

## **Mikä motivoi nuorta huippu-urheiluun?**

**Kyselytutkimus Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla 2009**

Laura Niskanen ja Pauliina Savijoki

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan ko

2011



<b>Tekijät</b> Laura Niskanen ja Pauliina Savijoki	<b>Aloitusvuosi</b> 2007
<b>Raportin nimi</b> Mikä motivoi nuorta huippu-urheiluun? Kyselytutkimus Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla 2009	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 91 + 10
<b>Ohjaaja</b> Arto Tiihonen	
<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, saavatko nuoret urheilijat urheilusta iloa, ovatko he tyytyväisiä urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin, minne he tähtäävät tulevaisuudessa ja mikä on heille tärkeintä urheilussa. Tuloksia vertailtiin sukupuolen, iän, lajiryhmien sekä kansalaisuuksien välillä. Mielenkiintoisimmat tulokset saatiin vertailemalla suomalaisia muihin eurooppalaisiin.</p> <p>Tämän kvantitatiivisen kyselytutkimuksen aineisto kerättiin vuonna 2009 Tampereella järjestetyillä Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla. Kysely toteutettiin yhteistyössä UKK-instituutin ja Varalan Urheiluopiston kanssa Terve Urheilija-hankkeen esittelypisteellä. Tämä strukturoitu kysely koostui 28 nuoren urheilijan urheilua ja elämää käsittelevästä kysymyksestä, joista tässä tutkimuksessa tutkitaan neljää.</p> <p>Kilpailuihin osallistui noin 2600 kilpailijaa 49 eri maasta. Kyselyyn vastasi yhteensä 515 henkilöä 36:sta eri Euroopan maasta. Edustava otos koostui 13–18-vuotiaista kyselyyn vastanneista, Euroopan nuorten olympiafestivaaleille kilpailijoina osallistuneista eurooppalaisista nuorista (N=322). Tulokset koodattiin Excel-taulukkolaskenta ohjelmaan ja niitä tarkasteltiin ristiintaulukoimalla, Khin-neliö-testillä, keskiarvojen eroja vertailevalla t-testillä, sekä keskiarvoja ja keskihajontoja tarkastelemalla.</p> <p>Tulokset osoittivat, että pojat ovat tyttöjä kiinnostuneempia ammattiurheilijan urasta tulevaisuudessa ja heille menestyminen ja kilpailu ovat tärkeämpää kuin tytöille. Mielenkiintoisimmat ja merkittävimmät riippuvuudet löytyivät eri maaryhmien väliltä. Suurin osa suomalaisista tähtää ammattiurheilijaksi, mutta ei ole motivoitunut tekemään pitkäjänteistä työtä menestyksen eteen. Vain harvalle kehittyminen ja harjoittelu on tärkeintä urheilussa. Suomalaiset ilmoittivat menestymisen ja kilpailun olevan tärkeämpää urheilussa, kun muille eurooppalaisille nuorille tärkeämpää on kehittyminen ja harjoittelu. Pohjoiseurooppalaiset ovat tyytyväisimpiä kilpailumenestykseen, mutta kokonaisuudessaan länsieurooppalaiset ovat kaikista maaryhmistä tyytyväisimpiä urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin.</p> <p>Suomalaisen urheilun rakenne eroaa muista Euroopassa ja suurimpana haasteena tällä hetkellä on huippu-urheilun pirstaleisuus. Monet urheilun toimijat eivät ole vielä löytäneet tapaa toimia yhdessä huippu-urheilun edistämiseksi. Tämä tutkimus tuo uutta tietoa suomalaisten ja eurooppalaisten nuorten huippu-urheilun nykytilasta.</p>	
<b>Asiasanat</b> Nuoret urheilijat, huippu-urheilu, motivaatio, tyytyväisyys, urheilun aiheuttama ilo	

Degree programme in sports and leisure management

<b>Authors</b> Laura Niskanen and Pauliina Savijoki	<b>Year of entry</b> 2007
<b>The title of thesis</b> What motivates young athletes to elite sports? A questionnaire study at the European Youth Olympic Festival 2009	<b>Number of pages and appendices</b> 91 + 10
<b>Supervisor</b> Arto Tiihonen	
<p>The purpose of this study was to discover if young athletes enjoy doing sports, if they are satisfied with different aspects of sports and training, what their future goals are and what is important for them in sports. The results were compared between the sexes as well as different ages, sports and nationalities.</p> <p>The material of this quantitative survey was collected at the 2009 European Youth Olympic Festival in Tampere, in co-operation with the UKK- institute and Varala Sports Institute at the Smart Athlete presentation venue. A questionnaire was used. It consists of 28 questions and for this study four of them were analyzed.</p> <p>Altogether 2,600 athletes from 49 different countries took part in the competition and 515 people from 36 different countries participated in the Smart Athlete questionnaire. The target group of this study was the 13 to 18 year-old European young athletes who took part in the competitions at the Olympic Festival and participated in the survey (N=322). The results were encoded to Excel-spreadsheet programme, and analyzed by crosstabling; Chi-square test; t-test, which compares the differences between means; and also by examining the means and standard deviations.</p> <p>The study showed that boys were more likely to be interested in being a professional athlete and they valued success and competition more than girls. The differences between nationalities and groups formed by the nationality of the competitors showed the most interesting results. Most of the Finns aimed at becoming professional athletes, but were not motivated enough to work hard for it, because only a few valued development and training. Competition and success was more important for Finns than other Europeans, who valued development and training more. North-Europeans were most satisfied with their success, but when looking at the results as a whole, the Western-Europeans were most satisfied with the different aspects of life and sports.</p> <p>The Finnish sports system is different from the others in Europe. The biggest challenge for the Finnish sports system is its being scattered into too many different organizations that do not work together. This study brings valuable information of the state of young athletes elite sports in Europe today.</p>	
<b>Key words</b> young athletes, elite sports, motivation, satisfaction, joy gained from doing sports	

## Sisällys

1. Johdanto .....	1
1.1 Tutkimuksen tarkoitus .....	1
1.2 Tutkimuksen toteutus .....	2
2. Motivaatio .....	3
2.1 Motivaatio ilmiönä.....	3
2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	5
2.3 Liikunnan ja urheilun aikaansaama tyytyväisyys ja ilo suhteessa motivaatioon .....	6
2.4 Nuoren urheilijan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus.....	7
2.5 Nuoren urheilijan liikuntamotivaation säilyttäminen.....	8
3. Huippu-urheilu.....	10
3.1 Valmennusjärjestelmä ja seura tukena nuoren urheilijan harjoittelussa.....	10
3.2 Urheilun rakenteet Pohjoismaissa .....	12
3.3 Itäeurooppalaisen urheilun rakenne .....	14
3.4 Huippu-urheilun kehittäminen Suomessa .....	14
3.5 Liikunnan ja urheilun harrastaminen Suomessa .....	17
3.6 Huippu-urheilijan urakehitys .....	18
3.7 Huippu-urheilun tulevaisuus Suomessa.....	20
4. Tutkimusasetelma .....	22
4.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimustehtävät ja hypoteesit .....	22

4.2 Tutkimusaineisto ja menetelmät .....	24
4.2.1 Kyselyn suunnittelu ja toteuttaminen .....	24
4.2.2 Kyselyn toteuttaminen ja tutkimusaineiston keruu.....	25
4.2.3 Tutkimusaineiston tarkastaminen ja koodaaminen.....	26
4.2.4 Varsinainen tutkimusaineisto .....	26
4.2.5 Tutkimuksen kohdejoukko .....	27
4.2.6 Tutkimuksen kulku.....	28
4.2.7 Tutkimusmenetelmät .....	30
4.2.8 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys .....	31
5. Tulokset.....	35
5.1 Nuorten 13–18-vuotiaiden kilpailijoiden tulevaisuudensuunnitelmat .....	35
5.1.1 Tyttöjen ja poikien tulevaisuudensuunnitelmat .....	35
5.1.2 Ikäryhmien tulevaisuudensuunnitelmat .....	36
5.1.3 Lajiryhmien tulevaisuudensuunnitelmat .....	37
5.1.4 Pohjoiseurooppalaisten, länsieurooppalaisten ja itäeurooppalaisten tulevaisuudensuunnitelmat .....	38
5.2 Nuorten 13–18-vuotiaiden urheilusta saama ilo .....	40
5.2.1 Tyttöjen ja poikien urheilusta saama ilo .....	41
5.2.2 13–15-vuotiaiden ja 16–18-vuotiaiden urheilusta saama ilo .....	42
5.2.3 Lajiryhmien urheilusta saama ilo .....	42
5.2.4 Pohjoiseurooppalaisten, länsieurooppalaisten ja itäeurooppalaisten urheilusta saama ilo.....	44

5.2.5 Tulevaisuuden suunnitelmien perusteella jaettujen kilpailijoiden urheilusta saama ilo.....	46
5.3 Nuorten 13–18-vuotiaiden kilpailijoiden tyytyväisyys eri urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin.....	47
5.3.1 Tyttöjen ja poikien tyytyväisyys eri urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin .....	49
5.3.2 Ikäryhmien tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin .....	51
5.3.3 Lajiryhmien tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin .....	52
5.3.4 Maaryhmien tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin .....	54
5.4 Nuorten 13–18-vuotiaiden urheilussa tärkeimmäksi ilmoittamat osa-alueet.....	56
5.4.1 Urheilun tärkeimmät motivaattorit tytöille ja pojille.....	57
5.4.2 Urheilun tärkeimmät motivaattorit ikäryhmille .....	59
5.4.3 Urheilun tärkeimmät motivaattorit lajiryhmille .....	60
5.4.4 Urheilun tärkeimmät motivaattorit maaryhmille.....	61
5.4.5 Tulevaisuuden toiveiden perusteella ryhmiin jaettujen kilpailijoiden tärkeimmät motivaattorit urheilussa.....	62
5.5 Mikä on kohderyhmälle tärkeää urheilussa .....	64
5.5.1 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit tytöille ja pojille .....	65
5.5.2 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit ikäryhmille.....	65
5.5.3 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit lajiryhmille.....	66
5.5.4 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit maaryhmille .....	67
5.5.5 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit tulevaisuuden suunnitelmien perusteella jaetuille ryhmille.....	68
5.6 Tulosten tarkastelua: profilointi.....	69

5.6.1 Tyttöjen ja poikien profiilit .....	70
5.6.2 Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien profiilit .....	71
5.6.3 Pohjoiseurooppalaisten ja suomalaisten urheilijoiden profiilit .....	73
5.6.4 Itä- ja länsieurooppalaisten urheilijoiden profiilit .....	75
5.6.5 Suomalaisten ja muiden eurooppalaisten urheilijoiden profiilit .....	77
6. Pohdinta .....	80
6.1 Tutkimuksen tärkeimmät havainnot .....	80
6.2 Jatkotutkimusehdotukset .....	84
6.3 Tutkimuksen hyödyntäminen .....	85
6.4 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia .....	86
6.5 Kiitokset .....	88
Lähteet: .....	89
Liitteet .....	92
Liite 1. EYOF Smart Athlete – kysely nuorille urheilijoille, kyselylomake .....	92
Liite 2. Taulukko, 13–18-vuotiaiden nuorten kilpailijoiden urheilusta saama ilo .....	96
Liite 3. Taulukko, ”Saatko urheilusta iloa?” kysymyksen keskihajonta ja keskiarvot ikäryhmittäin .....	97
Liite 4. Taulukko, ”Saatko urheilusta iloa?” kysymyksen keskihajonta ja keskiarvot ammattiurheilijoiksi, kilpaurheilijoiksi tai muuksi haluavilla .....	98
Liite 5. Taulukko, Tyytyväisyysilmapiirimittari maaryhmittäin .....	99
Liite 6. Taulukko, Tyytyväisyysilmapiirimittarin keskihajonta ja keskiarvot maaryhmittäin .....	100

Läite 7. Taulukko, Tyytyväisyysilmapiirimittarin tilastollisten testien

merkitsevyysarvot maaryhmittäin ..... 101



# 1. Johdanto

## 1.1 Tutkimuksen tarkoitus

Suomessa on pitkään keskusteltu suomalaisen huippu-urheilun tilasta sekä monipuolisen, laadukkaan ja tavoitteellisen lapsen ja nuoren kehitystä ja kasvua tukevan toiminnan kehittämistä. UKK-instituutin koordinoima Terve Urheilija-ohjelma on jo muutaman vuoden ajan pyrkinyt lisäämään suomalaisten urheilun harrastajien, ohjaajien ja valmentajien tietoutta laadukkaasta ja terveyttä tukevasta harjoittelusta, mutta ajankohtaista tutkimustietoa eurooppalaisten nuorten urheilijoiden harjoittelusta ei ole. Vastaavanlaisia yhtä suuria hankkeita ei muualla Euroopassa ole tiettävästi yhtään. Terve Urheilija-projektin visiona on nuorten urheilijoiden ja urheilua harrastavien lasten hyvää terveyttä tukevan valmennuksen ja ohjauksen edistäminen (UKK-instituutti 2009).

Terve Urheilija-ohjelmaa toteutettiin Tampereella 19–24.7.2009 järjestettävillä 10. Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla (European Youth Olympic Festival, EYOF). Alansa asiantuntijoina Suomessa UKK-instituutti ja Varalan Urheiluopisto organisoivat kisapaikkoja kiertävän Smart Athlete-esittelypisteen, jonka yhteydessä teetetyn kyselyn vastauksia käytämme tutkimuksemme aineistona. Tapahtumajärjestäjän yksi tärkeä tehtävä oli tarjota eurooppalaisille nuorille, heidän valmentajilleen ja kanssatoimijoilleen myös kasvatuksellista valmennustietoutta.

Kysely on teetetty yhteistyössä UKK-instituutin sekä Varalan urheiluopiston kanssa. Tämän kyselytutkimuksen yhtenä tarkoituksena on saada informatiivinen otos eurooppalaisten, nuorten urheilijoiden urheiluun ja harjoitteluun liittyvistä osa-alueista. Tutkimus keskittyi selvittämään eri maaryhmien välisiä eroja urheilun ja harjoittelun osa-alueilla. Kohteena ovat 13–18-vuotiaat nuoret, tavoitteellisesti harjoittelevat urheilijat, lajiensa ja maidensa tulevaisuuden toivot. Suomessa toimiva huippu-urheilun muutostyöryhmä työskentelee suomalaisen huippu-urheilun kehittämisen parissa. Tämä tutkimus pyrkii tuomaan uutta tietoutta myös heidän pohtimiensa aihealueiden kehittämiseen. Tutkimus on hyvin ajankohtainen ja sen tarjoama tutkimustieto tuottaa uutta informaatiota huippu-urheilun kentälle tavoittelevista eurooppalaisista nuorista urheilijoista.

## 1.2 Tutkimuksen toteutus

EYOF-tapahtumaviikon aikana esittelypisteellä nuorille, heidän valmentajilleen ja tukijoukoilleen jaettiin tietämystä hyvästä ja terveyttä tukevasta harjoittelusta. Lisäksi tarjottiin mahdollisuus osallistua erilaisiin liikunta-aktiviteetteihin sekä kilpailuihin. Esittelypisteen ohessa oli myös Suomen Antidoping-toimikunnan esittelytelttä, jossa nuorilla oli mahdollisuus allekirjoittaa vetoomus puhtaan urheilun puolesta. Osana Terve Urheilija -ohjelmaa pisteellä teetettiin EYOF Smart Athlete – kysely nuorille urheilijoille. Tästä informoidusta survey-kyselystä saatuja tuloksia hyödynnämme opinnäytetyömme aineistona.

Odotamme, että nuoret, jotka ovat tyytyväisiä menestykseensä ja kehittymiseensä urheilijana haaveilevat todennäköisesti tulevaisuudesta ammatti- tai kilpaurheilijana. Oletamme, että kyselyyn vastanneista urheilijoista suurin osa harrastaa urheilua menestyäkseen ja kehittyäkseen lajissaan myös tulevaisuudessa.

Tutkimuksemme käsittelee 13–18-vuotiaiden nuorten urheilijoiden tulevaisuudentavoitteita, tyytyväisyyttä urheilun ja elämän osa-alueilla, urheilusta saatavaa iloa ja urheilun tärkeimpiä motivaattoreita erillisinä tutkimusongelmina, jotka esitetään osiossa 4.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimustehtävät ja hypoteesit. Pohdimme ja tarkastelemme erikseen monen taustatekijän osalta eroavatko vastaukset merkittävästi toisistaan.

Moni taho voi hyötyä tutkimuksemme tuloksista. Aineisto on ainutlaatuinen ja laaja otanta kohderyhmän urheilusta sekä elämäntavoista, jotka vaikuttavat nuoren harjoitteluun. Aineisto on elektronisessa muodossa, jolloin sitä on mahdollista käyttää myös jatkotutkimuksissa.

## 2. Motivaatio

### 2.1 Motivaatio ilmiönä

Tutkimuksemme kohderyhmänä ovat nuoret, eurooppalaiset urheilijat, vielä tarkemmin huippu-urheilijat. Huipulle pyrkivä urheilija joutuu uransa jossain vaiheessa vastaamaan kysymykseen ”huippu-urheilijaminästään”: ”Olenko minä huippu-urheilija?”. Useimmat nuoret urheilijat kokevat olevansa tavallisia nuoria ja opiskelijoita, jotka ovat voimakkaasti suuntautuneita urheiluun. Nuoren urheilijan sitoutuessa tavoittelemaan menestystä ja huippusuorituksia, on urheilijan muutettava koko identiteettinsä. Hänen on ryhdyttävä kokemaan ja ajattelemaan itsensä huippu-urheilijana ja työstämään uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä. Huippu-urheilijaksi kasvetaan ja muututaan. (Heino 2000, 46.) Huipulle pääseminen vaatii omistautumista sekä motivoitumista, minkä takia käsittelemmekin seuraavaksi hieman motivaatiota käsitteenä.

Ihmisen motivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, jotka saavat ihmisen liikkeelle, kiinnostumaan asioista ja ylläpitämään mielenkiintoa kyseisiä asioita kohtaan. Urheilijan motivaatiolla on merkittävä osa huippu-urheilijaksi tähtäämisessä. Pyrkimys kilpa- tai ammattiurheilijaksi vaatii henkilöltä suurta, tavoitteisiin pyrkivää harrastuneisuutta, jota kuvataan termillä motivaatio. Nuorilla, jotka kokevat harjoittelunsa tärkeäksi ja tavoitteelliseksi on usein korkea motivaatiotaso. Motivaatiota ohjaavat asiat ja tavoitteet, jotka nuori kokee merkityksellisiksi. Nuoren urheilijan motivaatioon vaikuttaa moni tekijä, kuten urheilijan elämäntilanne, harjoittelun taso ja laatu sekä tasapainoinen ja vuorovaikutuksellinen valmennussuhde. Motivaatio säilyy nuoren harjoittelussa, mikäli urheilija saa harjoittelustaan onnistumisen kokemuksia. (Kaski 2006, 142–143.) Tutkimuksemme pohtii, kuinka moni tavoitteellisesti harjoitteleva nuori on tyytyväinen urheilunsa ja harjoittelunsa osa-alueisiinsa, saa urheilusta iloa ja tähtää tulevaisuudessa ammatti- tai kilpaurheilijaksi.

Liukkosen, Jaakkolan ja Katajan (2006, 22) mukaan motivaatioprosessia kuvataan yksilön ominaisuutena ajatella ja käsitellä suoritussympäristöä. Prosessia pidetään tulevaisuuteen suuntautuneena, sillä sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa päättutkimuskohteina ovat tavoitteet, joihin ihminen toiminnassaan sitoutuu. Tavoitteet

voivat teoreettisesta näkökulmasta riippuen olla toisaalta sisäisiä tai ulkoisia ja toisaalta tehtävä- tai minäsuuntautuneita. Toisin sanoen, motivaatio nähdään nykyään persoonallisuustekijöiden, sosiaalisen ympäristön ja kognitioiden vuorovaikutuksena. Liukkosen ym. (2006, 10) mukaan viime aikoina myös arvot on otettu motivaatiotutkimuksen kohteeksi. Alalla pohditaan, syntyykö motivaatio meille tärkeiden arvostusten kautta ja aiheuttaako kielteisiä tunteita aiheuttava arvo motivaatiotason laskua.

Soinin väitöksen (2006, 22) mukaan nykyajan motivaatiotutkimuksessa, etenkin liikuntamotivaation osalta vallalla oleva laajempi viitekehys edustaa sosiaalis-kognitiivista näkökulmaa. Viitekehysten mukaan, motivaation nähdään saavan alkunsa yksilön kognitiivisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Sosiaalis-kognitiivisessa viitekehyksessä minä ymmärretään keskeisenä rakenteena. Motivaatioprosessissa yhdistyvät kognitiiviset, affektiiviset ja arvosidonnaiset muuttujat, jotka vaikuttavat tavoitteiden omaksumiseen ja niihin pyrkimiseen. (Soini 2006, 22).

Motivaatio ilmiönä vaikuttaa suoraan tai tiedostamatta käyttäytymiseemme. Käsitämme motivaation yksilöllisesti eri tavoin, mitä se on ja kuinka siihen voidaan vaikuttaa. Liukkosen ym. (2006, 11) mukaan monet urheiluvalmentajat yrittävät kertoa kuinka he ovat saaneet oman joukkueensa syttymään hyvin suoriutuksiin. Motivaatiota onkin välttämätöntä yrittää tarkastella teoreettisella tasolla, joka selittää yleisesti ihmisten toimintaa.

Jaakkolan (2010, 118) mukaan ihmisen käyttäytymisen kannalta motivaatiolla on kaksi erilaista tavoitetta. Ensimmäisestään motivaatio antaa käyttäytymiselle energiaa, mikä selittää esimerkiksi syyn siihen, että urheilija haluaa viettää tuhansia tunteja harjoituksissa kehittyäkseen ja tulla paremmaksi. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistä. Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja harjoitteluaamme tavoitteen suuntaisesti, kuten esimerkiksi uutta taitoa opitellessamme.

Motivaatio vaikuttaa toiminnan eri tasoihin, kuten intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä itse suoriutumiseen. Henkilö, jolla on vahva motivaatiotaso yrittää enemmän, pysyy toiminnassa pidempään, valitsee haastavampia tehtäviä, suoriutuu paremmin ja sitoutuu toimintaan voimakkaammin kuin henkilö, jonka motivaatiotaso on alhaisempi. Liikunnassa ja urheilussa eniten käytettyjä

motivaatioviitekehäksi ovat sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä tavoiteorientaation mallit. (Jaakkola, 2010, 118.)

## **2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

Jaakkola (2010, 118) esittää, että monet tutkimukset liikunnan ja urheilun kentällä ovat osoittaneet, että sisäinen, itsestä lähtöinen motivaatio on keskeisin tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä toiminnassa pysyvyyden edellytyksenä. Vastavuoroisesti ulkoisesta motivaatiosta puhutaan, kun toimintaan ohjaututaan ulkoisten tekijöiden, kuten paineiden, palkkioiden, pakotteiden tai rangaistusten takia. Näiden tutkimusten mukaan ulkoinen motivaatio on yhteydessä esimerkiksi harrastuksen lopettamiseen, sopimattomien harjoitusohjelmien valintaan, sekä toiminnassa koettuihin negatiivisiin tuntemuksiin. Lyhyellä aikavälillä myös ulkoapäin ohjautuva motivaatio voi olla tehokas kannustin toimintaan. Ulkoapäin ohjautuva motivaatio ei kuitenkaan toimi optimaalisesti pidemmällä aikajaksolla, koska ulkoisen motiivin poistuessa sen käyttäytymistä energisoiva vaikutus loppuu. Tämän vaikutuksen vuoksi taitoharjoittelussa tulee alusta lähtien korostaa sisäsyntyisiä syitä osallistua toimintaan.

Sisäisen motivaation synnyttäminen on keskeinen toiminnan tavoite kaikissa oppimisen vaiheissa. Oppija motivoituu sisäisesti jo harjoittelun alussa, mikäli hän saa siitä pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuntemuksia. Uusien taitojen opettelu alkuvaiheessa varsinkin pätevyyden kokemukset ovat oleellisia, sillä epävarmuus leimaa kaikkea oppijan toimintaa. On tärkeää, että oppija kokee harjoittelun ja yrittämisen johtavan onnistuneisiin suorituksiin. (Jaakkola 2010, 155–156.)

Kasken (2006, 142–146) mukaan kilpaurheilijoilla motivaatio on usein sisäistä, jolloin urheilijan kiinnostus ja halu kehittää taitojansa ja päästä tavoitteisiinsa on usein suuri. Urheilija kokee oman toimintansa jo niin palkitsevaksi, että motivaatio pysyy korkealla. Onnistumisen ja tyytyväisyyden kokemukset ovat lähtökohta motivaation ylläpysymiseen. Korkeamman asteisen motivaation ylläpysymiseen vaaditaan tavoitteellista ja vuorovaikutuksellista yhteistyötä yhdessä valmentajan kanssa, nuoren kehitysaste koko ajan huomioiden. Urheilijan motivaation pysymiseen vaaditaan

valmentajalta luovuutta, ammattitaitoa ja omaa motivaatiota toimintaan. Tärkeää on, että valmentaja osaa luoda motivoivan ilmapiirin, realistiset, urheilijan omaa taitotasoa vastaavat kehittymistavoitteet ja miellyttävät harjoitusolosuhteet, jotka kannustavat ja haastavat tarpeeksi urheilijaa. Näin urheilija kokee tekemisensä palkitsevana. Tämän pohjalta onnistuneet suoritukset ovat hyvin keskeisessä roolissa nuoren urheilijan tavoitteellisen harjoittelumotivaation synnyttämiseksi.

### **2.3 Liikunnan ja urheilun aikaansaama tyytyväisyys ja ilo suhteessa motivaatioon**

Yksi tutkimuksessamme tarkasteltavista kysymyksistä on ”Saatko urheilusta iloa?”. Kysymyksen tulkinnassa voi olla yhtä monta vaihtoehtoa kuin siihen on vastaajia. Soini esittää tutkimuksessaan (2006, 16), että viihtyminen on yksi päätekijöistä selitettäessä osallistumismotivaatiota ja kokemuksia urheilun ja liikunnan maailmassa. Teoriatasolla viihtymisen katsotaan olevan käsitteenä moniulotteinen, joka koostuu innostumisen tunteesta ja kognitioista, joita ovat tehtävässä koettu pätevyys ja asenne toimintaa kohtaan. Viihtyminen voidaan liittää positiivisiin tunnereaktioihin, jotka syntyvät henkilön kokemusmaailman tai sosiaalisten tilanteiden kautta.

Liikuntatutkimuksien mukaan liikunnassa koettu viihtyminen ja hauskuus on rinnastettu toisiaan vastaaviksi synonyymeiksi ja viihtymisellä tarkoitetaan olevan vaikutusta muun muassa ihmisen motivaatioon. Toiminnassa viihtyminen käsittää positiiviset tunteet ja kokemukset, joita voidaan kuvata termeillä hauskuus, ilo, pitäminen ja nauttiminen. Viihtyminen voidaan käsittää tunnetilana, jolla on vaikutusta henkilön motivaatioon. (Soini 2006, 16–17.)

Urheilun tuottamalla ilolla ja tyytyväisyydellä on siis merkittävä yhteys nuoren urheilijan motivaatioon. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti toiminnan itsensä takia. Toimintaan ohjaavat ilo ja kokemukset, joita toiminnasta saadaan. Motivaatio syntyy itsestään, kun tekeminen on mielekästä, eikä siihen tarvita erityistä syytä. (Jaakkola 2010, 118.)

## 2.4 Nuoren urheilijan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus

Tavoiteorientaatiomallin mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti, jotka vaikuttavat oppijan motivaatioon ja suorituskyykyyn. Tehtäväsuuntautunut henkilö kokee pätevyyden ja onnistumisen tuntemuksia, kun hän kehittyy omissa taidoissaan, on yritteliäs, tekee yhteistyötä toisten kanssa tai oppii uuden suorituksen. Tehtäväsuuntautunut oppija kokee näin pätevyyttä oman kehittymisensä ja yritteliäisyytensä tuloksena, joka saa oppijan tyytyväiseksi ja kokemaan onnistumisen. Pätevyyden kokeminen ei näin ollen ole riippuvainen toisten suorituksista. Tämä tarkoittaa, että myös liikuntataidoiltaan heikot henkilöt voivat kokea liikunnassa onnistumisen elämyksiä, mikäli heitä ohjaa tehtäväsuuntautunut motivaatio. Tehtäväorientoituneisuus on ensisijaisen tärkeää myös taidon oppimisen kannalta, sillä tämä suuntaa oppijan ajatukset ja toiminnan kohti oppimista ja harjoittelun laatua. (Jaakkola 2010, 120.)

