by helping to combine sport and other things in life.

The purpose of this study was to describe how the Sports Academy of South Karelia can support the well-being of secondary education-aged athletes according to their needs. The participants of the study were secondary education-aged athletes from Imatra. The subject of the study is confined by using literature, earlier studies, and the author's own experience as an athlete and a coach. The themes that were selected to this study are sleep, nutrition, social environment, autonomy, sport and studies. The aim of this study is to disclose views and experiences of the athletes, so that the Sports Academy can pay attention to those. The data was collected with a questionnaire and a workshop. The questionnaire was done for making the workshop more practical. The data was analyzed by using content analysis.

According to the findings of this study, the amount of sleep is a factor that is not fulfilled in the life of athletes. The most significant challenge for the well-being of athletes seem to be related to insufficiency of time. The knowledge and ability of athletes seem to be one of the main factors too. Athletes also saw that parents and coaches play an important role in many well-being factors. According to the findings, a Sports Academy can support the athletes' well-being by increasing communication between actors, developing ways to decrease hurry and offering expert services to athletes, parents and coaches. This thesis is useful not only for the Sports Academy of South Karelia but also for all the people who work with secondary education-aged athletes.

Key words expert services, well-being, competitive sports, adolescence, sleep, sports academy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön aihe.....	6
1.2	Urheiluakatemiatoiminta	7
1.3	Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävät	8
2	HYVINVOINTI	10
2.1	Hyvinvoinnin määritelmä.....	10
2.2	Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	11
2.3	Hyvinvointi tutkimuksen kohteena	13
3	TOISEN ASTEEN URHEILIJA.....	15
3.1	Nuoruus elämänvaiheena	15
3.2	Urheilijan arki toisella asteella.....	17
3.2.1	Urheilun ja opintojen yhdistäminen.....	17
3.2.2	Urheilija ja ravitsemus	18
3.2.3	Uni	19
3.2.4	Sosiaalinen ympäristö	22
3.3	Nuorelle urheilijalle tyypillisiä terveysongelmia.....	23
3.3.1	Urheiluvammat	23
3.3.2	Ylikuormitustila	25
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	27
4.1	Aineistonkeruumenetelmien valinta	27
4.2	Tutkimuksen eteneminen.....	29
4.2.1	Tutkittavat ja tutkimuslupa	29
4.2.2	Kyselyn muodostaminen ja toteutus	30
4.2.3	Kyselyn tulokset	32
4.2.4	Työpajan toteutus.....	35
4.2.5	Aineiston analysointi.....	36
5	TUTKIMUSTULOKSET	39
5.1	Syyt hyvinvoinnin tekijöiden taustalla	39
5.1.1	Ajan riittävyys	39
5.1.2	Väsymys	40
5.1.3	Urheilijan oma osaaminen ja toiminta	40

5.1.4	Toimintaympäristö	42
5.2	Urheilijoiden visiot ulkopuolisesta tuesta	43
5.2.1	Oppilaitokset	44
5.2.2	Urheiluseura ja valmentajat	44
5.2.3	Vanhemmat ja asiantuntijat	45
5.2.4	Joku muu	45
5.3	Johtopäätökset	46
6	POHDINTA.....	50
6.1	Urheiluakatemian rooli nuoren urheilijan tukiverkostossa.....	50
6.2	Tutkimustulosten arviointi	50
6.3	Opinnäytetyöprosessin arviointi	54
6.4	Jatkotutkimusaiheet	56
6.5	Oman osaamisen kehittyminen	56
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	63

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön aihe

Toteutin opinnäytetyönäni tutkimuksen siitä, miten urheiluakatemia voi tukea toisen asteen akatemiaurheilijoiden hyvinvointia. Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä ja sen määrittely vaihtelee edelleen eri asiantuntijoiden välillä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Hyvinvointi on hyvin yksilöllistä, mutta joidenkin teorioiden mukaan voidaan määrittää tiettyjä asioita, jotka ovat yhteisiä kaikille. Hyvinvoinnin moniulotteisuus, siihen vaikuttavat tekijät ja niiden vuorovaikutussuhteet toisiinsa ovat kiinnostaneet minua hyvin paljon.

Hyvinvoinnin tarkasteluun kilpaurheilun näkökulmasta päädyin, koska siihen liittyen on vielä melko vähän tutkimuksia. Näkökulma herätti kiinnostukseni, sillä kilpaurheilussa urheilijat haastavat itseään ja tavoittelevat huippusuorituksia omilla äärirajoillaan. Aloin miettimään, voisiko hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden kautta parantaa nuorten urheilijoiden menestymismahdollisuuksia, samalla heidän kasvua ja kehitystään tukien.

Nuoriin urheilijoihin päädyin, koska nuoruus elämänvaiheena on hyvin mielenkiintoinen. Toisen asteen urheilijat ikäryhmänä tuokin tutkimukseeni lisää erityispiirteitä. Toisella asteella urheilija on siirtymässä nuoruudesta aikuisuuteen, itsenäistyy vanhemmista, pohtii omia päämääriään ja luo identiteettiään (Kaivosoja ym. 2010, 16). Lisäksi koulunkäynnin ja harjoittelun määrä lisääntyy ja aikaa muulle elämälle jää vähemmän. Pysin rajaamaan tutkimuksen tarkastelemalla hyvinvointia mahdollisimman paljon toisen asteen akatemiaurheilijan näkökulmasta.

Aiheen rajaamiseksi edelleen päätin tutkia hyvinvointia nimenomaan siltä kannalta, miten urheiluakatemia voisi siinä tukea. Urheiluakatemian vaikuttamismahdollisuudet kiinnostivat, koska urheilijat ovat lähes päivittäin jollain tapaa akatemian toiminnan alaisina. Urheilussa menestyminen lähtee urheilijasta itsestään, mutta akatemit voivat tarjota ensiarvoisen tärkeää tukea urheilijan matkalla kohti päämääriään. Tätä ajatusta halusin soveltaa myös hyvinvointiin.

Suomalaista huippu-urheilua on vallinnut viime aikoina toimintatapa ”Urheilija keskiössä”, mikä tarkoittaa kaikkien toimenpiteiden pohjautumista urheilijan tarpeisiin (Suomen Olympiakomitea 2017a). Tutkimukseni pohjautuu toimintatavan mukaisesti ajatukseen, että urheiluakatemian kehittämisessä on lähdettävä urheilijoiden omista tarpeista. Tästä syystä tutkin akatemian toimintaa urheilijoiden näkökulmasta.

Raportin teoriaosuudessa avaan hyvinvointia käsitteenä ja tuon esille hyvinvointiin liittyviä teorioita. Käsittelen myös nuoruutta ja urheilijan arkeen liittyviä tekijöitä. Vaikka työni on tutkimus, on opinnäytetyöraportissani myös hieman toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä. Kuvaan tutkimuksen laadullisen vaiheen toteutuksen melko tarkasti, sillä toteutin laadullisena aineistonkeruumenetelmänä työpajan, joka on aineistonkeruumenetelmänä uusi ja muista menetelmistä sovellettu. Lopuksi esitän tutkimuksen tulokset, niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset ja työhön liittyvän pohdinnan.

1.2 Urheiluakatemiat toiminta

Työni toimeksiantaja on Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry:n alla toimiva Etelä-Karjalan Urheiluakatemia. Ideoinnin alkupuolella otin yhteyttä akatemian koordinaattoriin, joka koki, että tutkimukseni voisi olla hyödyllinen akatemian kehittämisen kannalta. Halusin tukea oman kotiseutuni pienen, mutta koko ajan kehittyvän urheiluakatemian toimintaa. Etelä-Karjalan liikunta- ja urheiluohjelmassa (EKL 2017a, 13) mainitaan yhtenä keskeisenä muutostarpeena akatemiaresurssien kehittäminen, jota tutkimukseni myös omalta osaltaan tukee.

Urheiluakatemit ovat yhteistyöverkostoja, jotka pyrkivät edesauttamaan urheilun ja siviiliuran yhteensovittamista. Akatemioiden toiminta pohjautuu olemassa olevien rakenteiden yhteensovittamiseen ja niiden kehittämiseen. (Härkönen 2014, 90.)

Etelä-Karjalan Urheiluakatemian toimintaa toteuttavat liikunnasta vastaavat toimialat sekä opetus- ja kasvatustoimet, Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymä, alueen seurat, valmentajat ja Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, jotka toimivat yhteistyössä keskenään (EKL 2017b). Valmennusvastuu on pääasiassa seuravalmentajilla tai urheilijoiden omilla henkilökohtaisilla valmentajilla (EKL 2017c).

Etelä-Karjalan Urheiluakatemia rooli valtakunnallisessa akatemiaverkostossa on olla kasvattajaurheiluakatemia (Suomen Olympiakomitea 2017b, 10). Etelä-Karjalan Urheiluakatemia toiminnan koordinoimiseen on palkattu akatemiakoordinaattori.

Kasvattajaurheiluakatemia toimintaan osallistuu sekä yläkoululaisia että toisen asteen urheilijoita. Sen toiminta muodostuu yhteistyöstä paikallisten seurojen ja urheilutoimijoiden välillä. Alueellisen urheiluakatemia toiminta muodostuu puolestaan alueellisesta urheiluyhteistyöstä ja sen piirissä on yläkoulun ja toisen asteen lisäksi myös korkea-aste. Neljä Suomen alueellisista urheiluakatemiasta toimii valtakunnallisissa valmennuskeskuksissa ja niillä on valtakunnallisen huippu-urheilun tehtävä. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia ja Kisakallion urheiluopiston valmennuskeskus luetaan valtakunnalliseksi urheiluakatemiksi ja valmennuskeskukseksi. (Suomen Olympiakomitea 2017b, 11, 14.)

Osa akatemiatoimintaa ovat asiantuntijapalvelut, joihin kuuluvat fysiikka- ja taitovalmennus, ravintovalmennus, psyykkinen valmennus, lääkärien palvelut sekä fysioterapia. Jokaisessa toimintaympäristössä on tavoitteena osallistuva asiantuntijuustoiminta, joka on urheilijoiden päivittäisvalmennuksen tukena. (Suomen Olympiakomitea 2017c.) Urheiluakatemia on siis vahvasti mukana urheilijan arjessa, sillä se mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen sekä erilaisten asiantuntijapalveluiden saatavuuden.

1.3 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävät

Tutkimuksen tarkoituksena voi olla jonkin asian kartoittaminen, selittäminen, kuvaileminen tai ennustaminen. Yhdessä tutkimuksessa voi myös olla useampi tarkoitus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 138.) Tutkimukseni tarkoituksena on kuvailla toisen asteen akatemiaurheilijoiden tarpeisiin pohjautuvia keinoja, joilla urheiluakatemia voi heidän hyvinvointiaan tukea. Urheilijoiden tarpeiden selvittämiseksi tarkoituksena on myös kartoittaa, mitkä hyvinvointiin vaikuttavat tekijät toteutuvat heikoiten urheilijoiden arjessa ja mitä syitä niiden taustalla on.

Tutkimuksesta saatua informaatiota voidaan hyödyntää akatemiatoiminnan kehittämisenä. Työni tavoitteena on urheilijoiden omien kokemusten ja tarpeiden

esille tuominen, jotta niitä on mahdollista huomioida Etelä-Karjalan Urheiluakatemian toiminnassa. Myös muut toisen asteen urheilijoiden parissa toimivat tahot voivat hyödyntää työni tuloksia.

Tutkimusta aloittaessa on oltava käsitys siitä, mihin tutkimus pyrkii vastaamaan. Tutkimuksen alussa tutkijan tulee siis asettaa tutkimusongelma, jota laadullisessa tutkimuksessa kuvataan mieluummin käsitteellä tutkimustehtävä. (Hirsjärvi ym. 2014, 126.)

Rajasin hyvinvointiin vaikuttavat tekijät kirjallisuuden, tutkimusten sekä omien kokemusten perusteella. Pysin tekemään rajauksen niin, että tutkimukseen valikoituneet asiat olisivat keskeisiä juuri toisella asteella opiskelevalle Etelä-Karjalan Urheiluakatemiaan urheilijalle. Suurin osa Etelä-Karjalan Urheiluakatemiaan urheilijoista asuu vielä kotona vanhempiensa kanssa, mikä vaikutti myös osaltaan työni rajaukseen. Tutkimukseeni valikoituivat aihepiirit uni, ravinto, sosiaalinen ympäristö, autonomia sekä koulu ja urheilu.

Tutkimustehtäväni ovat seuraavat:

1. Mitkä hyvinvoinnin tekijät toteutuvat Etelä-Karjalan Urheiluakatemiaan toisen asteen urheilijoiden kokemusten mukaan heikoiten heidän kohdallaan, jos tekijät rajataan uneen, ravintoon, sosiaaliseen ympäristöön, autonomiaan, urheiluun ja opiskeluun?
2. Mistä toisen asteen akatemiaurheilijat kokevat heikoiten toteutuvien hyvinvoinnin tekijöiden nykytilan johtuvan?
3. Miten Etelä-Karjalan Urheiluakatemia voi tukea toisen asteen akatemiaurheilijoita heikoiten toteutuvien hyvinvoinnin tekijöiden osalta?

2 HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Suomen kielessä hyvinvoinnilla voidaan viitata yksilölliseen hyvinvointiin tai yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvointiin liittyvät yleiset asiat, kuten elinolot, työllisyys sekä toimeentulo. Yksilölliseen hyvinvointiin lasketaan kuuluvaksi sosiaalinen pääoma ja sosiaaliset suhteet sekä itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

Hyvinvointi voidaan kuitenkin määritellä hyvin monella tapaa. Yhdysvaltojen kansallisen hyvinvointi-instituutin (National Wellness Institute 2017a) mukaan hyvinvointi on aktiivinen prosessi, josta ihmiset tulevat tietoisiksi ja tekevät valintoja tehdäkseen olemassaolostaan menestyksekkäämmän. Kansainvälinen terveysjärjestö WHO (2016) taas määrittää terveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen voi fyysisesti, sosiaalisesti ja henkisesti hyvin. Se ei siis tarkoita pelkästään tautien tai muiden ongelmien puuttumista.

Nikander (2009, 182–183) puolestaan toteaa hyvinvoinnin koostuvan ihmisen terveydentilan lisäksi ihmisen elintasosta ja elämänlaadusta. Elämänlaadun nähdään koostuvan edelleen kolmesta tekijästä, joita ovat yksilön tyytyväisyys aineellisiin resursseihinsa, sosiaalisiin suhteisiinsa ja itsensä toteuttamiseen.

Brown (2016, 9–10) tuo esille, että jo Platonin kirjoittamassa dialogissa Euthydemus käsitellään hyvinvointia. Dialogissa Sokrates ja Kleinias eivät määrittele hyvinvoinnin käsitettä, mutta toteavat sen tärkeyden elämän kannalta. Heidän mielestään on itsestään selvää, että ihmiset haluavat elää hyvin. Itsestään selvää on heistä myös se, että ihminen voi hyvin silloin, kun hänellä on monia asioita, jotka ovat hänelle hyväksi. Sokrateen ja Kleiniaksen mukaan hyödykkeet ovat materialistisia, sosiaalisia tai liittyvät kehoon, luonteenlaatuun tai älyyn.

Aristoteleen mielestä hyvinvoinnin kannalta suotuisat asiat voidaan jakaa kolmeen kategoriaan sen mukaan, mitä ne tuovat ihmiselle. Asiat voivat mahdollistaa jotain muuta tai ne voidaan valita vain niiden itsensä takia. On myös asioita, jotka tuovat itsessään jotain ja mahdollistavat myös jotain muuta. (Kraut 2016, 25.)

Ajan saatossa hyvinvoinnista on esitetty hyvin paljon erilaisia teorioita. Viimeisten vuosikymmenten aikana filosofista kirjallisuutta on hallinnut substanttiivisen teorian strategia, jossa filosofit ovat etsineet parasta substanttiivista hyvinvoinnin teoriaa. Substanttiiviset teorat pyrkivät selittämään, mikä lopulta tekee jostain asiasta yksilölle hyvän tai huonon. Ne pyrkivät tuomaan esille niitä asioita, jotka johtavat siihen, meneekö yksilön elämä hyvin vai huonosti. (Campbell 2016, 402,411.)

Yksi johtavista hyvinvoinnin teorioista 2000-luvulla on toiveteoria, jossa on kyse toiveista ja niiden toteutumisesta. Mitä voimakkaampi yksilön toive on, sitä suurempi on tyytyväisyys toiveen täytyessä ja samoin turhautuminen, jos toive ei toteudu. Teorian mukaan hyvinvointi perustuu siis yksilön omien henkilökohtaisten toiveiden täyttymiseen. (Heathwood 2016, 135.) Toiveteorian suuntaisen ajattelumallin pystyy helposti yhdistämään kilpaurheiluun, jossa asetetaan välitavoitteita ja päämääriä sekä tehdään hyvin paljon töitä niiden eteen.

Yleisesti on kuitenkin otaksuttu, että mitä tahansa hyvinvointi onkaan, on sillä suuri henkilökohtainen ja moraalinen merkitys. Se on jotain, mikä on tukemisen arvoinen omalla, läheisten ja vieraiden kohdalla. Suurin osa poliittisista ja moraalisisista teorioista ottavatkin hyvinvoinnin huomioon jollain tapaa. (Campbell 2016, 404.)

2.2 Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Hyvinvoinnin teorat voidaan jakaa karkeasti subjektiivisiin ja objektiivisiin teorioihin. Subjektiiviset teorat pohjautuvat ajatukseen, että hyvinvoinnin tekijät riippuvat siitä, miten ihminen kokee niiden merkityksen itsellensä, ei niinkään asioiden omasta luonteesta. Objektiivisten teorioiden mukaan on joitakin tekijöitä, jotka ovat oleellisia hyvinvoinnin kannalta yksilöstä riippumatta. (Heathwood 2016, 135.)

Maslow`n tarvehierarkia on eräs tapa tarkastella hyvinvointia. Tarvehierarkia on psykologinen teoria, jonka tarkoituksena oli alun perin selittää motivaatiota työpaikoilla, ei niinkään hyvinvointia. Tarvehierarkiaa on kuitenkin käytetty myös hyvinvoinnin arvioimisen tukena, sillä se selittää ihmisen toimintaan liittyviä valintoja. (Clarke 2006, 219.)

Teorian mukaan ihmisen perustarpeet ovat kaikilla ihmisillä samantapaisia, eivätkä pohjimmiltaan eroa toisistaan niin paljon, kuin yksilöiden päivittäiset toiveet. Maslow`n tarvehierarkia koostuu viidestä perustarpeesta, joita ovat fysiologiset tarpeet sekä turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Maslow`n tarvehierarkiassa tarpeet noudattavat hierarkkista järjestystä; kun alemman tason tarpeet on lähes tyydytetty, alkaa ihmisen toimintaa ohjata ylemmän tason tarve. (Clarke 2006, 219.)

Ensimmäisen tason tarpeisiin, eli fysiologisiin tarpeisiin kuuluvat esimerkiksi vesi, ruoka ja uni. Jos fysiologisia tarpeita ei tyydytetä, on seurauksena sairauksia, kipua tai epämukavuutta. Toisen tason tarpeet ovat turvallisuuden tarpeita, joilla on suurempi psyykkinen kuin fyysinen rooli. Ihmiselle turvallisuutta luovat muun muassa koti ja perhe. Kolmannella tasolla ovat yhteenkuuluvuuden tarpeet; ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin ryhmään sekä tuntea tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi. Neljännen tason, eli itsearvostuksen tarve, liittyy tähän läheisesti. Itsearvostus voidaan saavuttaa muun muassa erilaisten taitojen hallinnan tai muilta saadun huomion kautta. Korkeimmalla tasolla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet. Itsensä toteuttaminen on jatkuva prosessi, jonka tavoitteena on oman täyden potentiaalin saavuttaminen. Itsensä toteuttaminen voidaan mieltää myös kyvykkyydeksi. (Clarke 2006, 219 – 220.)

Kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tarkastella myös Hettlerin hyvinvointimalin avulla. Bill Hettler on yksi Yhdysvaltojen kansallisen hyvinvointi-instituutin perustajista. Hettlerin luoman mallin mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu kuudesta eri osa-alueesta, jotka ovat: fyysinen, henkinen, tunteellinen, älyllinen, sosiaalinen sekä työ ja osaaminen. Nämä osat muodostavat yhdessä ihmisen hyvinvoinnin. Hettlerin mallin mukaan osa-alueiden tasapaino on kuitenkin yksilöllinen asia. (National Wellness Institute 2017b, 1 – 2.)

Kaksi ihmistä samassa tilanteessa eivät välttämättä ole yhtä onnellisia, vaan toinen voi kokea voivansa paremmin. Koettua hyvinvointia kutsutaan subjektiiviseksi hyvinvoinniksi. Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen omaa käsitystään tyytyväisyydestä elämäänsä ja tunteellista arviota tunteista ja tunnetiloista. Subjektiivista hyvinvointia kuvataan usein käsitteellä onnellisuus. (McGillivray & Clarke 2006, 4.)

EVA:n kansallisessa arvo- ja asennetutkimuksessa (Torvi & Kiljunen 2005, 58 – 59) selvitettiin suomalaisten onnellisuuden osatekijöitä. Vastaajien tuli arvioida 14 osatekijää sen perusteella, miten tärkeiksi ne nähtiin onnellisen elämän kannalta. Tutkimuksessa merkittävimiksi tekijöiksi onnellisuuden kannalta nousivat perhe-elämä ja perhe-elämän ihmissuhteet. Toiseksi merkittävin tekijä oli hyvä terveys, joka nähtiin lähes yhtä tärkeäksi kuin perhe-elämä. Seuraavaksi tärkeimpinä nähtiin hyvät ihmissuhteet yleensä sekä kokemus rakastamisesta ja rakastetuksi tulemisesta. Tutkimuksessa onnella nähtiin olevan monta muutakin merkittävää lähdettä, joiden koettu tärkeys oli yksilöllistä.

Tutkimukseni ei ota huomioon sitä, miten tärkeänä tutkittaviksi valikoituneet yksilöt pitävät tutkimukseen valittuja tekijöitä. Tutkimus ei siis kuvaa tutkittavien onnellisuutta. Tutkimukseni hyvinvointinäkökulmassa on nähtävillä objektiivisen teorian piirteitä, sillä tutkimukseeni on valikoitunut niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta olevan tärkeitä nuoren urheilijan hyvinvoinnin kannalta. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, mitkä näistä tekijöistä toteutuvat heikoiten ja miten niiden kautta voidaan tukea urheilijoiden hyvinvointia.

2.3 Hyvinvointi tutkimuksen kohteena

Nykypäivänä hyvinvointia tutkitaan erittäin paljon, sillä hyvinvointitiedettä harjoitetaan osana psykologiaa, ekonomiaa sekä terveys- ja sosiaalitieteitä (Alexandrova 2016, 389). Hyvinvointitutkimuksesta puhuttaessa on kuitenkin muistettava, että hyvinvoinnin määrittely käsitteenä on edelleen hieman riippuvaista tutkijasta, eikä siitä olla päästy vielä täyteen yksimielisyyteen. Hyvinvoinnin vaihtelevan määrittelyn takia hyvinvoinnin mittaaminen on haastavaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa on sovellettu hyvin paljon Allardtin hyvinvointimallia. Allardtin hyvinvointimallissa hyvinvointi jaetaan kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat elintaso, psykososiaalinen hyvinvointi tai sosiaaliset suhteet sekä itsensä toteuttaminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Tutkimukseni ei pohjaudu täysin Allardtin hyvinvointimalliin tai muuhun yksittäiseen hyvinvoinnin teoriaan. Pyrin yhdistämään teorioiden pohjalta nousseita nä-

kökulmia ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat olevan tärkeitä juuri toisen asteen urheilijalle. Suunnittelin tutkimukseni niin, että se ottaa huomioon myös terveyteen liittyviä asioita, sillä terveys näyttää olevan merkittävä osa hyvinvointia. Tutkimuksessani huomioidaan myös hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus ja se ottaa huomioon niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin tekijöitä.

On muistettava, että tutkimukseni tarkoituksena ei ole hyvinvoinnin mittaaminen kokonaisuudessaan. Tarkoitus on vertailla hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, karottaa syitä niiden taustalla ja sitä kautta kuvailla, miten urheiluakatemia voisi hyvinvointia tukea.

3 TOISEN ASTEEN URHEILIJA

3.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruuden alkamis- ja päättymisajankohtaa on vaikea määrittää. Nuoruus on yleisesti yhdistetty puberteetin puhkeamiseen, sillä sen aikana ihmisen elimistössä tapahtuu biologisia ja hormonaalisia muutoksia. Keskimääräinen puberteetin puhkeamisikä on kuitenkin viime vuosikymmenten aikana siirtynyt aikaisemmaksi ja on tytöillä 10 – 11 vuotta, ja pojilla normaalisti kaksi vuotta myöhemmin. Kymmenen vuoden iän on yleisesti ajateltu olevan vielä keskilapsuutta, mikä tuo ristiriitaisuuksia nuoruuden määrittelyyn puberteetin puhkeamisen mukaan. Nuoruus on myös linkitetty teinivuosiiin, eli vuosiin 13 – 19. (Harms 2005, 91.)

Nuoruus jaetaan yleisesti kolmeen vaiheeseen. Varhaisnuoruuden ajatellaan alkavan 11 – vuotiaana ja loppuvan 14 – vuotiaana. Keskinuoruutta ihminen elää ollessaan 15 – 17 – vuotias. Myöhäisnuoruus sijoittuu 18 – 20 ikävuoden välille. (Harms 2005, 91.) Toisen asteen urheilijat, eli lukiossa tai ammattikoulussa opiskelevat urheilijat, ovat yleensä 15 – 19 – vuotiaita. He elävät siis suurimman osan lukiosta tai ammattikoulusta keskinuoruutta. Toisen asteen loppupuolella urheilijaa voidaan kutsua jo myöhäisnuoreksi.

Kehitystehtävät ovat eri ikävaiheissa kohdattavia haasteita, joiden läpikäyminen mahdollistaa siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen sekä yksilön kehittymisen (Dunderfelt 2011, 85). Myöhäis- ja keskinuoruuden kehitystehtäviä ovat suhteiden vahvistaminen ikätovereihin, uudenlainen suhde vanhempiin, seksuaalinen kypsyminen ja sukupuoli-identiteetin muotoutuminen sekä omien päämäärien, ihanteiden ja moraalikäsitteiden löytäminen (Kaivosoja ym. 2010, 16).

Kehitystehtävä liittyen nuoren ja vanhempien suhteeseen tarkoittaa Harmsin (2005, 76) mukaan nimenomaan autonomian, eli itsenäisyyden lisääntymistä. Harmsin mukaan myös tunteiden kehittyminen on yksi keskinuoruuden kehitystehtävistä.

Nuoruuden aikana ihminen kasvaa itsenäiseksi. Nuoruuden loppupuolella ollaan aiempaa vähemmän tunteellisesti riippuvaisia vanhemmista. Nuori ei välttämättä

enää hakeudu heti vanhempien luo, jos hän on surullinen tai huolissaan. Vanhempia ei myöskään nähdä enää kaikkietävinä ja kiintymyssuhde esimerkiksi poika – tai tyttöystävään voi olla vahvempi kuin vanhempaan. (Steinberg 2017, 238.)

Nuoruuden keskivaihe on hyvin tärkeää aikaa nuoren identiteetin rakentumisen kannalta. Keskivaiheessa nuoren mielipiteet ovat hyvin ehdottomia ja hän voi arvioida muita hyvinkin kärkevästi. Myös eettiset, moraaliset ja yhteiskunnalliset asiat alkavat kiinnostaa aiempaa enemmän. Nuorelle muodostuu melko selkeä ja pysyvä minäkäsitys. Identiteetti muodostetaan suhteessa omiin fyysisiin ominaisuuksiin, kouluun, työhön, vanhempiin, ystäviin ja intiimeihin suhteisiin sekä maailmankatsomukseen. Nuori voi testata erilaisia vaihtoehtoisia identiteettejä ja olla tämän vuoksi hyvin ailahtelevainen esimerkiksi tyyliltään. Myös seksuaali-identiteetti on hyvin keskeinen osa minäkäsityksen muotoutumista. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 78 – 79.)

Nuorella on hyvin suuri tarve hyväksyä itsensä. Ympäristön paineilta, kuten omasta mielestään kohtuuttomilta vaatimuksilta suojautuakseen, voi nuori omaksua negatiivisen identiteetin. Negatiivinen identiteetti tarkoittaa pyrkimystä olla ympäristön toiveiden vastainen ja se perustuu siihen, mistä lasta on moitittu. Negatiivisen identiteetin omaksuneet nuoret hakeutuvat useasti kaltaistensa seuraan, mikä luo helposti ryhmiä, jotka tekevät ilkivaltaa tai rikollista toimintaa. (Nurmiranta ym. 2009, 79.)

Nuoruuteen kuuluu myös oletamus siitä, että muut ihmiset kiinnittävät huomiota nuoren ominaisuuksiin tai toimintaan yhtä tarkasti kuin hän itse. Tätä ilmiötä kutsutaan mielikuvitusyleisöksi. Joidenkin teorioiden mukaan ilmiö johtuu siitä, että nuoren ajattelu on hyvin minäkeskeistä. Toiset teoriat selittävät ilmiötä sillä, että nuori ajattelee tavallista enemmän, mitä muut hänestä ajattelevat. (Nurmiranta ym. 2009, 84; Berk 2012, 572.)

Nuoruusvaiheen muutokset voivat muuttaa nuoren kiinnostuksen kohteita ja elämäntavoitteita paljonkin, mikä heijastuu myös liikuntaan sekä urheiluun. Nuori voi arvioida uudella tavalla sitoutumistaan harrastuksiinsa ja näin ollen nuoruuden voidaan nähdä olevan ratkaisevaa aikaa urheiluharrastuksen jatkumisen kannalta. (Konttinen 2014, 18.) Nuoruuden kehitystehtävät liitettyinä urheiluun sekä

kasvun ja kehityksen yksilöllisyys, tekevät toisen asteen urheilijoista mielenkiintoisen kohderyhmän ajatellen hyvinvointia käsittelevää tutkimusta.

3.2 Urheilijan arki toisella asteella

Nuori urheilija tulee nähdä biopsykososiaalisena kokonaisuutena. Harjoitussuunnitelmia tehdessä on huomioitava biologisten tekijöiden lisäksi myös psykologista ja sosiaalista kuormitusta aiheuttavat tekijät. Urheilun ja muun elämän on oltava tasapainossa. Nuoren tulisi olla itsenäisenä ja osallisena toimijana kaiken toiminnan ja päätöksenteon keskiössä, jotta voidaan vähentää vammautumisen riskiä, edesauttaa motivaation säilymistä sekä tukea nuoren täysipainoista harjoittelua ja sen mielekkyyttä. (Arvinen-Barrow 2015, 86.)

Urheilijan päivän rytmityksessä tärkeää on kiireettömyys ja se, että myös riittäväälle valmistautumiselle ja palautumiselle jätetään tilaa. On siis hyvä huomioida, että esimerkiksi harjoitusten jälkeiselle peseytymiselle ja palauttavan välipalan nauttimiselle jää riittävästi aikaa. Tämä lisää omalta osaltaan myös harjoittelun laadukkuutta. Kokonaisuuden kannalta erittäin tärkeää on myös ravinto kokonaisuudessaan sekä riittävä ja laadukas uni. (Härkönen 2014, 92.)

3.2.1 Urheilun ja opintojen yhdistäminen

Liian suuret muutokset jollain elämän alueella voivat vaikuttaa negatiivisesti myös nuoren urheiluun. Urheilijan arkeen vaikuttaa vahvasti esimerkiksi koulunkäynti. Suomessa yläkouluun ja toiselle asteelle siirtyminen on haastavaa aikaa nuorille urheilijoille, sillä silloin koulunkäynnin määrä kasvaa. Koulunkäynnin lisääntymisen lisäksi myös koulumatka saattaa lisääntyä. Nuoren aika saattaa mennä lähes kokonaan koulunkäyntiin ja urheiluun, jolloin vapaa-aika ja unen määrä saattavat vähentyä. (Arvinen-Barrow 2015, 85 – 86.)

Urheilijan siirtyessä toiselle asteelle, tulisi myös harjoittelumäärien kasvaa progressiivisesti niin, että viikoittainen harjoittelumäärä on yli 20 tuntia. Määrä on toki riippuvainen lajin vaatimuksista ja yksilön omista lähtökohdista. Kehittymistä ajatellen on myös tärkeää, että kovien ja palauttavien harjoitusten suhde ja rytmitys ovat sopivia. Nuoren urheilijan arki opiskelun ja muiden toimintojen takia on hyvin

kiireinen, ja nimenomaan palauttavien harjoitusten määrä jää helposti liian vähäiseksi. (Härkönen 2014, 91.)

Mannisen tutkimus (2014, 46 – 47) osoittaa, että pakolliset läsnäolot ja joustamattomuus koulun puolesta ovat aiheuttaneet stressiä akatemiaurheilijoille yläkoulussa ja toisella asteella. Myös Gulliver, Griffiths ja Christensen toteavat tutkimuksessaan (2012, 5), että urheiluun ja opiskeluun liittyvien velvollisuuksien hoitaminen on yksi syy stressiin 16 – 23 – vuotiailla huippu-urheilijoilla.

Haasteena nuoren urheilijan arjessa onkin se, että urheilun, opintojen ja nuoren sosiaalisen elämän lisäksi pystytään huomioimaan myös riittävä lepo ja palautuminen. Näiden yhteensovittaminen on usein erityisen haastavaa tyttöurheilijoilla, jotka keskimäärin poikia yleisemmin haluavat hoitaa sekä opinnot että urheilun pedantisti ja normaalissa aikataulussa. (Tarvonen 2012, 195.)

3.2.2 Urheilija ja ravitseminen

Ravitsemuksen rooli on merkittävä urheilussa, sillä oikeanlaisen ravinnon kautta urheilijalla on energiaa harjoitella ja kilpailla korkealla tasolla. Oikeanlainen ravitseminen myös edesauttaa palautumista ja optimaalisen painon saavuttamista tai ylläpitämistä sekä vähentää sairastelun, ylikunnon ja vammojen riskiä. Terveellisen ravinnon myötä elimistö saa myös paljon terveyttä edistäviä ainesosia. Välillisenä seurauksena urheilijan itseluottamus voi kasvaa, kun hän tietää panosta-neensa myös ravitsemukseen. Terveillä ruokailutottumuksilla on myös sosiaalinen ulottuvuus, sillä syöminen ja sosiaaliset ruokailuhetket voivat tuoda urheilijalle nautintoa. (International Olympic Committee 2016, 5.)

Urheilijat harjoittelevat kovaa ja säännöllisesti, jonka takia he muodostavat ravitsemuksellisen erityisryhmän. Raskas harjoittelu kuormittaa elimistöä hyvin paljon ja lisää ravinnon tarvetta. Joillakin urheilijoilla syynä heikompaan ravintoon on riittämättömät taloudelliset resurssit (International Olympic Committee 2016, 5). Muita syitä puutteelliseen ravintoon voi urheilijalla olla esimerkiksi heikot tiedot ja taidot tai ajanpuute. Myös matkustaminen tuo haasteita ravitsemukseen. Lajeissa, joissa pudotetaan painoa, hyvän ravitsemuksen ylläpitämiseen tulisi kiin-

nittää huomiota, jotta paino ei putoaisi terveyden kustannuksella. Myös uskomukset voivat ajaa urheilijaa käyttämään tutkimattomia tuotteita, joiden uskotellaan nostavan suorituskykyä. (Suomen Olympiakomitea 2017d.)

Urheilijan ravitsemusoppaassa (Ilander & Käkönen 2012, 4 – 5) esitellään urheilijan järkevän syömisen periaatteet. Tärkeimpänä periaatteista nähdään ravinnon riittävyys. Riittävän määrän lisäksi ruoan laatu ja ravinnon monipuolisuus takaavat välttämättömien ravintoaineiden riittävän ja tasapainoisen saannin. Hyvän harjoitteluvireen, painonhallinnan, sopivan energiansaannin ja palautumisen kannalta merkityksellistä on aterioiden rytmitys. Kun ruokailu on säännöllistä, pysyy veren glukoosipitoisuus tasaisena (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Myös kohtuus esimerkiksi ravintolisien kanssa ja sopiva rentous ravinnon suhteen nostetaan tärkeiksi periaatteiksi. Liian tiukka asenne ravintoon voi johtaa liian vähäiseen energiansaantiin, vaikuttaa negatiivisesti terveyteen ja vaikeuttaa myös urheilua.

On muistettava, että urheilijat voivat koostaa ruokavalionsa monella tapaa. Myös yksilölliset erot ja laji vaikuttavat siihen, millainen ravinto olisi järkevintä kehitystä ajatellen. Järkevän syömisen periaatteet ovat kuitenkin hyvä pohja urheilijan kehitystä ja hyvinvointia tukevalle ravinnolle. (Ilander & Käkönen 2012, 4.)

3.2.3 Uni

Uni on tila, jossa ihmisen tietoinen yhteys olemassa oloon on poikki. Unessa keho lepää, mutta aivot ovat edelleen aktiivisessa toiminnassa. (Huovinen & Partinen 2007, 18.)

Ihmisen uni-valverytmi on tahdistunut 24 tuntiin. Nukahtamistaipumus on suurimmillaan yöllä ja pienimmillään aamupäivällä. Luontainen väsymyshetki on myös iltapäivällä kello kolmen ja viiden välillä. Iltapäivän väsymyshetki johtuu siitä, että ihmisen vireydessä on 24 tunnin rytmin lisäksi myös 12 tunnin rytmisyys. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252.)

Elimistön biologinen kello säätelee ihmisen vuorokausirytmää. Biologinen kello on aivojen suprakiasmaattisissa tumakkeissa. Tumakkeet välittävät signaalin ympäristön ajasta keskushermostoon. Signaali tulee ympäristön valo-pimeärytmistä,

jonka vuoksi valolla ja sen puutteella on suuri merkitys elimistön vuorokausirytmiiin. Mahdollisesti myös päivittäinen fyysinen aktiivisuus edistää ympäristön 24 tunnin rytmin mukaista uni-valverytmiä, kunhan se ei tapahdu yöllä. Yöllä suoritettulla fyysisellä aktiivisuudella näyttää olevan vuorokausirytmiiä viivästyttävä vaikutus. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252.)

Uni voidaan jakaa REM-uneen ja ei-REM-uneen. Ei-REM-uni jaetaan lisäksi eri vaiheisiin unen syvyyden mukaan. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan torkkeeksi, toista kevyeksi uneksi, kolmatta ja neljättä syväksi uneksi. Sykli toistuu unen pituudesta riippuen neljä tai viisi kertaa niin, että ensin käydään läpi ei-REM-unen vaiheet ja viimeisenä REM-unen vaihe. Univaiheiden sykli kestää noin 90 minuuttia (Huovinen & Partanen 2007, 41). Unen vaiheista syvää unta pidetään tärkeimpänä aivojen palautumisen kannalta, sillä silloin aivosolujen energiavarastot täydentyvät ja myös kasvuhormonia erittyy. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 252.)

Harjoittelun aiheuttamat kudოსvauriot korjautuvat parhaiten rakentavien, eli anabolisten hormonien vaikutuksen alaisina. Anabolisten hormonien vaikutuksen alaisena myös energiavarastot palautuvat. Vuorokauden aikana hormonipitoisuudet vaihtelevat. Rakentavien hormonien erityis on vilkkaimmillaan syvän unen vaiheessa, joka saavutetaan parhaiten unirytmiiin ollessa säännöllinen. Myös hermoston palautumisen kannalta säännöllinen uni on tärkeää. Säännöllisyyden suuri merkitys aiheutuu elimistön sisäisestä biologisesta kellosta, joka pyrkii noudattamaan säännöllistä rytmiä. (Hakkarainen 2009, 170 – 171.)

Myös päiväunen aikana on mahdollisuus saavuttaa rakentavien hormonien kannalta edullisia syvän unen vaiheita, mistä johtuen ne kuuluvat monien urheilijoiden päivärutiineihin (Hakkarainen 2009, 171). Urheilijoiden yöunen jäädessä alle tarvittavan, voikin unen lisääminen ja päiväunet olla tarpeellisia, jotta kokonaisunimäärää saadaan suuremmaksi (Halsen 2014, 21).

Fyysisen palautumisen lisäksi unella on myös tärkeä tehtävä psyykkisen terveyden kannalta. Uni vaikuttaa kaikkiin psyykkisen toimintakyvyn alueisiin, joita ovat toiminta, ajattelu ja tunteet (Härmä & Sallinen 2006, 1706). Riittämättömän hyvän unen aiheuttamia seurauksia voivat olla muun muassa heikentynyt keskittymis- ja oppimiskyky, heikentynyt paineensietokyky, ärtyneisyys, alentunut vastustuskyky sekä hermostuneisuus (Leskinen & Hult 2010, 59).

Ihmisen tarvitseman yönunen määrä on yksilöllistä. Ihmiset voidaan unentarpeen perusteella jakaa lyhyt- ja pitkäunisiin. Lyhytuniset ihmiset nukkuvat vuorokaudessa alle seitsemän tuntia ja ovat silti virkeitä koko päivän, kun taas pitkäuniset tarvitsevat yli yhdeksän tuntia unta ollakseen virkeitä. Valtaosalla aikuisista unentarve on näiden välillä, 7-9 tuntia. On muistettava, että lapsuusiässä ihminen tarvitsee aikuisikää enemmän unta. Vasta 16. ikävuoden jälkeen nuoren yöuni saavuttaa sen pituuden, jonka hän tarvitsee aikuisiässäkin. Aikuisiän unen pituuden saavuttaminen on myös yksilöllistä, toisilla se tapahtuu ennemmin ja toisilla myöhemmin. (Partanen 2014, 22, 41.)

Männikön tutkimuksesta (2010, 92 – 93) käy ilmi, että suurin osa suomalaisista yhdeksäsluokkalaisista ei nuku tarpeeksi kouluviikon aikana. Heidän keskimääräinen unen pituus ei ylitä edes 8,5 tunnin vähimmäissuositusta. Nuoret menevät viikonloppuna huomattavasti myöhempään nukkumaan ja pyrkivät tasoittamaan kouluviikon univelkaa pidemmillä yönillä. Nukkumaanmeno viivästyy arkipäiviin verrattuna puolellatoista tunnilla, joka neljännellä jopa kahdella tunnilla. Tutkimuksessa nuorilla havaittiin paljon univaikeuksia ja uneliaisuutta.

Vuoden 2015 kouluterveyskyselystä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b) puolestaan ilmenee, että 31 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista nukkuu arkisin alle kahdeksan tuntia. Kun siirrytään ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijoihin, luku kasvaa jo 41 prosenttiin. Saman ikäisistä ammattikoulun opiskelijoista osuus on vieläkin suurempi, 48 prosenttia. Kyselyssä selvitettiin myös internetin käytön vaikutuksia vuorokausirytmiiin. Lukiolaisista 31 ja ammattikoululaisista 20 prosenttia kokee netissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmiiin. Vastaava luku 8. ja 9. luokkalaisilla on 23 prosenttia. Kaikki lukemat ovat hieman kasvaneet vuoden 2013 kouluterveyskyselyyn verrattuna.

Pihlajan tutkimukseen (2011, 56) osallistuneista, keski-ikältään 16,9-vuotiaista urheilijoista, jopa kolmannes koki oman unen määränsä riittämättömäksi. Kun otetaan huomioon, että unentarvetta voi lisätä esimerkiksi raskas opiskelujakso tai fyysinen harjoittelu (Hannula, Mikkola & Tikka 2013, 6), on toisen asteen akate miaurheilijan tarvitsema unen määrä todennäköisesti keskimäärin muita nuoria suurempi.

3.2.4 Sosiaalinen ympäristö

Nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu hänen omalle kokemukselle. On siis muistettava, että lääketieteellisen terveyden lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat vahvasti nuoren sosiaaliset suhteet ja tunne oman elämän hallinnasta. Sosiaalinen ympäristö koostuu nuoren urheilijan kohdalla pääasiassa perheestä, kavereista, koulusta ja harrastuksista. Nuoruusiässä on tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan tilanteeseensa ja ihmissuhteiden rakentumiseen, kuten myös muihin omiin asioihinsa. (Nikander 2009, 183.)

Vanhempien tuki, ohjaus ja valvonta sekä muu sosiaalinen tuki ovat merkittävä asia nuorelle ja nämä ovat hyvin tärkeässä roolissa nuoren hyvinvoinnin kannalta (Kaivosoja ym. 2010, 11,16). Joskus ohjaus voi kuitenkin johtaa siihen, että vanhempien tai valmentajien toiveet ohjaavat liikaa nuoren urheiluharrastusta. Nuoren olisi hyvä saada päättää itse, mitä hän haluaa harrastaa ja millä tasolla. (Heinonen & Kujala 2001, 651.)

Myös Mannisen tutkimuksesta (2014, 46 – 47) ilmenee, että vanhempien taloudellinen ja henkinen tuki ovat urheilijalle tärkeitä. Tutkimuksen mukaan myös kavereiden ymmärrys ajankäytön kohdistumisesta urheiluun on tärkeä sosiaalisen tuen lähde.

Suhteet ikätovereihin ovatkin tärkeässä roolissa keskinuoruudessa. Kaveriporukassa nuorella on mahdollisuus tuoda esille omia ajatuksiaan sekä omaksua tietoja ja taitoja. Nuori voi myös kokeilla rajojaan ja purkaa tunteitaan kavereiden kesken. Nuoren kehitystä ajatellen yksinäisyys on riski. (MLL 2017.)

Myös valmentajat ovat oleellinen osa urheilijan sosiaalista ympäristöä. Valintavaiheessa on hyvin tärkeää, että nuorella urheilijalla on tukenaan aikuinen, jolla on kokonaisnäkemys nuoren kasvusta, kehityksestä ja harjoittelusta. Valintavaihe sijoittuu 13 – 19 ikävuosien väliin, sillä silloin tehdään tyypillisesti päätös urheilu-uraan panostamisesta. (Mononen ym. 2014, 11, 15.) Etelä-Karjalan Urheiluakatemiassa vastuu urheilijoiden valmennuksesta on seuravalmentajilla ja henkilökohtaisilla valmentajilla (EKL 2017c).

Valintavaihetta voidaan pitää yhtenä haastavimmista vaiheista valmentajan osaamistarpeita ajatellen. Harjoitusryhmät voivat olla suuria, mikä vaikeuttaa kaikkien yksilöiden huomioimista. Suuret ryhmäkoot lisäävät myös valmentajan organisointitaitojen merkitystä. Ryhmän suuren koon lisäksi ryhmät koostuvat usein eritasoisista ja erilaisiin tavoitteisiin tähtäävistä urheilijoista, sillä yksilölliset erot kasvussa, kehityksessä ja tavoitteissa voivat valintavaiheessa olla suuria. Valintavaiheessa urheilijalla saattaa lisäksi olla monia valmentajia, jolloin päävalmentajalta vaaditaan erityisen paljon johtamis- ja vuorovaikutustaitoja. Myös vuorovaikutus vanhempien kanssa on erittäin tärkeää. Nuorten urheilijoiden kanssa toimiessa on tärkeää myös sukupolviosaaminen. Valmentajan on ymmärrettävä nuoren sukupolven ajattelua sekä osattava hyödyntää sukupolvelle merkityksellisiä asioita. (Hämäläinen 2013,14.)

3.3 Nuorelle urheilijalle tyypillisiä terveysongelmia

3.3.1 Urheiluvammat

Fyysisellä vammalla tarkoitetaan yleensä mitä tahansa ylikuormitusta tai -rasitusta, joka rajoittaa elimistön tarkoituksenmukaisia toimintoja ja saa aikaan kehossa korjaavia prosesseja. Urheiluvamma määritellään nimenomaan liikunnasta tai urheilusta aiheutuneena vammana, kipuna tai fyysisenä vauriona. (Walker 2014, 9.)

Liikuntavammoja ilmaantuu kunto- ja kilpaurheilussa selvästi enemmän muuhun liikuntaan nähden. Liikuntavammoista suurin osa on tapaturmaisia. Loput ovat rasitusperäisiä, eli rasitusvammoja. On huomioitavaa, että vammariski on kilpailutilanteessa jopa 20-kertainen verrattuna harjoittelutilanteeseen. (Parkkari 2005, 567 – 568.) Parkkarin (2005, 572) mukaan 67 – 79 prosenttia liikuntavammoista hoidetaan kotikonstein ja pysyviä ongelmia jää vain noin 10 – 15 prosentille kaikista liikuntavammapotilaista.

Ristolaisen tekemässä tutkimuksessa (2012, 77) selvitettiin 15 – 35 – vuotiaiden huippu-urheilijoiden urheiluvammoja jalkapallossa, maastohiihdossa, uinnissa ja kestävyysjuoksussa. Tutkimuksesta ilmenee, että lähes joka toisella urheilijalla

oli vähintään yksi rasitusvamma tutkimuksen 12 kuukauden seurantajakson aikana. Eniten rasitusvammoja löytyi kestävyysjuoksijoilta. Äkillisiä vammoja oli eniten jalkapalloilijoilla, joista jopa 73 prosentilla oli vähintään yksi äkillinen vamma vuoden aikana. Kaikista kestävyysurheilijoista keskimäärin joka kolmannella oli ollut vähintään yksi äkillinen vamma.

Pihlajan tutkimus (2011, 37, 60) tuo esille, että urheiluvammat ovat yleisiä myös jääkiekossa ja salibandyssa, sekä voimistelulajeissa. Jopa 80 prosentilla tutkimukseen osallistuneista edellä mainittujen lajien urheilijoista oli jokin urheiluvamma vuoden aikana. Vain jääkiekossa äkillisiä vammoja oli rasitusvammoja enemmän. Salibandyssa ja voimistelulajeissa rasitusvammojen osuus oli äkillisiä vammoja suurempi. Tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat keskimäärin nuorempia kuin Ristolaisen tutkimuksessa, sillä urheilijoiden keski-ikä oli vain 16,9 (Pihlaja 2011, 17).

Kasvuikäisten rasitusvammat voidaan jakaa kasvuun ja epäkypsään tuki- ja liikuntaelimistöön liittyviin vammoihin sekä vammoihin, joita on myös aikuisilla. Ihmisen tukielimistö lujittuu vielä pituuskasvun päättymisen jälkeenkin, tytöillä 17 – 18 – vuotiaaksi ja pojilla ainakin 20 – vuotiaaksi. Kasvuikäisen yleisimpiä liikuntaa rajoittavia vaivoja ovat luutumisalueen vammat, joita voi ilmetä 5 – 25 – vuotiailla. (Parkkari 2005, 584, 587.)

Rasitusvammoille altistavia tekijöitä on monia. Urheilijoiden rasitusvammat johtuvat usein liiallisesta kuormituksesta tai toistojen aiheuttamista mikroaurioista kudoksessa. Mikroauriot syntyvät kuormituksen määrän tai keston ylittäessä kudoksen sietorajan. Rasitusvammojen taustalla voi olla esimerkiksi väärä suorustekniikka tai välineet (Parkkari 2005, 587). Teoriassa myös kaikki rakenteelliset poikkeavuudet, jotka lisäävät kuormitusta tiettyyn kohtaan elimistössä, voivat altistaa rasitusvammalle. (Parkkari 2005, 585 – 586.)

Naisten rasitusmurtumien kohdalla myös epäsäännöllisten tai puuttuvien kuukautisten on todettu olevan altistavia tekijöitä. Rasitusvammoille altistaa myös lihasten väsyminen. Kun lihas väsyä, sen iskunvaimennuskyky heikkenee. Kontaktista seuraavat iskuvoimat välittyvät silloin eri tavalla ja kohdistuvat enemmän luuhun. Luuhun aiheutuvaa kuormaa lisää myös se, että lihasten väsyessä juoksuun aiheutuu toiminnallisia muutoksia. (Parkkari 2005, 585 – 586.)

Liikuntatapatuurnat ovat yleisimpiä paljon kaatumisia ja kontaktitilanteita sisältävissä lajeissa (Parkkari 2005, 569). Pihlajan tutkimuksen (2011,47) mukaan myös laihduttaneilla urheilijoilla riski äkilliselle vammalle kasvaa.

Yksi hyvin tärkeä tapa vähentää vamman riskiä on huolellinen alkulämmittely, joka valmistaa niin kehon kuin mielenkin harjoitukseen. Lämmittely muun muassa nostaa kehon ydinlämpöä ja siten myös lihasten lämpötilaa, jolloin lihakset pehmenyvät ja notkistuvat. (Walker 2014, 21.)

Rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä tärkeintä on kuormituksen sopiva annostelu. Harjoittelun tulisi olla monipuolista ja nousujohteista. On tärkeää, ettei harjoittele liian paljon liian nopeasti. Myös biomekaanisten virheasentojen ja puolierojen harkittu korjaaminen on tärkeää, sillä useimmat sisäsyntyiset syyt rasitusvammoille liittyvät niihin. Kasvuikäisten alaraajojen pituuseron kohdalla on muistettava, että alaraajojen pituuskasvu ei ole symmetristä ja lopullisen tilanteen näkee vasta kasvun päätyttyä. Nivelten liikelaajuudesta ja lihasvenyvyydestä huolehtiminen on puolestaan keino vähentää toistuvien pehmytosakudosten mikroaurioiden todennäköisyyttä. (Parkkari 2005, 598.)

Sen lisäksi, että urheiluvammat heikentävät fyysistä terveyttä, voi niillä olla vaikutuksia myös moniin muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Gulliverin, Griffithsin ja Christensenin tutkimuksessa (2012, 5) urheiluvammojen todettiin aiheuttavan masentuneisuutta ja surua. Laukaisijana tuntemusten ja käytöksen muuttumiseen oli tutkimuksen perusteella se, että vamman takia jäi harjoitteluryhmän tai joukkueen ulkopuolelle. Tutkimuksen urheilijat olivat 16 – 23 – vuotiaita, mikä vahvistaa aiempia havaintoja siitä, että suhteet vertaisiin ovat hyvin tärkeitä etenkin nuoruusiässä.

3.3.2 Ylikuormitustila

Ylikuormitus syndrooma tai Burn-Out tulee kirjallisuudessa usein esille puhuttaessa aikuisista huippu-urheilijoista. Esimerkiksi Yhdysvalloissa nuorten urheilijoiden ylikuormitustilat ovat kuitenkin yleistyneet viime vuosina huomattavasti. Ylikuormitus syndrooman voidaan kuvata olevan joukko psykologisia, fysiologisia ja

hormonaalisia muutoksia, jotka johtavat laskeneeseen suorituskyykyyn. Syndrooma voi aiheuttaa esimerkiksi lihaskipuja ja kohonnutta sydämen sykettä sekä persoonallisuuden muutoksia. (Brenner 2007, 1243.)

Ylikuormitustilaan voi joutua monista eri syistä, kuten harjoittelumäärän tai -tehon noustessa merkittävästi ja palautumiseen käytettävän ajan vähentyessä. Ylikuormitustilaan altistavia tekijöitä ovat myös henkiset tekijät ja elämänmuutoksiin liittyvät asiat, esimerkiksi muutto, uusi opiskelupaikka tai taloudelliset huolet. Myös läheisen kuolema, vaikeudet ihmissuhteissa ja muiden asettamat odotukset voivat lisätä kokonaiskuormitusta ja johtaa ylikuormitustilaan. Joidenkin urheilijoiden kohdalla matkustaminen ja julkisuus voivat olla huomattavia ylikuormitusta edesauttavia tekijöitä. Altistava tekijä voi olla oikeastaan mikä vain, joka vaikuttaa nuoren arkeen. Joskus ylikuormittumisen syynä voikin olla vain henkistä kuormitusta aiheuttavien tekijöiden lisääntyminen. (Uusitalo 2012, 184 – 185.)

Burn-Out tulisi nähdä ylikuormitus syndrooman seurauksena. Burn Outin ehkäisemiseen on erilaisia keinoja, kuten harjoittelun pitäminen mielekkäänä ja hauskana. Viikossa pitäisi myös olla yhdestä kahteen päivää vapaana järjestetyistä harjoituksista, jotta aikaa jää myös levolle ja muille aktiviteeteille. Kahden tai vähintään kolmen kuukauden välein tulisi olla pidempiä vapaajaksoja harjoittelusta ja kilpailemisesta, jolloin voidaan harrastaa muita asioita. Erittäin tärkeää on myös keskittyä hyvinvointiin ja opettaa urheilijaa kuuntelemaan omaa elimistöään, jotta hän osaa keventää harjoittelua tai harjoitella vaihtoehtoisin menetelmin. (Brenner 2007, 1243.)

Vuonna 2015 alkaneen, Ryban johtaman nelivuotisen tutkimuksen tuloksista ilmenee, että Suomessa noin 30 prosenttia urheilulukiota käyvistä urheilijoista kärsii lievän uupumuksen oireista ja jopa viisi prosenttia vakavasta uupumuksesta, eli Burn-Outista (Yle uutiset 2017). Ylikuormittumisen riski kannattaa siis huomioida myös Suomen urheiluakatemiatoimintaa kehitettäessä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Aineistonkeruumenetelmien valinta

Tutkimusmenetelmiä valittaessa on pohdittava, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja millä menetelmillä voidaan saada parhaiten selvyys tutkimusongelmiin tai -tehtäviin (Hirsjärvi ym. 2014, 137). Mitä vähemmän ilmiöstä tiedetään, sitä todennäköisemmin tulee kysymykseen laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus (Kananen 2015, 70).

Määrällinen tutkimus perustuu mittaamiseen, kun taas laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen (Kananen 2015, 226). Karkeasti voidaan todeta, että laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on enemmän löytää tosiasioita kuin todentaa jo aiemmin tutkittuja väittämiä (Hirsjärvi ym. 2014, 161).

Laadullista lähestymistapaa ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista erottaa täysin kvantitatiivisesta, eli määrällisestä lähestymistavasta. Kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät voivat täydentää toisiaan monin tavoin. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan esimerkiksi käyttää apuna kvalitatiivista vaihetta suunniteltaessa ja päinvastoin. (Hirsjärvi ym. 2014, 126 – 127.)

Työni tarkoituksena on kuvailla, miten akatemia voisi tukea toisen asteen urheilijoiden hyvinvointia. Toisen asteen urheilijaan liittyviä tutkimuksia on olemassa jonkin verran. Voidaan myös melko kattavasti määrittää, mitkä asiat ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta ja missä vaiheessa kasvua ja kehitystä nuori toisella asteella opiskellessaan on. Myös hyvinvointia ilmiönä on tutkittu jonkin verran. Hyvinvointia, toisen asteen urheilijaa ja urheiluakatemiatoimintaa ei kuitenkaan ole vielä yhdistetty aiemmissa tutkimuksissa.

Tutkimuksessa on valittava menetelmä, jolla tutkimuksen aineisto kerätään (Kananen 2015, 81). Mahdollisimman tarkoituksenmukaisia tuloksia saadakseni toteutin tutkimukseni kaksiosaisena yhdistäen määrällistä ja laadullista aineistonkeruumenetelmää. Toteutin ennen laadullista osaa verkkokyselyn, jotta pystyin rajata laadullisen vaiheen koskemaan vain muutamaa eri tilannetta. Rajauksen päätin tehdä kyselyn tulosten mukaan, jotta saisin valittua ne aiheet, jotka olisivat

kohderyhmäni kannalta tärkeimpiä. Kysely oli muodostettu teorialähtöisesti, sillä siihen liittyen tietoa oli jo saatavilla.

Kun sain rajattua aiheen määrällisen tarkastelun avulla, halusin selvittää urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä tavalla, joka olisi mahdollisimman toimiva kohderyhmälleni. Tutkimuksen laadullinen osa oli strukturoidusta ryhmähaastattelusta sovellettu menetelmä, jota olen kutsunut käsitteellä työpaja. Strukturoidussa haastattelussa on määritetty etukäteen kysymysten muoto ja järjestys (Hirsjärvi ym. 2014, 208). Suunnittelemassani työpajassa urheilijat antoivat vastauksensa kirjoittaen ennalta suunniteltuihin avoimiin kysymyksiin pienryhmissä. Ryhmähaastattelun etuna on se, että silloin saadaan kerättyä tietoa monelta henkilöltä yhdellä kertaa (Hirsjärvi ym. 2014, 210).