Jaakkolan (2010, 120–121) mukaan vastavuoroisesti kilpailusuuntautunut oppija saa pätevyyden kokemuksia voittamalla kanssakilpailijansa tai saavuttamalla muita parempia tuloksia. Kilpailusuuntautuneisuus saa hänet tavoittelemaan tehtävistä suoriutumista vähällä työmäärällä. Kilpailusuuntautunut malli ei ole taitojen oppimisen kannalta hyväksi, koska oppija suuntaa keskittymisensä toiminnan lopputulosten saavuttamiseen ja muita paremmin menestymiseen, eikä itse suoritukseen ja sen kehittämiseen.

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista tavoiteasenteista. Usein monet huippu-urheilijat ovat esimerkiksi sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneita. Motivaation säilymisen ja taitojen oppimisen kannalta oleellista on molemman motiiviluokan tasapainoinen suhde. Mikäli henkilö on vähintään yhtä voimakkaasti tehtäväsuuntautunut kuin kilpailusuuntautunutkin, hän ei todennäköisesti kohtaa motivaatio-ongelmia. Kilpailullisuuden ja menestyksen tavoittelun kasvaessa tehtäväsuuntautuneisuutta suuremmaksi, oppija saattaa kohdata motivaatio-ongelmia, etenkin hänen taitotasonsa ollessa alhainen. Tässä tapauksessa henkilö haluaa osoittaa pätevyyttään ja pyrkiä voiton tavoitteluun, mutta koska hänen taitonsa ovat vähäiset eivätkä riitä vaadittuun tasoon, hän ei menesty kilpailuissa. Näin hänen motivaationsa toimintaa kohtaan heikkenee. Kyseisen ristiriidan välttämiseksi, taitojen opettelemisessa

ja varsinkin oppimisen alkuvaiheessa toiminnan tulisi olla hyvin tehtäväsuuntautunutta. (Jaakkola 2010, 121.)

## **2.5 Nuoren urheilijan liikuntamotivaation säilyttäminen**

Jaakkolan (2010, 82) mukaan menestymisen taustalla on paljon tekijöitä, joiden yhteisvaikutus on huomattavasti merkityksellisempi kuin pelkästään urheilijan lahjakkuuden ja kykyjen vaikutus. Esimerkiksi motivaatio, valmentajasuhde, monipuoliset liikuntakokemukset ja kokonaisliikunnan määrä ja laatu ovat seikkoja, jotka ratkaisevat tulevien huippu-urheilijoiden kehittymisen.

Jaakkola esittää teoksessaan (2006, 119) sisäisen motivaation saavuttamisen ja säilyttämisen kannalta oleellisia tekijöitä olevan autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Kyseisten avaintekijöiden painottaminen toiminnassa lisää henkilön sisäsyntyistä motivaatiota. Mikäli toiminta ei sisällä kyseisiä tekijöitä, ohjautuu toiminta todennäköisesti ulkoapäin.

Autonomialla tarkoitetaan ihmisen tunnetta hänen mahdollisuuksistaan tehdä omaan toimintaansa liittyviä valintoja, kuten toiminnansäätelyä ja osallistumista toimintaa koskevaan päätöksentekoon. Autonomiia kuvastaa tilanne, jossa henkilö pääsee vaikuttamaan harjoittelunsa sisältöön. Pätevyydellä tarkoitetaan henkilön uskoa itseensä ja kykyihinsä. Pätevyyden tunnetta henkilö kokee, mikäli saa liikunnassa harjoitella taitotasoiheen soveltuvien tehtävien parissa, onnistuu ja saa positiivista, kannustavaa palautetta toiminnastaan. (Jaakkola 2010, 119.)

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan henkilön kokemusta olla tärkeä osa ryhmää. Liikuntaympäristö on erinomainen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden synnyttämisen väylä. Urheilujoukkue toimii hyvänä esimerkkinä kuvaamaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vetovoimaa. Henkilön kokiessa yhteenkuuluvuutta joukkueovereidensa kanssa ja olevansa osa ryhmää, hän osallistuu harjoituksiin sosiaalisista syistä. (Jaakkola 2010, 120.)

Liikuntamotivaation säilyttämiseksi ryhmään kuulumisen voi vahvistaa nuoren itsetuntoa, itseluottamusta ja myönteistä käsitystä itsestään liikkujana. Nuori kokee



ryhmän jäsenenä itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Urheilussa turvallisen ryhmän luominen on ohjaajan ja valmentajan vastuulla. (Autio & Kaski 2005, 96.) Lasten ja nuorten käsityksiin itsestään, liikuntaan ja liikunnan merkityksellisyyteen vaikuttaa vahvasti heidän harrastusympäristönsä motivaatioilmasto, joka on aikuisen, valmentajan tai ohjaajan määrittelemä. Erityisen tärkeää olisi toimia aina nuoren ehdoilla, nuorta kannustaen ja kuunnellen. (Kaski 2006, 145–146.)

### 3. Huippu-urheilu

#### 3.1 Valmennusjärjestelmä ja seura tukena nuoren urheilijan harjoittelussa

Valmennus palveli aikaisempina vuosikymmeninä lähes yksinomaan kilpa- ja huippu-urheilua ja urheiluseura toimi vain nuorten huippujen valmennusyksikkönä.

Urheiluseuran nuoret harrastajat nähtiin mahdollisina tulevana huippu-urheilijoina.

Seurojen toimintaperiaatteiden muutos on tapahtunut hyvin lyhyessä ajassa.

Nykykäsityksen mukaan ensisijaisen aseman on saanut lapsi- ja nuorisotoiminta, joka huippu-urheiluvalmennuksen sijasta tarjoaa mahdollisimman monelle nuorelle urheilun harrastajalle kokemuksia, elämyksiä ja virikkeitä. Uuden ajattelumallin myötä lajinsa huipulle pyrkivät nuoret muodostavat vain marginaalisen osan seuran jäsenistä ja heidän valmennuksestaan huolehtivat lajiliitto ja seura yhdessä. (Heino 2000, 11.)

Valmennusjärjestelmä on kokonaisuus, jonka tarjoamalla avuilla urheilija harjoittelee seuran ja liiton ohjauksessa. Hän saa virikkeitä ja mahdollisuuksia, jotka tukevat hänen omien tavoitteidensa toteutumista. Kansainvälisessä kilpailussa on oikeastaan kyse valmennusjärjestelmien ja niiden osajärjestelmien välisestä kilpailusta. Menestyksen taustalla kaikkialla maailmassa on tehokas ja toimiva valmennusjärjestelmä. Maa, johon onnistutaan pitkän kehityksen tuloksena synnyttää hyvä urheilu- tai lajikulttuuri, tai joka lyhyellä aikavälillä pystyy rakentamaan urheilijoiden ympärille toimivan valmennusjärjestelmän tuottaa todennäköisesti menestyviä urheilijoita. (Heino 2000, 11–12.)

Heinon (2000, 12) mukaan valmennusjärjestelmän uskottavuus ja taso riippuu siitä, millaisia mahdollisuuksia se pystyy tarjoamaan urheilijalle muun muassa harjoittelun, kilpailemisen ja kokemusten osalta tavoitteen saavuttamiseksi. Tärkeää on se, kuinka nopeasti urheilijalle suodaan tilaisuuksia päästä valmentautumaan ja kilpailemaan kansainvälisesti, kun hänen tavoitteensa ovat korkealla. Lajikulttuurilla on tärkeä osa toimintaympäristön taustatekijänä, joka kertoo lajin tilasta, organisoitumisesta, osaamisen hallinnasta ja uskottavuudesta. Lisäksi lajikulttuuri kertoo minkälaisia traditioita ja kokemuksia laji sisältää, millaiset mahdollisuudet sillä on kilpailla

harrastajista ja resursseista verrattuna muihin lajeihin ja kuinka se pystyy hyödyntämään omaa osaamistaan.

Heino (2000, 13) esittää, että nuori urheilija joutuu kohtaamaan monenlaisia omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja urallaan. Lajijohdon päätösten ja lajin toimintaperiaatteiden tulee olla aina nuoren tavoitteiden suuntaisia. Tärkeää on, että nuori saa aina tarvittavan tuen häntä koskevien päätösten tekemiseen. Mikäli urheiluorganisaatiot eivät pysty tukemaan nuorta riittävästi ja uskottavasti, nuori ohjautuu helposti elämässään muiden aktiviteettien pariin.

Urheilijan asenne urheilemistaan kohtaan on sidoksissa valmennusjärjestelmään, lajikulttuuriin ja lajijohdon uskottavuuteen. Nuorta urheilijaa valmennettaessa kohdataan usein ongelmia, kun urheilija ei suhtaudu kyllin vakavasti omaan valmentautumiseensa. Silloin on mietittävä urheilijan taustavoimien pätevyyttä: ”Onko urheilijan toimintaympäristö uskottava? Tukeeko toimintaympäristö riittävästi urheilijaa hänen tavoitteissaan?” Vasta elämän ja harjoittelun tukitoimien ja menetelmien arvioimisen jälkeen voidaan tarkastella urheilijan omaa asennetta valmentautumiseen. (Heino 2000, 12.)

Yksittäisen ohjaajan tai valmentajan tärkein tehtävä osana kehittävää ja osallistuvaa valmennusjärjestelmää on olla tukena nuorelle urheilijalle. Kilpailutilanne on nuorelle merkityksellinen. Nuori voi kokea kilpailutilanteen olevan merkityksellinen ennen kaikkea itselleen, mikä määrittää hänelle millainen hän on urheilijana. Ohjaajan on autettava lasta asettamaan kilpailutilanteessa realistiset tavoitteet, jotka liittyvät taitojen oppimiseen ja havainnointiin. Nuori kaipaa hyväksyntää, kannustusta, tukea ja ymmärrystä. Ohjaajan tehtävänä on rakentaa hyvä ja turvallinen harjoittelu ympäristö. (Autio & Kaski 2005, 102–103.)

Nuori tarvitsee vahvat tukitoimet ympärilleen harjoittelun suuntautuessa vakavamielisemmäksi. Kasken (2006, 144) mukaan huipputasolla urheilevat pääosin sisäsyntyisten tekijöiden ohjaamana, jolloin kehittymisen halu on suuri. Kuitenkin urheilijalla voi olla motivaattoreita, jotka ohjaavat hänen tekemisiään ulkoisesti.

Urheilupsykologiassa puhutaan niin sanotusta motiiviristiriidasta, jolloin ihmisellä voi olla useita eri motiiveja, jotka ovat ristiriidassa keskenään (Autio & Kaski 2005, 99). Nuori saattaa venytellä vain sen takia, että harjoitusohjelmassa vaaditaan venyttelyä,

mutta kokonaiskehittymisen kannalta urheilija ei koe venyttelyä itselleen merkitykselliseksi. Tällaisessa tilanteessa ulkoiset tekijät määräytyvät toissijaiseksi ja urheilijan sisäisesti tärkeämmät motiivit, kuten ystävien tapaaminen korvaavat ulkoaohjautuvat tekijät. (Kaski 2006, 144.)

Nuorta tulisi ohjata olemaan tietoinen omista motiiveistaan. Häntä tulisi ohjata miettimään, mikä hänelle on tärkeää harjoittelunsa kannalta. Valmentaja voisi kertoa esimerkiksi venyttelyn merkityksestä kokonaiskehityksen kannalta ja ehdottaa, voisiko venyttelyä ja ystävien tapaamista mahdollisesti yhdistää. Tärkeintä on nähdä jokainen urheilija yksilönä ja auttaa häntä kehittymään yhdessä laadittujen tavoitteiden pohjalta. Nämä valinnat vaikuttavat nuoren harjoittelun kokonaisuuteen. (Kaski 2006, 144–145.)

### **3.2 Urheilun rakenteet Pohjoismaissa**

Urheilujärjestelmän tehtävänä on vastata lasten ja nuorten valmentautumisesta, kilpailemisesta ja muusta urheilutoiminnasta ja sen organisoinnista. Urheiluun, sen organisointiin ja urheilun parissa tapahtuviin vuorovaikutustilanteisiin eivät vaikuta vain urheilijat, valmentajat ja muut lähipiirissä toimivat ihmiset, vaan urheilujärjestelmä toimii vahvana taustavaikuttajana. (Vilhu 1989, 99.) Tutkimuksemme käsittelee eroavaisuuksia länsi-, pohjois- ja itäeurooppalaisten nuorten urheilijoiden välillä. Maaryhmien välillä ilmenee selviä tilastollisia merkitsevyyksiä, joihin pyrimme löytämään selityksiä muun muassa näiden maaryhmien välisistä järjestelmäeroista.

Suomi, Ruotsi ja Norja luonnehtivat urheilun rakenteitaan pohjoismaisen mallin mukaiseksi, mutta todellisuudessa kaikki kolme eroavat huomattavasti toisistaan. Suomalaisessa urheilussa valtio on päätoimija. Ruotsissa urheilua johtavat Riksidrottsförbund (RF) sekä Olympiakomitea (SOK). Norjan urheilusta huolehtii Norjan Urheiluliitto (NIF), joka on ns. kuningaskunnan urheiluhallitus. (Mäkinen 2010, 11.)

Norjassa toiminnasta vastaa NIF, joka saa tukea valtiolta. Valtio sekä istuva hallitus voivat toteuttaa liikuntapolitiikkaansa vain yhteistyössä NIF:n kanssa. Päätöksistä NIF:ssä vastaa urheiluneuvosto, joka koostuu joka neljäs vuosi. Neuvosto kokoaa päätöksistään urheilupoliittisen asiakirjan. NIF jakautuu kahteen linjaan; NIF-linjaan,

joka toimii kansanurheilun edistäjänä, sekä Lajiliittolinjaan, joka toimii kilpa- ja huippu-urheilua edistäen. Varsinaista Olympiakomiteaa Norjassa ei ole, vaan se sulautui NIF:n vuonna 1996. Tämän jälkeen muodostettiin Olympiatoppen, joka käytännössä vastaa norjalaisen huippu-urheilun kehittämisestä. Olympiatoppen käyttää valtion huippu-urheilurahoituksen yksistään. Myös vammaisurheilu sekä paralympiatoiminta ovat integroituneet NIF:n. (Mäkinen 2010, 11–12.)

Norjan järjestelmän yhteiskunnallista tukea perustellaan sen kansalaista identiteettiä rakentavalla funktiolla. Yhdessä Tanskan järjestelmän kanssa, nämä kaksi maata ajavat Pohjoismaista voimakkaimmin ammattimaista kehitystä huippu-urheiluun. Vaikka Tanskan järjestelmä on Norjan tavoin valtakunnallisesti keskitetty, on se Suomen tavoin alueellisesti hyvinkin hajautettu ja vastaa Pohjoismaista eniten Suomen järjestelmää. (Lämsä 2004, 69–71.)

Suomen tavoin ruotsalaiset ovat pyrkineet saavuttamaan NIF:n kaltaista kokonaisvaltaista organisaatiota. Norjan yhteen katto-organisaatioon verrattuna Ruotsissa on niitä kaksi, RF ja SOK. Nämä kaksi toimivat hyvin pitkälti samoin tavoin kuin NIF. Yhdessä niillä on monopolistinen asema organisoidussa kilpaurheilussa, sekä päätäntävalta urheilun määrärahoista. RF ja NIF jakautuvat vastaavanlaisiin urheiluliikkeen organisaatioihin. Myös hallinnot ovat yhdenmukaiset. Suurin järjestelmien ero Norjan ja Ruotsin välillä on se, että Ruotsin Olympiakomitea on irrallinen organisaatio, eikä RF:llä ole NIF:n kaltaista monopolia huippu-urheiluun. (Mäkinen 2010, 12–13.)

Suomen malli eroaa huomattavasti Norjan sekä Ruotsin mallista. Suomessa ei ole yhtä RF:n tai NIF:n kaltaista kattojärjestöä, joka kokoisi kaikki urheiluorganisaatiot yhteen. Suomessa on siis huomattava määrä itsenäisiä organisaatioita. SLU perustettiin 1990-luvun alussa ja kaikki urheiluorganisaatiot ovat sen jäseniä. SLU toimii niiden apuna, mutta sillä ei ole RF:n ja NIF:n kaltaista taloudellista päätäntävaltaa. (Mäkinen 2010, 15–16.)

1990-luvun rakennemuutoksen jälkeen suomalaisen urheilun rakenteiden pohjalla on monikeskuksinen toimintamalli. Norjassa ja Ruotsissa puolestaan noudatetaan liikuntajärjestöille tyypillistä pyramidirakennetta. Norjan ja Ruotsin toiminta on enemmän verrattavissa 1990-lukua edeltäneisiin SVUL piirien toimintaan. Nykyiset

SLU-alueet ovat verrattavissa Ruotsin ja Norjan urheilualueisiin tehtäviltään, mutta eroavat hallinnollisesti sekä organisaationsa pohjalta täysin. (Mäkinen 2010.)

### **3.3 Itäeurooppalaisen urheilun rakenne**

Tutkimuksessamme itäeurooppalaiset nousivat usein erilleen vastauksillaan muihin maihin verrattuna, joten koimme oleelliseksi pohtia hieman myös heidän urheilujärjestelmiään.

Vilhun (1989, 99) mukaan Itä-Euroopassa lahjakkaat lapset pyritään löytämään jo varhaisessa vaiheessa urheilu-uraansa. Järjestelmän tarkoituksena on taata, että nämä lahjakkaat lapset saavat pätevän valmennuksen, riittävän koulutuksen harjoittelun ohessa, sekä työpaikan urheilu-uran tai opiskelun päätteeksi. Urheilun rahoitus tulee pääasiassa valtiolta ja järjestelmää ohjaa valtiovalta. Vaikka järjestelmä on saattanut kahdenkymmenen vuoden aikana muuttua, olemme, että kyselyymme osallistuneet 13–18-vuotiaat itäeurooppalaiset urheilijat ovat pääsääntöisesti tämän järjestelmän tuotteita.

Urheilullisesti lahjakkaimmat lapset ohjataan urheilukoulujärjestelmään, jossa heillä on hyvät harjoitteluolosuhteet sekä huolellisesti laaditut harjoitusohjelmat. Järjestelmän tavoitteena on mahdollistaa urheilijan eteneminen kansainväliselle tasolle.

Urheilukoulujen valmentajat käyvät läpi nelivuotisen koulutuksen. (Vilhu 1989, 100.) Verrattuna Suomen järjestelmään itäeurooppalainen järjestelmä on hyvin pitkälle kehittynyttä ja organisoitua ja se on myös pystynyt tuottamaan menestyneitä huippu-urheilijoita.

### **3.4 Huippu-urheilun kehittäminen Suomessa**

”Huippu-urheilulla tarkoitetaan määrätietoista kansainväliseen menestykseen tähtäävää, eettisesti kestävää yksilö- ja joukkueurheilua.” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011.)

Vuonna 2008 Opetusministeriö (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011) on luonut työryhmän, jonka tarkoitus on pohtia huippu-urheilun tulevaisuutta ja asettaa linjauksia. Työryhmää johtaa Veikkaus Oy:n toimitusjohtaja Risto Nieminen. Edellinen huippu-

urheilun strategia, ns. Kivistön työryhmän mietintö valmistui vuonna 2004. Vuonna 2006 Opetusministeriön tilaaman tutkimuksen mukaan 75 % suomalaisista haluaa menestystä kansainvälisissä kilpailuissa. Liikunta & Tiede-lehdessä (3/2005) Kalevi Kivistö oli sitä mieltä, että valtion ei tulisi tukea taloudelliseen voittoon tähtäävää huippu-urheilua vaan nuorten lahjakkuuksien harjoittelua. ”Valtio voi tukea vain eettisesti kestävää ja yhteiskuntavastuunsa ymmärtävää huippu-urheilua.”

Suomen Olympiakomitea on pyrkinyt nuorten huippu-urheilun kehittämiseen siihen suunnitellulla ohjelmalla jo vuodesta 1977 päätavoitteenaan mahdollistaa nuorten menestyminen Olympia- ja MM-kilpailuissa. Kilpailumenestyksen ohella ohjelma pyrkii Härkösen mukaan auttamaan ”urheilijaa tasapainoiseen elämään”. Järjestelmä tukee nuorta taloudellisesti, opinnoissa sekä terveydenhuollolla. (Härkönen, 2009, 23.) Opiskelun ja urheilun yhteensovittamisen eteen on tehty paljon töitä 2000-luvulla, samoin antidopingtyön kehittämiseen. Todellisuudessa tulokset puhuvat puolestaan: olympiakisojen menestys on jäänyt vuoden 1998 jälkeen junnaamaan, ka. 3,8 mitalia /kisat. (Härkönen 2009, 23.)

Olympiakomitealla on käynnissä myös valmentajienpalkkausohjelma, jonka tarkoituksena on löytää nuorille lahjakkuuksille joustavat opiskelupaikat, hyvät harjoitteluolosuhteet, harjoittelun tukitoimet ja laadukas valmennus päivittäin. Tässä auttavat mm. 2000-luvulla kehitetyt urheiluakatemit, joita on perustettu opiskelupaikkakunnille, muun muassa Tampereelle ja Päijät-Hämeen seudulle. (Härkönen 2009, 23.)

Arto Tiihonen ottaa kantaa artikkelissaan ”Miten suomalaista (huippu)urheilua tulisi kehittää? Miehiä vaihtamalla ja rahaa jakamalla päästään tuskin hyviin tuloksiin” (2004) suomalaisten olympiamenestykseen. Juuri päättyneiden yleisurheilun Daegun maailmanmestaruus kisojen tulosmenestyksen, tai lähinnä sen puutteen pohjalta, voidaan todeta, että Tiuhosen veikkaus esimerkiksi yleisurheilun ongelmista ei ole vain väliaikaista. Daegussa Suomi jäi vaille mitaleita ja pistesijoja. Vuosina 1983-2011 Suomi on saanut 19 mitalia yleisurheilun MM-kisoissa, niistä 13 on saavutettu ennen vuotta 1997. (AL 4.9.2011).

Tiihonen (2004, 2) peräänkuuluttaa miksi vuoden 2004 huippu-urheilun työryhmä ei vaivautunut miettimään valmennusjärjestelmiä ja tukioorganisaatioita. Tiihonen on huolissaan siitä, että Suomen Olympiakomitea sekä paralympiyhdistys saivat

hoidettavakseen huomattavan määrän tehtäviä, joiden delegointi saattaa johtaa niiden hoitamatta jättämiseen resurssien puutteen takia, mikä taas saattaa vaikeuttaa nuorten urheilijoiden rekrytointia. Tämä näkyy esimerkiksi nyt seitsemän vuoden jälkeen yleisurheilun MM-kisoissa. Entiset huiput ovat jo liian vanhoja taistelemaan mitaleista, mutta tuoretta materiaalia ei tunnu olevan riittävästi.

Yleisurheilussa, kuten monissa muissakin lajeissa joissa perinteisesti suomalaiset ovat pärjänneet, on taso laskenut roimasti kuluneiden vuosien aikana. Ei voida kuitenkaan sanoa, että suomalainen urheilu olisi täysin alamäessä, sillä tänä vuonna ensimmäistä kertaa Suomen koripallon maajoukkue ylsi 12 parhaan joukkoon koripallon EM-turnauksessa, vaikka koko turnaukseen pääseminen oli itsessään jo suuri saavutus. Suomen lentopallomaajoukkue on raivannut tiensä odotettua pidemmälle lajin EM-turnauksessa ja jalkapallo seura HJK voitti saksalaisseura Schalcken, jonka pelaajabudjetti pelkästään on moninkertainen koko HJK:n budjettiin. Myös salibandyssa suomalaiset ovat maailman kärkiluokkaa.

Perinteisten lajien nuorten harrastajamäärät ovat viime vuosien aikana laskeneet huomattavasti, kun uudemmat lajit, kuten salibandy ovat saaneet paljon uusia harrastajia. Neljän vuoden aikana 3–18-vuotiaiden hiihtoharrastajien määrä on laskenut 43 000. Samassa ikäryhmässä yleisurheilijoiden määrä on laskenut 18 000, samoin uimareiden 16 000, kun taas esimerkiksi salibandyn harrastajien määrä on neljässä vuodessa 3–18-vuotiaiden keskuudessa kasvanut 13 000. (Kansallinen liikuntatutkimus, 2010).

Liikunnan harrastaminen omatoimisesti ja kavereiden kanssa omatoimisesti on viime vuosina vähentynyt 3–18-vuotiaiden lasten keskuudessa, kun urheiluseurassa liikunnan harrastaminen on vuosien saatossa lisääntynyt. Vuodesta 1995 vuoteen 2010 liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on kasvanut poikien keskuudessa 11 prosenttiyksikköä ja tytöillä 8 % yks. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Puronaho (2006, 31–32) esittää, että yksi syy vähentyneisiin harrastajamääriin perinteisten lajien parissa on mahdollisesti myös laajentunut harrastusmahdollisuus. Uusia lajeja kilpailemaan harrastajista syntyy koko ajan.



### 3.5 Liikunnan ja urheilun harrastaminen Suomessa

Mikko Salasuo ja Pasi Koski (2010) tarkastelevat nuorten liikuntasuhdetta artikkelissaan. Heidän mukaansa tämän sukupolven nuorten on huomattavasti vaikeampia hakeutua liikunnan pariin kuin aikaisempien. Kehittynyt viihdekulttuurimme tarjoaa huomattavasti enemmän vaihtoehtoja vapaa-ajan viettämiseen kuin ennen ja kun ennen liikunnan paikka lasten vapaa-ajan vietossa oli lähes järkkymätön, on se nyt saanut huomattavan määrän varteenotettavia kilpailijoita. Samalla perinteinen arkiliikkuminen on muodostunut kulutusmuodoksi. Minkä tahansa organisoidun liikunnan harrastaminen on muuttunut maksulliseksi ja talkootyöllä toimivat urheiluseurat ovat pulassa kun maksavat jäsenet eivät enää halua osallistua talkootyöhön. Harrastaminen kallistuu, jolloin myös monen lapsen harrastaminen saattaa jäädä kiinni taloudellisista syistä. Eri lajien kokeilu vaikeutuu, jolloin oikean lajin löytäminen voi olla silkkaa sattumaa ja näin saattavat lahjakkuudet jäädä piiloon. (Salasuo & Koski, 2010, 6–7.)

Kansallinen liikuntatutkimus (2010) kuitenkin osoittaa, että liikunnan harrastaminen on lasten ja nuorten joukossa lisääntynyt vuodesta 1995 vuoteen 2010 jopa 16 prosenttiyksikköä. Tämä käsittää kaikki 3–18-vuotiaat lapset ja nuoret. Tarkasteltaessa tutkimuksen tuloksia käyttämämme kohderyhmän osalta, mikä käsittää 13–18-vuotiaat nuoret, on 12–14-vuotiaiden keskuudessa liikunnan harrastus lisääntynyt 9 prosenttiyksikköä sen ollessa nykyään 94 %. 15–18-vuotiaiden keskuudessa liikunnan harrastus on lisääntynyt myös 9 prosenttiyksikköä, sen ollessa nykyään 91 % kaikista samanikäisistä nuorista.

Yhden lajin harrastaminen on vuosien saatossa hieman vähentynyt. Kaikista 3–18-vuotiaista 44 % on harrastanut yhtä lajia vuonna 1995, kun vuosina 2009–2010 harrastusmäärä on 24 %. Kosken ja Salasuon (2010, 7) väitettä, että kaikki eivät mahdollisesti pysty taloudellisista syistä liikuntaa harrastamaan tukee Kansallisen liikuntatutkimuksen tulos. Tutkimustuloksen mukaan näistä lapsista ja nuorista 46 % haluaisi harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

### 3.6 Huippu-urheilijan urakehitys

Härkönen (2009) on jakanut huippu-urheilijan urajanaan neljään osa-alueeseen: 1. Monipuolinen leikki ja liikunta; urheilusta innostuminen (6–12-v.) 2. Systemaattisen harjoittelun aloittaminen; lajivalinta (12–15-v.) 3. Huippu-urheilu-uran perustan rakennusvaihe; huippu-urheilijan harjoitteluun ja elämäntapaan kasvaminen (15–22-v.) 4. Aikuisiän huippu-urheiluvaihe; urheilumenestyksen optimointi ja oman elämän tasapaino (22–35 v.). (Härkönen 2009, 24–25.)