Vaikka työpajan sisältö muistutti strukturoitua haastattelua, käytännön järjestelyt oli sovellettu fasilitointia varten kehitetystä Open Space -menetelmästä. Fasilitointi tarkoittaa ryhmälähtöistä työskentelyä ja sen tarkoituksena on saada kaikkien asiantuntemus yhteiseen käyttöön ja mahdollistaa myös tehokas ajankäyttö. Ryhmälähtöinen toiminta edellyttää fasilitaattoria, jonka tehtävänä on ryhmäprosessin tukeminen ja valmistelu. (Summa & Tuominen 2009, 8,9.)

Menetelmän tarkoituksena on mahdollistaa monen asian käsittely samassa tilassa. Samassa tilassa voi olla meneillään monta eri keskustelua osallistujien mielenkiinnon mukaan. Open Space -menetelmä poikkeaa työpajastani eniten siinä, että siinä osallistujat päättävät itse, mistä keskustellaan. (Summa & Tuominen 2009, 45.) Työpajassani kysymykset olivat määrätty etukäteen strukturoidun haastattelun tavoin, mutta tilassa oli menossa Open Space -menetelmän mukaisesti monta eri keskustelua samaan aikaan.

Ryhmätyöskentelyä hyödyntäen minun oli mahdollista toteuttaa tutkimus laadullisesti suurella otannalla, mutta niin, että pystyin selviytymään työmäärästä yksin. Työpajaan aineistonkeruumenetelmänä päädyinkin lopulta juuri sen takia, että sain laadulliseenkin vaiheeseen mahdollisimman monta urheilijaa mukaan. Haastattelun litterointi, eli purkaminen tekstimuotoon (Kananen 2015, 83) olisi voinut olla liian aikaa vievää, jos olisin halunnut käyttää yhtä isoa otantaa kuin työpajassa. Työpajan etuna oli myös se, että koehenkilöiden ei tarvinnut keskittyä yhteen asiaan kuin hetki, jonka jälkeen he siirtyivät seuraavalle pisteelle. Omien

kokemusten perusteella näin tärkeäksi, ettei nuorten tarvitsisi pohtia yhtä asiaa liian pitkään. Näin myös hyväksi, että pisteiden välillä tuli hieman kävelyä, sillä koin sen tauottavan luonnollisesti pisteillä tapahtuvaa aivotyötä.

4.2 Tutkimuksen eteneminen

4.2.1 Tutkittavat ja tutkimuslupa

Kohderyhmäksi kutsutaan sitä ryhmää, johon tutkimus kohdistuu. Kun jokaista kohderyhmään kuuluvaa henkilöä ei tutkita, kyseessä on otanta. Tutkimuksessa mukana olevista henkilöistä käytetään nimitystä otos. (Kananen 2015, 266 – 267.) Määrälliseen kyselyyn tarvitsin suuren otoksen, jotta pystyin tekemään yleistyksiä. Havaintoyksiköiden määrän halusin pitää suurena myös sen takia, että vain harvoin kaikki otokseen valitut henkilöt tavoitetaan (Kananen 2015, 277).

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkkoja sääntöjä, jotka määräisivät aineiston koon (Eskola & Suoranta 2008, 62). Aineiston koon voi määrittää esimerkiksi jokin luonnollinen ryhmä, joka on osa kyseistä kohderyhmää (Kananen 2015, 181). Laadullisessa tutkimuksessa käytetään otoksen sijasta usein käsitettä harkinnanvarainen näyte. Tutkimukseen valituista henkilöistä voidaan käyttää nimeä tutkittavat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 58 – 59.)

Vaikka työpajan tarkoitus oli tuoda asioita esille laadullisesti, halusin siihenkin mahdollisimman monta urheilijaa mukaan saadakseni vastauksia monipuolisesti. Myös yhteisöllisyyttä ajatellen näin tärkeäksi, että mukaan pääsisivät kaikki halukkaat, olihan kyse yhteisistä asioista. Pidin mielessä myös sen, etteivät kaikki urheilijat todennäköisesti pääse paikalle.

Tutkimukseni kohderyhmänä olivat Etelä-Karjalan Urheiluakatemiaan urheilijat, joista Imatralla opiskelevat ja Lappeenrannassa opiskelevat akatemiaurheilijat koostivat omat ryhmänsä. Päätin toteuttaa tutkimuksen niin, että molempiin vaiheisiin saivat osallistua kaikki Imatran toimipisteen urheilijat. Imatralla akatemiaurheilijoita oli tutkimuksen toteutuksen aikaan 75, joista 27 oli jo kolmannella tai neljännellä luokalla, eli eivät välttämättä olleet enää aktiivisesti mukana akatemiatoiminnassa, sillä tutkimus toteutettiin toukokuussa. Näille urheilijoille meni

sama informaatio kuin muillekin, mutta suurin osa kyselyyn vastanneista ja työpajaan osallistuneista oli nuorempia.

Kyselyyn vastasi 31 urheilijaa, joista poikia oli 71% ja tyttöjä 29%. Vastanneiden keski-ikä oli 17,16. Työpajaan osallistui 29 urheilijaa, joista 18 oli tehnyt myös kyselyn. Työpajaan osallistuneista poikia oli 83 % ja tyttöjä 17%. Muutos koehenkilöissä johtui yksinkertaisesti siitä, etteivät kaikki kyselyyn vastanneet akatemiaurheilijat päässeet työpajaan. En myöskään halunnut kieltää kyselyyn vastamatta jättäneiden henkilöiden osallistumista työpajaan, sillä työpajassa toimimisen kannalta ei ollut merkitystä, oliko vastannut kyselyyn. Muutos koehenkilöissä ei ollut yllättävä tekijä eikä se häirinnyt tutkimuksen toteuttamista.

Lähetin ennen tutkimusta tutkimuslupa-anomuksen kaupungin hyvinvointipalveluille, joka myönsi luvan tutkimukseeni. Koska osa tutkimukseni koehenkilöistä oli alaikäisiä urheilijoita, oli tärkeää ilmoittaa huoltajillekin tutkimuksen toteuttamisesta. Laadin tiedotteen (Liite 1), joka meni lukion ja ammattikoulun rehtoreiden toimesta akatemiaurheilijoiden huoltajille. Tiedotteessa oli myös ohjeet siihen, kuinka toimia, jos lapsella ei olisi lupaa osallistua tutkimukseen. Käytännön järjestelyjen kannalta oli helpoin, että tiedote meni kaikkien akatemiaurheilijoiden huoltajille. Koin myös, että huoltajien on hyvä olla tietoisia tutkimuksesta täysi-ikäistenkin kohdalla.

4.2.2 Kyselyn muodostaminen ja toteutus

Tutkimuksen ensimmäisen osan tarkoitus oli kartoittaa, miten Etelä-Karjalan urheiluakatemiaan urheilijat kokevat hyvinvointia edistävien tekijöiden toteutuvuuden heidän kohdallaan. Toteutin tutkimuksen ensimmäisenä vaiheena kyselyn, josta tiedotettiin urheilijoille etukäteen. Kyselyn tavoitteena oli selvittää minulle, mitä asioita laadullisessa osassa tulisi tarkastella.

Kyselytutkimuksessa kyselylomake toimii mittausvälineenä, jonka välityksellä tutkija esittää kysymyksiä tutkittaville. Kyselylomake voidaan toimittaa tutkittaville verkossa tai paperisena. Verkkokyselyn etuna on se, että kyselyn vastaukset tallentuvat jo valmiiksi sähköiseen muotoon. Verkkokyselyn haittapuolena on tavoitettavuusongelma. Vastaajat voivat valikoitua sen mukaan, kellä on kone käytössä tai kuka kokee verkossa vastaamisen mielekkääksi tavaksi. (Vehkalahti

2014, 11, 48.) Tutkittavieni nuoren iän takia päädyin toteuttamaan kyselyn verkossa. Verkkokyselyn etuna näin sen, että sen pystyy tekemään millä tahansa älylaitteella ja missä vain sijainnista riippumatta.

Kyselyn muodostin käyttäen apuna aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Aiheen rajaamiseen hyödynsin myös omia kokemuksiani niin urheilijana kuin valmentajana. Kyselyyn valikoitui kolme teemaa, jotka olivat

1. urheilu ja opiskelu
2. ravinto ja uni
3. sosiaalinen ympäristö.

Suunniteltuani kyselylomakkeen pilotoin sen pienellä ryhmällä. Pilotointi tarkoittaa esitutkimusta, jonka avulla voidaan tarvittaessa parannella kyselylomaketta (Hirsjärvi ym. 2014, 204). Pilottikyselyyn (Liite 2) vastasi satunnaisesti valikoituneita akatemiaurheilijoita Lappeenrannasta. Halusin suorittaa pilotoinnin mahdollisimman saman ikäisillä ja samassa elämäntilanteessa olevilla nuorilla, jotta saisin siitä mahdollisimman suuren hyödyn. Laitoin linkin pilotointikyselystä saateviestin (Liite 3) kera akatemiakoordinaattorille, joka lähetti sen sähköpostitse edelleen urheilijoille.

Pilottikyselyn lopussa oli muutama kysymys itse kyselystä palautteen ja korjaus ehdotusten keräämiseksi. Palautteen perusteella selvensin yhtä väittämää, joka oli erään pilotointiin osallistuneen henkilön mielestä hieman epäselvä. Lyhensin pilotoinnin jälkeen myös hieman kyselyn aloitussanoja sekä poistin yhden väittämän, sillä koin sen lopulta turhaksi tutkimustehtäviini nähden. Tein myös pieniä muutoksia joidenkin sanojen kirjoitusasuun.

Kysely koostui 24 strukturoidusta kysymyksestä. Strukturoidut kysymykset ovat suljettuja kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot on annettu etukäteen ja vastaaja valitsee niistä. Kysymykset sisälsivät vastausvaihtoina asteikon, eli ne olivat skaalakysymyksiä. (Kananen 2015, 235, 239.)

Vastausvaihtoehtona oli neliportainen Likertin asteikko, jossa vain ääripäät olivat kuvattuina. Likertin asteikkoa käytetään useimmiten viisiportaisena ja selvyyden

vuoksi jokaiselle arvolle on sanallinen kuvaus (Vehkalahti 2014, 35, 39). Halusin asteikosta kuitenkin neliportaisen, jotta neutraali vastausvaihtoehto jäisi pois ja urheilijoiden olisi pohdittava vastaustaan tarkemmin. Kuusiportaisen näin liian laajaksi kysymyksiin nähden, sillä kysymykset olivat melko yksinkertaisia. Samasta syystä päätin, ettei arvoille kaksi ja kolme tarvittaisi sanallisia kuvauksia. Yksinkertaisten kysymysten johdosta jätin kyselylomakkeesta myös ”en osaa sanoa”-vaihtoehdon pois. Vastausvaihtoehdot oli kuvattu seuraavasti:

- 1 = kuvaus ei sovi minuun lainkaan
- 2
- 3
- 4 = kuvaus sopii minuun täysin.

Valmiin kyselyn (Liite 4) lähetin avoimena linkkinä akatemiakoordinaattorille, joka välitti sen sähköpostitse sekä WhatsApp -sovelluksen kautta kaikille koehenkilöille kirjoittamani saateviestin (Liite 5) kanssa. Kysely oli auki viisi vuorokautta, maanantaista perjantaihin. Urheilijoita muistutettiin kyselystä vielä uudelleen torstaina ja perjantaina, jotta mahdollisimman moni muistaisi vastata.

4.2.3 Kyselyn tulokset

Kyselyn analysoinnin tavoitteena oli vain rajata aihetta työpajaa varten, mistä johtuen en analysoinut kyselyä muuten, kuin selvittämällä jokaisen väittämän kohdalla aritmeettisen keskiarvon. Aritmeettinen keskiarvo tarkoittaa havaintoarvojen summaa jaettuna niiden lukumäärällä (Vilkka 2005 92, 94). Halusin kuitenkin huomioida eri ryhmien välisiä eroja, sillä kyselyyn vastanneista tyttöjä oli vain 29% ja ammattikoululaisia vain 26%. Selvitin yhteisen keskiarvon lisäksi keskiarvot erikseen tyttöjen, poikien, lukiolaisten ja ammattikoululaisten osalta. Valitsin tarkastelun kohteeksi keskiarvot, sillä ne havainnollistavat skaalakysymysten kohdalla tulokset prosenttilukuita paremmin (Kananen 2015, 292).

Taulukossa 1 on esitetty keskiarvot niiden kymmenen väittämän kohdalla, joiden keskiarvot olivat heikoimmat kyselyn 24 väittämästä. Taulukkoon 1 on havainnollistettu myös erot tyttöjen ja poikien välillä. Taulukossa 2 on nähtävillä lukiolaisten ja ammattikoululaisten erot näiden kymmenen väittämän kohdalla.

Taulukko 1. Väittämien keskiarvot ja erot sukupuolen mukaan

	Kaikki vastaajat ka (n = 31)	Tytöt ka (n = 9)	Pojat ka (n = 22)
Nukun öisin riittävästi, tunnen aamulla olevani virkeä	2,61	2,33	2,73
Pystyn ottamaan päiväunet tarvittaessa	2,84	2,89	2,82
Olen toisella asteella opiskellessani pystynyt harjoittelemaan ilman vammoja	2,9	2,89	2,91
Ehdin viettämään aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa	3,06	2,78	3,18
Syön terveellisesti	3,06	3,11	3,14
Uneni laatu on hyvä, nukun levollisesti	3,06	3,11	3,05
Saan levättyä tarpeeksi harjoitusten välillä	3,13	3,11	3,14
Minulla on aikaa tehdä palauttavia harjoituksia	3,16	3,22	3,14
Jaksamiseni riittää koulun ja urheilun yhdistämiseen muuna aikana (muu kuin kisakausi)	3,16	3,00	3,23
Tunnistan, milloin minun tulee vähentää kuormitusta	3,16	2,67	3,36

1 = kuvaus ei sovi minuun lainkaan 4 = kuvaus sopii minuun täysin

Kyselyn perusteella minun oli tarkoitus valita väittämistä neljä tai viisi työpajaan mukaan. Valitsin työpajaan kolme väittämää, jotka olivat keskiarvollisesti huo-

noimmalla tasolla. Väittämät olivat: "Nukun öisin riittävästi, tunnen aamulla olevani virkeä" (ka 2,61), "Pystyn ottamaan päiväunet tarvittaessa" (ka 2,84) ja "Olen toisella asteella opiskellessani pystynyt harjoittelemaan ilman vammoja" (ka 2,9). Näiden lisäksi halusin kiinnittää huomiota väittämiin, jotka olivat tyttöjen kohdalla keskiarvallisesti selvästi heikolla tasolla. Koska tyttöjen osalta toiseksi heikoin keskiarvo heti yöunen määrän jälkeen oli väittämällä "Tunnistan, milloin minun tulee vähentää kuormitusta" (ka 2,67), päätin ottaa myös sen mukaan työpajaan.

Taulukko 2. Väittämien keskiarvot ja erot opiskelupaikan mukaan

	Kaikki vastaajat ka (n = 31)	Ammatti- koululaiset ka (n = 8)	Lukiolai- set ka (n = 23)
Nukun öisin riittävästi, tunnen aamulla olevani virkeä	2,61	2,75	2,57
Pystyn ottamaan päiväunet tarvittaessa	2,84	3,25	2,70
Olen toisella asteella opiskellessani pystynyt harjoittelemaan ilman vammoja	2,9	2,63	3,00
Ehdin viettämään aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa	3,06	3,00	3,07
Syön terveellisesti	3,06	2,63	3,22
Uneni laatu on hyvä, nukun levollisesti	3,06	2,88	3,13
Saan levättyä tarpeeksi harjoitusten välillä	3,13	3,00	3,17
Minulla on aikaa tehdä palauttavia harjoituksia	3,16	3,00	3,22
Jaksamiseni riittää koulun ja urheilun yhdistämiseen muuna aikana (muu kuin kisakausi)	3,16	3,25	3,13
Tunnistan, milloin minun tulee vähentää kuormitusta	3,16	3,13	3,17

1 = kuvaus ei sovi minuun lainkaan

4 = kuvaus sopii minuun täysin

Ammattikoululaisten osalta kaikista heikoin keskiarvo urheiluvammojen ohella oli väittämällä ”Syön terveellisesti” (ka 2,63), minkä takia myös kyseinen väittämä valikoitui mukaan työpajaan syvällisempään tarkasteluun. Suhteutetulla tarkastelulla pyrin siihen, että tyttöjen tavoin myös kyselyyn vastanneiden ammattikoululaisten kokemukset otettaisiin huomioon. Kyselyn avulla valitsin siis työpajaan viisi väittämää, jotka olivat tulosten perusteella oleellisia kohderyhmäni kannalta.

4.2.4 Työpajan toteutus

Työpaja pidettiin ammattikoulun auditoriossa ja se kesti kokonaisuudessaan hieman alle tunnin. Urheilijoita paikalla oli 29, jonka lisäksi työpajaa oli seuraamassa kaksi valmentajaa ja akatemian koordinaattori. Valmentajat eivät osallistuneet työpajaan millään tavalla ja myös akatemian koordinaattori oli seuraajan roolissa alun lyhyttä alustusta lukuun ottamatta.

Työpajasta olin informoinut samalla, kun laitoin ensimmäisen viestin kyselystä. Koska kyselyn ja työpajan välillä oli noin viikko, laitoin työpajaa edeltävänä päivänä vielä muistutuksen ja lyhyen ohjeistuksen työpajaan saapumisesta akatemian koordinaattorille. Koordinaattori välitti viestin eteenpäin urheilijoille WhatsApp-sovelluksen kautta.

Työpaja alkoi lyhyellä alustuksella, jossa kerroin hieman tutkimukseni tarkoituksesta ja tavoitteesta. Alustuksen jälkeen urheilijat jakautuivat pyynnöstäni kahdeksaan ryhmään niin, että jokaisessa ryhmässä oli kolmesta neljään urheilijaa. Jokaisella työpajassa käsiteltävälle väittämälle oli varattu oma paikka auditoriosta. Jaoin ryhmät paikoilleen niin, että joillakin paikoilla oli samaan aikaan kaksi ryhmää ja joillakin vain yksi. Samalla paikalla olleet ryhmät tekivät halutessaan yhteistyötä, mutta heillä oli mahdollisuus toimia myös omana ryhmänään.

Joka pisteellä oli selkeästi näkyvissä väittämä ja sen vieressä papereita ja kyniä. Työpaja oli jaettu kahteen vaiheeseen. Jokaisen ryhmän oli tarkoitus käydä kaikilla pisteillä molemmissa vaiheissa. Ensimmäisen vaiheen alussa luin ohjeistuksen (Liite 6) ääneen ja jaoin sen paperisena kaikille ryhmille samalla varmistaen, että ohjeistus oli ymmärretty. Ohjeistus oli koko vaiheen ajan näkyvissä myös

auditorion etuosassa. Toiminta-aikaa jokaisella paikalla oli ryhmillä noin viisi minuuttia. Seurasin kuitenkin tilannetta ja lyhensin tai pidensin aikaa urheilijoiden tarpeiden mukaan.

Pyysin ryhmiä kääntämään paperin väärin päin pisteeltä lähtiessä. Tällä tavoin jokainen ryhmä pystyi aloittamaan vastaamisen tyhjästä. Myös väärinpäin käännettyjen papereiden toiselle puolelle tuli kirjoitusta, joten keräsin kaikki täytetyt paperit itselleni ja palautin ne toisen vaiheen alussa. Toivoin, että urheilijoiden rohkeutta vastata rehellisesti nostaisi se, ettei heidän omia kokemuksiaan tarvinnut näyttää muille ryhmille. Lisäksi sain näin informaation siitä, mitkä tekijät tulivat useimmin ilmi.