Ensimmäisessä vaiheessa lapsen tulee liikkua useita tunteja päivässä, jolloin syttyy kipinä urheiluun. Toisessa vaiheessa noin puolet viikon liikunnasta tulee olla ohjattua harjoittelua, jonka olisi sisällettävä vähintään 20 h harjoittelun opettelua lajin perustaitojen harjoittelukehitysvaiheet huomioiden. Lajivalinta täytyisi tehdä tässä vaiheessa, jotta aikaa jää riittävästi huipulle harjoittelemiseen. Kolmas vaihe on luoda vahva perusta. Tässä vaiheessa nuoren elämä muuttuu hyvin paljon ei-harjoittelevien ikätovereiden elämästä, jolloin alkaa harjoittelu urheilijan elämäntapaan. Kaikki elämässä tulee toteuttaa valmentautumisen ehdoilla. Jopa vuosi on lyhyt aika suunnitella ominaisuuksien kehittämistä. Neljännessä vaiheessa pyritään saamaan kaikesta jo tehdystä paras irti. (Härkönen 2009, 24–25.)

Vuonna 2010 valmistunut huippu-urheilun työryhmän muistio on muodostanut oman huippu-urheilun elämänkaaren, jonka se on jakanut kolmeen eri osa-alueeseen. Osa-alueet ovat: 1. Lasten ja nuorten urheilun vaihe, 2. Valinta- ja panostusvaihe ja 3. Huippuvaihe, johon sisältyy siirtyminen ”normaalielämään”. Härkönen (2009, 24) esittämässä jaksassa ”Systemaattisen harjoittelun vaihe” sekä ”Huippu-urheilu-uran perustan rakennusvaihe; huippu-urheilijan harjoitteluun ja elämäntapaan kasvaminen”, vastaavat ominaisuuksiltaan huippu-urheilun työryhmän muodostaman urajanaan toista vaihetta. (Huippu-urheilun työryhmän muistio 2010, 16.)

Usein puhutaan, että yllä esitetty ei ole mahdollista resurssipulasta johtuen. Suomessa on kuitenkin valmennus- ja ravitsemustietoutta, joustavat koulutusjärjestelmät, hyvät harjoitteluolosuhteet sekä hyvät harjoittelun tukitoimien osaajat; lääkärit, psykologit, fysioterapeutit ja markkinoijat. Artikkelissaan Härkönen (2009, 25) esittää, että: ”haasteena on toiminnan pirstaleisuus”. Urheiluakatemit ovat viemässä toimintaa

parempaan suuntaan tämän ongelman suhteen. Ongelmana on lajiliittojen ja seurojen yhteistyöhaluttomuus, jolloin muu on tarjolla, mutta laadukas valmennus puuttuu.

Myös huippu-urheilun työryhmän muistiossa (2010, 9) peräänkuulutetaan yhteistyön merkitystä huippu-urheilussa. Suomen huippu-urheilu tarvitsee organisaation, jossa urheilija on keskipisteenä ja kaikki ympäröivä toiminta tukee urheilijan kehitystä.

Huippu-urheilun työryhmän muodostamassa huippu-urheilijan uravaiheita kuvaavassa jaksossa kolmas, ”Huippuvaihe”, on jakso, jolloin urheilija kaipaa eniten tukitoimia.

Tässä vaiheessa järjestelmän pitäisi pitää eniten huolta kasvatistaan sekä mahdollistaa harjoittelun ohessa tapahtuva koulutus ja urasuunnittelu. (Huippu-urheilun työryhmän muistio 2010, 17, 19.)

Järjestelmillä, jotka pyrkivät saattamaan nuorta huippu-urheilijaksi: seuroilla, lajiliitoilla, urheiluoppilaitoksilla, Puolustusvoimien Urheilukoululla ja urheiluakatemoilla on merkittävä vaikutus urheilijan kehittymiseen. Usein urheilijalla on myös oma henkilökohtainen tai joukkueen valmentaja, joka usein suunnittelee harjoittelun vain hetkeksi eteenpäin, esim. viikoksi. Valmentaja saattaa vaihtua jopa vuosittain.

Vanhemmat, jotka toivovat liikaa lapsensa menestystä saattavat tunkea myös ”oman lusikkansa soppaan” hyvin epäsuotuisalla tavalla nuoren kehittymisen kannalta. (Härkönen 2009, 23.)

Elämän muilla osa-alueilla on jatkuvasti kilpailtava ja oltava paras pysyäkseen kehityksen tahdissa. Jo koulussa kilpailulla on iso merkitys lapsen arjessa. Kenties tästä syystä harvalla riittää kiinnostusta kilpailuun enää vapaa-ajalla. Suomalaisista urheilijoista vain kourallinen tienaa elantonsa urheilemalla, eivätkä kaikki edes asu Suomessa. Tämä luo mielikuvan lapsille ja nuorille, että huipulle pääseminen on äärettömän vaikeaa, jopa mahdotonta. Huipulle pääsy kuitenkin edellyttää täydellistä harjoittelulle omistautumista jo nuorella iällä. On ymmärrettävää, kun tulevaisuudesta ei edes voi olla varma, ei huippu-urheilijaksi tähtääminen Suomessa kuulosta kovin houkuttelevalta. (Salasuo & Koski, 2010, 8.)

### 3.7 Huippu-urheilun tulevaisuus Suomessa

Huippu-urheilun työryhmän (2010, 9) ajatus huippu-urheilun visiosta on seuraavanlainen:

1. Nuorten ja lasten liikunta - lahjakkuusreservi on huippu-urheilun perusta
2. Huippu-urheilu – mielekäs ja arvostettu valinta
3. Huippu-urheiluvalmennus – osaamisen kokoaminen, kehittäminen ja jakaminen
4. Huippu-urheilun arvostus

Työryhmän mukaan ideaali tilanne olisi seuraavanlainen: lapset ja nuoret liikkuvat paljon, vähintään 18 tuntia viikossa, koulut ovat motivoituneita ohjaamaan lapsia liikkumaan, seurat ja järjestöt takaavat kaikille lapsille ammattitaitoista ohjausta ja valmennusta. Lapsia kannustetaan kokeilemaan myös muita lajeja, jotta kehitysvaiheessa olevat lapset liikkuvat herkkyyksikauden kannalta riittävästi ja oppivat niihin liittyvät taidot. Kaikilla lapsilla on myös taloudellinen mahdollisuus liikkua ja he saavat valita harrastuksensa omien mieltymysten ohjaamina.

Kuten aiemmin esitettiin, huippu-urheilijan ura ei ole kovinkaan houkutteleva uravalinta Suomessa. Huippu-urheilun työryhmä (2010, 9–10) toivoisi, että nuoret voisivat kokea huippu-urheilijan uran varteenotettavana vaihtoehtona tulevaisuuttaan pohtiessaan. Nuoret kokisivat, että järjestelmä takaisi heille riittävät urheilun tukitoimet, kilpailukykyisen valmennuksen sekä taloudelliset resurssit kokopäiväiseen harjoitteluun ja turvatuun tulevaisuuteen myös urheilu-uran jälkeen.

Oikeanlainen valmennus koko urheilu-uran aikana voi mahdollistaa huipulle pääsyn ja päinvastoin, väärä tekeminen väärään aikaan voi pilata lahjakkaimmankin tulevaisuuden. Huippu-urheilun työryhmän (2010, 9) yksi visioista on huippu-urheiluvalmennuksen osaamisen kokoaminen, kehittäminen ja jakaminen. Vision mukaan kaikki suomalaiset valmentajat olisivat alansa ammattitaitoisimpia ja heitä myös arvostettaisiin. Riittävä taloudellinen tuki mahdollistaisi valmentajien kouluttamisen ja urheilijan valmennus tapahtuisi urheilijasta lähtien, ja hänen edistymisensä ehdoilla. Ideaalitilanteessa valmennus olisi työryhmän mukaan: ”ihmisen ja urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen pohjautuvaa.” (Huippu-urheilun työryhmän muistio 2010, 12). Yksi merkittävä tekijä valmennusosaamisen kehittämisessä olisi myös

kommunikaatio ja tiedon jakaminen lajien, urheiluakatemioiden ja tutkimus- ja kehitystyötä tekevien organisaatioiden kesken. Tällöin myös saavutettu menestys olisi ”koko suomalaisen valmennusosaamisen yhteistä”. (Huippu-urheilun työryhmän muistio 2010, 12.)

Valmentajien lisäksi arvostusta kaivataan myös huippu-urheilulle itselleen sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Monesti suomalaiset iloitsevat urheilijoidemme saavuttamasta menestyksestä, mutta epäonnistumisia ja pettymyksiä ei siedetä tai hyväksytä. Parhaimmillaan kansamme arvostaisi jokaisen urheilijan omistautumista ja pyrkimistä parhaaseensa, toivoo huippu-urheilun työryhmä. (2010, 13.)

## 4. Tutkimusasetelma

### 4.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimustehtävät ja hypoteesit

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää, mille sektorille 13–18-vuotiaat eurooppalaiset nuoret urheilijat suuntautuvat tulevaisuudessa, kuinka paljon he kokevat saavansa urheilusta iloa, kuinka tyytyväisiä he ovat eri urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin sekä mikä on heille urheilussa tärkeintä.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Mille sektorille Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneet 13–18-vuotiaat nuoret kilpailijat haluavat suuntautua tulevaisuudessa?

Hypoteesi: Nuoret, jotka ovat tyytyväisiä menestykseensä ja kehittymiseensä urheilijana haaveilevat todennäköisesti tulevaisuudesta ammatti- tai kilpaurheilijana.

Tutkimuskysymyksen 1 alakysymykset ovat seuraavat:

1.1 Mille sektorille tytöt ja pojat haluavat suuntautua tulevaisuudessa? Eroaako tavoitteenasettelu toisistaan sukupuolten välillä?

1.2 Mille sektorille 13–15-vuotiaat ja 16–18-vuotiaat kilpailijat haluavat suuntautua tulevaisuudessa? Eroaako tavoitteenasettelu toisistaan ikäryhmien välillä?

1.3 Mille sektorille päälajinsa perusteella jaetut kilpailijat haluavat suuntautua tulevaisuudessa? Eroaako tavoitteenasettelu toisistaan lajiryhmien välillä?

1.4 Mille sektorille kansalaisuutensa perusteella eri maaryhmiin jaetut kilpailijat haluavat suuntautua tulevaisuudessa? Eroaako tavoitteenasettelu toisistaan maaryhmien välillä?

2. Kuinka Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneet 13–18-vuotiaat nuoret kilpailijat kokevat saavansa urheilusta iloa?

Hypoteesi: Nuoren urheilijan motivaation säilyttämiseksi tärkeintä on, että tavoitteet ovat realistisia ja urheilija kokee onnistumisia päästessään asetettuihin tavoitteisiin (Kaski 2006, 147).

Tutkimuskysymyksen 2 alakysymykset ovat seuraavat:

2.1 Kuinka tytöt ja pojat kokevat saavansa urheilusta iloa? Esiintyykö sukupuolen välillä eroavaisuuksia?

2.2 Kuinka 13–15-vuotiaat ja 16–18-vuotiaat kilpailijat kokevat saavansa urheilusta iloa? Esiintyykö ikäryhmien välillä eroavaisuuksia?

2.3 Kuinka päälajinsa perusteella eri lajiryhmiin jaetut kilpailijat kokevat saavansa urheilusta iloa? Esiintyykö lajiryhmien välillä eroavaisuuksia?

2.4 Kuinka kansalaisuutensa perusteella eri maaryhmiin jaetut kilpailijat kokevat saavansa urheilusta iloa? Esiintyykö maaryhmien välillä eroavaisuuksia?

2.5 Kuinka tulevaisuuden suunnitelmien perusteella jaetut kilpailijat urheilusta kokevat saavansa urheilusta iloa? Esiintyykö ryhmien välillä eroavaisuuksia?

3. Kuinka Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneiden 13–18-vuotiaiden nuoret kilpailijat kokevat tyytyväisyyttä urheiluun ja harjoitteluun liittyvillä osa-alueilla edeltävän 12 kuukauden aikana?

Hypoteesi: Nuoren urheilijan motivaatioon vaikuttaa usea tekijä, kuten urheilijan elämäntilanne, harjoittelun taso ja laatu sekä tasapainoinen ja vuorovaikutuksellinen valmennussuhde (Kaski 2006, 147).

Tutkimuskysymyksen 3 alakysymykset ovat seuraavat:

3.1 Kuinka tyytyväisiä tytöt ja pojat ovat urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin? Esiintyykö sukupuolen välillä eroavaisuuksia?

3.2 Kuinka tyytyväisiä 13–15-vuotiaat ja 16–18-vuotiaat ovat urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin? Esiintyykö ikäryhmien välillä eroavaisuuksia?

3.3 Kuinka tyytyväisiä päälajinsa perusteella jaetut kilpailijat ovat urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin? Esiintyykö lajiryhmien välillä eroavaisuuksia?

3.4 Kuinka tyytyväisiä kansalaisuutensa perusteella jaetut kilpailijat ovat urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin?

4. Mitkä ovat tärkeimmät motivaattorit Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneille, kyselyyn vastanneille 13–18-vuotiaille nuorille urheilijoille?

Tutkimuskysymyksen 4 alakysymykset ovat seuraavat:

4.1 Mikä on urheilussa tärkeintä tytöille ja pojille? Esiintyykö sukupuolen välillä eroavaisuuksia?

4.2 Mikä on urheilussa tärkeintä 13–15-vuotiaille ja 16–18-vuotiaille? Esiintyykö ikäryhmien välillä eroavaisuuksia?

4.3 Mikä on urheilussa tärkeintä päälajinsa perusteella lajiryhmiin jaetut kilpailijoille? Esiintyykö lajiryhmien välillä eroavaisuuksia?

4.4 Mikä on urheilussa tärkeintä kansalaisuutensa perusteella maaryhmiin jaetuille kilpailijoille? Esiintyykö maaryhmien välillä eroavaisuuksia?

## **4.2 Tutkimusaineisto ja menetelmät**

### **4.2.1 Kyselyn suunnittelu ja toteuttaminen**

Osallistuimme kyselyn tekemiseen yhdessä UKK-instituutin asiantuntijoiden Hannele Hiilloskorven ja Raija Oksasen kanssa. Kyselyn suunnittelu aloitettiin toukokuussa 2009. Kyselyn haluttiin kattavan mahdollisimman laajasti nuoren urheilijan kaikki elämän osa-alueet. Osa kysymyksistä on suoraan Terve Urheilija-ohjelman aiemman toteuttamasta laajasta Terve Urheilija-kyselystä. Alkuperäisessä kyselyssä on hyvin tarkasti kartoitettu urheilevien suomalaisten lasten ja nuorten urheiluun liittyviä elämän osa-alueita. Terve Urheilija-kyselystä saatujen vastausten pohjalta on muodostettu



Kymppiympyrä, johon on kerätty kymmenen urheilun ja harjoittelun osa-aluetta. Nämä sektorit toimivat ohjeellisina ja huomioonotettavina aihealueina nuoren urheilijan laadukkaassa ja terveyttä tukevassa harjoittelussa. Kymppiympyrän osa-alueet toimivat ohjenuorina myös EYOF Smart Athlete-kyselyä suunniteltaessa. Kyselyyn lisättiin kohta ”kysymyksiä urheilun pelisäännöistä” Antidopingtoimikunnan pyynnöstä.

Smart Athlete-kyselyyn sisällytettiin 28 kysymystä viideltä osa-alueelta, joita ovat taustatiedot, oma urheilu, terveys, ravinto ja ajankäyttö sekä urheilun pelisäännöt (liite 1). Kysymyksillä pyritään kartoittamaan mahdollisimman laajasti eurooppalaisten nuorten urheilijoiden elämäntapoja. Kysymykset pyrittiin muokkaamaan kohderyhmälle sopiviksi ja helposti ymmärrettävään muotoon. Vastausvaihtoehdot suunniteltiin mahdollisimman yhdenmukaisiksi, jotta kyselyyn vastaaminen ei veisi nuorilta liikaa aikaa, nuoret olisivat motivoituneita vastaamaan ja että kyselyitä palautuisi mahdollisimman paljon huolellisesti täytettyinä.

Kyselyyn oli mahdollista vastata suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, saksaksi, ranskaksi ja venäjäksi. Kyselyn kääntämisestä vastasivat kyselyn tekijöiden rekrytoimat kääntäjät. Koska kysely teetettiin kuudella eri kielellä, aineiston purkamisen helpottamiseksi kysely suunniteltiin pääosin strukturoituun muotoon. Vain kansalaisuutta, ikää, painoa ja pituutta koskevat kysymykset olivat avoimia.

#### **4.2.2 Kyselyn toteuttaminen ja tutkimusaineiston keruu**

Keräsimme aineiston heinäkuussa 2009 Euroopan nuorten olympiafestivaalien aikana. Kiersimme suorittamassa kyselyä Terve Urheilija-esittelypisteen ohessa tapahtumaviikon aikana eri kilpailupaikoissa. Kilpailupaikkoja olivat Kalevan uintikeskus, Tampereen Tenniskeskus, Ratinan stadion, Messu- ja urheilukeskus sekä Hakametsän jäähalli. Yhdessä UKK-instituutin ja Varalan Urheiluopiston asiantuntijoiden kanssa päädyimme kiertävään Terve Urheilija-esittelypisteeseen, jotta tavoittaisimme mahdollisimman laajan otoksen eri maalaisia ja eri lajien urheilijoita kyselymme kohderyhmäksi. Jaoimme kyselyjä Terve Urheilija-esittelypisteellä, yleisön ja kilpailijoiden joukossa kierrellen sekä yhtenä iltana urheilijoiden majoituspaikassa

kisakylässä Tampereen Teknillisellä Yliopistolla. Kysely oli mahdollista palauttaa esittelypisteelle tai kisakylässä sijainneeseen palautuslaatikkoon.

Fazer toimi kisojen ajan Suomen Antidopingtoimikunnan sponsorina. Houkuttimilla nuoria pyrittiin saada tutustumaan kisapisteelle ja keskittymään kyselyn huolelliseen täyttämiseen. Kiitoksena kyselyn täyttämisestä jaoimme Fazerin makeisia ja Sportia Pekan sponsoroimia kumikenkäkoruja.

#### **4.2.3 Tutkimusaineiston tarkastaminen ja koodaaminen**

Kilpailuihin osallistui noin 2600 kilpailijaa 49 eri maasta. Kyselyyn vastasi yhteensä 515 henkilöä 36:sta eri Euroopan maasta. Aloitimme aineiston tarkistuksen elokuussa 2009. Tarkistimme, onko kyselylomakkeisiin vastattu täsmällisesti, asiallisesti ja huolellisesti. Jouduimme tarkistusvaiheessa hylkäämään 13 kyselyä huolimattomasti täytettyjen taustatietojen osalta, joita ei voida sisällyttää tutkimuksen aineistoon luotettavuuden takaamiseksi. Lopullinen määrä palautuneita kyselyjä oli 502 kappaletta.

Smart Athlete-kyselystä saatu koko aineisto koodattiin Excel-  
taulukkolaskentaohjelmaan Kimmo Kantosalon opastuksella Matti Hannikaisen, Laura Niskasen ja Pauliina Savijoen toimesta syksyllä 2010. Koodausvaiheessa jouduimme vielä hylkäämään huolimattomasti täytettyjä kyselyitä. Lopullisesta Excel-  
taulukkolaskentaohjelmaan päätyneestä aineistosta 322 henkilöä ilmoitti olevansa kilpailijoita, 90 toimitsijoita ja 81 muita toimijoita kisoissa.

#### **4.2.4 Varsinainen tutkimusaineisto**

Kysely kartoittaa erittäin laajasti nuorten urheilijoiden urheilemista, harjoittelua ja muita elämän osa-alueita. Kyselystä saadut tulokset tarjoavat monta mielenkiintoista tutkimuskohdetta. Yhdessä asiantuntijoiden kanssa päädyimme siihen, että me syvenyisimme omassa opinnäytetyössämme yhteen aihealueeseen. Olimme itse kiinnostuneita kysymyksistä, jotka käsittelivät urheilijan motivaatiota, iloa sekä tyytyväisyyttä. Keskustelimme aiheen valinnasta Varalan Urheiluopiston asiantuntijoiden Hannele Hiilloskorven ja Pekka Rindellin, sekä UKK-instituutin Anna

Ojalan kanssa, jotka ilmaisivat huolensa tämän aihepiirin mahdollisista haasteista tiedonhaun ja kirjallisuuden tulkinnan kohdalla. Halusimme kuitenkin tutkijoina ottaa haasteen vastaan ja toteuttaa omia mieltymyksiämme aiheen valinnassa.

Päädyimme tutkimaan kyselylomakkeen (liite 1) ”kysymyksiä urheilustasi”-osa-aluetta. Tämän osa-alueen alta tutkimme kysymyksiä, jotka koskettavat nuorten 13–18-vuotiaiden kilpailijoiden tulevaisuuden suunnitelmia, urheilusta saatavaa iloa, tyytyväisyyttä urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin sekä asioita, joita kilpailijat kokevat tärkeiksi urheilussa. Pauliina haluaisi suuntautua tulevaisuudessa valmennuksen erikoistumisopintoihin ja Laura haaveilee jatkavansa liikuntakasvatuksen opintoihin, joten molemmista nuorten kilpailijoiden motivaatiotekijöiden tutkiminen tuntui tarpeeksi haastavalta ja mielenkiintoiselta. Lopulliseen muotoonsa tutkimusongelmat muotoutuivat vasta tulosten tarkemman tarkastelun ja analysoinnin myötä.

#### **4.2.5 Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkimuksen kohteeksi valittiin 13–18-vuotiaat nuoret eurooppalaiset tytöt ja pojat, jotka ilmoittivat kyselylomakkeessa osallistuvansa Euroopan nuorten olympiafestivaaleihin vuonna 2009 kilpailijoina. Kohderyhmään kuuluu 322 nuorta kilpailijaa 36:sta eri Euroopan maasta. Kohderyhmään kuuluvista nuorista kilpailijoista 150 oli tyttöjä ja 172 poikia.

Valitsimme tutkimuksen kohderyhmäksi 13–18-vuotiaat nuoret kilpailijat, koska kilpailut järjestettiin näissä ikäluokissa ja EYOF Smart Athlete-kysely on suunnattu nuorille urheilijoille. Kysely on kehitelty siten, että vastaajan oletetaan olevan tavoitteellisesti harjoitteleva ja kilpaileva urheilija.

Aioimme ensin ottaa kohderyhmään mukaan myös ne vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa kisoissa toimitsijoita, mutta päädyimme valitsemaan kohderyhmään vain kilpailijaksi itsensä ilmoittavat, koska emme voi varmaksi tietää toimitsijoina toimivien harjoittelun tasoa. Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla kilpailijat ovat maansa parhaina valittu edustamaan tietyssä lajissa omaa maataan, joten oletamme heidän olevan ikäluokkansa parhaimmistoa ja harjoittelevan sekä kilpailevan tavoitteellisesti.

Tutkimuksen pääosassa ovat tavoitteellisesti urheilevat ja kilpailevat nuoret. Kyselyssä on tutkittu myös sitä, mihin vastaajat tähtäävät tulevaisuudessa. Haluamme keskittyä tutkimuksessamme juuri niihin 13–18-vuotiaisiin eurooppalaisiin nuoriin kilpailijoihin, jotka tähtäävät tulevaisuudessa ammatti- ja kilpaurheiluun.

#### **4.2.6 Tutkimuksen kulku**

Tutkimuksemme pääsi kunnolla vauhtiin tammikuussa 2011. Tutkimuksemme on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Käytämme tutkimuksessamme korrelatiivista asetelmaa, jonka avulla voidaan kartoittaa muuttujien välisiä riippuvuuksia ja mahdollisia syy-seuraussuhteita.

Tutkimusongelmien selvittämiseksi teimme aineiston osalta suorat jakaumat. Tutkimusongelmien selkeydyttyä, asetimme tutkimusongelmillemme alaongelmia. Jaoimme kohderyhmän eri taustatekijöihin sukupuolen, iän, päälajin ja kansalaisuuden perusteella. Tutkimusongelmien alaongelmina tutkimme eri taustatekijöiden eroja tutkimusongelmien suhteen. Urheilusta saatavaa iloa kartoittavassa kysymyksessä erottelimme aineistosta omaksi taustamuuttujaksi vastaajat myös tulevaisuuden suunnitelmiensa perusteella, joiden eroja vertasimme toisiinsa kyseisen kysymyksen osalta. Ryhmien eroavaisuuksia vertailimme keskenään eri tilastollisin menetelmin.

Ikäryhmät muodostimme kilpailijoiden iän perusteella kahteen luokkaan: 13–15-vuotiaisiin sekä 16–18-vuotiaisiin. Nuorten harjoittelussa hyvin yleinen drop out-ilmiö tapahtuu yleensä näiden ikäluokkien välissä, joten oli mielenkiintoista tutkia aiheuttaako se mahdollisesti eroavaisuuksia ikäryhmien vastausten välillä.

Lajiryhmät jaoimme kilpailijoiden ilmoittamansa päälajinsa perusteella lajiryhmiin. Päälajeja olivat pyöräily, uinti, lentopallo, voimistelu, käsipallo, judo, koripallo, tennis, pika- ja kestävyysjuoksu sekä hyppääjät ja heittäjät. Päätimme yhdistää näistä 12:sta lajista kilpailijat eri lajiryhmiin, koska joissain luokissa oli vain muutamia vastaajia, eikä luotettava, tilastollinen analyysi olisi näiden lajien osalta onnistunut. Lajiryhmiä muodostui kuusi, jotka ovat: uinti, palloilut, judo ja voimistelu, pika- ja kestävyysjuoksu ja hyppy- ja heittolajit sekä tennis ja pyöräily. Lajiryhmät pyrittiin jakamaan siten, että

ne olisivat ominaisuuksiltaan yhtenäisiä ja ryhmistä saataisiin yhtä suuria, jolloin ne olisivat vertailukelpoisia.

Alkuun jätimme tenniksenpelaajat sekä pyöräilijät vertailusta kokonaan pois ryhmien pienen koon takia. Lisäksi koimme, että ryhmien sisällyttäminen yllä oleviin ryhmiin ei ollut luontevaa. Vaikka lajien osalta kilpailijoiden yhteenlaskettu määrä oli huomattavasti pienempi kuin muiden lajiryhmien osalta, huomasimme, että määrä on kuitenkin riittävän vertailukelpoinen käyttämillämme tilastollisilla menetelmillä ja päädyimme ottamaan tenniksenpelaajat ja pyöräilijät mukaan vertailuun omana ryhmänään.

Lajiryhmiä vertaillessa vastaajamäärä jakaantui kuuteen eri ryhmään ja tutkimuskysymysten kohdalla jopa viiteen eri vastausvaihtoehtoon. Tällöin vastaajia oli joissain kohdissa liian vähän, jotta Khin-neliö-testin tulos olisi luotettava. Halusimme käyttää toista tilastollista menetelmää lajiryhmien erojen tulkitsemiseen, jotta tutkimuksemme olisi mahdollisimman luotettava. Tässä vaiheessa ryhdyimme tarkastelemaan eroja Timo Vuorimaan opastamana keskiarvoja vertaillen, sekä t-testin avulla.