Kun ryhmä saapui sille pisteelle, josta he olivat aloittaneet, ohjeistin toisen vaiheen ensimmäisen tavoin. En halunnut ohjata urheilijoiden ajattelua liikaa, mutta saadakseni mahdollisimman tarkkoja vastauksia kysymykseen, olin kirjoittanut toisen vaiheen ohjeistukseen (Liite 7) hieman tarkentavia esimerkkejä. Jaoin paperisen ohjeistuksen lisäksi kaikki ensimmäisen osan tuotokset, sillä ne olivat pohjana visioinnille. Ensimmäisestä vaiheesta poiketen omat tuotokset oli myös jätettävä näkyviin seuraaville ryhmille visioinnin helpottamiseksi, sillä vastaukset eivät tällä kertaa koskeneet urheilijoiden omaa toimintaa. Selvyyden vuoksi papereissa luki, olivatko ne ensimmäiseen vaiheeseen vai toiseen vaiheeseen. Kun kaikki urheilijat olivat käyneet kaikilla paikoilla, pyysin heitä istumaan alas, jotta sain tilanteen rauhoitettua ja lopetettua työpajan. Keräsin myös palautteen tällaisesta menetelmästä ja kiitin osallistumisesta tutkimukseeni.

4.2.5 Aineiston analysointi

Työpajan materiaali sisälsi pääasiassa yksittäisiä käsitteitä ja lyhyitä lauseita, sillä urheilijat vastasivat ranskalaisin viivoin, ei kokonaisin lausein. Materiaali sisälsi kuitenkin hyvin paljon informaatiota, joten minun oli pohdittava, mihin haluan keskittyä. Laadullisen analyysin haasteena on monesti se, että aineistosta voi löytyä useita kiinnostavia asioita, joita ei ole osannut aavistaa etukäteen. Se, mitä tutkimuksessa kannattaa tuoda esille, riippuu tutkimustehtävistä ja tutkimuksen tarkoituksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Analysoin työpajassa tuotetun aineiston sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi on analysointimenetelmä, jonka avulla dokumentteja on mahdollista analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Dokumentti voi olla melkein mitä tahansa, kunhan se on saatettu kirjalliseen muotoon. Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetysti ja selkeässä muodossa ilman, että sen sisältämä informaatio häviää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108.)

Sisällönanalyysi alkaa redusoinnilla, eli aineiston pelkistämällä ja tutkimuksen kannalta epäolennaisien asioiden karsimisella (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Tutkimuksessani aineisto oli jo valmiiksi yksittäisinä käsitteinä tai lyhyinä lauseina, eli hyvin pelkistetyssä muodossa, mikä helpotti redusointia. Oleellisen tiedon erottamiseksi jätin tarkastelusta pois asioita, jotka eivät vastanneet tutkimustehtäviini tai ilmenivät aineistosta vain kerran, eivätkä olleet yhdistettävissä mihinkään muihin käsitteisiin. Kokosin aineiston yksittäisinä käsitteinä ja lyhyinä lauseina CmapTools -tietokoneohjelmaan, jossa käsitteitä pystyi ryhmittelemään.

Aineiston pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään, eli klusteroidaan. Aineistosta ryhmitellään samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ja yhdistetään luokaksi. Näin jatketaan yhdistämällä alaluokkia yläluokiksi ja yläluokat edelleen pääluokiksi, jotka voidaan vielä yhdistää edelleen yhdistäväksi luokaksi. Klusterointi on osa abstrahointiprosessia. Abstrahointi tarkoittaa käsitteellistämistä ja sen tarkoituksena on erottaa tutkimuksen kannalta oleellinen tieto sekä muodostaa teoreettisia käsitteitä nimeämällä luokkia niitä kuvaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110 – 111.)

Jaoin aineiston työpajan vaiheiden mukaisesti niin, että analysoin ensin aineistolähtöisesti työpajan ensimmäisessä vaiheessa tuotetun aineiston. Analyysin aineistolähtöisyys tarkoittaa sitä, että käsitteet luodaan aineistosta. Aineistoa ei siis lähestytä minkään valmiin teorian mukaisesti, vaan tutkimustehtävään saadaan vastaus käsitteitä yhdistelemällä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112, 117.) Ensimmäinen vaihe toi esille tukevia ja häiritseviä tekijöitä hyvinvoinnin taustalla.

Aloitin luokittelun etsien samankaltaisia tai eroavia käsitteitä. Yhdistin ensin samaa asiaa tarkoittavat käsitteet. Sen jälkeen tein käsitteistä ryhmiä samankaltaisuuksien perusteella ja nimesin ne ryhmää kuvaavasti yhdeksi yläluokaksi. Ylä-

luokat ryhmittelin edelleen pääluokiksi. Pääluokat yhdistin edelleen niin, että lopulta minulla oli neljä ryhmää, jotka koostuivat useammasta luokasta. Nimesin ryhmät mahdollisimman hyvin niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä, minkä johdosta syntyi ryhmät ajan riittävyys, väsymys, urheilijan oma osaaminen ja toiminta, sekä toimintaympäristö.

Ensimmäisen analyysivaiheen jälkeen kokosin yhteen urheilijoiden visiot. Urheilijoiden visiot vastaavat urheilijoiden näkökulmasta siihen, millä keinoilla urheiluakatemia voisi heidän hyvinvointiaan tukea. Myös tässä vaiheessa aineistosta tuli esille asioita, jotka eivät olleet oleellisia tutkimustehtävien kannalta. Poimin aineistosta ne asiat, jotka olivat oleellisia juuri tämän tutkimuksen tavoitteen ja tarkoituksen kannalta.

Päätin hyödyntää visioiden ryhmittelyssä tahoja, joihin visiot oli yhdistetty. Lopulta minulle muodostui neljä ryhmää, jotka nimesin tahojen mukaan. Viidennen ryhmän muodostivat ne visiot, joita ei ollut yhdistetty mihinkään tahoon. Luokittelin ryhmien sisällä olevat tekijät edelleen työpajassa olleiden teemojen; unen, terveellisen ravinnon, urheiluvammojen, sekä kuormituksen vähentämisen tunnistamisen mukaan. Näiden sisällä yhdistin vielä samaa tarkoittavat käsitteet ja loin visioista selkeitä luokkia. Toinen analysoinnin vaihe tapahtui siis teorialähtöisesti. Teorialähtöisessä analyysissä luokittelua ohjaa jokin käsitekartta tai teema (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Päätin luokitella visiot hyödyntäen eri tahoja, sillä tutkimustehtäväni kannalta oli oleellista, että tarkastelin asiaa urheiluakatemian, eli erään ulkopuolisen tahon näkökulmasta.

Akatemian mahdollisuudet tukea urheilijoiden hyvinvointia on pääteltävissä tutkimustulosten kokonaisuudesta. Sen lisäksi, että urheilijoiden visiot vastaavat suoraan akatemian tukeen liittyvään tutkimustehtävään, voidaan myös urheilijoiden kokemuksia häiritsevistä ja tukevista tekijöistä hyödyntää johtopäätöksiä tehdessä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Selkeyttääkseni tutkimustuloksien tarkastelua, käsittelen ensin syitä hyvinvoinnin tekijöiden taustalla. Tukevat ja häiritsevät tekijät näyttävät liittyvän ajan riittävyyteen, väsymykseen, urheilijan omaan osaamiseen ja toimintaan, sekä toimintaympäristön vaihteluun. Lopuksi esitän tulokset urheilijoiden visioista liittyen ulkopuolisen tahon keinoihin tukea näissä tekijöissä. Johtopäätöksissä yhdistän tulokset konkreettisiksi keinoiksi, joilla akatemia voi toisen asteen akatemiaurheilijan hyvinvointia tukea.

5.1 Syyt hyvinvoinnin tekijöiden taustalla

5.1.1 Ajan riittävyys

Ajan riittävyys oli urheilijoiden vastauksista useimmin esille tullut tekijä. Ajan puute vaikuttaa olleen unen, ravinnon ja urheiluvammojen taustalla. Nuorilla vaikuttaa olevan niin paljon tekemistä, että yöunen määrä jää helposti liian vähäiseksi eikä aikaa päiväunille ole.

Kiire mainitaan tekijänä, joka on vaikeuttanut terveellistä ravitsemusta ja päiväunimahdollisuuksia. Päiväunien aikaan on urheilijoiden kokemusten mukaan ollut ”jotain menoa”, mikä on vaikeuttanut päiväunien ottamista. Urheiluvammojen kohdalla urheilijoilla oli kokemuksia siitä, että ei ole ehtinyt lihashuoltoon, koska opiskelu ja harjoittelu vievät niin paljon aikaa. Vammojen ehkäisyn kannalta tukevana tekijänä nähtiin vastaavasti lihashuolto leiriolosuhteissa, mikä osaltaan vahvistaa opiskelun ja harjoittelun yhdistämisen vievän arjessa leirejä enemmän aikaa.

Harjoitusten ajankohta näyttää vaikuttaneen niin päiväuniin kuin yöunen määräänkin. Päiväunien kohdalla harjoitukset ovat alkaneet liian aikaisin iltapäivällä ja yöunen määrän suhteen ne ovat taas loppuneet liian myöhään. Yöunen määrää tukevien tekijöiden joukossa mainitaan myös myöhäisempi aamuharjoitusten alkamisajankohta. Harjoitusten ajankohdalla näyttää olleen päiväunimahdollisuuksia tukeva vaikutus silloin, kun ne alkavat myöhemmin iltapäivällä.

Toinen ajan puutetta aiheuttanut tekijä on ollut koulupäivien pituus. Pitkät koulupäivät mainitaan päiväunimahdollisuuksia heikentävänä tekijänä ja ajan puute koulupäivinä ravinnon terveellisyyttä heikentävänä. Läksyt ovat kokemusten mukaan häirinneet niin päiväunimahdollisuuksia kuin yönunen määrääkin.

Yönunen määrää on urheilijoiden kokemusten mukaan tukenut se, että illalla on ehtinyt käydä aikaisin nukkumaan. Urheilijat kuvasivat tilannetta esimerkiksi seuraavasti: ”Kaikki asiat saanut hoidettua jo iltapäivällä”. Päiväunimahdollisuuksia on tukenut yksinkertaisesti se, että ei ole ollut kiire. Ajan riittävyys on kokemusten mukaan edesauttanut myös terveellisen ravitsemuksen toteutumista.

5.1.2 Väsymys

Urheilijoiden kokemusten mukaan väsymys on ollut niin tukeva kuin häiritseväkin tekijä riippuen tilanteesta. Väsymys on vaikuttanut terveelliseen ravintoon negatiivisesti, esimerkiksi seuraavan kuvauksen tavoin: ”Ei ole jaksanut valmistaa terveellistä ruokaa”. Päiväunien ja yönunen määrän osalta kova väsymys näyttää olleen suurin unensaantia tukeva syy. Huonoilla yönunilla on koettu olevan päiväunia ja seuraavan yön unia tukeva vaikutus. Myös urheilu on edesauttanut riittävän yönunen saavuttamista. Urheilun ja heikkojen yönunien vaikutus on todennäköisesti väsymystä lisäävä ja sitä kautta nukahtamista helpottava.

Väsymyksen puute ja energisyys ovat kokemusten mukaan olleet häiritseviä tekijöitä päiväunien kannalta. Myös stressi mainitaan päiväunia vaikeuttavana tekijänä. Stressi ja energisyys eivät tulleet esille muiden tilanteiden kohdalla.

5.1.3 Urheilijan oma osaaminen ja toiminta

Monet hyvinvoinnin tekijöihin vaikuttaneet syyt liittyivät urheilijoiden omaan osaamiseen ja heidän omaan toimintaan. Ylikuormituksen oireiden tunnistaminen on kokemusten mukaan helpottanut kuormituksen vähentämisen tarpeen tunnistamista. Urheilijat mainitsivat kokemuksissaan ylikuormituksen oireita, kuten väsymystä ja sen, ettei vain jaksaa. Osa urheilijoista kuitenkin koki, että kuormitusta ei ole osannut vähentää, koska ei ole ymmärtänyt tai tunnistanut ylikuormituksen oireita. Oma kokemus, tarkkailu ja havainnointi valmentajan toimesta sekä luen-

noilta ja muista tiedonlähteistä saatu tieto ovat auttaneet urheilijoita tunnistamaan, milloin kuormitusta tulisi vähentää. Valmentajan ja luentojen mainitseminen tukee näkemystä siitä, että osa urheilijoista ei välttämättä itse osaa tunnistaa tarvetta kuormituksen vähentämiseen.

Myös hyvä keskittyminen mainitaan tekijänä, joka on pienentänyt vammojen riskiä. Keskittyminen tarkoittaa huomion suuntaamista haluttuun kohteeseen (Kara-georghis & Terry 2011, 143). Kokemusten mukaan urheiluvammoihin negatiivisesti vaikuttava tekijä on vastaavasti ollut huolimattomuus. Koehenkilöillä oli kokemuksia myös siitä, että hyvin nukuttuna urheiluvammoja ei ole sattunut yhtä paljon kuin väsyneenä. Yöuneen positiivisesti vaikuttanut tekijä on edelleen kokemusten mukaan ollut hyvä iltapala.

Kokemusten joukosta nousi esille harjoituksiin valmistautumiseen vaikuttavia tekijöitä. Monilla urheilijoilla urheiluvammoihin on liittynyt jollain tapaa lämmittelyn puute. Hyvän alkulämmittelyn koettiin tukeneen vammojen ehkäisyä ja lämmittelyn puutteen puolestaan altistaneen vammoille. Myös loppuverryttelyt ja monipuolinen harjoittelu mainittiin tekijöinä, joiden on koettu ehkäisevän vammoja. Kokeuksia oli myös liian harjoittelun negatiivisesta vaikutuksesta vammoihin. Koska kaikki edellä mainitut tekijät tutkitusti ennaltaehkäisevät urheiluvammoja, on vaikea arvioida, ovatko urheilijoiden kokemukset liittyen urheiluvammoihin enemmän tekijöitä, joiden he tietävät ennaltaehkäisevän vammoja. Ennaltaehkäisevien toimien mainitseminen kertoo toisaalta siitä, että urheilijoilla on tietämystä asiasta.

Urheilijoiden kokemuksissa tuli esille myös asenteita. Urheilijoiden kokemusten mukaan kuormituksen vähentämisen tunnistamista on vaikeuttanut ”liian suuri halu menestyä”. Myös halu harjoitella ja harjoittelun välttämättömyys pelejä var-ten mainittiin sitä vaikeuttaneina tekijöinä. Terveellisen ravinnon osalta asenne on ollut vähemmän innostunut, sillä kokemusten mukaan aina ei huvita syödä terveellisesti. Hyvä fiilis mainitaan vastaavasti tekijänä, joka on edesauttanut terveellistä ravitsemusta.

5.1.4 Toimintaympäristö

Kaikkien tekijöiden kohdalla mainittiin toimintaympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat urheilijan toimintaan. Ympäristö on sekä häirinnyt, että tukenut hyvinvointia.

Sekä päiväunien että yöunen määrän kohdalla mainitaan ulkoisia tekijöitä, jotka ovat tukeneet tai häirinneet unta. Melun on koettu häiritsevän päiväunimahdollisuuksia, kun taas rauhallinen ympäristö ja hyvä sänky ovat kokemusten mukaan olleet sitä tukevia tekijöitä. Kokemuksia oli myös unenseurantalaitteen hyödyistä yöunen kannalta. Huoneen epämiellyttävä lämpötila sekä liika valoisuus ovat olleet yöunen määrää häiritseviä tekijöitä.

Urheilijoilla oli kokemuksia myös sosiaaliseen ympäristöön liittyen. Painostus valmentajan taholta oli ollut eräiden urheilijoiden mielestä syynä siihen, ettei kuormitusta halunnut vähentää. Toisaalta valmentaja nähtiin myös tärkeänä tarkkailijana, joka seuraa urheilijan kuormitusta. Valmentajan rooli on koettu tärkeäksi myös urheiluvammojen osalta, sillä ohjattu alkuverryttely mainittiin tekijänä, joka on ennaltaehkäissyt urheiluvammoja.

Viikonlopulla on urheilijoiden kokemusten mukaan ollut sekä yöunen määrää häiritsevä, että tukeva vaikutus; viikonlopun koetaan sekoittaneen unirytmien, mutta samalla mahdollistaneen pidemmät unet kuin arkena. Säännöllinen unirytm on puolestaan edesauttanut yöunen riittävää määrää. Viikonlopulla on ollut vaihteleva vaikutus myös terveelliseen ravintoon, sillä urheilijoiden kokemusten mukaan se on sekä häirinnyt, että helpottanut terveellisesti syömistä.

Eräät ulkoisen ympäristön tekijät, jotka kokemusten mukaan ovat heikentäneet terveellisen ruoan nauttimista, ovat juhlat ja muut ”houkutukset”. Kisareissut tulivat puolestaan esille tapauksina, jolloin terveellinen ravitseminen on toteutunut paremmin. Vammojen ehkäisyn kannalta tukevana tekijänä nähtiin leiriolosuhteet, sillä urheilijoiden kokemusten mukaan siellä lihashuolto toteutuu paremmin. Kouluruoka on kokemusten mukaan tekijä, joka on heikentänyt terveellistä ravitsemusta ja kotiruoka vastaavasti edistänyt sitä.

Urheilijoiden kokemusten mukaan on tiettyjä virikkeitä, jotka häiritsevät nukku-
maanmenoa. Urheilijoilla oli kokemuksia siitä, että erilaiset elektroniset välineet
ovat häirinneet riittävän yönunen saavuttamista. Televisio ja videopelit mainittiin
häiritsevinä tekijöinä useaan otteeseen. Urheilijoiden vastauksista useimmin il-
mennyt yönunen määrää häiritsevä tekijä oli kuitenkin puhelimen käyttö. Puheli-
men käytön jälkeen kokemuksista eniten mainittu oli sosiaalinen media. Urheilijat
kuvailivat tilannetta esimerkiksi seuraavalla tavalla: ”Some valvottaa”. On kuiten-
kin muistettava, että puhelimen käytöllä voidaan tarkoittaa myös sosiaalista me-
diaa. Muiden hyvinvoinnin tekijöiden kohdalla sosiaalista mediaa tai elektroniik-
kaa ei mainittu.

Urheilijoilla oli vastaavasti kokemuksia siitä, että yönunen määrä lisääntyy, jos te-
levisiosta ei tule mitään mielenkiintoista katseltavaa. Kokemuksista on luetta-
vissa, että nuori malttaa mennä illalla paremmin nukkumaan, jos illalla ei ole tar-
jolla muita houkuttelevia aktiviteetteja. Vuoden 2015 kouluterveyskyselyn (Ter-
veyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b) mukaan lukiolaisista 31 ja ammattikoululai-
sista 20 prosenttia kokee netissä vietetyn ajan häiritsevän vuorokausirytmää. Kou-
luterveyskyselyssä ei tutkittu television tai puhelimen käytön vaikutuksia, mikä
osaltaan vaikeuttaa tulosten vertailua. Tutkimusten tulokset ovat kuitenkin sa-
mansuuntaisia.

5.2 Urheilijoiden visiot ulkopuolisesta tuesta

Urheilijat nimesivät runsaasti erilaisia tapoja, joiden avulla ulkopuolinen taho voisi
tukea edellä mainittuja tekijöitä. Tukevina tahoina nähtiin vanhemmat, seura ja
valmentajat, oppilaitokset sekä erilaisia asiantuntijoita, kuten fysioterapeutti. Vi-
sioista ilmeni myös monia tarpeellisia tapoja, joita ei linkitetty suoraan mihinkään
tahoon. Esittelen urheilijoiden visiot yhdistäen ne eri tahoihin, joita urheilijoiden
näkemyksistä nousi esille. Ne visiot, jotka eivät olleet urheilijoiden näkemyksissä
yhdistettynä mihinkään tahoon, esitellään osiossa ”joku muu”.

Urheilijoiden mainitsemat tahot ovat sujuvasti verrattavissa akatemian tämän het-
kiseen yhteistyöverkostoon. Etelä-Karjalan Urheiluakatemia sivuilla kuvataan
akatemiaa seuraavasti:

”Etelä-Karjalan Urheiluakatemia on maakunnallinen yhteistyöverkosto, jossa oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat työskentelevät yhdessä urheilijoiden opiskelu- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi” (EKL 2017c).