Tutkimuksen edetessä huomasimme, ettei sukupuolen, ikäryhmien eikä lajiryhmien välillä löytynyt erityisen mielenkiintoisia merkitsevyksiä. Päätimme laajentaa tutkimustamme ja tarkastella löytyisikö mahdollisesti kilpailijoiden kansalaisuuksien välillä merkitseviä eroavaisuuksia tutkimusongelmiemme osalta. Yhdistimme 36:sta eri maasta tulleet nuoret pohjoiseurooppalaisiin, länsieurooppalaisiin ja itäeurooppalaisiin kilpailijoihin. Maajako perustui urheilurakenteiden ja vanhan järjestelmärakenteen eroavaisuuksiin. Huomasimme maajaon olleen merkityksellinen tutkimuksemme kannalta. Keskityimme tutkimuksessamme niiden erojen tulkitsemiseen ja ymmärtämiseen, koska mielenkiintoisimmat ja merkitsevimmät riippuvuudet löytyivät eri maaryhmien välillä.

Tutkimuksessa vertailtiin taustatekijöiden pohjalta kyselyyn vastanneita henkilöitä. Tutkimuksemme pääkohdiksi valitsemiemme kysymysten kuvatessa vastaajan omaa tuntemusta tai tyytyväisyyttä kysyttyihin asioihin kaipasimme hieman näyttöä myös siitä, mihin nämä urheilijat tulostensa pohjalta sijoittuvat. Halusimme tutkia, kuinka realistisia nuo tuntemukset todellisuudessa ovat. Arto Tiihosen ehdottamana etsimme

kisojen mitalitaulukon, joka kuvasti konkreettisesti maiden menestystä Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla 2009.

Kuitenkin mitalitaulukon muokkaaminen muotoon, jolla sitä olisi voinut verrata todellisen menestyksen mittarina eri maaryhmien välillä, osoittautui erittäin hankalaksi. Emme saaneet mistään tietoa maakohtaisista osallistujamääristä, joten käytimme mitalitaulukkoa vain pohdintaosiossa kuvaamaan suomalaisten menestystä Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla vuonna 2009.

#### **4.2.7 Tutkimusmenetelmät**

Käytimme ristiintaulukointia menetelmänä tutkimusaineiston käsittelyssä, koska menetelmän avulla voidaan kuvailla tuloksia ja kartoittaa vaikutussuhteita havainnollisesti. Ristiintaulukointi antaa tutkijalle ja aineiston lukijalle huomattavasti enemmän informaatiota, kuin vain yhteen suuntaan esitetyt lukumäärät.

Ristiintaulukoinnin lisäksi käytimme ryhmien välisten erojen merkitsevyyden mittaamisessa Khin-neliö-testiä kaikkien taustamuuttujien osalta. Khin-neliö-testi ei ollut paras mahdollinen tilastollinen menetelmä pienimpien luokkien mittaamiseen, joissa luokkien luvut jäivät osittain pieniksi, kuten lajiryhmien osalta kävi. Päädyimmekin sisällyttämään tutkimuksemme tulosten analysoimiseksi useampia eri menetelmiä, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi ja taustamuuttujien mahdollisten eroavaisuuksien havaitsemiseksi laskimme taustamuuttujille keskiarvot ja hajontaluvut (standardipoikkeamat) kaikkien tutkimusongelmien osalta. Halusimme käyttää keskiarvon määrittämistä yhtenä metodina, koska keskiarvo osoittaa, kuinka aineiston kaikki kohteet asettuvat keskimäärin ja kuinka yksittäisiä havaintoja voidaan havainnoida suhteessa koko joukkoon nähden. Hajontaluku itsessään antaa jo luotettavan kuvan ryhmien välisistä eroista, mutta Vuorimaan ehdotuksesta halusimme lisätä tutkimuksemme luotettavuuden arvoa laskemalla ryhmistä keskiarvojen eron merkitsevyyden eli p-arvon keskiarvojen välistä eroa mittaavalla t-testillä.

#### 4.2.8 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Tutkimus on reliabeeli, eli luotettava, silloin kun tulokset ovat toistettavissa, eivätkä ole sattumanvaraisia. Luotettava tutkimus antaa toistettaessa samat tulokset, tai kun eri tutkijat pääsevät samaan tulokseen. Luotettavuutta voidaan mitata eri tavoin.

Kvantitatiivista tutkimusta tehdessä reliabeeliutta voi mitata erilaisilla kansainvälisesti kehitetyillä mittareilla. (Hirsjärvi 2007, 226.)

Tässä tutkimuksessa käytettyä kyselyä tehtiin nopealla aikataululla, joten hyvin tarkkaan arviointiin ja kysymysten suunnitteluun ei käytetty aikaa. Kysely pohjautuu UKK-instituutin Terve Urheilija-hankkeen Kymppiympyrän osa-alueisiin, jotka ovat asiantuntijoiden tarkkaan pohtimia. Osa kysymyksistä käytettiin sellaisenaan Suomessa jo teetetystä Terve Urheilija-kyselystä. Voidaan sanoa, että tämä tuo jo itsessään luotettavuutta kyselylle.

Kysely on strukturoitu, joten vastausvaihtoehdot on alusta asti rajattu. Strukturoitu kysely lisää tutkimuksen pätevyyttä (Hirsjärvi 2009 231–233). Kyselyyn vastasi henkilöitä 36:sta eri maasta, joten avoimien kysymysten vastauksia olisi ollut lähes mahdotonta tulkita. Kyselyyn oli mahdollista vastata kuudella eri kielellä, joten otanta on hyvin laaja. Euroopan nuorten olympiafestivaalit järjestetään kahden vuoden välein, joten kysely olisi mahdollista toteuttaa samassa tapahtumassa samalla mallilla uudestaan. Kuudelle eri kielelle käännetty kysely mahdollistaa kyselyn samanlaisena toteuttamisen muissakin järjestäjämaissa.

Mikäli kyselyyn olisi ollut mahdollista vastata vain suomeksi tai englanniksi, olisi sekä vastausmäärä, että maajakauma saattanut olla huomattavasti pienempi. Tässä tapauksessa täytyisi vielä enemmän pohtia myös sitä, miten vastaajat ovat kysymykset ymmärtäneet.

Osa vastaajista on saattanut vastata muulla kuin omalla äidinkielellään, jolloin on mahdollista, että osa on tulkinut kysymykset väärin. Kuitenkin, mikäli urheilija on täyttänyt kyselyä Terve Urheilija-esittelypisteellä, on hänellä ollut mahdollisuus kysyä pisteellä työskenneiltä henkilöiltä selvennystä kysymyksiin, kuten jotkut nuorista tekivätkin. Jakaessamme kyselyitä urheilijoille kisapaikoille kerroimme jokaiselle henkilökohtaisesti hieman kyselystä, kyselyn tarkoituksesta sekä kyselyn tuloksien

käytettävyydestä. Nämä kyseiset asiat on sisällytetty myös kyselyn ensimmäisen sivun saatetekstiin.

Kokonaisuudessaan kysely sisältää 28 kysymystä (liite 1). On hyvin todennäköistä, että vastaajat eivät ole jaksaneet keskittyä kyselyn täyttämiseen loppuun asti. Meidän tutkimuksessamme käyttämämme kysymykset sijaitsivat kyselyn keskivaiheilla (kysymykset 9., 13., 14. ja 15.), joten mikäli suurin keskittymisen herpaantuminen on tapahtunut vasta kyselyn viimeisissä kysymyksissä, ovat vastaajat mahdollisesti jaksaneet keskittyä vielä meidän tutkimuksessamme käytettävien kysymysten kohdalla. Kysely pyrittiin rakentamaan siten, että eniten pohdintaa vaativat kysymykset olisivat kyselyn keskivaiheilla, jolloin kyselyyn on jo päästy mukaan ja halutaan antaa tietoa itsestään, mutta keskittyminen ei ole vielä kadonnut.

Tutkimuksen validitettiin vaikuttaa se, miten vastaaja on kysymykset tulkinut ja miten tutkija on ne tarkoittanut. Tyytyväisyysilmapiirimittarin kysymyksissä annettiin viisi vastausvaihtoehtoa (melko tyytyväinen, tyytyväinen, melko tyytymätön, tyytymätön, sekä en osaa sanoa). Näin monen vastausvaihtoehdon sisällyttämiseksi kyselyyn on vaarana, että vastaaja on tulkinut vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa” keskimmäiseksi ja turvallisimmaksi. Suurin osa olisi varmasti osannut vastata kysymyksiin omasta tyytyväisyyden asteestaan tarkemmin, mikäli tämä vastausvaihtoehto olisi jätetty pois.

Aineistoa analysoidessa tyytyväisyysmittarin osalta vastauksia tarkasteltiin Likertin asteikolla (1-5 asteikolla: 5=tyytyväinen, 4=melko tyytyväinen 3=en osaa sanoa 2=melko tyytymätön, 1=tyytymätön), joista yhdistimme tyytyväisyyttä kuvaavat luokat 5=tyytyväinen ja 4=melko tyytyväinen ja tyytymättömyyttä kuvaavat luokat 1=tyytymätön ja 2=melko tyytymätön omiksi luokikseen. Luokan 3=en osaa sanoa olemme jättäneet tarkastelun ulkopuolelle, koska vastanneita oli suhteessa niin vähän muihin luokkiin ja nuoret ovat todennäköisesti kokeneet vastausvaihtoehdon keskimmäiseksi vaihtoehdoksi. Vastaukset yhdistettiin tutkimuksen reliabiliuden lisäämiseksi.

Kysymyksen 14. ”Saatko urheilusta itsellesi iloa?” vastausvaihtoehtoina olivat ”melkein aina”, ”joskus”, ”hyvin harvoin” ja ”en koskaan”. Tämän kysymyksen kohdalla on saattanut olla suuriakin eroja tulkinnassa. Ensimmäiset kolme vastausvaihtoehtoa ovat hyvin epäselvästi määriteltävissä ja saattavat aiheuttaa sekaannusta. Tämän kysymyksen osalta on siis kiinni jokaisen vastaajan omasta tulkinnasta, kuinka vaihtoehdot on



ymmärretty. Vastauksissa ilmenee kuitenkin selvää hajontaa. Suurin osa vastaajista on ilmoittanut saavansa urheilusta iloa melkein aina. Huomasimme, että vastaajat ovat selvästi valinneet vastausvaihtoehdon, jonka perusteella he saavat urheilusta paljon iloa.

Kysymyksen 15. ”Mikä on sinulle tärkeintä urheilussa?” vastaajia pyydettiin numeroimaan kolme tärkeintä vaihtoehtoa. Vastausvaihtoehtoja oli kahdeksan, joista muodostimme neljä ryhmää (1. Urheilusta saamani hyvä olo, 2. Oma kehittyminen ja harjoittelu, 3. Kilpaileminen ja menestys ja 4. Ystävät). Jätimme vertailusta kokonaan pois vaihtoehdot ”oma ulkonäkö”, sekä ”ei mikään näistä”. Tämän kysymyksen reliabiliteettiin vaikuttaa heikentävästi se, että vaihtoehdot pyydettiin numeroimaan. Osa vastaajista ei ollut ymmärtänyt tehtävää, koska osa vastaajista oli rastittanut kolme vaihtoehtoa, jolloin on mahdotonta määrittää mikä vaihtoehdoista on tärkein. Osa vastaajista oli merkinnyt vain yhden kaikista vaihtoehdoista. Päädyimme tarkastelemaan kysymystä vain ensimmäiseksi tärkeimmän sekä suunnittelemamme pisteytetyn tuloksen kannalta. Suunnittelimme pisteytetyn tuloksen siten, että vaihtoehdolle, joka oli ilmoitettu tärkeimmäksi annettiin kolme pistettä. Kaksi pistettä sai vaihtoehto, joka oli ilmoitettu toiseksi tärkeimmäksi. Yhden pisteen sai vaihtoehto, joka oli ilmoitettu kolmanneksi tärkeimmäksi.

Tutkimuksessa käyttämämme kysymykset ovat pääosin tunnepohjaisia kysymyksiä ja mittaavat henkilön tyytyväisyyttä ja tuntemuksia. Tällöin henkilö saattaa vastata myös sen hetkisen tuntemuksen pohjalta, joka heikentää hieman tutkimuksen reliabiliutta. Mahdollisia vastaajan kyselyyn täyttämishetkellä vallitseviin tuntemuksiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vuorokauden aika, väsymys- tai vireystila, kilpailumenestys tai kilpailun ajankohta. Henkilön hävittyä juuri tiukan ottelun tai kilpailun, hän ei todennäköisesti ole tyytyväinen omaan kehittymiseensä tai kilpailumenestykseensä, vaikka kysymyksessä pyydettiinkin miettimään tyytyväisyyttä eri urheilun ja harjoittelun osa-alueilla viimeisten 12 kuukauden ajalta. Päinvastoin onnistumisen jälkeen ovat vastaukset mahdollisesti liian positiivisia. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksen validiteettiin.

Tutkimuksen aineistoa analysoidessa on käytetty ristiintaulukointia, keskiarvo- ja keskihajontavertailua sekä kahta eri tilastollista merkitsevyyttä vertailevaa testiä, Khin-neliö-testiä sekä t-testiä. Nämä lisäävät tulosten luotettavuutta ja pätevyyttä. Tutkimusta on myös suorittanut koko ajan tiiviissä yhteistyössä kaksi henkilöä, jolloin yhden

tutkijan omat henkilökohtaiset mielipiteet tai tulosten johdattelu eivät vie tutkimusta ennalta toivottuun tai oletettuun suuntaan.

## 5. Tulokset

Tässä tulososiossa tarkastellaan, mille sektorille Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneet 13–18-vuotiaat nuoret kilpailijat haluavat työllistyä tulevaisuudessa. Nuori sai valita kuudesta vastausvaihtoehdosta, joihin lukeutuu eri liikunnanalan osa-alueita (ammattiurheilija, kilpaurheilija, harrasteurheilija, valmentaja, liikunnanopettaja tai –ohjaaja) sekä liikunnasta poikkeava ala (muu).

Kohderyhmän (N=322) tulevaisuudensuunnitelmia tarkastellaan ensin kokonaisuutena, joka käsittää EYOF Smart Athlete-kyselyyn vastanneet 13–18-vuotiaat eurooppalaiset kilpailijat. Seuraavissa luvuissa kohderyhmää vertaillaan eri taustatekijöiden, kuten sukupuolen, ikäryhmien 13–15-vuotiaat ja 16–18-vuotiaat, lajiryhmien ja maaryhmien välillä.

### 5.1 Nuorten 13–18-vuotiaiden kilpailijoiden tulevaisuudensuunnitelmat

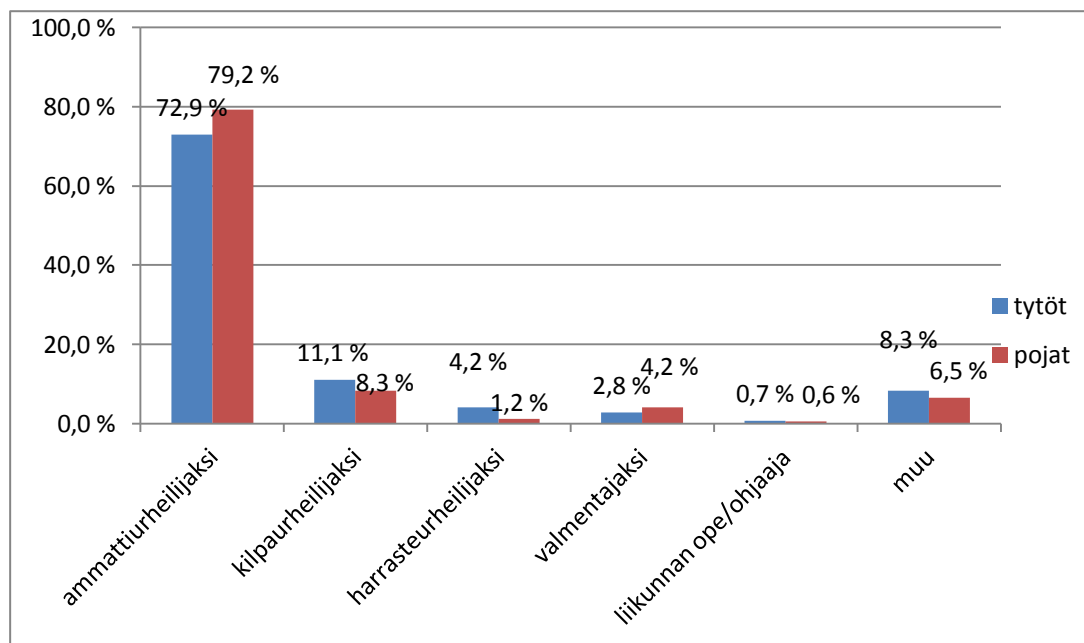
Kohderyhmästä tulevaisuudensuunnitelmiaan koskevaan kysymykseen vastasi 312 (97 %) nuorta. Tulokset osoittavat, että enemmistö kilpailijoista (76,3 %) ilmoitti haluavansa olla tulevaisuudessa ammattiurheilija. Kilpaurheilijaksi ilmoitti haluavansa kymmenesosa vastanneista (9,6 %). Keskimäärin toisen kymmenyksen muodostaa harrasteurheilijaksi (2,6 %), valmentajaksi (3,5 %) ja liikunnanopettajaksi tai -ohjaajaksi (0,6 %) haluavat. Vastanneista 7,4 % haluaa tulevaisuudessaan suuntautua muualle, kuin näille liikunnanalan sektorille.

#### 5.1.1 Tyttöjen ja poikien tulevaisuudensuunnitelmat

Kyselyyn vastanneista kohderyhmään kuuluvista nuorista tulevaisuuden toiveitaan koskevaan kysymykseen vastanneista 46 % oli tyttöjä ja poikia 54 %.

Tulokset kertovat (kuvio 1), että yli kaksi kolmasosaa, sekä tytöistä (72,9 %) että pojista (79,2 %) haluaa olla tulevaisuudessa ammattiurheilija. Pojat tavoittelevat ammattiuraa

hieman tyttöjä enemmän. Noin kymmenesosa sekä tytöistä (11,1 %) että pojista (8,3 %) haluaa olla kilpaurheilija. Toisen kymmenyksen muodostaa harrasteurheilijaksi, valmentajaksi ja liikunnanopettajaksi tai -ohjaajaksi tavoittelevien joukko. Tulevaisuuden tavoitteissa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä sukupuolten välillä ( $p=0,484$ ).



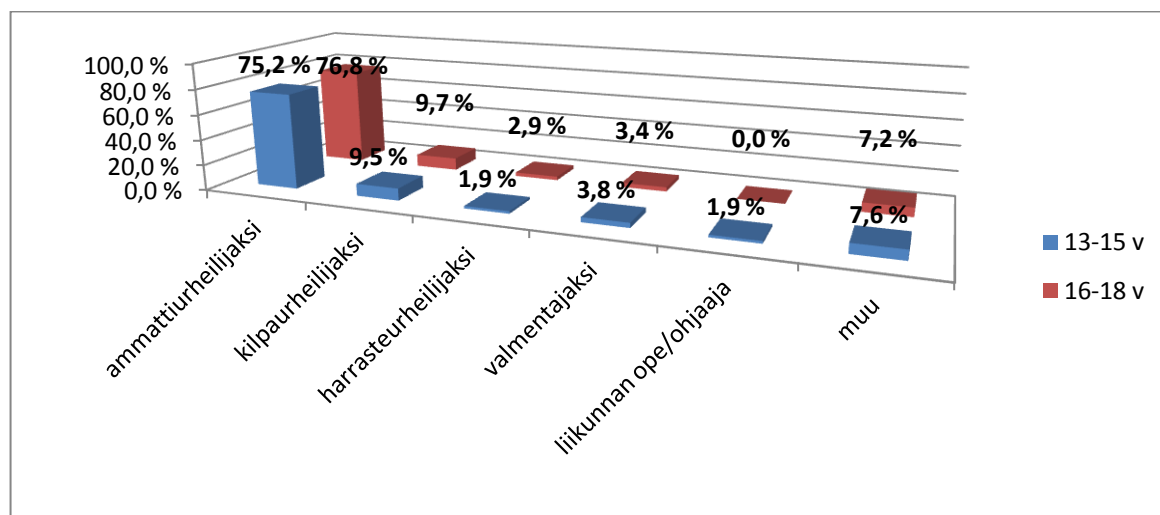
KUVIO 1. Tyttöjen (n=144) ja poikien (n= 168) tulevaisuuden suunnitelmat (%)

### 5.1.2 Ikäryhmien tulevaisuudensuunnitelmat

Kyselyyn vastanneista kohderyhmään kuuluvista nuorista tulevaisuutta koskevaan kysymykseen vastanneista 34 % oli 13–15-vuotiaita ja 66 % 16–18-vuotiaita.

Tulokset kertovat (kuvio 2), että ikäryhmien 13–15 ja 16–18-vuotiaat kilpailijat haluaisivat suuntautua tulevaisuudessaan samoille sektoreille. Kuvion 2 mukaan ryhmät ovat vastanneet tulevaisuudensuunnitelmiaan koskien hyvin samankaltaisesti eikä eroavaisuuksia ikäryhmien välillä ole juurikaan ( $p=0,509$ ). Huomattavasti suurin osa 13–15-vuotiaista (75,2 %) ja 16–18-vuotiaista (76,8 %) vastanneista haluaa tulevaisuudessa ammattiurheilijaksi. Kymmenesosa sekä 13–15-vuotiaista (9,5 %) että 16–18-vuotiaista (9,7 %) haluaa kilpaurheilijaksi. Toisen kymmenyksen muodostaa

molemmilla ikäryhmillä harrasteurheilijan, valmentajan ja liikunnanopettajan tai ohjaajan toimi. Hieman alle kymmenesosa sekä 13–15-vuotiaista (7,6 %) että 16–18-vuotiaista (7,2 %) toivoo suuntautuvansa jonnekin muualle kuin liikunnanalan sektorille.

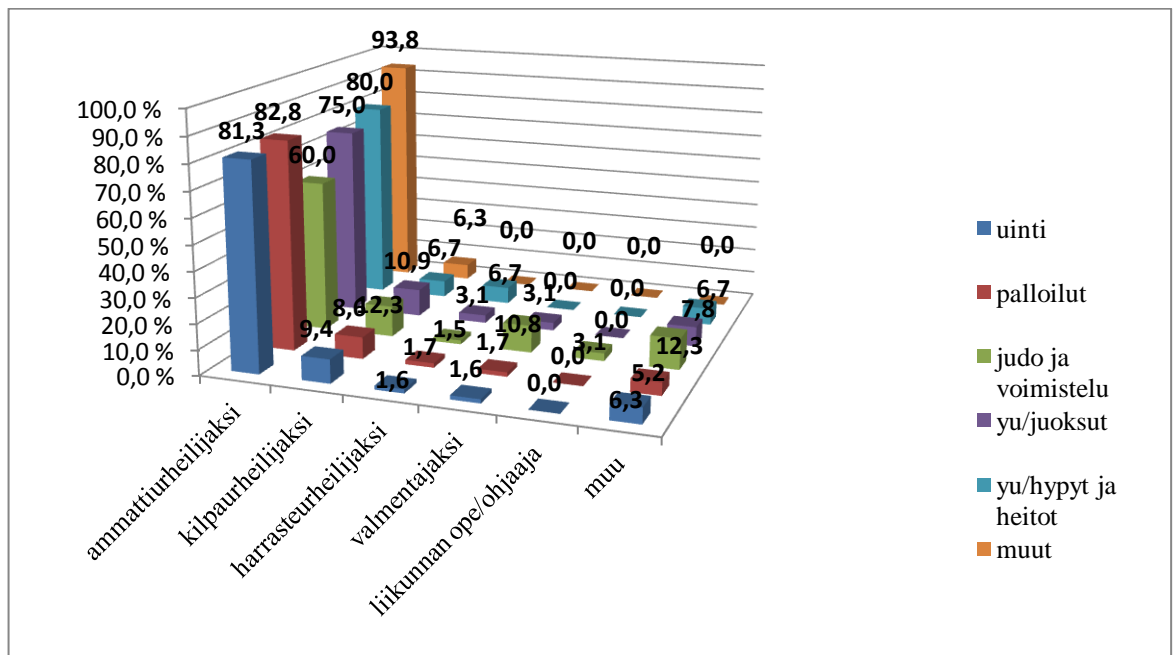


KUVIO 2. 13–15-vuotiaiden (n=105) ja 16–18-vuotiaiden (n=207) nuorten kilpailijoiden tulevaisuudensuunnitelmat (%)

### 5.1.3 Lajiryhmien tulevaisuudensuunnitelmat

Kyselyyn vastanneista kohderyhmään kuuluvista nuorista tulevaisuutta koskevaan kysymykseen vastanneista 21 % oli uimareita, 19 % palloilijoita, 21 % judokoja ja voimistelijoita, 21 % pika- ja kestävyysjuoksijoita, 14 % hyppääjiä ja heittäjiä ja 5 % tenniksen pelaajia ja pyöräilijöitä.

Kuviosta 3 havaitaan, että tulevaisuudessa ammattiurheilijan uraa suunnittelee valtaosa, yli 60 % vastaajista kaikkien lajiryhmien osalta. Noin joka kymmenes vastaaja uimareista (9,4 %), palloilijoista (8,6 %), judokoista ja voimistelijoista (12,3 %) sekä pika- ja kestävyysjuoksijoista (10,9 %) ilmoitti haluavansa kilpaurheilijaksi. Seuraavaksi suosituin suuntautumisala lajiryhmien keskuudessa on tulevaisuudessa muualla kun liikunnanalalla. Tulevaisuuden tavoitteissa on tilastollinen merkitsevyys lajiryhmien välillä ( $p=0,036$ ).



KUVIO 3. Uimareiden (n=64), palloilijoiden (n=58), judokoiden ja voimistelijoiden (n=65), pika- ja kestävyysjuoksijoiden (n=64), hyppääjien ja heittäjien (n=45) sekä tenniksen pelaajien ja pyöräilijöiden (muut) (n=16) harrastajien toivesuuntautuminen tulevaisuudessa (%)

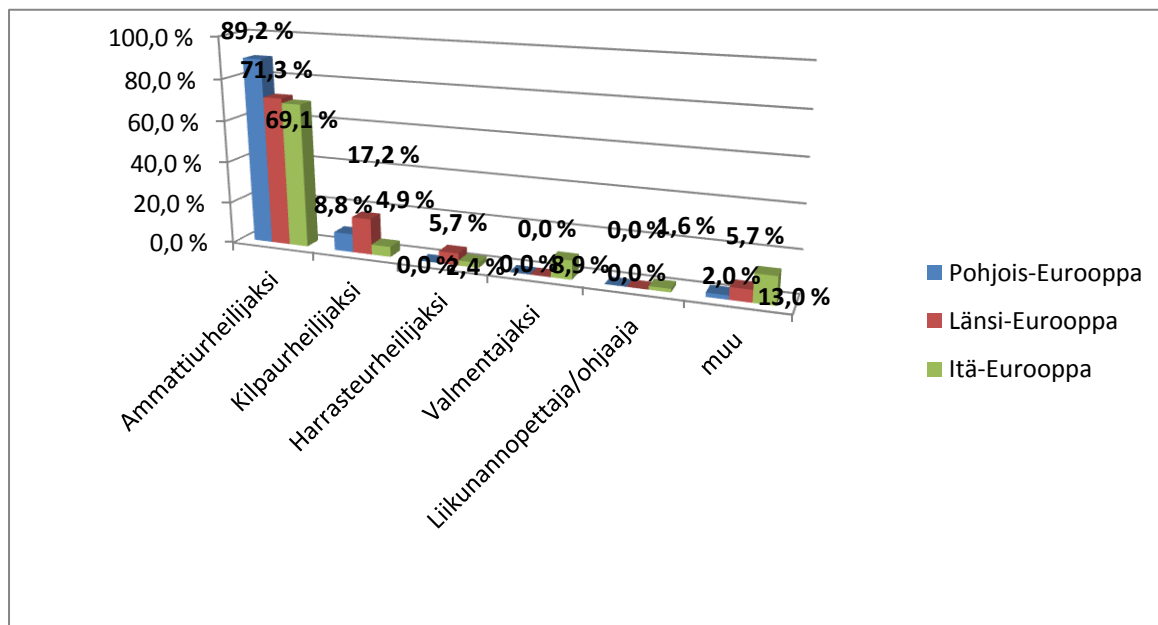
#### 5.1.4 Pohjoiseurooppalaisten, länsieurooppalaisten ja itäeurooppalaisten tulevaisuudensuunnitelmat

Tulevaisuuden toiveitaan koskevaan kysymykseen vastanneista nuorista oli pohjoiseurooppalaisia 33 %, länsieurooppalaisia 28 % ja itäeurooppalaisia 39 %.