Ainut urheilijoiden mainitsema taho, jonka ei kuvauksen perusteella ajatella varsinaisesti kuuluvan akatemiatoimintaan, on vanhemmat. Urheiluakatemia on kuitenkin yhteydessä urheilijoiden vanhempiin enenevässä määrin (Sinisalo 2017).

5.2.1 Oppilaitokset

Oppilaitoksiin liittyvät visiot koskivat terveellistä ravintoa ja unta. Urheilijat kokivat, että kouluruoan ravintosisältöä parantamalla voitaisiin helpottaa terveellisen ravitsemuksen toteutumista arkena. Ravitsemuksen kannalta helpottavaa olisi näkemysten mukaan myös se, että koulutehtäviä olisi vähemmän ja näin aikaa jäisi enemmän ruoanlaittoon.

Koulunkäynnin määrän vähentäminen olisi urheilijoiden näkemysten mukaan helpottava tekijä myös päiväunimahdollisuuksien kannalta. Koulunkäynnin määrän lisäksi myös se, että koulusta pääsisi aiemmin kotiin, helpottaisi urheilijoiden mielestä päiväunien ottamista. Yöunen määrään liittyen urheilijat mainitsivat, että koulunkäynnin suunnittelu ja hajauttaminen ovat eräs keino helpottaa koulun ja urheilun yhdistämistä.

5.2.2 Urheiluseura ja valmentajat

Urheiluseuralle ja valmentajalle kuuluvia toimia mainittiin unen, urheiluvammojen ja kuormituksen vähentämisen tunnistamisen konteksteissa. Unen määrän kannalta tärkeänä nähtiin huomion kiinnittäminen harjoitusten ajankohtaan. Harjoitukset olisi urheilijoiden näkemysten mukaan hyvä ajoittaa niin, että päiväunille jäisi aikaa. Ajankohta olisi kuitenkin hyvä olla sellainen, etteivät harjoitukset olisi liian myöhään, jotta illalla ehtisi tarpeeksi ajoissa nukkumaan. Aamuharjoitusten ajankohdan suhteen toivomus oli, että ne eivät alkaisi liian aikaisin.

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä valmentaja nähtiin tärkeänä toimijana, sillä urheilijat mainitsivat visioissaan yhteiset verryttelyt ja lihashuoltoharjoitukset. Kei-

nona urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn urheilijat näkivät myös harjoittelun pitämisen monipuolisena, johon harjoitusohjelmia tekevällä valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa.

Myös kuormituksen vähentämisen tunnistamisen osalta valmentajan rooli nähtiin merkittävänä. Urheilijan tarkkaileminen valmentajan taholta oli urheilijoiden mielestä tärkeää. Urheilijat näkivät myös, että valmentaja voisi muistuttaa lepäämään ja opettaa tunnistamaan ylikuormitukseen liittyvät ongelmat.

5.2.3 Vanhemmat ja asiantuntijat

Vanhempien rooli tuli esille terveelliseen ravintoon, yöuneen ja kuormituksen vähentämisen tunnistamiseen liittyvissä visioissa. Terveellisen ravinnon kohdalla hyvin merkittävänä tekijänä nähtiin kotiruoka. Eräässä visiossa kotiruokan yhteydessä mainittiin myös se, että se syödään yhdessä perheen kanssa.

Yöunen määrää häiritsevänä tekijänä mainittiin useaan otteeseen älypuhelimet ja sosiaalinen media. Urheilijoiden näkemysten mukaan vanhemmat voisivat ottaa puhelimet pois iltaisin, jotta ei olisi kiusausta käyttää niitä. Heidän mielestään vanhemmat voisivat lisäksi muistuttaa levosta valmentajien tavoin.

Yöunen, urheiluvammojen ja kuormituksen vähentämisen tunnistamisen yhteydessä mainittiin myös asiantuntijoita. Osa urheilijoista koki, että lääkärin määräämät unilääkkeet voisivat auttaa tarvittaessa. Visioissa mainittiin myös hieronta osana vammojen ennaltaehkäisyä ja fysioterapeutin rooli liittyen kuormituksen vähentämisen tunnistamiseen. Osalla urheilijoista oli näkemyksiä siitä, että fysioterapeutti voisi määrätä pakkolepoa tarvittaessa.

5.2.4 Joku muu

Jokaisen työpajassa käsitellyn väittämän kohdalla tuli esille visioita, joita ei suoraan linkitetty mihinkään tahoon. Suurin osa näistä tekijöistä liittyi tietojen ja taitojen opetukseen, mutta joukossa oli myös muita yksittäisiä tekijöitä.

Visioista ilmeni monia tietoja ja taitoja, joita opettamalla voitaisiin tukea urheilijoiden hyvinvointia. Tiedolle monipuolisesta ravinnosta ja unen tärkeydestä vaikut-

taa visioiden perusteella olevan tarvetta. Tietoa tarvittaisiin myös loukkaantumisista ja niiden ennaltaehkäisemisestä. Ylikuormituksen ennaltaehkäisyä, oireita, sekä keinoja seurata niitä voisi myös opettaa. Stressinhallinta mainittiin niin yöuneen, kuin päiväuniinkin liittyen. Päiväunien kohdalla mainittiin lisäksi rentoutumisharjoitukset.

Esille nousi myös ulkoisia mahdollistajia, joilla eri tekijöitä voitaisiin tukea. Ainut tekniikkaan liittyvä asia, joka mainittiin, oli unenseurantalaite. Laitteen koettiin helpottavan ylikuormituksen tunnistamista. Päiväunien kohdalla ulkopuolisen tahon nähtiin voivan vaikuttaa siihen, että ympäristö ei olisi niin meluinen. Ulkopuolisella taholla nähtiin olevan vaikutusmahdollisuuksia myös siihen, että aikaa jäisi enemmän lepäämiseen ja urheilijalla olisi myös lepopäiviä. Lepoajan lisääntymisen nähtiin vaikuttavan positiivisesti päiväunimahdollisuuksiin, terveelliseen ravintoon ja urheiluvammoihin.

5.3 Johtopäätökset

Nuoren hyvinvointiin vaikuttaa tutkimuksen perusteella hyvin moni asia. Kyselyn tulosten perusteella voidaan todeta, että kaikista heikoiten toteutuva osa-alue toisen asteen urheilijan hyvinvoinnissa on uni. Tulos on saman suuntainen vuoden 2015 kouluterveyskyselyn (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b) kanssa, jonka mukaan lukiolaisista 41 % ja ammattikoululaisista 48 % nukkuvat arkisin liian vähän. Tutkimuksia, joissa toisen asteen urheilijan hyvinvoinnin osa-alueita vertaillaan keskenään ei löytynyt, joten tutkimuksen tuloksia kokonaisuudessaan on vaikea verrata aiempiin tutkimuksiin.

Päiväunimahdollisuuksien osalta merkittäviksi tekijöiksi nousivat kiireellinen aika-tila iltapäivisin ja ulkoinen ympäristö. Tuloksista voi päätellä tarpeen paikalle, jossa voisi tarvittaessa ottaa päiväunet koulun ja harjoitusten välillä.

Tutkimustuloksista on pääteltävissä myös välillisiä vaikutuksia. Yöunta näyttää häiritsevän erilaiset aktiviteetit, jotka ehditään hoitaa vain illalla. Pakolliset aktiviteetit näyttävät liittyvän erityisesti harjoituksiin ja kotiläksyihin. Toinen merkittävä yöunta häiritsevä aktiviteetti näyttää olevan puhelimen käyttö ja sosiaalinen media. Huono yöuni puolestaan vaikuttaa altistavan urheiluvammoille. Väsymys

mainittiin myös terveellistä ravitsemusta heikentävänä tekijänä. Voidaan siis päätellä, että pakollisilla aktiviteeteilla iltaisin sekä puhelimen käytöllä ja sosiaalisella medialla on väliillinen vaikutus ainakin ravitsemukseen ja urheiluvammoihin.

Tuloksista on nähtävillä, että urheilijan lähipiirillä on suuri vaikutus urheilijan hyvinvointiin. Vanhempien rooli nähtiin tärkeänä ravinnon ja yöunen, valmentajat etenkin urheiluvammojen kohdalla. Ylikuormituksen tunnistamisen kohdalla molemmat nähtiin tärkeiksi ulkopuolisiksi tarkkailijoiksi. Voidaan päätellä, että akatemioita voisi välillisesti tukea nuoren urheilijan hyvinvointia tarjoamalla urheilijan lähipiirille tukea ja tietoa hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Toinen keino näyttää olevan asiantuntijapalveluiden tarjoaminen urheilijoille itselleen, jotta heillä on tarjolla tukea ja tietoa tarvitsemistaan aiheista. Tutkimuksen tuloksista ilmenee suoraan tarve lääkärin, hierojan ja fysioterapeutin palveluille. Vastauksista on pääteltävillä myös tarve ravitsemuksen ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijoille, mutta asiantuntijoiden tarvetta olisi hyvä tutkia vielä lisää. Tulosten perusteella monet syyt hyvinvoinnin tekijöiden taustalla liittyvät urheilijoiden omaan osaamiseen ja toimintaan, minkä takia on tärkeää lisätä heidän omaa tietämystään hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä.

Heikoimmalla tasolla urheilijoiden osaaminen vaikuttaa tutkimuksen osa-alueista olevan ylikuormituksen tunnistamisen kohdalla. Myös unesta ja terveellisestä ravinnosta voisi tutkimustulosten perusteella olla tarpeellista puhua. Unen ja ravinnon kohdalla vaikuttaa kuitenkin olevan oleellisempaa niiden tärkeyden korostaminen, ei niinkään tieto siitä, miten syödä terveellisesti tai nukkua hyvin. Urheiluvammojen osalta tietoutta vaikuttaa olevan parhaiten, sillä kokemuksissa mainittiin hyviä tapoja ennaltaehkäistä vammoja. Toisaalta urheilijat mainitsivat, että myös vammojen ennaltaehkäisystä voisi kertoa. Asiantuntijaluentoja ja muiden tietämystä kartuttavien toimien määrän kanssa on kuitenkin oltava järkevä, sillä urheilijoiden arki vaikuttaa olevan hyvin kiireinen ja täynnä tehtävää.

Onkin huomioitavaa, että kaikkiin muihin, paitsi kuormituksen vähentämisen tunnistamiseen yhteinen tekijä on ollut kiire tai ajan puute. Tutkimuksen tuloksista on myös huomattavissa, että urheilijat näkivät koulunkäynnin määrän vähentämisen tarpeelliseksi, mutta kukaan ei maininnut harjoittelun vähentämistä. Eräs johtopäätös tästä on se, että urheilijat näkevät urheilun opintoja tärkeämmäksi juuri

tässä elämänvaiheessa. Koulunkäynnin kokonaismäärään on akatemian hyvin haastava vaikuttaa, joten ratkaisuna voisi olla keskittyminen koulunkäynnin suunnitteluun ja järkevään hajauttamiseen.

Koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen haastavuuteen tavallisessa arjessa viittaa myös erikoistilanteiden positiiviset vaikutukset urheiluvammoihin, ravitsemukseen ja uneen. Erikoistilanteina mainittiin leirit, kilpailut ja viikonloput. Viikonlopulla oli toisaalta myös negatiivisia vaikutuksia ravitsemukseen ja uneen, sillä silloin vaikutti olevan enemmän ulkoisia virikkeitä tarjolla. Voidaan kuitenkin päätellä, että erikoistilanteet tarjoavat urheilijalle helpommat olosuhteet kaiken hoitamiseen kuin tavallinen arki.

Tutkimukseni tulokset ovat hyvin samansuuntaisia Mannisen (2014, 46-47) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan pakolliset läsnäolot ja joustamattomuus koulun puolesta aiheuttivat stressiä urheiluakatemian urheilijoille yläkoulun lisäksi myös toisella asteella. Myös Gulliver, Griffiths ja Christensen (2012, 5) toteavat tutkimuksessaan, että urheiluun ja opiskeluun liittyvien velvollisuuksien hoitaminen on yksi syy stressiin 16-23 vuotiailla huippu-urheilijoilla.

Koska ajan puute on suurin yksittäinen moneen asiaan vaikuttava tekijä, tarpeellisin keino hyvinvoinnin kannalta näyttää olevan kiireen vähentäminen urheilijan arjesta. Harjoitukset, koulunkäynti ja muu elämä olisi hyvä saada aikataulutettua niin, että arjesta tulisi sujuvampi. Tärkeää arjen sujuvoittamiseksi on yhteistyön lisääminen etenkin oppilaitosten ja seurojen välillä. Oikeastaan kaikki toimenpiteet, jotka vähentäisivät kiirettä arjesta, näyttävät olevan tarpeen. Ajanhallinnan, stressinhallinnan ja itsetuntemuksen kehittäminen voisivat myös olla hyviä keinoja arjen helpottamiseen ja kiireen, sekä ylikuormituksen ehkäisemiseksi. Näitä voisi saada esimerkiksi psyykkisen valmennuksen parista.

Tutkimustulosten perusteella oleellimmat toimenpiteet toisen asteen urheilijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ovat kiireen vähentäminen ja yöunen määrän lisääminen. Kiirettä näyttää aiheuttavan erityisesti opiskelu ja harjoittelu, mikä ei tuloksena ole yllättävä, sillä kyse on nimenomaan akatemiaurheilijoista. Urheilijan arjessa on joka tapauksessa paljon ohjelmaa, mutta akatemian mahdollisuus hyvinvoinnin tukemiselle on hyvien käytänteiden luominen, jotta arki ei olisi liian kii-

reinen ja aikaa jäisi myös levolle. Uni vaikuttaa tutkimustulosten perusteella olevan tekijä, josta tingitään kiireen keskellä. Kiireen lisäksi ulkoiset virikkeet, etenkin älypuhelimet, näyttävät luovan uudenlaisia haasteita.

6 POHDINTA

6.1 Urheiluakatemian rooli nuoren urheilijan tukiverkostossa

Tutkimus herätti minut pohtimaan, mikä rooli urheiluakatemialla on urheilijan tukiverkostossa. Myös tutkimustuloksista on pääteltävissä urheiluakatemialle kuuluvia tehtäviä, vaikka tutkimus on toteutettu nimenomaan hyvinvoinnin näkökulmasta.

Urheiluakatemian vaikutus urheilijaan näyttää olevan ennen kaikkea välillinen. Tärkeimmät tahot urheilijan hyvinvoinnin ja urheilussa kehittymisen kannalta lienevät urheilijan itsensä lisäksi erityisesti hänen vanhempansa ja valmentajansa, sillä he ovat päivittäisessä kanssakäymisessä urheilijan kanssa. Urheiluakatemia ei siis välttämättä ole kovin näkyvä toimija arjessa, jos ajatellaan yksittäistä urheilijaa.

Tutkimusta seuranneen pohdinnan myötä kuitenkin näen, että akatemialla voi olla merkittävä rooli urheilijan tukiverkostossa, vaikka se toimiikin urheilijoiden näkökulmasta hieman taka-alalla. Akatemian mahdollisuudet näyttävät liittyvän vanhempien ja valmentajien osaamisen kehittämiseen sekä muihin toimintaympäristöä parantaviin toimiin, ei niinkään suoraan kanssakäymiseen urheilijoiden kanssa.

6.2 Tutkimustulosten arviointi

Työni tarkoituksena oli lähteä tarkastelemaan akatemian mahdollisuuksia nimenomaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen tavoite oli tuoda esille urheilijoiden omia näkemyksiä ja kokemuksia, mikä onnistui tutkimuksessa hyvin. Vaikka kysely olisi itsessään riittänyt erilaisten yleistysten tekemiseen, koin laadullisen näkökulman paremmaksi tutkimuksen tavoitteeseen nähden. Halusin tuoda esille tapoja, joilla urheiluakatemia voisi urheilijoiden tarpeiden mukaisesti tukea hyvinvointia, en mitata jo olemassa olevien rakenteiden tai toimintatapojen hyödyllisyyttä. Tutkimukseni tulokset ovat tutkimustehtävieni suuntaisia ja ne ovat syntyneet urheilijakeskeisesti. Tutkimuksen johtopäätökset ovat hyödynnettävissä urheiluakatemian toimintaan.

Työpajassa käytin työstäni nimeä *Toisen asteen urheilijan hyvinvointia tukevat puitteet ja palvelut*, sillä tukipalvelut tai akatemian rooli urheilijan arjessa olisivat käsitteinä voineet muuttaa vastausten luonnetta. Asiantuntija- tai tukipalvelulle on käsitteenä jo tietty merkitys, esimerkiksi psyykkinen valmennus ja ravintovalmennus, mistä syystä urheilijoiden ajattelu olisi voinut rajautua vain olemassa oleviin tukipalveluihin. Urheilijoilla on myös oma käsityksensä akatemian toiminnasta, mistä syystä käytin käsitettä ulkopuolinen taho. Kyselyn avulla sain kerättyä hyvinvoinnin tekijöitä, jotka toteutuvat heikoiten. Sen avulla urheilijat pääsivät pohtimaan ratkaisuja nimenomaan hyvinvoinnin kannalta. Näin sain pidettyä tutkimuksessani hyvinvoinnin näkökulman. Sanavalintojen pohtiminen ja hyvinvoinnin pitäminen keskiössä lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi myös pilotointi, joka mahdollisti kyselyn muokkaamisen kohderyhmälle mahdollisimman tarkoituksenmukaiseksi. Tutkimuksen luotettavuutta olisi edelleen lisännyt kyselyn korkeampi vastausprosentti. Vastaa-jia oli kuitenkin tarpeeksi, jotta tuloksia pystyi yleistämään. Vaikka tiedostin, että toukokuussa osa vanhimmistä urheilijoista ei ole enää mukana akatemiatoiminnassa, koin loppukevään olevan otollisin aika kerätä kokemuksia akatemiatoiminnasta. Työpajan osalta osallistujia oli optimi määrä.

Tulosten tulkin kannalta on huomioitavaa, että kyselyssä ei ollut konkreettisia mittareita sille, mitä on esimerkiksi terveellinen syöminen tai mikä lasketaan urheiluvammaksi. Urheilijoiden vastauksiin vaikuttaa siis vahvasti heidän oma tietämyksensä asioista. Myös työpajan tulosten kohdalla tilanne on samantapainen. Etenkin urheiluvammojen kohdalla on vaikea osoittaa täysin varmasti, ovatko urheilijoiden vastaukset tukevista tekijöistä vain heidän käsityksiään siitä, mitkä tekijät ovat ehkäisseet urheiluvammoja vai juuri niitä tekijöitä, jotka oikeasti ovat olleet olennaisimpia.

Toisaalta tutkimukseni olikin tarkoitus pohjautua nimenomaan urheilijoiden omiin kokemuksiin ja tarpeisiin, mistä johtuen luotin urheilijoiden omaan näkemykseen ja arviointikykyyn. Tulokset tuovat luotettavasti tietoa siitä, miten urheilijat ovat itse asioita kokeneet. Tulokset kertovat siis nimenomaan kokemuksista ja näkemyksistä.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa tutkimustulosten rehellinen ja huolellinen esittäminen, sekä tutkimuksen yksityiskohtainen raportointi (Kuula 2015, 34). Esitin tulokset rehellisesti, en lisännyt tuloksiin mitään ylimääristä tai muuttanut tutkittavien vastauksia. Kuvasin myös tutkimusprosessin hyvin yksityiskohtaisesti raportissani.

Tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa päätökseni analysoida kyselyn tulokset vain keskiarvojen avulla. Päädyin näin karkeaan analysointiin, koska näin keskiarvojen tuovan parhaiten tietoa työpajan suunnittelua varten. Jos tekisin tutkimuksen uudestaan, ottaisin mukaan myös keskihajonnat. Keskihajonnan avulla näkisin paremmin vastausten jakautumisen. Keskihajonnan avulla tehdyn analyysin perusteella työpajaan valikoituneet väittämät olisivat voineet poiketa nykyisistä. Eri väittämien taustalla olisi voinut olla eri syitä ja akatemian tukimahdollisuudet voisivat näyttää erilaisilta.