Tulosten perusteella (kuvio 4), pohjoiseurooppalaiset haluavat selvästi eniten (89,2 %) urheilla ammatikseen muihin maaryhmiin verrattuna. Länsieurooppalaisista 71,3 % tavoittelee ammattiurheilijan uraa ja itäeurooppalaisista 69,1 %. Kilpaurheilijaksi tavoittelee 17,2 % länsieurooppalaisista nuorista. Noin joka kymmenes pohjoiseurooppalaisista (8,8 %) haluaisi olla tulevaisuudessa kilpaurheilija. Itäeurooppalaisista useampi haaveilee muusta kuin ammatti- ja kilpaurheilijan urasta.

Kuvion 4 mukaan, pohjois- ja länsieurooppalaiset haaveilevat itäeurooppalaisia todennäköisemmin urheilijan urasta, kun valmentajan tai liikunnanopettajan tai –

ohjaajan urasta, sillä liikunnanopettajaksi tai -ohjaajaksi ei suuntautuisi yksikään urheilija. Tulevaisuuden tavoitteiden asettelussa on huomattava tilastollinen merkitsevyys maaryhmien välillä. Pohjoiseurooppalaiset haluavat todennäköisemmin olla tulevaisuudessa ammattiurheilijoita kuin itä- ja länsieurooppalaiset ( $p < 0,050$ ).



KUVIO 4. Pohjoiseurooppalaisten (n=102), länsieurooppalaisten (n=87) ja itäeurooppalaisten (n=123) tulevaisuuden tavoitteet (%)

## 5.2 Nuorten 13–18-vuotiaiden urheilusta saama ilo

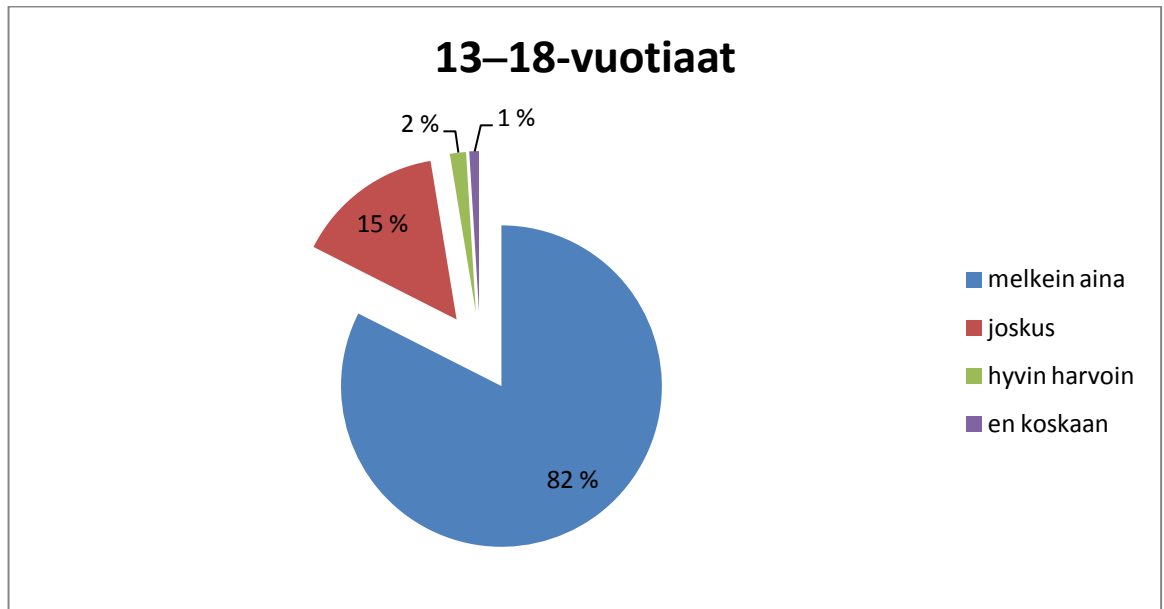
Tässä tulossiossossa tarkastellaan, kuinka Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneet 13–18-vuotiaat nuoret kilpailijat kokevat saavansa urheilusta iloa. EYOF Smart Athlete-kyselylomakkeessa esitetyssä kysymyksessä ”Saatko urheilusta iloa?” nuori sai valita neljästä eri vastausvaihtoehdosta, joita olivat ”melkein aina”, ”joskus”, ”hyvin harvoin” ja ”en koskaan”.

Kohderyhmän (N=322) vastauksia tarkastellaan ensin kokonaisuutena, joka käsittää EYOF Smart Athlete-kyselyyn vastanneet 13–18-vuotiaat eurooppalaiset kilpailijat. Seuraavissa luvuissa kohderyhmää vertaillaan eri taustatekijöiden, kuten sukupuolen, ikäryhmien, lajiryhmien ja maaryhmien välillä. Lisäksi vertailemme urheilun aiheuttamaa iloa myös sen suhteen, mihin nuori suuntaa tulevaisuudessa.

Urheilusta saamaansa iloa kartoittavaan kysymykseen vastasi kohderyhmästä 96 % kaikista nuorista kilpailijoista.

Tuloksista (kuvio 5) voidaan huomata, että enemmistö (82 %) ilmoitti saavansa urheilusta iloa melkein aina. Noin joka seitsemäs vastaaja (15 %) kertoi saavansa urheilusta iloa joskus. Pieni osuus kaikista kilpailijoista koki saavansa iloa hyvin harvoin (2 %) tai ei koskaan (1 %).



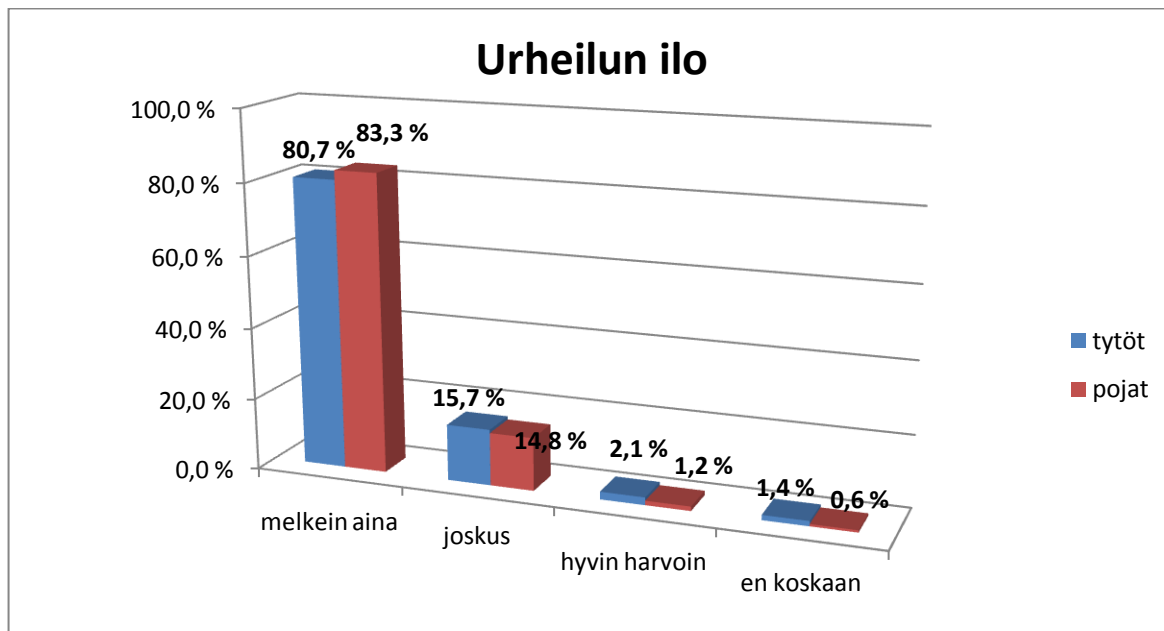


KUVIO 5. Nuorten 13–18-vuotiaiden kilpailijoiden (n=308) urheilusta saama ilo (%)

### 5.2.1 Tyttöjen ja poikien urheilusta saama ilo

Urheilun iloa koskevaan kysymykseen vastasi tyttöjä 45 % ja poikia 55 %. Kuviossa 6 esitetään tyttöjen ja poikien urheilusta saaman ilon jakautuminen.

Tuloksista (kuvio 6) havaitaan, että molemmista sukupuolista valtaosa vastasi saavansa urheilusta iloa. Pojat (83,3 %) kokivat saavansa hieman tyttöjä (80,7 %) enemmän iloa urheilemisesta. Hieman yli kymmenesosa vastaajista koki saavansa joskus iloa urheilusta. Urheilijoiden kokemassa ilossa ei ole tilastollista merkitsevyyttä sukupuolten välillä ( $p=0,760$ ).



KUVIO 6. Tyttöjen (n=140) ja poikien (n=168) urheilusta saama ilo (%)

### 5.2.2 13–15-vuotiaiden ja 16–18-vuotiaiden urheilusta saama ilo

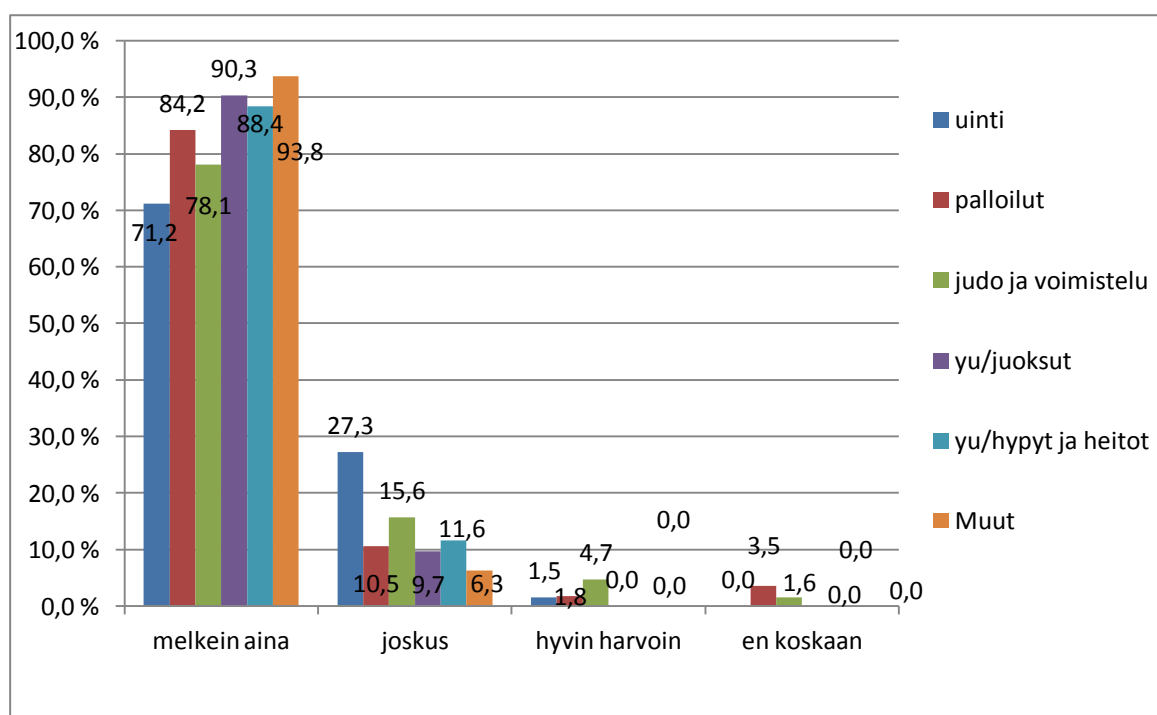
Älittää 13–15-vuotiaita vastanneita oli 34 % ja 16–18-vuotiaita vastanneita 66 % kaikista kyselyyn vastanneista kilpailijoista. Taulukossa 1 (Liite 2) on esitetty, kuinka usein nuoret kokevat saavansa iloa urheilusta.

Taulukon 2 (liite 3) mukaan, 13–15-vuotiaiden ( $3,8 \pm 0,5$ ) ja 16–18-vuotiaiden ( $3,8 \pm 0,5$ ) välillä ilmenee eroavaisuuksia urheilun aiheuttaman ilon suhteen. Taulukon 2 ensimmäisessä sarakkeessa on nähtävissä, että 16–18-vuotiaat saavat prosentuaalisesti hieman 13–15-vuotiaita useammin iloa urheilusta. Taulukon 2 mukaan urheilusta saadussa ilossa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä sukupuolten välillä ( $p=0,990$ ).

### 5.2.3 Lajiryhmien urheilusta saama ilo

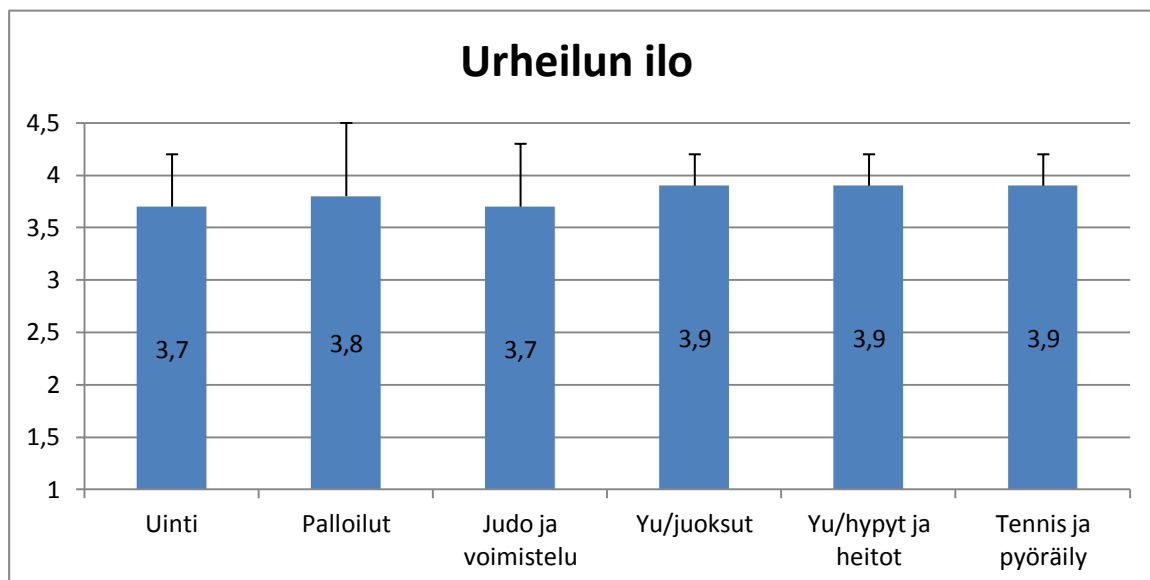
Urheilun iloa koskevaan kysymykseen vastanneista oli uimareita 21 %, palloilijoita 19 %, judokoa ja voimistelijoita 21 %, pika- ja kestävyysjuoksijoita 20 %, hyppääjiä ja heittäjiä 14 % sekä tenniksen pelaajia ja pyöräilijöitä 5 %.

Kuviossa 7 on esitetty, kuinka eri lajiryhmiin kuuluvat urheilijat kokivat saavansa urheilusta iloa. Lajiryhmien välillä esiintyy jonkin verran hajontaa. Kaikista lajiryhmistä valtaosa, yli 70 % nauttii urheilemisesta. Eniten iloa saavat tenniksen ja pyöräilyn harrastajat (93,8 %) ja pika- ja kestävyysjuoksijat (90,3 %). Uimareista joka kolmas (27,3 %) ja muista lajiryhmistä noin joka kymmenes vastaaja ilmoitti saavansa joskus iloa urheilustaan. Judokoista ja voimistelijoista 5 % saa hyvin harvoin iloa harrastuksestaan ja palloilijoista 3,5 % kokee, ettei saa iloa koskaan. Muiden lajiryhmien osalta hyvin harvoin tai ei koskaan vaihtoehdon valitsi vain murto-osa. Urheilusta saadussa ilossa on tilastollinen merkitsevyys eri lajiryhmien kilpailijoiden välillä ( $p=0,012$ ).



KUVIO 7. Uimareiden ( $n=66$ ), palloilijoiden ( $n=57$ ), judokoiden ja voimistelijoiden ( $n=64$ ), pika- ja kestävyysjuoksijoiden ( $n=62$ ), hyppääjien ja heittäjien ( $n=43$ ) ja tenniksenpelaajien ja pyöräilijöiden (muut) ( $n=16$ ) urheilusta saama ilo (%)

Kuvion 8 mukaan keskiarvojen ja vaihteluvälien perusteella pika- ja kestävyysjuoksijat ( $3,9 \pm 0,5$ ), hyppääjät ja heittäjät ( $3,9 \pm 0,5$ ), sekä tenniksen pelaajien ja pyöräilijöiden ( $3,9 \pm 0,5$ ) kokevat saavansa urheilemisesta eniten iloa.



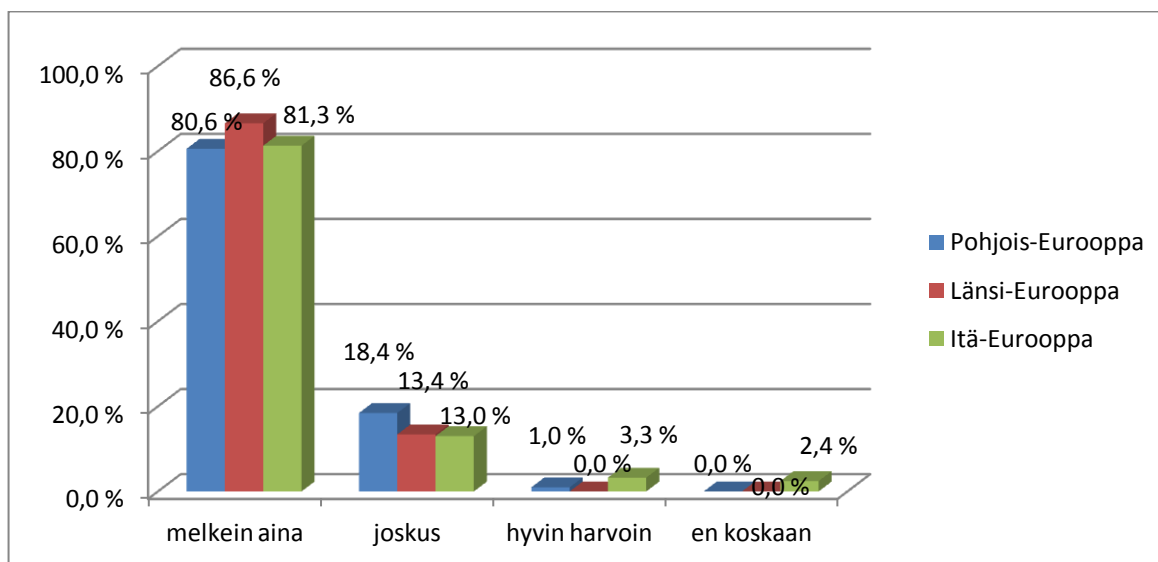
KUVIO 8. Uimareiden ( $n=66$ ), palloilijoiden ( $n=57$ ), judokoiden ja voimistelijoiden ( $n=64$ ), pika- ja kestävyysjuoksijoiden ( $n=62$ ), hyppääjien ja heittäjien ( $n=43$ ) sekä tenniksen pelaajien ja pyöräilijöiden ( $n=16$ ) keskiarvo (ka) ja keskihajonta (sd) kysymykseen ”Saatko urheilusta iloa?” asteikolla 1 = en koskaan, 4 = melkein aina

#### 5.2.4 Pohjoiseurooppalaisten, länsieurooppalaisten ja itäeurooppalaisten urheilusta saama ilo

Urheilun iloa koskevaan kysymykseen kohderyhmästä vastanneita pohjoiseurooppalaisia nuoria oli 33 %, länsieurooppalaisia 27 % ja itäeurooppalaisia 40 %.

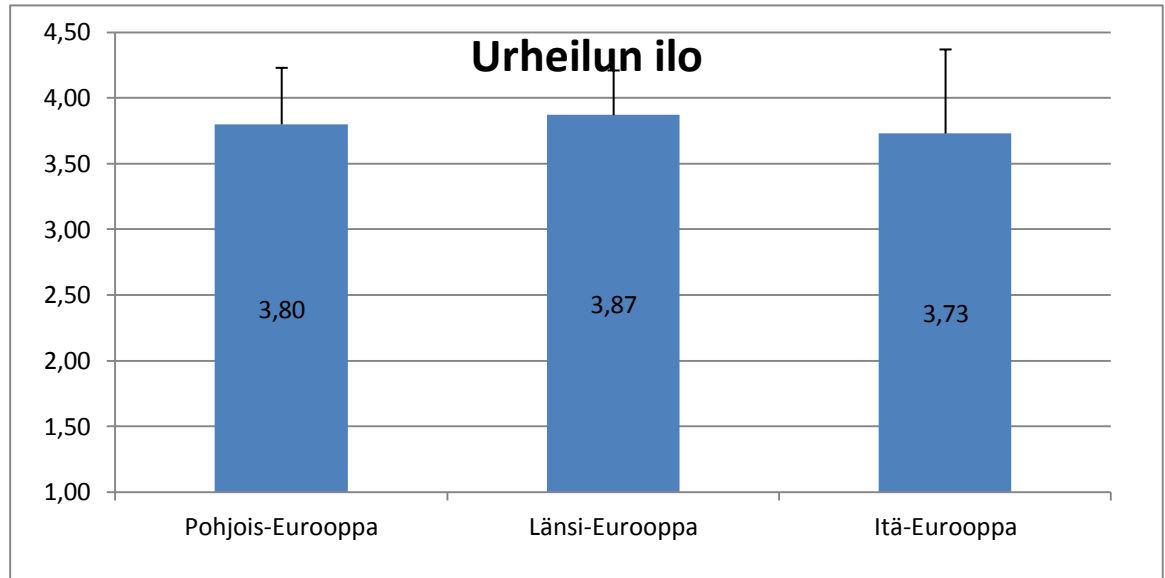
Kuvion 9 osoittamien tulosten mukaan, pohjois-, länsi- ja itäeurooppalaiset nuoret kilpailijat kokevat urheiluharrastuksensa hyvin mielekkääksi. Länsieurooppalaiset ilmoittavat saavansa eniten iloa. Heistä 86,6 % vastasi saavansa iloa melkein aina ja 13,4 % joskus. Itäeurooppalaisista 81,3 % ilmoitti saavansa iloa melkein aina ja

kymmenesosa koki saavansa iloa joskus. Itäeurooppalaisista 3,3 % sai iloa hyvin harvoin ja 2,4 % ei koskaan. Pohjoiseurooppalaisista nuorista 80,6 % koki saavansa iloa melkein aina ja viidesosa (18,4 %) joskus. Urheilusta saadussa ilossa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä maaryhmien välillä ( $p=0,141$ ).



KUVIO 9. Pohjois- ( $n=103$ ), länsi- ( $n=82$ ) ja itäeurooppalaisten ( $n=123$ ) nuorten kilpailijoiden urheilusta saama ilo (%)

Kuviossa 10 esitetään, mikä on eri maaryhmien kilpailijoiden vastausten keskiarvo ja vaihteluväli urheilusta saatavan ilon kohdalla. Länsi-Euroopan maista tulevat nuoret saavat eniten iloa ( $3,87 \pm 0,34$ ). Urheilusta saadussa ilossa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä maaryhmien välillä ( $p=0,054$ ).

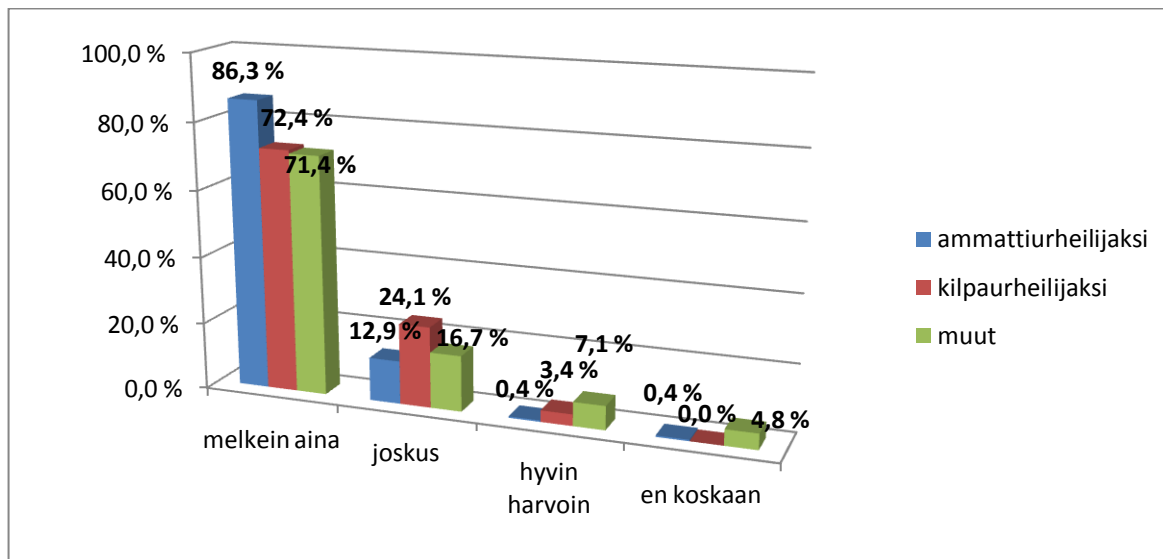


KUVIO 10. Pohjois- (n=103), länsi- (n=82) ja itäeurooppalaisten (n=123) nuorten kilpailijoiden keskiarvon ja keskihajonnan jakautuminen urheilusta saadusta ilosta asteikolla 1 = en koskaan 4 = melkein aina

### 5.2.5 Tulevaisuuden suunnitelmien perusteella jaettujen kilpailijoiden urheilusta saama ilo

Urheilun iloa kartoittavaan kysymykseen vastanneista nuorista ammattiurheilijan uraa tavoittelevia oli 77 % vastanneista. Kilpaurheilijoiksi tähtääviä oli kymmenesosa vastanneista. Urheilun ilo kysymystä tarkasteltaessa, harrasteurheilijaksi, valmentajaksi, liikunnanopettajaksi tai -ohjaajaksi tai jonnekin muualle, kuin liikunnanalalle tähtäävät on yhdistetty omaksi ryhmäkseen ”muut”. Ryhmään sisältyy vastanneista yhteensä 14 %.

Valtaosa ammattiurheilijan uraa tavoittelevista kilpailijoista (86,3 %) vastasi saavansa urheilusta iloa melkein aina (kuvio 11). Kilpaurheilijaksi haluavista nuorista 72,4 % ja 71,4 % joksikin muuksi tulevaisuudessa tähtäävistä ilmoittivat saavansa iloa melkein aina. Reilu kymmenesosa ammattiurheilijoiksi tavoittelevista (12,9 %) ja muualle tulevaisuudessa tähtäävistä (16,7 %) kokee saavansa iloa joskus. Kilpaurheilijoiksi haluavista 24,1 % kokee saavansa iloa joskus.



KUVIO 11. Ammattiurheilijaksi (n=233), kilpaurheilijaksi (n=29) ja muuksi\* (n=42) tavoittelevien urheilusta saama ilo (%)

\* Harrasteurheilijaksi, valmentajaksi, liikunnanopettajaksi tai -ohjaajaksi tai jonnekin muualle kun liikunnanalalle tulevaisuudessa haluavat.

Taulukon 3 (liite 4) mukaan urheilun aiheuttamassa ilossa on tilastollinen merkitsevyys sen suhteen, mihin nuori tulevaisuudessa haluaa. Henkilö, joka haluaa olla tulevaisuudessa ammattiurheilija, saa urheilusta todennäköisemmin iloa kuin henkilö, joka tähtää muualle tulevaisuudessaan ( $p=0,002$ ).

### 5.3 Nuorten 13–18-vuotiaiden kilpailijoiden tyytyväisyys eri urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin

Tulososiossa esitetään Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistuneiden 13–18-vuotiaiden nuorten kilpailijoiden (N=322) ilmoittama tyytyväisyys urheiluun ja harjoitteluun liittyvillä osa-alueilla edeltävän 12 kuukauden aikana. Tyytyväisyysilmapiirimittarin osa-alueet koostuivat kymmenestä eri urheiluun ja harjoitteluun liittyvistä segmenteistä. Mittarilla kartoitetaan nuorten tyytyväisyyttä kehittymiseen urheilijana, kilpailumenestykseen, valmennussuhteeseen, harjoittelun

vaihtelevuuteen, harjoitusolosuhteisiin, harjoituspaikkojen turvallisuuteen, harjoitusvälineiden ja –varusteiden kuntoon, urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen, terveyteen ja painoon.

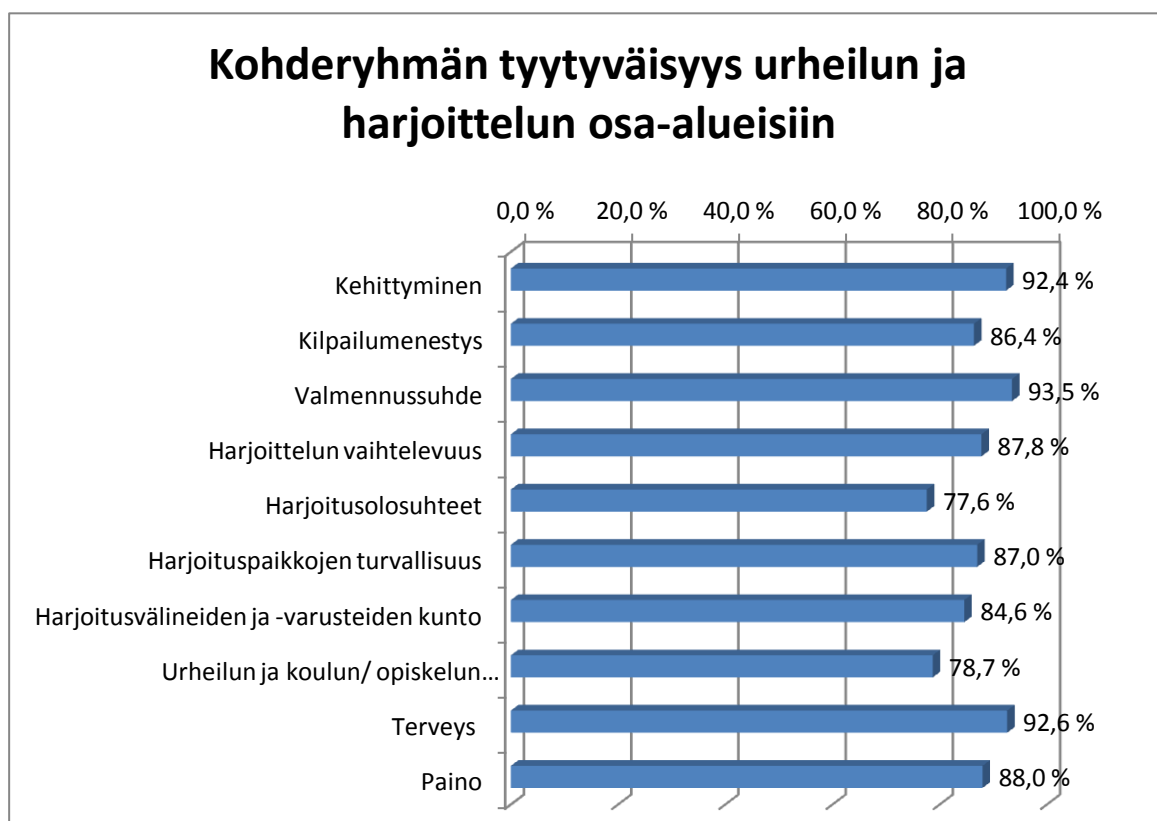
Tulososiossa vastausmäärät kohderyhmän ja taustatekijöiden osalta on esitetty vastaajien yhteenlaskettuna keskiarvona kaikkien kymmenen osa-alueen osalta, koska vastausmäärät vaihtelivat vain vähän eri osa-alueiden kohdalla. Taulukoissa 4 (liite 5), 5 (liite 6) ja 6 (liite 7) on esitetty pienin vastaajamäärä kaikista taustatekijöistä.

Kyselyn vastauksia tarkastellaan nuorten tyytyväisyyttä kuvaavalla kaksiporaisella asteikolla (tyytyväinen – tyytymätön).

Tyytyväisyysilmapiirimittarin tutkittavina taustamuuttujina tarkastellaan sukupuolta, ikäryhmiä, lajiryhmiä sekä maaryhmiä. Taustamuuttujat olemme jakaneet perustellusti sopiviin vertailuryhmiin, joita ovat tytöt ja pojat, ikäryhmät 13–15 ja 16–18, eri lajiryhmien harrastajat sekä kansalaisuutensa mukaan eri maaryhmiin jaetut kilpailijat. Ryhmien jakoperusteita käsittelemme erikseen osiossa 4.2.6. Tutkimuksen kulku.

Kyselyyn vastanneista, kohderyhmään kuuluvista nuorista kilpailijoista keskimäärin 91 % vastasi tyytyväisyyttään urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin koskevaan kysymykseen. Kuvioon 12 on koottu kohderyhmän kokema tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueilla.



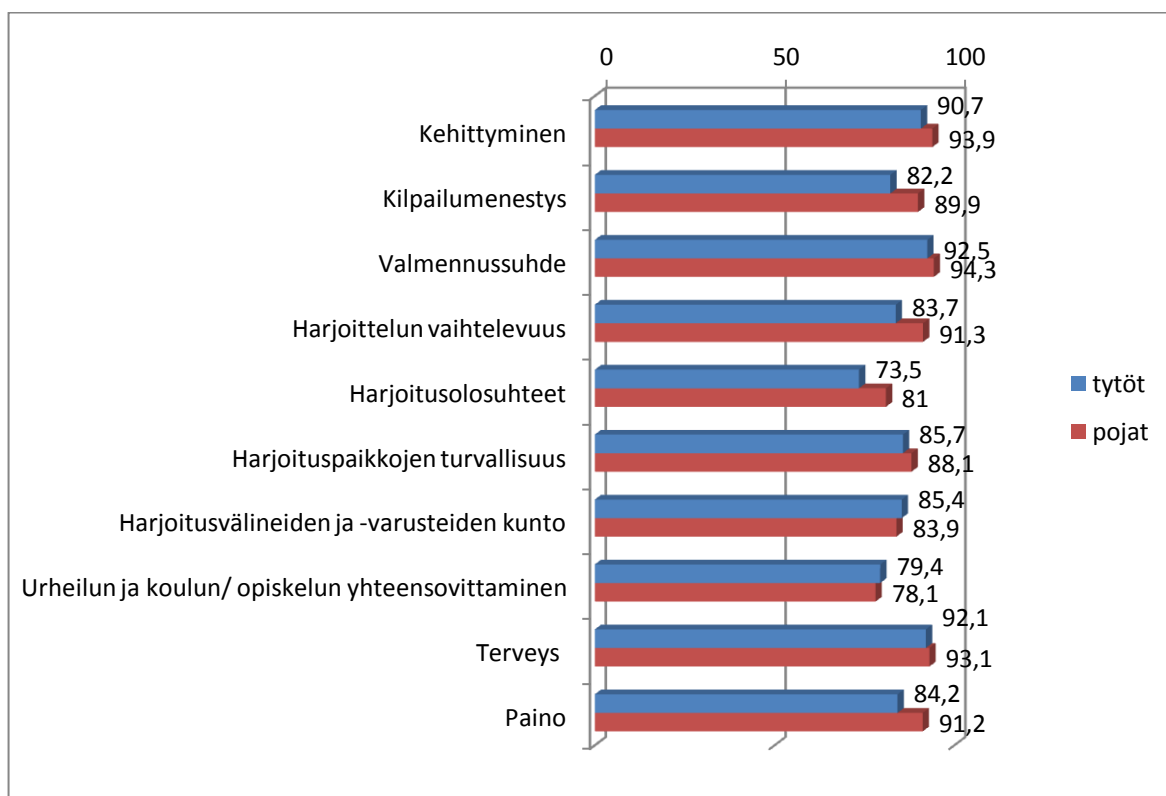


KUVIO 12. 13–18-vuotiaiden nuorten kilpailijoiden (N=322) tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin (%)

### 5.3.1 Tyttöjen ja poikien tyytyväisyys eri urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin

Tyytyväisyysilmapiirimittariin vastanneista oli tyttöjä 46 % ja poikia 54 %. Tulokset osoittavat (kuvio 13), että tytöt ja pojat ovat kokonaisuudessaan hyvin tyytyväisiä harjoittelunsa eri osa-alueisiin. Pojat ovat kokonaisuudessaan tyttöjä hieman tyytyväisempiä. Tytöt olivat poikia tyytyväisempiä harjoitusvälineiden ja -varusteiden kuntoon ja urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen. Tyytyväisimpiä nuoret ovat valmennussuhteeseensa (pojista 94,3 % ja tytöistä 92,5 %). Myös terveyteen ja kehittymiseensä urheilijana nuoret olivat hyvin tyytyväisiä. Pojista 93,1 % ja tytöistä 92,1 % vastasi olevansa tyytyväisiä terveydentilaansa. Kehittymiseensä urheilijana pojista 93,9 % ilmoitti olevansa tyytyväisiä, kun tyttöillä vastaava luku oli 90,7 %.

Harjoittelun vaihtelevuudessa sukupuolten välillä on tilastollinen merkitsevyys molempien tilastollisten mittareiden osalta, niin Khin-neliö-testin ( $\chi^2$ -testi) kuin keskiarvojen eroja vertailevan t-testinkin (t) mukaan. Khin-neliö-testin mukaan, pojat ovat tyytyväisempiä kuin tytöt harjoittelun vaihtelevuuteen ( $p=0,049$ ). Keskiarvoja vertaillen pojat kokivat olevansa tyttöjä hieman tyytyväisempiä. T-testin osoittamien tulosten mukaan, pojat ovat tyytyväisempiä kuin tytöt ( $4,5 \pm 0,9$ ) ( $p=0,028$ ). Tyytyväisyydessä muiden osa-alueiden kohdalla ei ollut eroa sukupuolten välillä ( $p>0,050$ ).

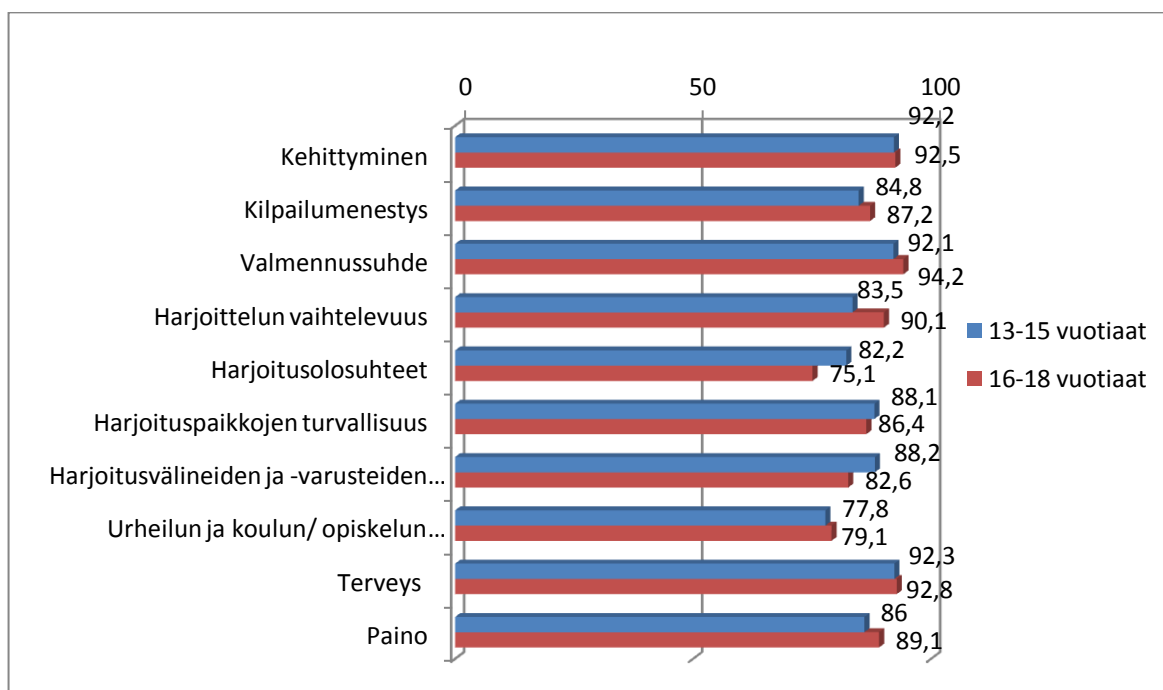


KUVIO 13. 13–18-vuotiaiden tyttöjen (n=135) ja poikien (n=159) tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin (%)

### 5.3.2 Ikäryhmien tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin

Tyytyväisyysilmapiiriin vastanneista 13–15-vuotiaita oli 34 % ja 16–18-vuotiaita 66 %.

Tulokset kertovat (kuvio 14), että nuoret 13–15-vuotiaiden ja 16–18-vuotiaat ovat pääosin hyvin tyytyväisiä urheilunsa ja harjoittelunsa osa-alueisiin. Tyytyväisimpiä nuoret ovat valmennussuhteeseensa (16–18-vuotiaista 94,2 % ja 13–15-vuotiaista 92,1 %). Seuraavaksi tyytyväisiä ikäryhmät ovat terveyteensä ja kehittymiseensä. Tyytyväisyydessä ikäryhmien välillä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä ( $p>0,050$ ).

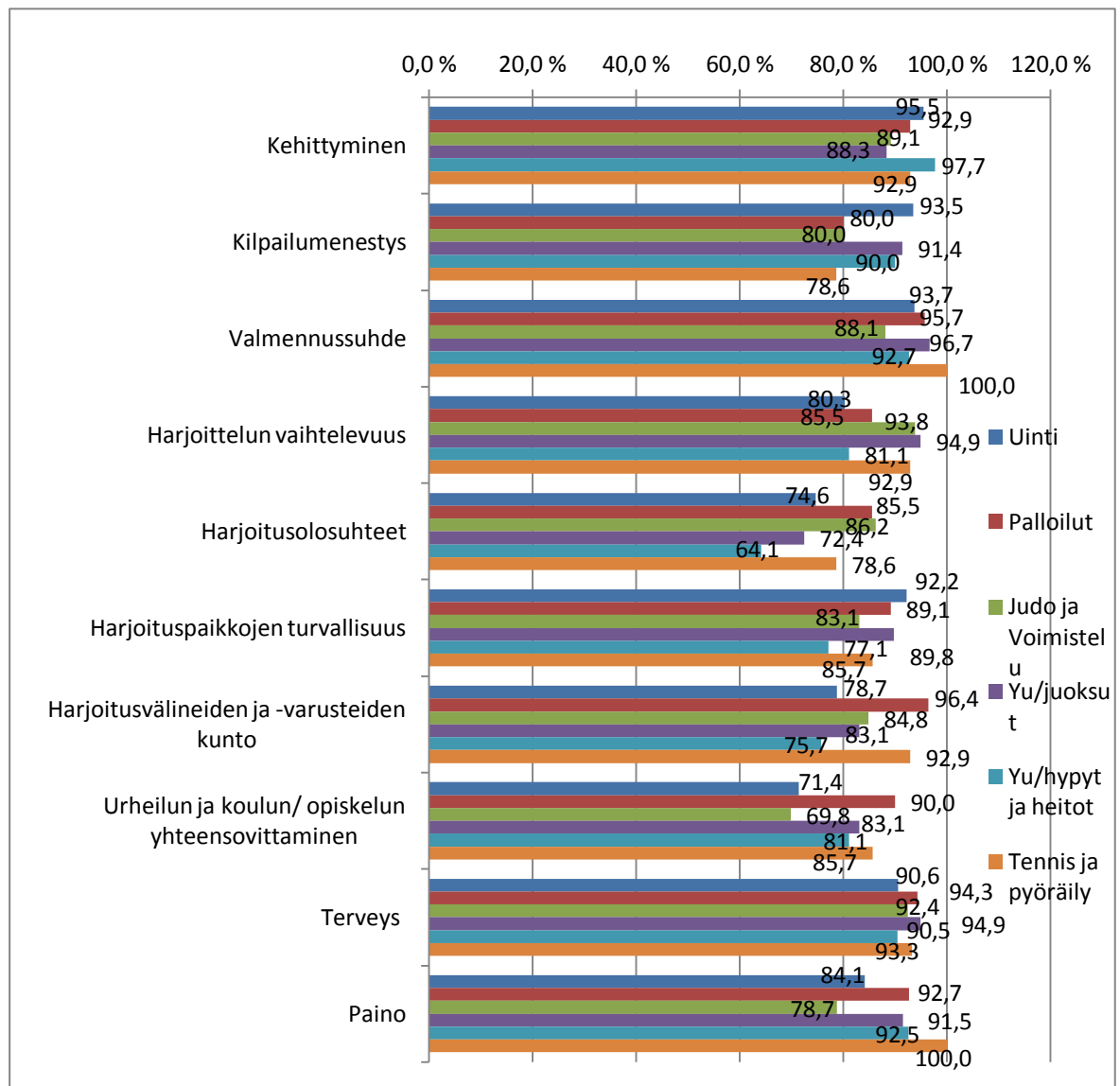


KUVIO 14. Nuorten 13–15-vuotiaiden (n=101) ja 16–18-vuotiaiden (n=193) kilpailijoiden tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin (%)

### 5.3.3 Lajiryhmien tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin

Kohderyhmän nuorista tyytyväisyysilmapiirimittariin vastanneista 22 % oli uimareita, 18 % palloilijoita, 22 % judokoja ja voimistelijoita, 20 % pika- ja kestävyysjuoksijoita, 13 % hyppääjiä ja heittäjiä ja 5 % tenniksen pelaajia ja pyöräilijöitä.

Tulosten mukaan (kuvio 15) eri lajiryhmien kilpailijat ovat hyvin tyytyväisiä urheiluunsa ja harjoitteluunsa. Tyytyväisimpiä nuoret ovat terveyteensä. Kaikkien lajiryhmien harrastajista yli 90 % on vastannut olevansa tyytyväisiä terveyteensä. Seuraavaksi kilpailijat ovat tyytyväisiä kehittymiseensä ja valmennussuhteeseensa. Nuorista yli 85 % kaikkien lajiryhmien osalta on tyytyväisiä kehittymiseensä ja valmennussuhteeseensa. Lajiryhmien välillä koettu tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin ei eroa tilastollisesti merkitsevästi ( $p>0,050$ ).



KUVIO 15. Uimareiden (n=64), palloilijoiden (n=54), judokoiden ja voimistelijoiden (n=59), pika- ja kestävyysjuoksijoiden (n=59), hyppääjien ja heittäjien (n=39) ja tenniksenpelaajien ja pyöräilijöiden (n=14) tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin (%)

### 5.3.4 Maaryhmien tyytyväisyys urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin

Pohjoiseurooppalaisista urheilijoista vastasi tyytyväisyyttä kuvaavaan mittariin 94 nuorta (33 %). Länsieurooppalaisista tyytyväisyyttään arvioi 85 nuorta (29 %) ja itäeurooppalaisista 110 nuorta (38 %).

Taulukon 4 osoittamien tulosten mukaan (liite 5) pohjois-, länsi- ja itäeurooppalaiset ovat pääosin hyvin tyytyväisiä urheiluunsa ja harjoitteluunsa. Erityisen tyytyväisiä nuoret kilpailijat ovat omaan kehittymiseensä urheilijana. Pohjoiseurooppalaisista 98 %, länsieurooppalaisista 93 % ja itäeurooppalaisista 87 % ovat tyytyväisiä omaan kehittymiseensä. Hyvin tyytyväisiä kilpailijat ovat myös valmennussuhteeseensa. Taulukon 5. (liite 6) osoittamien tulosten perusteella voimme esittää, että valmennussuhteensa osalta tyytyväisyysasteikolla 1-5 (1=tyytymätön 5=tyytyväinen) pohjoiseurooppalaisten keskiarvo on 4,56, länsieurooppalaisten 4,74 ja itäeurooppalaisten 4,45.

Taulukosta 6 (liite 7) on luettavissa, että maaryhmien välillä tyytyväisyys harjoittelun osa-alueilla eroaa tilastollisesti merkitsevästi molempien tilastollisten testien perusteella, niin Khin-neliö-testin ( $\chi^2$ -testi) kuin t-testinkin (t) mukaan. Khin-neliö-testin mukaan, pohjois- ja itäeurooppalaisten välillä on tilastollinen merkitsevyys tyytyväisyydessä kehittymiseen urheilijana ( $p=0,002$ ), sekä tyytyväisyydessä kilpailumenestykseen ( $p=0,037$ ), niin että pohjoiseurooppalaiset ovat tyytyväisempiä. Myös t-testin perusteella pohjoiseurooppalaiset ovat tilastollisesti merkitsevästi tyytyväisempiä kilpailumenestykseen kuin itäeurooppalaiset ( $4,31 \pm 0,88$  vs.  $3,98 \pm 1,32$ ) ( $p=0,035$ ). Pohjoiseurooppalaiset ovat kaikista maaryhmistä tyytyväisimpiä kilpailumenestykseensä ( $4,31 \pm 0,88$ ). Länsieurooppalaiset ovat toiseksi tyytyväisiä kehittymiseensä urheilijana ( $4,57 \pm 0,85$ ) ja kilpailumenestykseensä ( $4,30 \pm 1,15$ ).

Taulukon 5 (liite 6) mukaan länsieurooppalaisten tyytyväisyys valmennussuhteeseensa eroaa tilastollisesti merkitsevästi itäeurooppalaisista ( $4,74 \pm 0,78$ ) ( $p=0,027$ ). Länsieurooppalaiset ovat tyytyväisimpiä valmennussuhteeseensa.

Pohjoiseurooppalaisista 89 %, länsieurooppalaisista 93 %, itäeurooppalaisista 83 % vastasi olevansa tyytyväisiä harjoittelunsa vaihtelevuuteen (liite 5). Khin-neliö-testi osoittaa (liite 7), että harjoittelun vaihtelevuudessa länsieurooppalaisten ja

itäeurooppalaisten kokema tyytyväisyys eroaa merkitsevästi toisistaan ( $p=0,046$ ). T-testi osoittaa, että länsieurooppalaiset ovat tyytyväisimpiä harjoittelun vaihtelevuuteen ( $4,54 \pm 0,83$ ) (liite 6.) ( $p=0,018$ ) (liite 7).

Taulukon 5 (liite 6) osoittamien tulosten mukaan, harjoitusolosuhteiden osalta länsieurooppalaiset ovat tilastollisesti merkitsevästi tyytyväisempiä kuin nuoret Itä-Euroopassa ( $4,23 \pm 1,22$ ) ( $p=0,026$ ). Taulukon 4 (liite 5) mukaan, länsieurooppalaisista 85 % on tyytyväisiä harjoitusolosuhteisiinsa, kun Itä-Euroopan nuorista tyytyväisiä on 71 % vastanneista. Pohjoiseurooppalaisista 79 % on tyytyväisiä harjoitusolosuhteisiin. Tilastollinen merkitsevyys on huomattava myös länsi- ja pohjoiseurooppalaisten välillä ( $p=0,039$ ). Länsieurooppalaiset ovat tyytyväisimpiä harjoitusolosuhteisiinsa.

Tulokset osoittavat (liite 5), että Länsi-Euroopassa tyytyväisiä nuoria harjoituspaikkojensa turvallisuuteen on 92 % ja Itä-Euroopassa 80 % vastanneista. Pohjoiseurooppalaisista 91 % koki olevansa tyytyväisiä turvallisuuteen. Taulukon 6 (liite 7) mukaan, tyytyväisyydessä harjoituspaikkojen turvallisuuteen länsieurooppalaiset nuoret ovat tilastollisesti merkitsevästi tyytyväisempiä kuin itäeurooppalaiset ( $p=0,028$ ). Ero on tilastollisesti merkitsevä myös pohjoiseurooppalaisten ja itäeurooppalaisten välillä ( $p=0,031$ ). Taulukon 5 (liite 6) esitettyjen tulosten perusteella, länsieurooppalaiset ovat yhtä tyytyväisiä ( $4,38 \pm 0,96$ ) kuin pohjoiseurooppalaiset ( $4,38 \pm 0,96$ ).

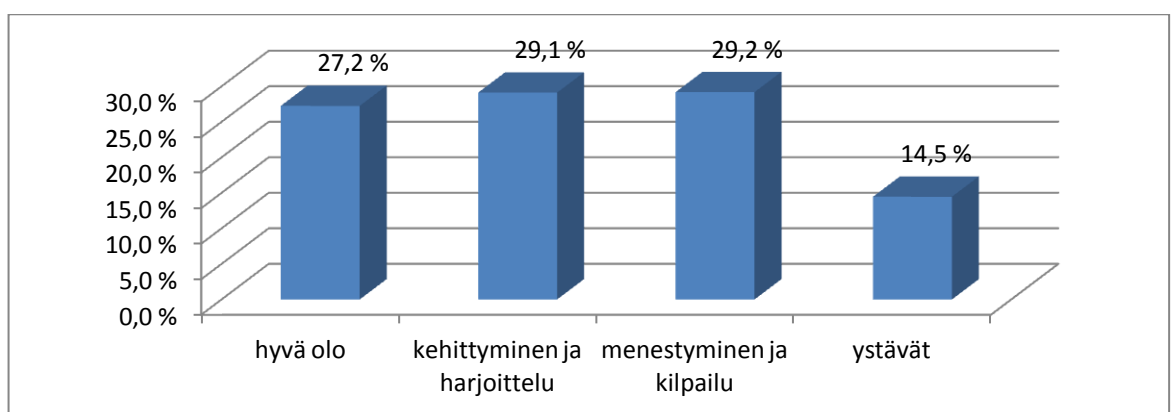
Pohjoiseurooppalaisista 86 %, länsieurooppalaisista 84 % ja itäeurooppalaisista 68 % ilmoitti olevansa tyytyväisiä urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen (liite 5). Tulokset (liite 6 ja 7) eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi siten, että pohjoiseurooppalaiset ovat tyytyväisempiä ( $4,11 \pm 1,18$ ) kuin itäeurooppalaiset ( $3,66 \pm 1,58$ ) ( $p=0,022$ ). Tilastollisesti merkitsevä riippuvuus on myös länsieurooppalaisten ja itäeurooppalaisten välillä ( $4,16 \pm 1,25$  vs  $3,66 \pm 1,58$ ) ( $p=0,017$ ) (liite 6 ja 7). Länsi- ja pohjoiseurooppalaiset ovat yhtä tyytyväisiä. Muiden harjoittelun osa-alueiden kohdalla ei ole tilastollisia merkitsevyksiä maaryhmien välillä ( $p>0,050$ ).

## 5.4 Nuorten 13–18-vuotiaiden urheilussa tärkeimmäksi ilmoittamat osa-alueet

Tässä tulosesiossa tarkastellaan, mikä on Smart Athlete-kyselyyn vastanneille, kohderyhmään kuuluville 13–18-vuotiaille nuorille kilpailijoille tärkeintä urheilussa. Vastaajat ilmoittivat, mikä on annetuista vaihtoehdoista (”hyvä olo”, ”kehittyminen”, ”harjoittelu”, ”ystävät”, ”kilpailu”, ”menestyminen”, ”oma ulkonäkö”, ”ei mikään näistä”) heille tärkeintä, toiseksi tärkeintä, sekä kolmanneksi tärkeintä. Vastausvaihtoehdoista on yhdistetty neljä kategoriala: ”hyvä olo”, ”kehittyminen ja harjoittelu”, ”menestyminen ja kilpailu” sekä ”ystävät”, jotta tulokset palvelevat parhaiten tutkimuksemme tavoitteita.

Seuraavissa osioissa tarkastelemme, mikä oli vastanneille tärkeintä. Olemme pisteyttäneet vastaukset (1. tärkein= 3 pistettä, 2. tärkein= 2 pistettä ja 3. tärkein=1 piste.). Pisteytyksellä havainnollistamme, mikä on kokonaisuudessaan vastaajille urheilussa tärkeintä. Vastauksia tarkastellaan eri taustamuuttujia vertaillen.