Tutkimuksen toistettavuuden kannalta on huomioitava myös se, että jo kyselyynkin valikoitui vain osa toisen asteen urheilijan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on hyvin paljon, eikä kaikkea pysty tutkimaan yhdessä opinnäytetyössä. Tutkimus voitaisiin siis tehdä uudestaan niin, että siihen valikoituisi hieman eri asioita. Aiheen rajausta oli kuitenkin tarkoituksenmukainen, sillä käytin siinä apuna ensisijaisesti aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta sekä tukena myös omia kokemuksiani niin urheilijana kuin valmentajana. Toistettavuuden kannalta on merkittävää myös se, että hyvinvointi on aina yksilöllistä ja riippuvaista ihmisen elämäntilanteesta. Tulokset näyttäisivät todennäköisesti erilaiselta, jos tutkimus toteutettaisiin eri henkilöillä tai eri aikaan.

Tutkimuksen toistettavuutta ja luotettavuutta lisää se, että väittämien taustalta löytyi paljon yhdistäviä tekijöitä, jos ajatellaan asiaa urheiluakatemian tukimahdollisuuksien näkökulmasta. On siis todennäköistä, että monilla muillakin väittämillä tulisi pääpiirteiltään hyvin samankaltaisia tuloksia.

Halusin työni olevan mahdollisimman hyödyllinen ja sopivan laaja kartoitus, mistä syystä aiheeni on rajauksenkin jälkeen melko laaja, eikä tutkimus mene missään osa-alueessa kovin syvälle. Tarkoitukseen ja tavoitteeseen nähden rajausta oli onnistunut, mikä näkyy positiivisesti tutkimuksen mielekkäissä johtopäätöksissä.

Tutkimukseni tuloksista pystyin tekemään järkeviä, urheiluakatemian ja urheilijoiden kannalta hyödyllisiä johtopäätöksiä.

Jos tekisin tutkimuksen uudestaan, muotoilisin kuormituksen vähentämiseen liittyvän kysymyksen paremmin, jotta saisin urheilijoilta myös henkisen jaksamisen näkökulman mukaan. Nyt urheilijat käsittelivät vain fyysistä kuormitusta, ei niinkään kokonaiskuormitusta. Kysymysten asettelu oli muuten onnistunut ja urheilijoiden palautteesta ja vastauksista oli pääteltävissä, että kysymykset olivat ymmärrettäviä ja heidän elämäntilanteeseensa nähden ajankohtaisia. Urheilijat antoivat oma-aloitteisesti palautetta, että kyselyn kysymykset olivat selkeitä ja kyselyn tekeminen oli sujuvaa.

Työpajassa aineistonkeruumenetelmänä oli huonoa se, etteivät kaikki välttämättä uskaltaneet tuoda omia ajatuksiaan julki ryhmässä. Ryhmätyöskentelyn valitseminen saattoi siis vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Toivoin, että ryhmien muodostaminen urheilijoiden omasta toimesta ja vastaajien tunnistamattomuus olisivat urheilijoita rohkaisevia tekijöitä. Työpaja oli kokonaisuudessaan onnistunut valinta aineistonkeruumenetelmänä, sillä sain sen kautta monipuolisen ja tarkoituksenmukaisen aineiston analysoitavaksi.

Tutkimuksen eettisyyttä lisää se, että urheilijat osallistuivat tutkimukseen anonymisti. Korostin kyselyn saateviestissä, ettei tutkimuksen tuloksista pysty tunnistamaan vastaajia. Eettisyyden kannalta tärkeää on myös se, että urheilijoiden huoltajia tiedotettiin tutkimuksesta, sillä joukossa oli myös alaikäisiä. Huoltajilla oli mahdollisuus kieltää lapsen osallistuminen tutkimukseen. Kohtelin kaikkia urheilijoita tutkimuksen edetessä samanarvoisesti ja jokaiselle urheilijalle meni prosessin edetessä täysin samat tiedotteet ja ohjeet. Urheilijoilla oli myös mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta.

Eettisyyttä lisää myös se, että hävitin työpajan tuotokset analysoinnin jälkeen. Urheilijatkin olivat tietoisia tästä ja toivoin, että se vaikuttaisi positiivisesti urheilijoiden rohkeuteen vastata. Kerroin kyselyn saateviestissä myös, milloin tutkimukseni valmistuu ja mihin työni silloin tallennetaan.

6.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aloitin opinnäytetyöprosessin pohtimalla pitkään aihetta. Halusin toteuttaa tutkimuksen liittyen toisen asteen urheilijan hyvinvointiin. Ensimmäinen visioni oli toteuttaa laadullinen tutkimus, jossa kartoittaisin toisen asteen urheilijan hyvinvointia haastatteluin. Koin kuitenkin, että aihetta tulisi rajata jotenkin, ettei tutkimus jäisi liian pintapuoliseksi. Päätin linkittää hyvinvoinnin urheiluakatemia tukipalveluihin, jotta saisin tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävät konkreettisemmiksi. Työn edetessä tukipalvelu-käsitteenä jäi kuitenkin pois, jotta sain pidettyä mukana ensisijaisesti hyvinvoinnin näkökulman. Päädyin kaikkien näiden vaiheiden kautta tutkimaan, miten urheiluakatemia voi tukea toisen asteen urheilijan hyvinvointia.

Aiheen rajaamiseen liittyvä pohdinta oli suurin haasteeni koko opinnäytetyöprosessissa. Halusin tutkimukseni olevan kartoittava ja mahdollisimman kokonaisvaltainen, mutta kuitenkin sellainen, että minulla olisi selvä käsitys siitä, mitä haluan selvittää. Vaikka aiheen rajaaminen oli työn haastavin osuus, koen sen olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä työni laadun kannalta. Koska en osannut itse rajata aihetta suoraan, otin teoreettista viitekehystä ja kyselyä luodessani selvää todella laajalta sektorilta, mikä olisi oleellista juuri tämän ikäisillä urheilijoilla.

Kyselyn muodostaminen oli hyvin työläs vaihe juuri aiheen rajaamisen haastavuuden takia. Sain viimeistelyä ja toteutettua kyselyn kuitenkin aikataulussa. Kyselyn jälkeen minulla oli sopivasti aikaa analysoida kyselystä saatu aineisto ja viimeistellä sen avulla suunnitelma työpajaan. Työpajan ajankohta oli sovittu jo hyvissä ajoin, mikä omalta osaltaan tuki aikataulussa pysymistä. Työpajan suunnittelu ja sen toteuttaminen olivat prosessin mielenkiintoisimpia vaiheita, sillä suunnittelin sen pitkälti omien kokemusten ja näkemysten mukaan soveltaen tietoa haastattelusta ja Open Space -menetelmästä.

Työpaja sujui hyvin ja sain itse toimia suunnitellusti vain seuraajan roolissa. Ohjeistin aluksi, missä järjestyksessä pisteillä liikutaan, jonka jälkeen urheilijat osasivat siirtyä omatoimisesti omille paikoilleen aina kun annoin luvan vaihtaa. Myös paperit pysyivät järjestyksessä, vaikka niitä kertyi runsaasti jokaiselle pisteelle.

Pyysin jokaista ryhmää jättämään paperit siisteihin pinoihin niin, että seuraavan ryhmän on helppo aloittaa.

Työpaja meni myös läpi aikataulussa, vaikka toiminta-aika pisteillä vaihteli kolmesta kuuteen minuuttiin. Aikataulun olin muodostanut niin, että työpajan kesto olisi tutkittavien aktiivisuudesta riippuen 45 – 60 minuuttia. En halunnut määrittää ennalta tarkkaa aikaa, sillä en osannut arvioida urheilijoiden aktiivisuutta.

Työpajan lopuksi kysyin palautetta tällaisesta työskentelytavasta. Palautteen perusteella urheilijat kokivat pienryhmätyöskentelyn toimivammaksi kuin suuressa ryhmässä toimimisen. Eräs urheilija arvioi, että asioita uskaltaa sanoa paremmin, kun niitä ei tarvitse kertoa koko ryhmälle, vaan sen voi kirjoittaa pienryhmässä. Myös omien havaintojeni perusteella voin todeta, että työpaja menetelmänä sopi hyvin kohderyhmälleni ja he osaavat toimia itsenäisesti, kun heille antaa siihen tilaisuuden. Toki joukossa oli myös vähemmän aktiivisia, mutta en kokenut sen häiritsevän työpajan toteutusta.

Toivon, että työpajan sivutuotteena lisäsin urheilijoiden omaa pohdintaa siitä, miten he voisivat itse vaikuttaa esimerkiksi unen määrän lisäämiseen. Huomasin urheilijoiden toteavan useaan otteeseen, että on paljon asioita, joihin he itse voisivat omalla toiminnallaan vaikuttaa. Tutkimustulosten lisäksi prosessi saattoi siis hyödyttää työpajaan osallistuneita urheilijoita eri tavoin.

Työpajan pitämisen jälkeen minulla oli hyvin aikaa aineiston analysoinnille ja tutkimustulosten kirjoittamiselle. Jatkoin yhä myös teoreettisen viitekehyksen kirjoittamista ja avasin sinne tarkemmin tutkimustuloksista ilmenneitä asioita, jotta se pohjustaisi tutkimustuloksia mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Kaikista vaiheista aineiston analysointi oli sujuvin, vaikka kyseessä olikin laadullinen sisällönanalyysi, jossa mielekkäiden johtopäätösten tekeminen voi joskus olla haastavaa. Luokittelun tein kahdella eri lähestymistavalla ja testasin niiden vaikutuksia tuloksiin, jotta saisin tulokset esitettyä mahdollisimman selkeästi, informatiivisesti ja tutkimustehtävien mukaisesti.

Koko prosessin etenemisen kannalta tärkeässä roolissa oli melko tarkasti tehty aikataulu, johon olin sisällyttänyt tilaa yllättävillekin tekijöille. Etenkin suunnittelu-

vaiheelle jätin reilusti tilaa, jotta sitä ei tulisi tehtyä hätiköiden vaan niin, että opin-
näytetyöni aihe olisi mielekäs ja oman ammatillisen kehityksen kannalta hyödyllinen. Opinnäytetyön loppupuolella olin hieman edellä aikatauluani, mistä johtuen työn viimeistelyyn jäi reilusti aikaa.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Hyvä jatko prosessilleni olisi tutkimuksestani esille nousseiden asioiden linkittäminen jo olemassa oleviin palveluihin ja eri asiantuntijoihin. Tutkimukseni tuo melko laajasti esille asioita, joita tulisi huomioida, mutta ei linkitä niitä vielä täysin asiantuntijoiden osaamiseen. Sitä kautta prosessia voisi jatkaa niin, että Etelä-Karjalan Urheiluakatemia asiantuntijapalveluita tutkittaisiin yksittäin ja kehitettäisiin urheilijoiden tarpeita vastaavaksi.

Toinen jatkotutkimusehdotus liittyy ryhmien välisiin eroihin. Kyselystäni nousi esille eroja tyttö- ja poikaurheilijoiden, joukkue- ja yksilöurheilijoiden, sekä lukio-
laisten ja ammattikoululaisten välillä. Eri ryhmien välisiä eroja ja niiden taustalla olevia syitä voisi olla hyödyllistä tutkia tarkemmin, jotta akatemian palveluita voisi kehittää spesifimmin.

Kolmas jatkotutkimusaihe on vanhempien ja valmentajien tukipalveluiden tarpeen selvittäminen heidän näkökulmastaan. Tutkimukseni toi esille, että urheilijan lähipiiriä tukemalla ja heille tietoa tarjoamalla, akatemia voisi mahdollisesti vaikuttaa myös urheilijoiden hyvinvointiin. Olisi siis hyödyllistä kartoittaa vanhempien ja valmentajien näkemyksiä ja toiveita asioista, sekä yhdistää niitä urheilijoiden kokemuksiin ja tarpeisiin.

6.5 Oman osaamisen kehittyminen

Omien urheilu- ja valmennuskokemusteni lisäksi oli mielenkiintoista tarkastella toisen asteen urheilijan arkea objektiivisesti tutkijan roolissa. Tutkimustehtävien ja teoriapohjan muodostaminen lisäsi ymmärrystäni hyvinvoinnin moniulotteisuudesta. Myös hyvinvoinnin teorioihin tutustuminen toi täysin uutta tietoa, jota voin hyödyntää paitsi valmennustyössä, myös omassa elämänhallinnassani.

Hyvinvointi käsitteenä avautui opinnäytetyöprosessin edetessä täysin uudella tavalla. Ymmärrän nyt, että hyvinvointiin vaikuttavat asiat ovat todella paljon riippuvaisia toisistaan ja niiden taustalla olevat syyt ovat hyvin yksilöllisiä. Toisaalta nyt tiedostan myös, että esimerkiksi nuoruuteen kuuluu kehitystehtäviä, jotka jokaisen on jollain tavalla kohdattava. Ymmärrän myös sen, että joidenkin tekijöiden on tutkittu vaikuttavan terveyteen ja terveyden puolestaan hyvinvointiin. Tästä johtuen voin todeta, että on tekijöitä, jotka ovat kaikille ihmisille merkityksellisiä. Niiden koettu merkitys vaikuttaa kuitenkin siihen, miten tärkeitä ne yksilön kannalta lopulta ovat.

Ymmärrän nyt myös enemmän urheiluakatemian toiminnasta, sillä prosessin aikana kävin monia mielenkiintoisia keskusteluja Etelä-Karjalan Urheiluakatemian koordinaattorin kanssa. Ymmärrän myös enemmän Suomen urheiluakatemiaverkostosta, sillä tutustuin aiheeseen teoreettista viitekehystä luodessani.

Opinnäytetyöprosessi opetti paljon tutkimuksen läpiviemiseen liittyvistä käytännöistä. Myös päätöksentekotaito ja asioiden priorisointikyky kehittyivät, sillä opinnäytetyö valmistui enimmäkseen monen muun asian rinnalla. Suunnitteluun, aikatauluttamiseen ja asioiden organisointiin liittyvä osaaminen oli jo ennen opinnäytetyöprosessia hyvällä tasolla, mutta sen soveltaminen pitkäkestoisen prosessin hallintaan parani työn ansiosta.

Epävarmuuden sietokyky oli työn edetessä koetuksella ja sitä kautta se myös kehittyi huomattavasti. Opinnäytetyöni aihe oli niin laaja, että pelkäsin sen antavan liian pintapuolista tietoa. Toisaalta olin valmis ottamaan sen riskin, sillä näin aiheen tarpeelliseksi ja halusin tutkia nimenomaan kyseistä ilmiötä.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö oli kasvattava prosessi. Oman ammatillisen osaamisen kannalta suurin oppi on mielestäni se, että uskon pystyväni ymmärtämään ja tukemaan toisen asteen urheilijan hyvinvointia paremmin kuin aiemmin.

LÄHTEET

Alexandrova, A. 2016. The Science of Well-Being. Teoksessa G. Fletcher (Toim.) The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being. Oxon: Routledge, 389 – 401.

Arvinen-Barrow, M. 2015. Urheilijan psyykinen ja fyysinen hyvinvointi keskiössä – juniorista huipulle. Liikunta & Tiede 4/2015, 84 – 86.

Berk, L. 2012. Infants, Children, and Adolescents. Seventh Edition. London: Pearson.

Brenner, J. 2007. Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. Pediatrics 6/2007, 1242 – 1245. Viitattu 20.6.2017
<http://dx.doi.org/10.1542/peds.2007-0887>.

Brown, E. 2016. Plato on Well-Being. Teoksessa G. Fletcher (toim.) The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being. Oxon: Routledge, 9 – 19.

Campbell, S. 2016. The Concept of Well-Being. Teoksessa G. Fletcher (toim.) The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being. Oxon: Routledge, 402 – 413.

Clarke, M. 2006. Assessing Well-Being Using Hierarchical Needs. Teoksessa M. Gillivray & M. Clarke (toim.) Understanding Human Well-Being. Japan: United Nations University, 217 – 238.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

EKLU 2017a. Etelä-Karjalan liikunta- ja urheiluohjelma. Viitattu 11.8.2017
<http://www.eklu.fi/etela-karjalan-liikunta-ja-urhei/>.

EKLU 2017b. Etelä-Karjalan Urheiluakatemia strategia 2014 – 2017. Viitattu 13.9.2017.
<http://www.eklu.fi/etela-karjalan-urheiluakatemia/mika-urheiluakatemia/etela-karjalan-urheiluakatemia/>.

EKLU 2017c. Mikä urheiluakatemia? Viitattu 9.6.2017
<http://www.eklu.fi/etela-karjalan-urheiluakatemia/mika-urheiluakatemia/>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gulliver, A., Griffiths, K. & Christensen, H. 2012. Barriers and Facilitators to Mental Health Help-Seeking for Young Elite Athletes. BMC Psychiatry 2012. Viitattu 19.6.2017
<http://www.biomedcentral.com/1471-244X/12/157>.

Hakkarainen, H. 2009. Ravinto, lepo ja palautuminen – kehittymisen ja terveyden kulmakivet. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheilualmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 168 – 174.

Halsen, S. 2014. Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sports Med* 2014, 13 – 23. Viitattu 15.6.2017
<http://dx.doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0>.

Hannula, R., Mikkola, O. & Tikka, L. 2013. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Helsinki: YTHS. Viitattu 13.6.2017
http://www.yths.fi/filebank/1946-Uniipas_2013.pdf.

Harms, L. 2005. *Understanding Human Development*. New York: Oxford University Press.

Heathwood, C. 2016. Desire-Fulfillment Theory. Teoksessa G. Fletcher (toim.) *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. Oxon: Routledge, 135 – 147.

Heinonen, O. & Kujala, U. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. *Duodecim* 2001, 647 – 652. Viitattu 18.6.2017
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo92159.pdf>.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Huovinen, M. & Partinen, M. 2007. *Terve Uni*. Helsinki: WSOY.

Hämäläinen, K. 2013. *Valmennusosaamisen käsikirja*. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Teoksessa K. Mononen (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 90 – 92.

Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2005. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (Toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 251 – 256.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. *Duodecim* 2006, 1705 – 1706. Viitattu 13.6.2017
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95868.pdf>.

Ilander, O. & Kähkönen, S. 2012. *Urheilijan ravitsemusopas*. Helsinki: HK Ruokatalo. Viitattu 20.6.2017
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTQvMDMvMTIvMTZfNTIh-fND-fNDY1X0hLX3Jhdml0c2VtdXNvcGFzX2F1a2VhbWFfbmV0dGkucGRmIl1d/HK_ravitsemusopas_aukeama_netli.pdf.

International Olympic Committee 2016. *Nutrition for Athletes*. Viitattu 20.6.2017
http://doerr.lu/wp-content/uploads/2016/09/IOC_NutritionAthleteHandbook_1e-1.pdf.

Kaivosoja, M., Karlsson, L., Ehrling, L., Melartin, T., Pylkkänen, K., Lounamaa, R., Kalland, M., Laakso, J., Pietikäinen, M., Isolauri, J., Wrede, G., Paloniemi, A., Merikanto, T., Virtanen, V. & Haapalainen, S. 2010. Konsensuslausuma. Konsensuskokous 1. – 3.2.2010. Viitattu 19.6.2017
<http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karageorghis, C. & Terry, P. 2011. Inside Sport Psychology.

Konttinen, N. 2014. Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa K. Mononen (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 18.

Kraut, R. 2016. Aristotle on Well-Being. Teoksessa G. Fletcher (toim.) The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being. Oxon: Routledge, 20 – 28.

Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Leskinen, T. & Hult, H. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Helsinki: Tammi.

McGillivray, M. & Clarke, M. 2006. Understanding Human Well-being. Japan: United Nations University.

MLL 2017. Vanhempainnetti. Tietokulma. Viitattu 20.3.2017
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/.

Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro-gradu tutkielma.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja nro 46. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Männikkö, L. 2010. Sähköisiltä aalloilta unen eheyttävälle laineille. Tutkimus suomalaisten yhdeksäsluokkalaisten nuorten elektronisen median käytöstä, nukkumisesta ja itsetunnosta sekä näiden välisistä yhteyksistä. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatus. Pro-gradu-tutkielma.

National Wellness Institute 2017a. The Six Dimensions of Wellness. Definiton of Wellness. Viitattu 10.6.2017
http://www.nationalwellness.org/?page=Six_Dimensions.