Kysymykseen: ”Mikä on urheilussa tärkeintä?” vastasi 84 % kyselyyn vastanneista, kohderyhmään kuuluvista nuorista. Vastanneista 38 % ilmoitti urheilussa tärkeimmäksi hyvän olon ja neljäsosa kehittymisen ja harjoittelun. Toiselle neljännekselle tärkeintä oli menestyminen ja kilpailu ja 14 prosentille vastanneista ystävät (kuvio 16).



KUVIO 16. Kohderyhmän (n= 269) tärkeimmät motivaattorit urheilussa (%)



Seuraavissa luvuissa kohderyhmää vertaillaan sukupuolen, ikäryhmien, lajiryhmien ja maaryhmien välillä.

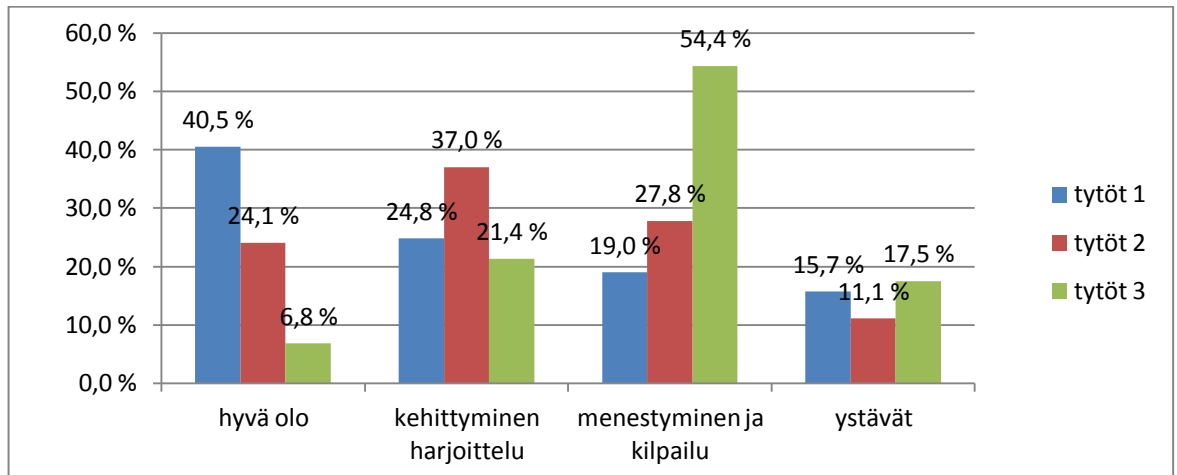
#### **5.4.1 Urheilun tärkeimmät motivaattorit tytöille ja pojille**

Kysyttäessä urheilun tärkeimmistä motivaattoreista kysymykseen vastanneita tyttöjä oli 45 % ja poikia 55 %.

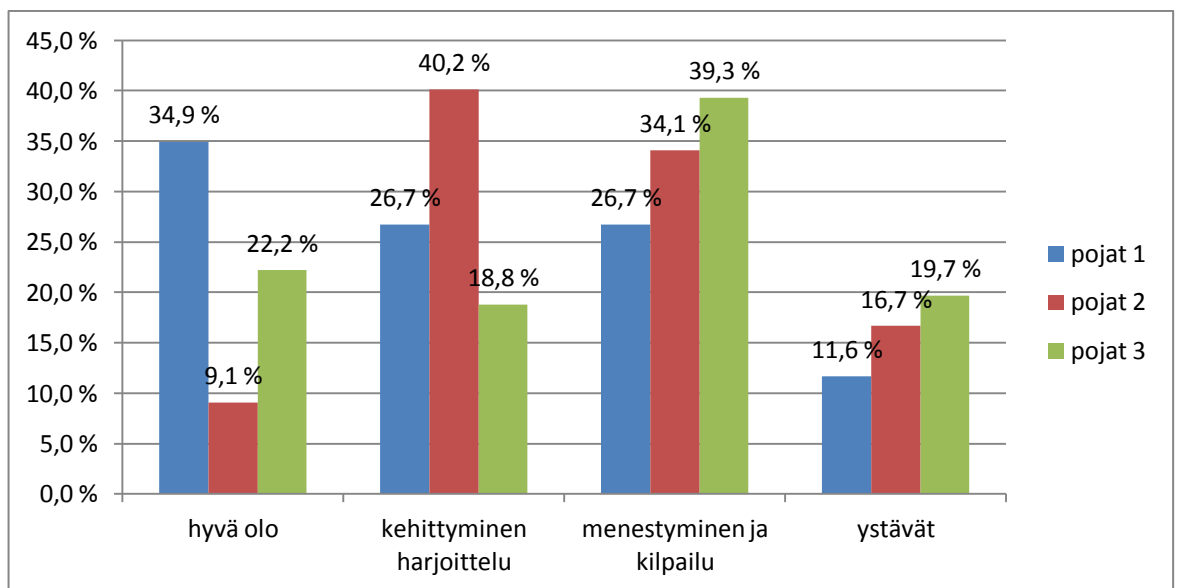
Kuvioista 17 ja 18 ilmenee, että tytöille (40,5 %) sekä pojille (34,9 %) tärkeintä urheilussa on hyvä olo. Pojille kehittyminen ja harjoittelu (26,7 %) ja menestyminen sekä kilpailu (26,7 %) ovat tärkeämpiä kuin tytöille. Tytöistä 24,8 % ilmoittaa kehittymisen ja harjoittelun olevan tärkeintä urheilussa ja vastaava luku menestymiselle ja kilpailulle on 7,7 prosenttiyksikköä alhaisempi kuin pojilla. Pojista joka kymmenes ilmoitti ystävien olevan tärkeintä urheilussa ja tytöistä 15,7 % oli sijoittanut ystävät tärkeimmäksi urheilussa.

Tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollista riippuvuutta sen suhteen, mikä on heille ensimmäiseksi tärkeintä. Kysyttäessä toiseksi tärkeintä asiaa urheilussa tulokset osoittavat tilastollisesti merkitsevän eron sukupuolten välillä niin, että pojille menestyminen ja kilpailu on tärkeämpää kuin tytöille ja tytöille hyvä olo on tärkeämpää kuin pojille ( $p=0,013$ ).

Sukupuolten välillä on tilastollinen merkitsevyys myös urheilun kolmanneksi tärkeimmän motivaattorin kohdalla. Pojille hyvä olo on tärkeämpää kuin tytöille ja tytöille menestyminen ja kilpailu on tärkeämpää kuin pojille ( $p=0,009$ ).



KUVIO 17. Tytöille tärkeintä urheilussa (n=121), toiseksi tärkeintä (n=108) ja kolmanneksi tärkeintä (n=103) (%)

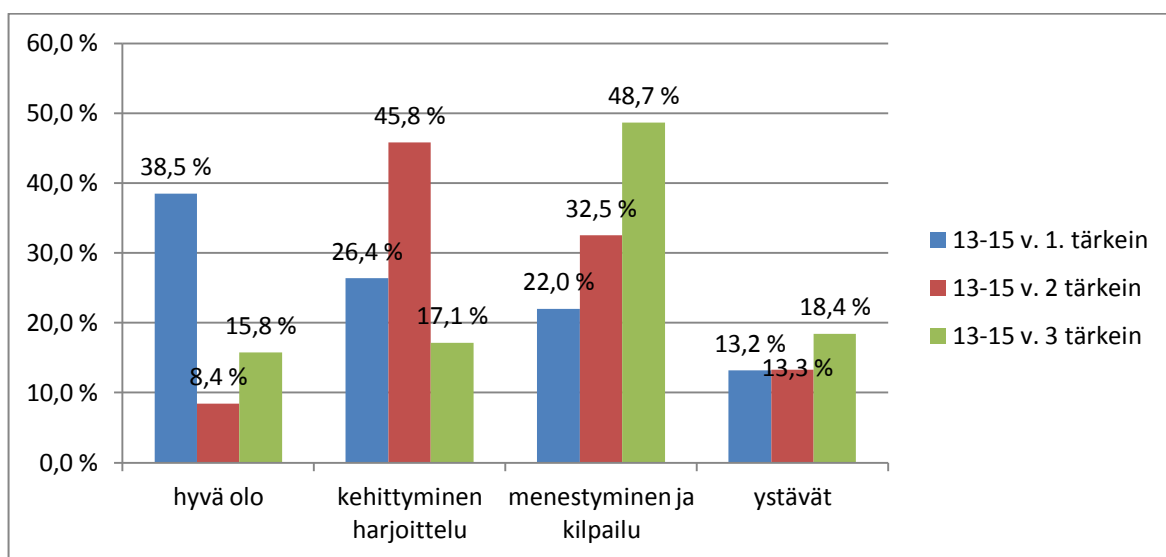


KUVIO 18. Pojille tärkeintä urheilussa (n=146), toiseksi tärkeintä (n= 132) ja kolmanneksi tärkeintä (n=117) (%)

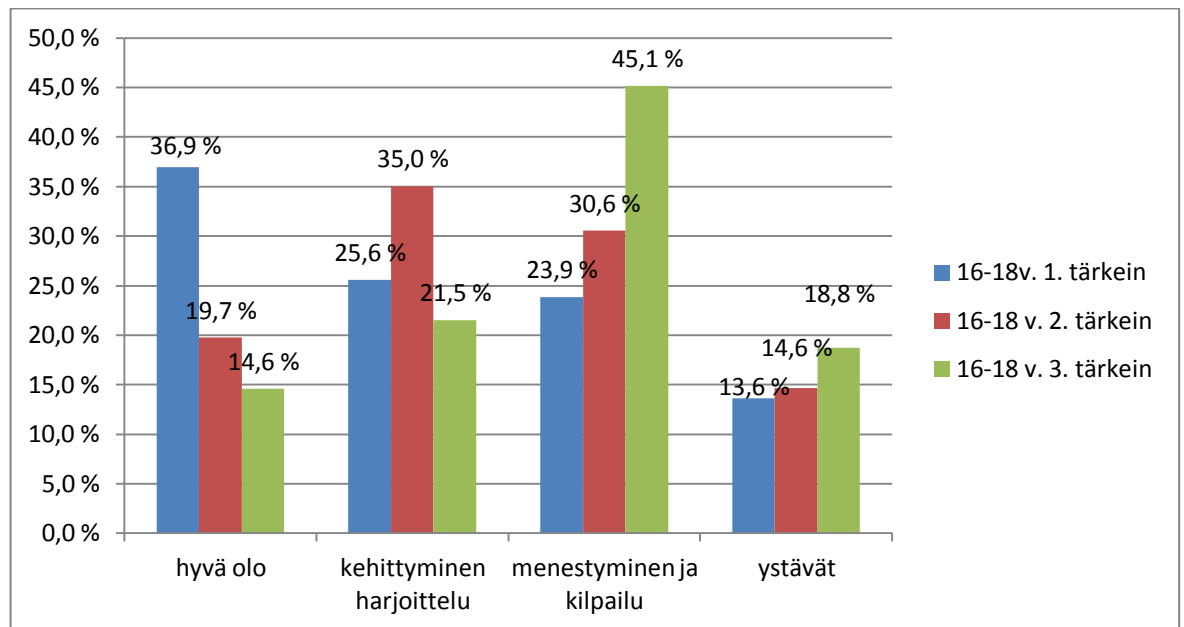
### 5.4.2 Urheilun tärkeimmät motivaattorit ikäryhmille

Kysyttäessä urheilun tärkeimmistä motivaattoreista kysymykseen vastanneista 34 % on 13–15-vuotiaita ja 66 % 16–18-vuotiaita.

Kuvioista 19 ja 20 on luettavissa, että molemmissa ikäryhmissä hyvä olo on ilmoitettu tärkeimmäksi urheilussa (13–15-vuotiailla 38,5 % vastanneista ja 16–18-vuotiailla 36,9 % vastanneista). Ikäryhmien välille muodostuu suurimmillaan 1,9 prosenttiyksikköä eroa vaihtoehtojen välillä. Molemmista ikäryhmistä noin neljännes ilmoittaa kehittymisen ja harjoittelun tärkeimmäksi urheilussa ja toinen neljännes menestymisen ja kilpailun. Reilu kymmenes molemmista ikäryhmistä ilmoittaa ystävien olevan tärkein urheilun osa-alue. Ikäryhmien välillä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä sen suhteen, mikä on nuorille tärkeintä sekä toiseksi ja kolmanneksi tärkeintä urheilussa.



KUVIO 19. 13–15-vuotiaille tärkeintä (n= 91), toiseksi (n= 83) ja kolmanneksi tärkeimmät (n=76) osa-alueet urheilussa (%)



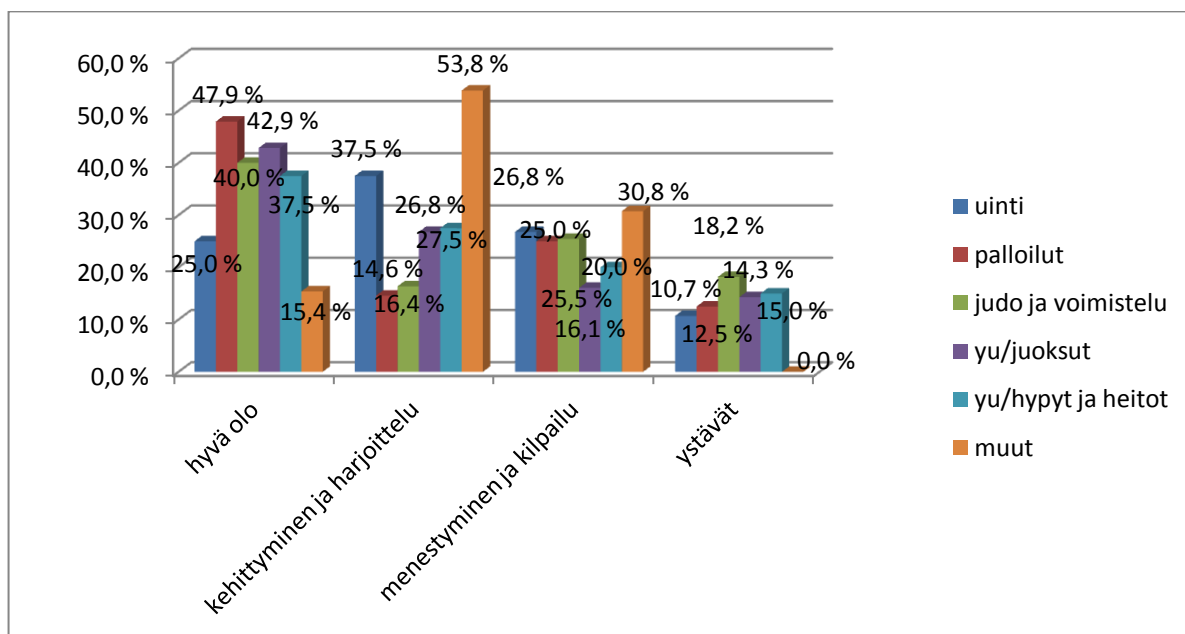
KUVIO 20. 16–18-vuotiaille tärkeintä (n= 176), toiseksi (n= 157) ja kolmanneksi tärkeimmät (n=144) osa-alueet urheilussa (%)

#### 5.4.3 Urheilun tärkeimmät motivaattorit lajiryhmille

Kysymykseen urheilun tärkeimmistä motivaattoreista vastanneista oli uimareita 20,9 %, palloilijoita 17,9%, judokoja ja voimistelijoita 20,5 %, pika- ja kestävyysjuoksijoita 20,9 %, hyppääjiä ja heittäjiä 14,9% ja tenniksen pelaajia ja pyöräilijöitä 4,9 %.

Palloilijoille, molemmille yleisurheiluryhmille sekä judokoille ja voimistelijoille urheilussa tärkeintä on hyvä olo. Uimarit ja tenniksen pelaajat sekä pyöräilijät ilmoittivat kehittymisen ja harjoittelun olevan heille tärkeintä urheilussa. Uimareista neljännes ja tenniksen pelaajista ja pyöräilijöistä 15,4 % on ilmoittanut hyvän olon tärkeimmäksi urheilussa. Vähiten kannatusta on saanut vaihtoehto ”ystävät”, jonka on ilmoittanut tärkeimmäksi kaikista muista ryhmistä, pois lukien tenniksen pelaajat ja pyöräilijät (0 %), reilu kymmenes vastaajista. Neljännes judokoista ja voimistelijoista, uimareista sekä palloilijoista on ilmoittanut menestymisen ja kilpailun olevan tärkein motivaattori urheilussa. Sama määrä molemmista yleisurheiluryhmistä ilmoittaa kehittymisen ja harjoittelun tärkeimmäksi, tämän vaihtoehdon ollessa tenniksenpelaajille ja pyöräilijöille, eniten kannatusta saanein (53,8 %) (kuviot 20 ja 21).

Lajiryhmien välillä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä sen suhteen, mikä on heille tärkeintä, sekä toiseksi tai kolmanneksi tärkeintä urheilussa.



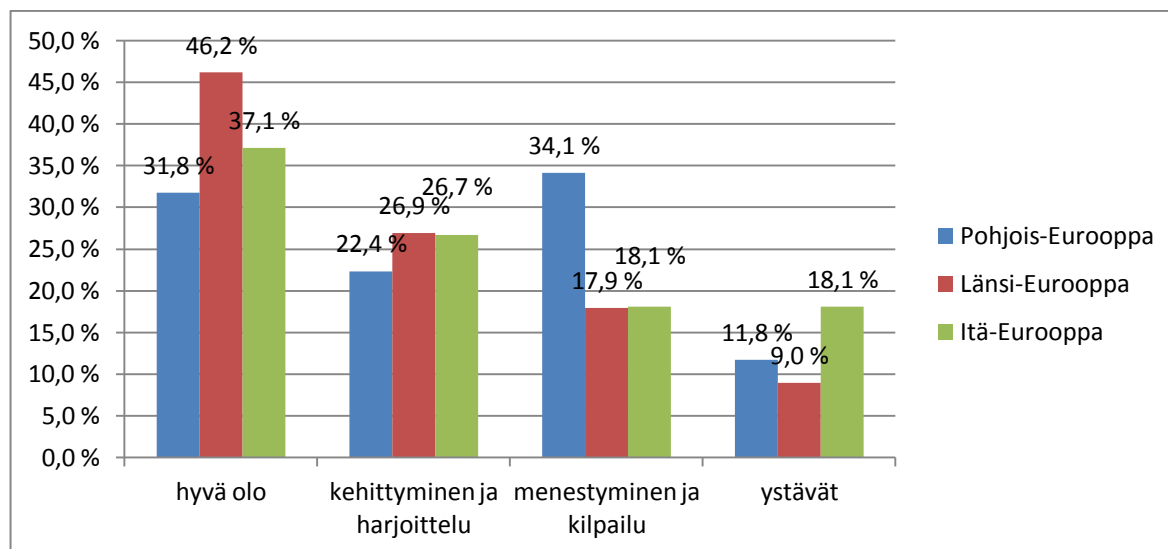
KUVIO 21. Urheilun tärkeimmät motivaattorit uimareille (n=56), palloilijoille (n=48), judokoille ja voimistelijoille (n=55), pika- ja kestävyysjuoksijoille (n=56), hyppääjille ja heittäjille (n=40) sekä tenniksen pelaajille ja pyöräilijöille (muut) (n=30) (%)

#### 5.4.4 Urheilun tärkeimmät motivaattorit maaryhmille

Kyselyyn vastanneista urheilun tärkeimmän motivaattorin ilmoittaneista 32 % oli pohjoiseurooppalaisia, 29 % länsieurooppalaisia ja 39 % itäeurooppalaisia.

Tuloksista ilmenee tilastollinen merkitsevyys siten, että menestyminen ja kilpailu ovat pohjoiseurooppalaisille (34,1%) tärkeämpiä kuin itäeurooppalaisille (18,1%) ( $p=0,028$ ). Kuvion 22 mukaan länsieurooppalaisista lähes puolet on ilmoittanut hyvän olon olevan tärkeintä urheilussa. Toiseksi tärkeintä hyvä olo on itäeurooppalaisille (37,1 %) ja vähiten pohjoiseurooppalaisille (31,8%). Kaikista kolmesta maaryhmästä noin neljännes on ilmoittanut kehittymisen ja harjoittelun tärkeimmäksi urheilussa. 17,9 prosentille länsieurooppalaisista menestyminen ja kilpailu on tärkeintä. 18,1 prosenttia itäeurooppalaista ilmoittaa ystävät tärkeimmäksi. Puolet siitä määrästä, jotka ilmoittavat

ystävien olevan heitä eniten motivoiva asia urheilussa on länsieurooppalaisia. Pohjoiseurooppalaiset ovat samoilla linjoilla länsieurooppalaisten kanssa. Heistä hieman yli kymmenes ilmoittaa ystävien olevan tärkeintä urheilussa.



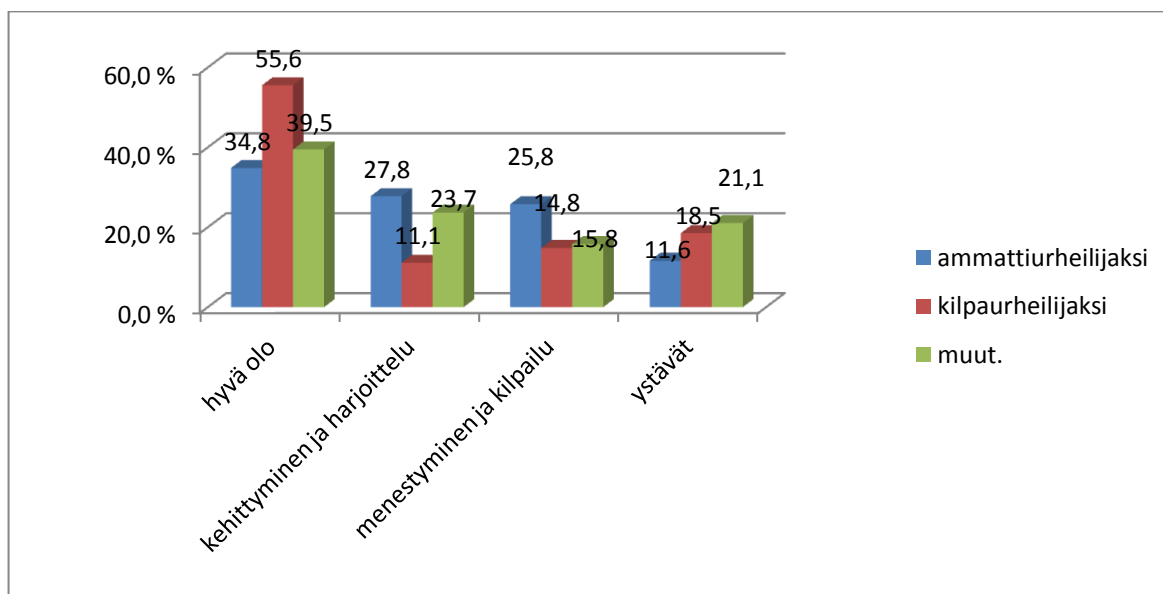
KUVIO 22. Urheilun tärkeimmät motivaattorit pohjoiseurooppalaisille (n=85), länsieurooppalaisille (n=78) ja itäeurooppalaisille (n= 105) (%)

#### 5.4.5 Tulevaisuuden toiveiden perusteella ryhmiin jaettujen kilpailijoiden tärkeimmät motivaattorit urheilussa.

Urheilun tärkeimpiä motivaattoreita kysyttäessä vastaajista 75 % haluaa tulevaisuudessaan ammattiuurheilijaksi, 10 % kilpaurheilijaksi ja 14 % muualle.

Kuviosta 23 on luettavissa, että tulevaisuuden suunnitelmista riippumatta vastaajat ovat ilmoittaneet hyvän olon olevan tärkeintä urheilussa. Ammattiuurheilijaksi tulevaisuudessa haluavista noin neljännes ilmoittaa sekä kehittymisen ja harjoittelun, että menestymisen ja kilpailun olevan tärkeintä urheilussa. Kilpaurheilijaksi tulevaisuudessa haluavista vain kymmenes ilmoittaa kehittymisen ja harjoittelun olevan tärkeintä urheilussa, heistä hieman yli puolet pitää hyvää oloa tärkeimpänä urheilussa. Ystävät ovat tärkeimpiä muille liikunnansektoreille tai muualle haluaville (21,1 %). Muualle tulevaisuudessa haluavista 39,5% ja ammattiuurheilijaksi tulevaisuudessa haluavista 34,8 % ilmoittaa hyvän olon olevan tärkeintä urheilussa. Tulevaisuuden

tavoitteilla ei ollut tilastollista merkitsevyyttä sen suhteen, mitkä ovat vastaajien tärkeimpiä motivaattoreita urheilussa.



KUVIO 23. Tulevaisuudessaan ammattiurheilijaksi (n=198), kilpaurheilijaksi (n=27), toisille urheilun sektoreille tai muualle (n=38) haluavien tärkeimmät motivaattorit (%)

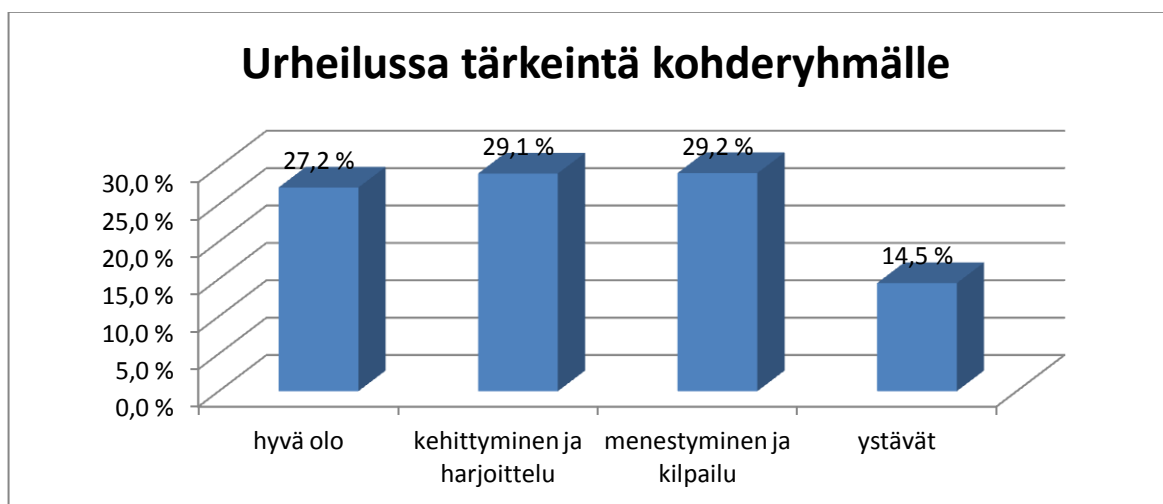
## 5.5 Mikä on kohderyhmälle tärkeää urheilussa

Pisteyttämällä kohderyhmän vastaukset kysymyksiin mikä on urheilussa ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi tärkeintä (1. tärkein= 3 pistettä, 2. tärkein= 2 pistettä ja 3. tärkein=1 piste.) pyritään kartoittamaan, mikä on kokonaisuutena kohderyhmälle tärkeintä urheilussa.

Ensimmäiseksi tärkeimmät motivaattorit urheilussa ilmoitti 267 kohderyhmään kuuluvaa nuorta, toiseksi tärkeimmät motivaattorit ilmoitti 240 nuorta ja kolmanneksi tärkeimmät motivaattorit 220 nuorta urheilijaa. Pisteiden yhteenlaskettu summa on 1501, eli seuraavien osioiden  $n=1501$ .

Kuviosta 24 on luettavissa, että koko kohderyhmälle kehittyminen ja harjoittelu (29,1 %) sekä menestyminen ja kilpailu (29,2 %) ovat tärkeintä urheilussa. Vaihtoehtoja hyvä olo on vain kahden prosenttiyksikön päässä, kun taas ystävät ovat saaneet yhteensä 14,5 % äänistä.

Seuraavissa osioissa vastauksia tarkastellaan eri taustamuuttujia vertaillen.