National Wellness Institute 2017b. The Six Dimensions of Wellness Model by Bill Hettler. Viitattu 12.6.2017
<http://c.ymcdn.com/sites/www.nationalwellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf>.

Nikander, A. 2009. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 181 – 183.

Nurmiranta, H. Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Parkkari, J. 2005. Liikuntatapaturmat. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 567 – 599.

Partanen, T. 2014. Lisää unta. Helsinki: Duodecim.

Pihlaja, M. 2011. Urheiluvammat ja niiden riskitekijät salibandyssa, jääkiekossa ja voimistelulajeissa. Tampereen yliopisto. Lääketiede. Syventävien opintojen kirjallinen työ.

Ristolainen, L. 2012. Sport Injuries in Finnish Elite Cross-Country Skiers, Swimmers, Long-Distance Runners and Soccer Players. Helsinki: ORTON Foundation. Viitattu 21.6.2017
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37311/978-952-9657-61-2.pdf>.

Sinisalo, E. 2017. EKL. Etelä-Karjalan Urheiluakatemia. Keskustelu Akatemikoordinaattorin kanssa 28.8.2017.

Steinberg, L. 2017. Adolescence. Eleventh Edition. New York: Mc Graw-Hill Education.

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Helsinki: Kepa ry.

Suomen Olympiakomitea 2017a. Urheilija keskiössä. Viitattu 14.8.2017
<http://www.sport.fi/en/huippu-urheilu/urheilijan-polku/urheilija-keskiossa>.

Suomen Olympiakomitea 2017b. Suomalainen huippu-urheilu 2017-2024 (Luonnos). Viitattu 20.6.2017
https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/tarvonen_ajankoh-taista.pdf.

Suomen Olympiakomitea 2017c. Asiantuntijapalvelut. Viitattu 7.8.2017
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/asiantuntijapalvelut/>.

Suomen Olympiakomitea 2017d. Urheilijan ruokavalio. Puutteellisen ravinnon syyt. Viitattu 18.6.2017
<http://www.sport.fi/en/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitsemus--2/ruokavalion-koostaminen/puutteellisen-ruokavalion-syyt>.

Tarvonen, S. 2012. Kuormituksen hallinta ja ylikuormittuminen urheilulukiossa. Teoksessa A. Mero (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 194 – 204.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Hyvinvointi. Viitattu 13.6.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 15.6.2017
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Hyvinvoinnin mittaaminen. Viitattu 13.6.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>.

Torvi, K. & Kiljunen, P. 2005. Onnellisuuden vaikea yhtälö. EVA:n kansallinen arvo- ja asennetutkimus. EVA. Viitattu 13.6.2017
http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2010/06/onnellisuuden_vaikea_yhtalo.pdf.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, A. 2012. Ylikuormitustila ja palautumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa A. Mero (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 183 – 194.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 13.6.2017
https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Walker, B. 2014. Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

WHO 2016. Mental Health: Strengthening Our Response. Media Centre. Viitattu 9.6.2017
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.

Yle Uutiset 2017. Huipulle tähtäävien urheilulukiolaisten jaksamisesta uutta tietoa: Joka kolmannella uupumusta ja motivaatio-ongelmia. Viitattu 21.6.2017
<https://yle.fi/uutiset/3-9605211>.

LIITTEET

- Liite 1. Tiedote vanhemmille
- Liite 2. Pilotoinnin kyselylomake
- Liite 3. Pilottikyselyn saateviesti
- Liite 4. Kyselylomake
- Liite 5. Kyselyn saateviesti
- Liite 6. Työpajan 1. vaiheen ohjeistus
- Liite 7. Työpajan 2. vaiheen ohjeistus

Liite 1. Tiedote vanhemmille

Hei!

Teen opinnäytetyönäni tutkimuksen Etelä-Karjalan Urheiluakatemialle toisen asteen urheilijan hyvinvointia tukevista palveluista. Tutkimukseni koehenkilöinä tulee olemaan Imatran toimipisteen urheilijat.

Tutkimus on kaksiosainen ja se koostuu internetin välityksellä tehtävästä hyvinvointikyselystä ja Imatralla pidettävästä työpajasta. Työpaja on ryhmähaastattelusta sovellettu tutkimusmenetelmä, jonka tarkoituksena on tuoda urheilijoiden omia näkemyksiä esille. Urheilijat osallistuvat tutkimukseen täysin anonyymisti.

Tutkimukseni ensimmäinen osa, hyvinvointikysely, toteutetaan ensi viikolla. Urheilijoilla on mahdollisuus vastata siihen heille sopivana aikana. **Jokainen urheilija saa maanantaina 8.5 ohjeet kyselystä ja tarkemmat tiedot tutkimuksen kulusta sähköpostitse.**

Koska joukossa on alaikäisiä urheilijoita, on tärkeää, että te vanhemmat olette tietoisia tutkimuksesta. Alaikäisten urheilijoiden kohdalla on myös asianmukaista saada suostumus vanhemmilta. Mikäli lapsenne on alaikäinen, ilmoitattehan sähköpostilla osoitteeseen minttu.sinkkonen@edu.lapinamk.fi **7.5 mennessä, mikäli lapsellanne EI ole lupaa osallistua tutkimukseen.**

Jos teillä tulee kysyttävää tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin

Minttu Sinkkonen

Liikunnanohjaajaopiskelija

Lapin AMK

minttu.sinkkonen@edu.lapinamk.fi



Hyvinvointikysely testiversio

"Arjen voimavarat ja keinot oman tavoitteen saavuttamiseen löytyvät useilta hyvinvoinnin osa-alueilta ja ne vaikuttavat aktiivisesti toinen toisiinsa." - Leskinen & Hult

Tutkimukseni tavoitteena on tuoda esille Etelä-Karjalan Urheiluakatemia urheilijoiden kokemuksi liittyen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin ja yhdistää ne erilaisiin tukipalveluihin. Ylläoleva sitaatti kuvaa hyvin ihmisen kokonaisvaltaisuutta - jos haluaa päästä omiin tavoitteisiin, on hyvä tarkastella montaa eri osa-aluetta ja myös niiden yhteyttä toisiinsa.

Kilpaurheilu on tavoitteellista toimintaa, oli tavoitteena sitten maailmanmestaruus, alue-mestaruuskilpailuissa pärjääminen tai yksittäisen turnauksen voitto. Urheilijakin on ihminen, jonka hyvinvointiin vaikuttaa urheilun lisäksi esimerkiksi muutokset sosiaalisissa suhteissa, uniongelmat tai haasteet koulussa. Kun elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa, on harjoituksissa helpompi keskittyä harjoitteluun ja kilpailuissa kilpailuun, sekä nauttia myös muista elämän osa-alueista.

Hyvinvoinnista puhuttaessa on muistettava, että jokainen ihminen kokee hyvinvointinsa yksilöllisesti. Koettu hyvinvointi riippuu esimerkiksi siitä, mitä asioita yksilö pitää itselleen tärkeimpinä ja kuinka hän niitä pystyy toteuttamaan. Hyvinvointiin vaikuttaa terveydentilan lisäksi moni muukin asia, kuten yksilön tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen.

Ulkopuoliset tekijät, kuten tukipalvelut, eivät siis voi taata hyvinvointia, mutta ne voivat olla omalta osaltaan mahdollistamassa sitä. Aivan kuten urheilussa menestyminen - urheilijan on itse tehtävä paljon töitä saavuttaakseen päämääränsä, mutta tukipalvelut ja muu toimintaympäristö voi olla hyvin tärkeä tekijä tukemassa tätä prosessia.

Kyselyni tarkoituksena on kartoittaa, miten te koette hyvinvointiin ja teidän arkeenne liittyvien asioiden tilanteen tällä hetkellä.

Käytän kyselyn tuloksia apuna tutkimuksen toista osaa suunnitellessa, joten on tärkeää, että vastaatte kysymyksiin rehellisesti. Näin tutkimuksesta on eniten apua niin minulle, teille, kuin akatemiallekin. Osallistutte tutkimukseen täysin anonymisti.

Kiitos osallistumisestasi!



Hyvinvointikysely testiversio

Perustiedot

1. Ikä

- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20

2. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

3. Laji

- ☐ Yksilölaji
- ☐ Joukkuelaji

4. Opiskelupaikka

- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio



Hyvinvointikysely testiversio

Teema 1 Urheilu ja opiskelu

5. Olen toisella asteella opiskellessani pystynyt harjoittelemaan ilman vammoja

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

6. Minulla on aikaa tehdä palauttavia harjoituksia

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

7. Saan levätyä tarpeeksi harjoitusten välillä

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

8. Jaksamiseni riittää koulun ja urheilun yhdistämiseen kilpailukaudella

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

9. Jaksamiseni riittää koulun ja urheilun yhdistämiseen muuna aikana

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

10. Tunnistan, milloin minun tulee vähentää kuormitusta

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

11. Tunnistan, milloin voin nostaa kokonaiskuormitusta

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

12. Saan itse vaikuttaa urheiluun liittyviin asioihin

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

13. Saan itse vaikuttaa opintoihini liittyviin asioihin

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin



Hyvinvointikysely testiversio

Teema 2 Ravinto ja uni

14. Syön terveellisesti

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

15. Syön säännöllisesti

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

16. Syön riittävästi

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

17. Nukun öisin riittävästi, tunnen aamulla olevani virkeä

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

18. Uneni laatu on hyvä, nukun levollisesti

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

19. Pystyn ottamaan päiväunet tarvittaessa

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin



Hyvinvointikysely testiversio

Teema 3 Sosiaalinen ympäristö

20. Ehdin viettämään aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

21. Minulla on kavereita, joiden kanssa voin viettää aikaa

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

22. Tunnen kuuluvani johonkin ryhmään

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

23. Minulla on elämässäni ihmisiä, joille voin puhua kaikesta

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

24. Saan itse vaikuttaa ihmissuhteideni luomiseen

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

25. Saan riittävästi taloudellista tukea urheiluun, jotta voin urheilla murehtimatta talousasioista

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun ollenkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin



Hyvinvointikysely testiversio

Palautetta kyselystä

26. Oliko kyselyn johdanto (sivu1) sinusta selkeä ja ymmärrettävä?

27. Oliko kyselyssä kysymyksiä, joita et ymmärtänyt? Perustele lyhyesti.

28. Oliko asteikko 1-4 sopiva?

29. Ilmenikö sinulla kyselyn toimintaan liittyviä ongelmia?

30. Vapaa sana:

Hei!

Teen opinnäytetyönäni tutkimuksen Etelä-Karjalan Urheiluakatemialle *Toisen asteen urheilijan hyvinvointia tukevista palveluista*. Tutkimuksen koehenkilöinä on Imatran toimipisteen urheilijat ja sovimme akatemian koordinaattorin kanssa, että voisin pilotoida, eli testata tutkimukseeni kuuluvan hyvinvointikyselyn teillä. Tutkimuksen tulokset jäävät Etelä-Karjalan Urheiluakatemian käyttöön, jolloin niitä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää myös Lappeenrannan toimipisteen kohdalla.

Te valikoiduitte pilotoinnin koehenkilöiksi, koska olette tutkimukseni koehenkilöiden tavoin Etelä-Karjalan Urheiluakatemian urheilijoita. Elämäntilanteenne on mahdollisimman lähelle sama tutkimuksen koehenkilöihin nähden, mikä lisää luotettavuutta ja sitä kautta pilotoinnista saatavaa hyötyä.

Pilotointi tarkoittaa siis kyselyn testaamista etukäteen ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Näin voin tarvittaessa muokata kysymyksiä tai kyselyn rakennetta teidän palautteenne mukaan, jotta kyselystä saataisiin mahdollisimman selkeä ja tarkoituksenmukainen. **Pilotoinnin vastauksia ei siis hyödynnetä muuhun tarkoitukseen kuin kyselyn kehittämiseen. Vastaatte pilotointikyselyyn täysin anonymisti.**

Kyselyn alussa on lyhyt johdanto, jossa kerron lisää tutkimuksen aiheesta ja kyselyn tavoitteista. Lisäsin kyselyn loppuun myös muutaman kysymyksen itse kyselylomakkeesta, jotta saan kerättyä teiltä palautteen mahdollisia muutoksia varten.

Kyselyn täyttämiseen menee noin 10 minuuttia ja se on auki 4.5.2017 klo 20.00 asti.

Alla linkki kyselyyn:

<https://www.webropolsurveys.com/S/9B5D67C588B050BF.par>

Jos teillä on kysyttävää liittyen pilotointikyselyyn, ottakaa rohkeasti yhteyttä sähköpostilla. Työni on valmis syyskuussa 2017, jolloin myös teillä on mahdollisuus nähdä tutkimukseni tulokset.

Kiitos panoksestanne! Mukavaa kevään jatkoa!

Ystävällisin terveisin
Minttu Sinkkonen
Liikunnanohjaajaopiskelija
Lapin AMK
minttu.sinkkonen@edu.lapinamk.fi



Hyvinvointikysely

"Arjen voimavarat ja keinot oman tavoitteen saavuttamiseen löytyvät useilta hyvinvoinnin osa-alueilta ja ne vaikuttavat aktiivisesti toinen toisiinsa." -Leskinen & Hult

Ylläoleva sitaatti kuvaa hyvin ihmisen kokonaisvaltaisuutta - jos haluaa päästä omiin tavoiteisiin, on hyvä tarkastella montaa eri osa-aluetta ja myös niiden yhteyttä toisiinsa. Urheilijakin on ihminen, jonka hyvinvointiin vaikuttaa urheilun lisäksi esimerkiksi muutokset sosiaalisissa suhteissa, uniongelmien tai haasteiden koulussa. Kun elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa, on harjoituksissa helpompi keskittyä harjoitteluun ja kilpailuissa kilpailuun.

Hyvinvoinnista puhuttaessa on muistettava, että jokainen ihminen kokee hyvinvointinsa yksilöllisesti. Koettu hyvinvointi riippuu esimerkiksi siitä, mitä asioita yksilö pitää itselleen tärkeimpinä ja kuinka hän niitä pystyy toteuttamaan. Ulkopuoliset tekijät, kuten tukipalvelut, eivät siis voi taata hyvinvointia, mutta ne voivat olla omalta osaltaan mahdollistamassa sitä. Urheilijaa tukeva toimintaympäristö antaa mahdollisuuden kehittyä kohti omia tavoitteita.

Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, miten sinä koet hyvinvointiin ja nuoren urheilijan arkeen liittyvien asioiden tilan tällä hetkellä.

Kysely koostuu väittämistä. Sinun tulisi pohtia, pitävätkö väittämät paikkansa sinun kohdallasi. Kyselyn tuloksia käytetään apuna tutkimuksen toisen osan suunnittelussa, joten on tärkeää, että vastaat kysymyksiin rehellisesti. Näin kyselystä on mahdollisimman paljon hyötyä. Osallistut kyselyyn täysin anonyymisti.

Kiitos, kun olet mukana tutkimuksessa!



Hyvinvointikysely

Perustiedot

1. Ikä

- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20

2. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

3. Laji

- ☐ Yksilölaji
- ☐ Joukkuelaji

4. Opiskelupaikka

- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio



Hyvinvointikysely

Teema 1 Urheilu ja opiskelu

5. Olen toisella asteella opiskellessani pystynyt harjoittelemaan ilman vammoja

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

6. Minulla on aikaa tehdä palauttavia harjoituksia

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

7. Saan levättyä tarpeeksi harjoitusten välillä

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

8. Jaksamiseni riittää koulun ja urheilun yhdistämiseen kilpailukaudella

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

9. Jaksamiseni riittää koulun ja urheilun yhdistämiseen muuna aikana

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

10. Tunnistan, milloin minun tulee vähentää kuormitusta

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

11. Saan itse vaikuttaa urheiluun liittyviin asioihin

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

12. Saan itse vaikuttaa opintoihini liittyviin asioihin

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin



Hyvinvointikysely

Teema 2 Ravinto ja uni

13. Syön terveellisesti

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

14. Syön säännöllisesti

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

15. Syön riittävästi

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

16. Nukun öisin riittävästi, tunnen aamulla olevani virkeä

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

17. Uneni laatu on hyvä, nukun levollisesti

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

18. Pystyn ottamaan päiväunet tarvittaessa

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin



Hyvinvointikysely

Teema 3 Sosiaalinen ympäristö

19. Ehdin viettämään aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

20. Minulla on kavereita, joiden kanssa voin viettää aikaa

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

21. Tunnen kuuluvani johonkin ryhmään (esimerkiksi kaveriporukka tai harrastusryhmä)

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

22. Minulla on elämässäni ihmisiä, joille voin puhua kaikesta

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

23. Saan itse vaikuttaa ihmissuhteideni luomiseen

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

24. Saan riittävästi taloudellista tukea urheiluun, jotta voin urheilla murehtimatta talousasioista

1 2 3 4

Kuvaus ei sovi minuun lainkaan ○○○○ Kuvaus sopii minuun täysin

(Sivu 5 / 5)

Liite 5. Kyselyn saateviesti

Hei!

Teen opinnäytetyönäni tutkimuksen Etelä-Karjalan Urheiluakatemialle *Toisen asteen urheilijan hyvinvointia tukevista palveluista*. Tutkimuksen toteutus koskee Imatran toimipisteen urheilijoita. Olisi hyvin tärkeää saada jokaisen kokemukset ja näkemykset mukaan, jotta tutkimuksesta olisi mahdollisimman paljon hyötyä. Tutkimus on jaettu kahteen osaan:

1. osa on hyvinvointikysely. Sen tarkoituksena on selvittää, miten hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden koetaan toteutuvan arjessa. Kyselyn alussa on kerrottu hieman lisää aiheesta. **Kyselyn täyttämiseen menee noin 5 minuuttia ja se on auki perjantaihin 12.5 klo 22.00 asti.**

Alla linkki kyselyyn:

<https://www.webpolsurveys.com/S/9B5D67C588B050BF.par>

2. osa on työpaja, joka järjestetään **Ammattikoulun auditoriossa torstaina 18.5 klo. 8.00-9.15.** Työpaja on ryhmähaastattelusta sovellettu tutkimusmenetelmä, jonka tarkoituksena on tuoda urheilijoiden omia näkemyksiä esille. Sinun ei tarvitse valmistautua työpajaan muuten, kuin vastaamalla kyselyyn 12.5 mennessä ja saapumalla paikalle.

Osallistut niin kyselyyn kuin työpajaankin täysin anonymisti, eikä tutkimuksen tuloksista pysty erottamaan vastaajia. Työpajan tuotokset hävitetään, kun olen analysoinut siellä tuotettujen materiaalien sisällön.

Työni on valmis syyskuussa 2017, jonka jälkeen se tallennetaan muiden opinnäytetöiden tavoin julkiseen tietokantaan. Jos sinulla on kysyttävää liittyen kyselyyn tai tutkimukseen kokonaisuudessaan, ota rohkeasti yhteyttä sähköpostilla.

Kiitos osallistumisestasi! Nähdään työpajassa 18.5!

Ystävällisin terveisin
Minttu Sinkkonen
Liikunnanohjaajaopiskelija
Lapin AMK
minttu.sinkkonen@edu.lapinamk.fi

Vaihe 1

1. KOKEMUKSIA TEKIJÖISTÄ, **JOISTA JOHTUEN TÄMÄ EI OLE TOTEUTUNUT**
(HÄIRITSEVIÄ/
VAIKEUTTAVIA TEKIJÖITÄ)

2. KOKEMUKSIA TEKIJÖISTÄ, **JOIDEN ANSIOSTA TÄMÄ ON TOTEUTUNUT**
(TUKEVIA/
HELPOUTTAVIA TEKIJÖITÄ)

Vaihe 2

**TUKEVIEN JA HÄIRITSEVIEN
TEKIJÖIDEN POHJALTA, MITEN
ULKOPUOLINEN TAHO VOISI
TUKEA, AUTTAA TAI TOIMIA
MAHDOLLISTAJANA?**

*ULKOISTEN PUITTEIDEN
PARANTAMISTA?*

*TIETOJEN JA TAITOJEN
OPETUSTA?*

*MITÄ TAHANSA, MINKÄ TE
NÄETTE HYÖDYLLISEKSI!*

**KUVAILKAA MAHDOLLISIMMAN
TARKASTI.**