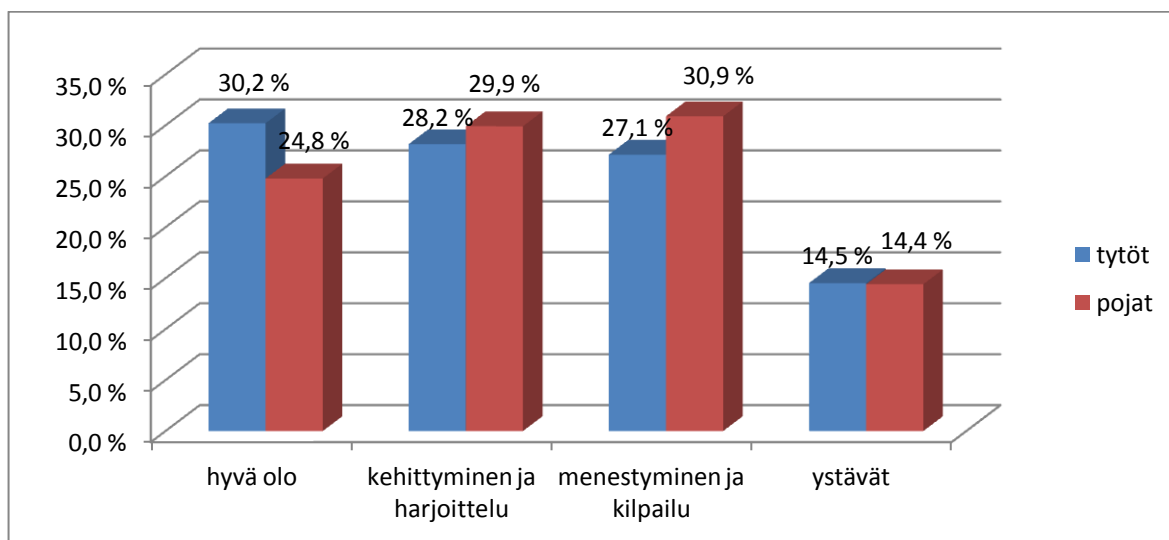


KUVIO 24. Urheilussa tärkeimmät osa-alueet kohderyhmälle, vastaukset pisteytettynä ( $n=1501$ ) (%)



### 5.5.1 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit tytöille ja pojille

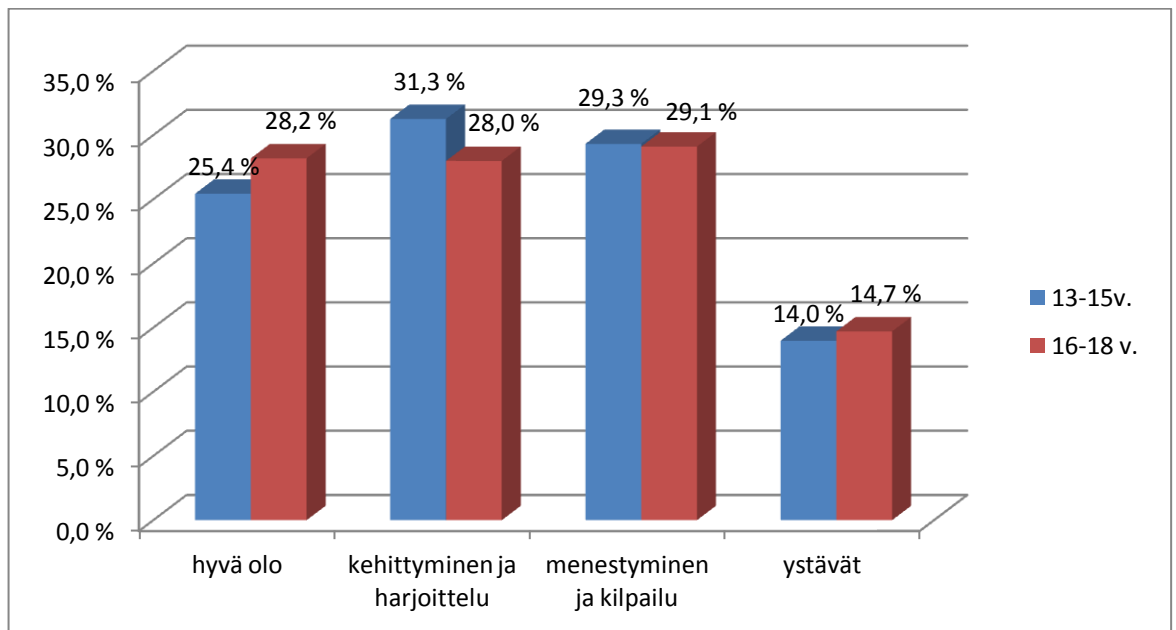
Kuviosta 25 on luettavissa, että tytöille on tärkeintä urheilusta saatu hyvä olo (30,2 %). Pojista suurin osa (30,9 %) pitää menestymistä ja kilpailua tärkeimpänä urheilussa. Kehittyminen ja harjoittelu saa pojilta vain yhden prosenttiyksikön vähemmän kannatusta. Tytöiltä toiseksi eniten yhteenlaskettuja pisteitä saa kehittyminen ja harjoittelu (28,2 %) ja seuraavana menestyminen ja kilpailu (27,1 %). Ystävät saavat pisteistä molemmilta sukupuolilta 14 %. Sukupuolten välillä ei ole tilastollista merkitsevyyttä sen suhteen, mikä on urheilussa tärkeintä.



KUVIO 25. Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit tytöille (n=682) ja pojille (n=819) (%)

### 5.5.2 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit ikäryhmille

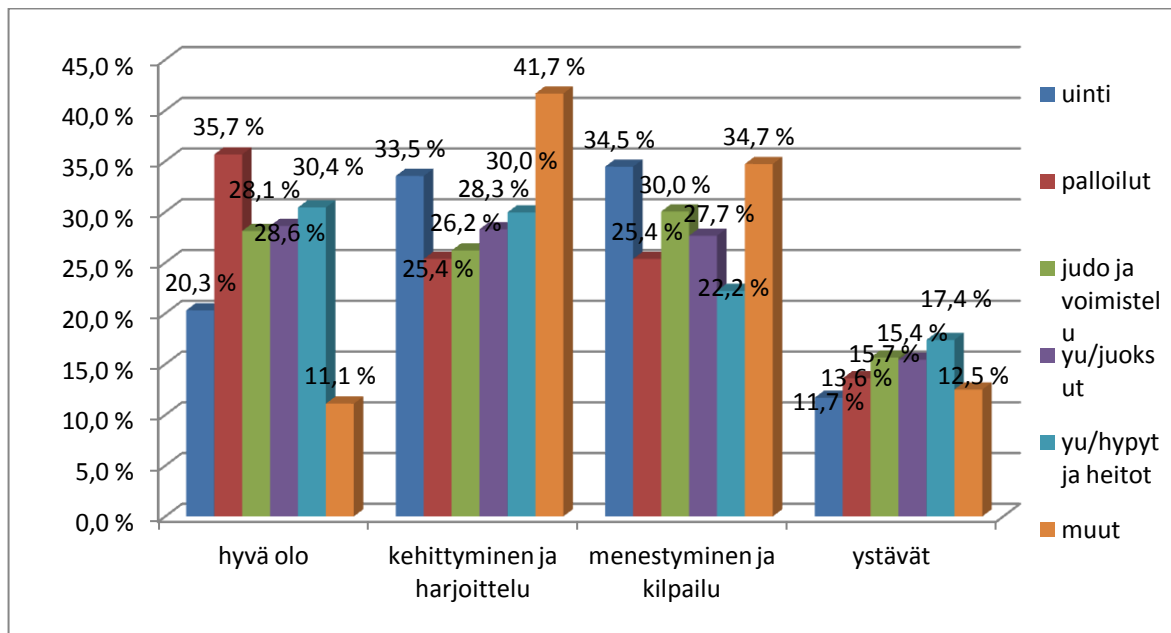
Tulokset kertovat (kuvio 26), että 13–15-vuotialle tärkeintä urheilussa on kehittyminen ja harjoittelu (31,3 %) ja 16–18 vuotiaille menestyminen ja kilpailu (29,1 %). Hyvä olo ja kehittyminen ja harjoittelu ovat saaneet hieman yli neljänneksen pisteistä 16–18-vuotiailta. 13–15-vuotiaista 25,4 pitää hyvää oloa tärkeimpänä urheilussa ja menestyminen ja kilpailu sai 29,3 % pisteistä.



KUVIO 26. Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit 13–15-vuotiaille (n= 515) ja 16–18 vuotiaille (n= 986) (%)

### 5.5.3 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit lajiryhmille.

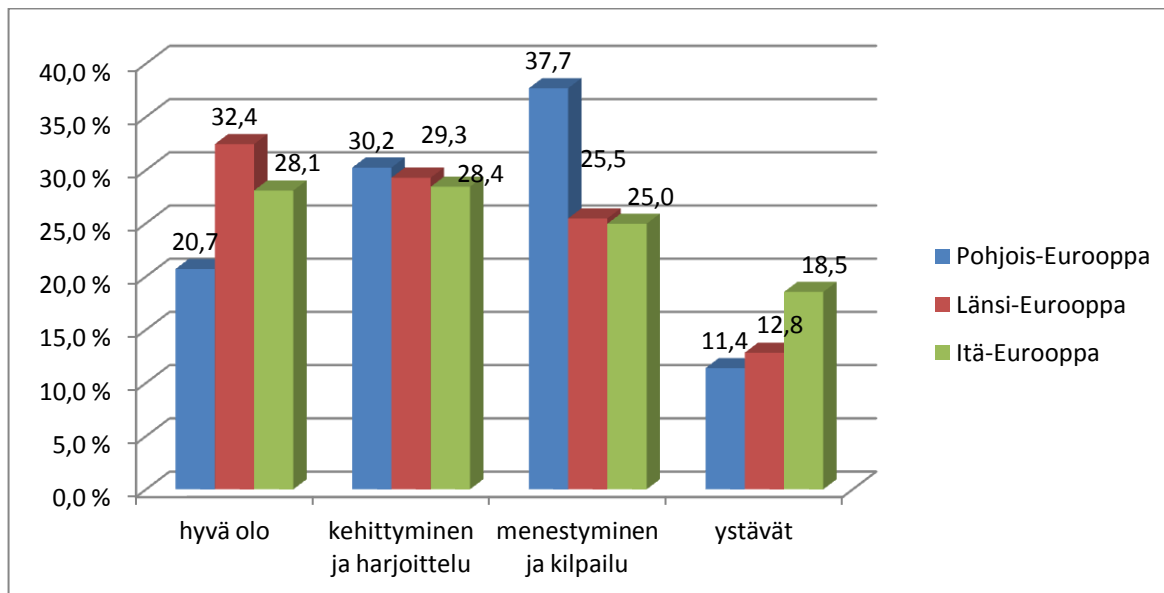
Kuvion 27 mukaan uimareille sekä judokoille ja voimistelijoille menestyminen ja kilpailu on tärkeintä urheilussa. Kaikista lajiryhmistä vähiten pisteitä on annettu vaihtoehdolle ”ystävät”. Tenniksen pelaajille ja pyöräilijöille tärkeintä urheilussa on selvästi kehittyminen ja harjoittelu. ”Hyvä olo” on saanut eniten pisteitä palloilijoilta, pika- ja kestävyysjuoksijoilta, sekä hyppääjiltä ja heittäjiltä. Uimareilta ”hyvä olo” on saanut vain 20,3 % pisteistä ja vähiten tenniksen pelaajilta ja pyöräilijöiltä (11,1 %). Hyppääjiltä ja heittäjiltä 60 % pisteet jakautuvat tasan vaihtoehtojen ”hyvä olo” ja ”kehittyminen ja harjoittelu” välillä. Vaihtoehto ”menestyminen ja kilpailu” saa heiltä noin neljänneksen pisteistä.



KUVIO 27. Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit uimareille (n=325), palloilijoille (n=272), judokoille ja voimistelijoille (n=313), pika- ja kestävyysjuoksijoille (n=311), hyppääjille ja heittäjille (n=207) sekä tenniksen pelaajilta ja pyöräilijöiltä (muut) (n=72) (%)

#### 5.5.4 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit maaryhmille

Pohjoiseurooppalaiset ovat antaneet eniten pisteitä menestymiselle ja kilpailulle (37,7 %). Urheilun tärkeimpiä motivaattoreita kartoittavan kysymyksen suhteen ilmenee myös selkeä tilastollinen merkitsevyys länsieurooppalaisiin ja itäeurooppalaisiin verrattuna ( $p=0,0001$ ). Kuviossa 28 esitetään, että länsieurooppalaisille tärkeintä urheilussa on hyvä olo. Itäeurooppalaisille hyvä olo sekä kehittyminen ja harjoittelu ovat vain hieman tärkeämpää kuin menestyminen ja kilpailu. Länsieurooppalaisten pisteistä noin neljännes menee vaihtoehdolle menestyminen ja kilpailu. Maaryhmistä itäeurooppalaiset (18,5 %) pitävät ystäviä selvästi tärkeämpinä kuin länsi- (12,8 %) tai pohjoiseurooppalaiset (11,4 %).

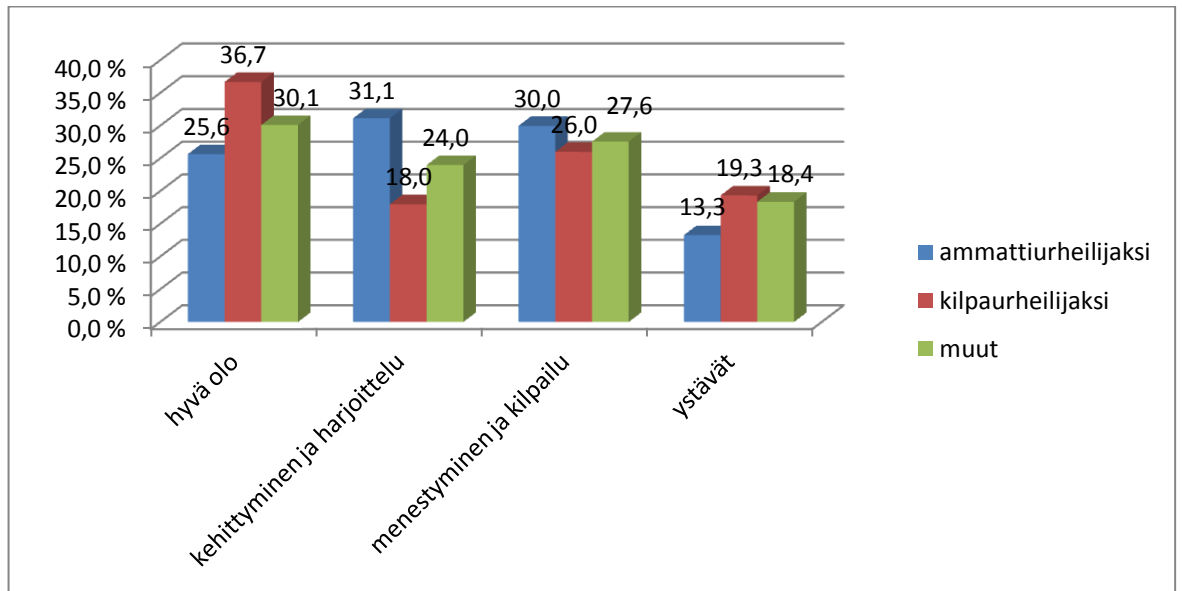


KUVIO 28. Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit pohjoiseurooppalaisille (n=483), länsieurooppalaisille (n=444) ja itäeurooppalaisille (n=577) (%)

#### 5.5.5 Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit tulevaisuuden suunnitelmien perusteella jaetuille ryhmille

Tuloksissa ilmenee tilastollista merkitsevyyttä siten, että kehittyminen ja harjoittelu on urheilussa tärkeämpää niille vastaajille, jotka haluavat tulevaisuudessaan ammattiuurheilijaksi ( $p=0,007$ ). Kuvion 29 osoittamien tulosten mukaan ammattiuurheilijaksi tulevaisuudessaan haluavien pisteistä 31,1 % jakautuu kehitymiselle ja harjoittelulle. Tulevaisuudessaan kilpaurheilijoiksi haluavien pisteistä vain 18 % on valinnut kehittymisen ja harjoittelun tärkeimmäksi motivaattoriksi.

Tilastollinen merkitsevyys ilmenee myös siten, että tulevaisuudessaan kilpaurheilijaksi haluaville on urheilussa tärkeämpää hyvä olo kuin tulevaisuudessaan ammattiuurheilijaksi tai muualle haluaville ( $p=0,038$ ). Tämän vaihtoehdon kohdalla tulevaisuuden tavoitteet merkitsevät jopa 10 prosenttiyksikön eroa pistemäärissä. Ammattiuurheilijaksi haluavien pisteistä 25,6 % ja kilpaurheilijoiksi haluavien pisteistä 36,7 % osuus ilmoitti hyvän olon tärkeimmäksi.



KUVIO 29. Pisteytettynä urheilun tärkeimmät motivaattorit tulevaisuudessa ammattiurheilijaksi (n=1131), kilpaurheilijaksi (n=150) tai muualle haluaville (n=196) (%)

## 5.6 Tulosten tarkastelua: profilointi

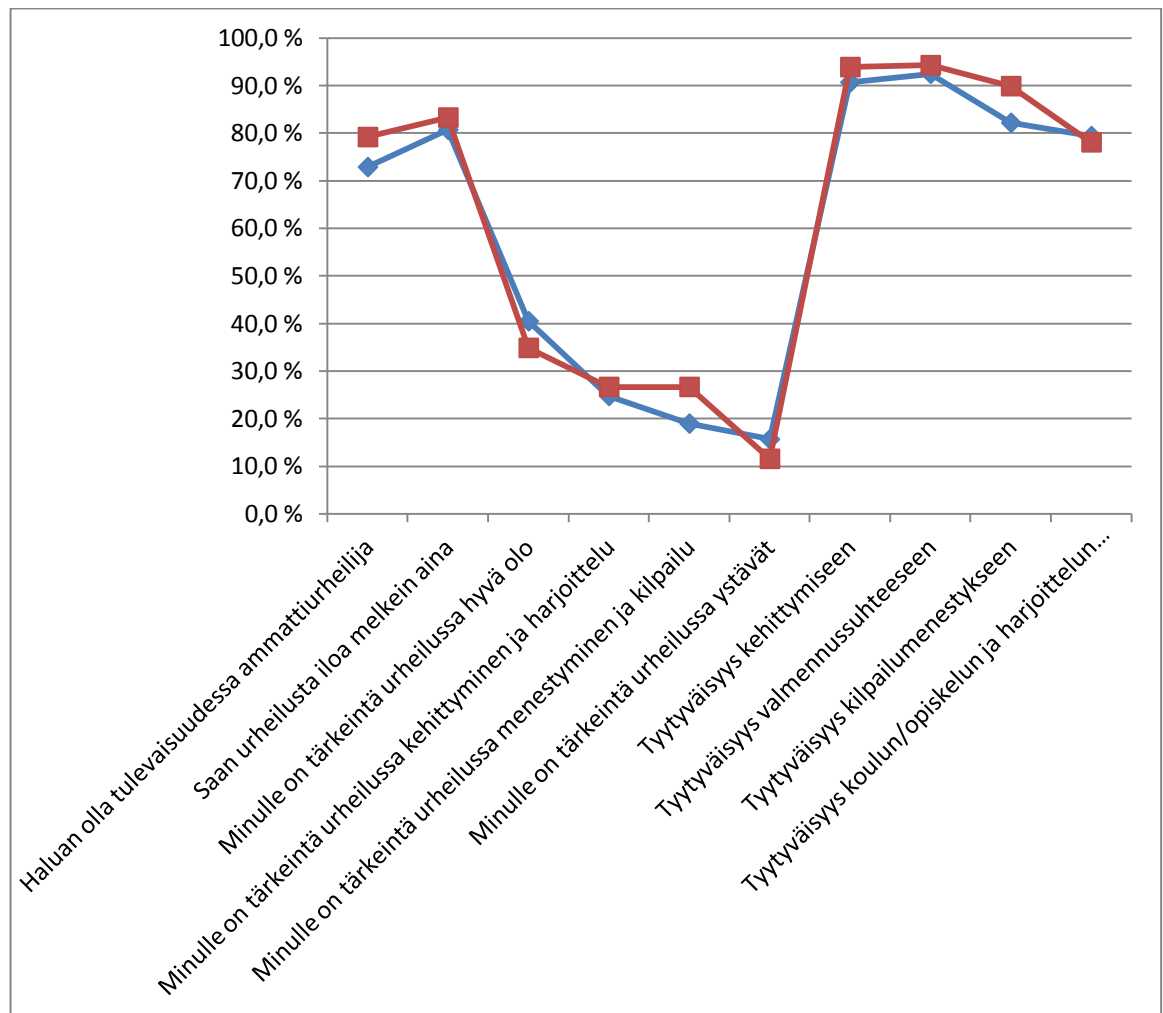
Tämän tulosten tarkasteluosuuden tarkoituksena on esitellä laajan tulososion joukosta mielestämme tärkeimmiksi esiinnousseita ilmiöitä ja tuloksia. Olemme koonneet tulosjoukosta viisi erillistä profiilia, joita ovat tyttöjen ja poikien profiilit, yksilö- ja joukkuelajien harrastajien profiilit, pohjoiseurooppalaisten ja suomalaisten profiilit, itä- ja länsieurooppalaisten profiilit sekä suomalaisten ja muiden eurooppalaisten profiilit. Näiden kyseisten taustamuuttujien profiileihin olemme kuvanneet tutkimuksemme kannalta aineiston tärkeimmät kysymykset tarkempaan tarkasteluun. Profiloinnin tarkoituksena on syventyä aineistosta nousseiden ilmiöiden ymmärtämiseen, käsittelyyn, vertailuun, tulkintaan ja analysoimiseen. Tällä tavoin pystymme konkretisoimaan tutkimuksemme laajan tulososion joukosta tärkeimmät tulokset havainnollisemmassa esitysmuodossa.

### 5.6.1 Tyttöjen ja poikien profiilit

Yksi tutkimuksemme avaintuloksista ilmenee kuviossa 30, johon on kuvattu tyttöjen ja poikien profiilit. Profiilit kuvastavat sitä, miten sukupuoli tekijänä vaikuttaa vastaamiseen. Profiilit kertovat, että pojat ovat enemmän kiinnostuneita ammattiurheilijan elämästä tulevaisuudessa, ovat kilpailuhenkisiä ja janoavat menestystä.

Kuvion 30 mukaan, pojat tähtäävät ennemmin ammattiurheilijoiksi. Pojille on tärkeämpää menestyminen ja kilpailu ja he ovat myös tyytyväisempiä kilpailumenestykseensä. Tytöille selkeästi tärkeintä urheilussa on hyvä olo, joka on heille hieman tärkeämpää kuin pojille. Tyttöjen profiilin muutokset ovat jyrkemmät tarkastellessamme urheilun tärkeimpiä motivaattoreita. Poikien tulos kertoo hyvän olon, kehittymisen ja harjoittelun sekä menestymisen ja kilpailun olevan lähes täysin samoissa lukemissa. Poikien profiilissa ainoa selkeä ero muihin osa-alueisiin on osuuden ”ystävät” kohdalla. Ystävät eivät ole pojille yhtä tärkeitä kuin muut edellä mainitut osa-alueet.

Profiilin viimeiset neljä kohtaa ovat kysymyksiä tyytyväisyysilmapiirimittarista, joka osoitti vastaajien olevan kokonaisuutena hyvin tyytyväisiä urheilun ja elämän osa-alueilla. Sekä tyttöjen että poikien kohdalla on silti huomattava lasku muihin osa-alueisiin verrattuna kysyttäessä tyytyväisyydestä koulun tai opiskelun ja harjoittelun yhteensovittamisesta. Tämä peräänkuuluttaisi sitä, että nuorten harjoittelussa tulisi tehdä huomattavasti enemmän yhteistyötä kaikkien elämän osa-alueiden kesken. Koulun, seuran ja valmentajien sekä vanhempien yhteisellä vastuulla on kasvattaa nuorta niin akateemiseen kuin urheilulliseen elämäntapaan.



KUVIO 30. Tyttöjen (sininen viiva) (n=90) ja poikien (punainen viiva) (n=118) profiilit (%)

### 5.6.2 Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien profiilit

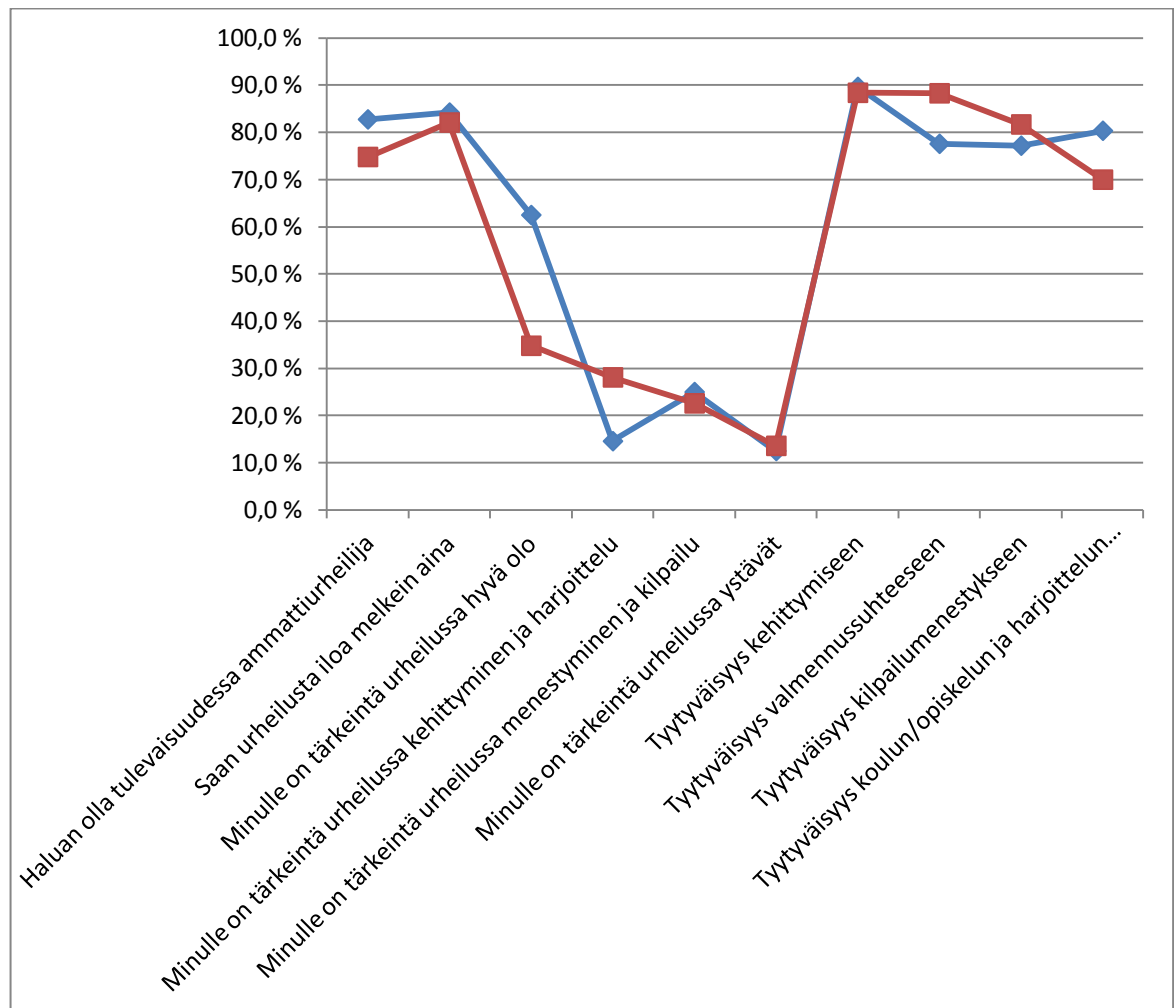
Joukkuelajien luonteeseen kuuluu, että harjoittelu tapahtuu lähes aina yhdessä. Usein joukkuetovereista tulee erittäin läheisiä, koska heidän kanssaan vietetään paljon aikaa. Tutkimuksemme kuitenkin osoittaa (kuvio 31), että ystävät ovat urheilussa tärkeämpiä yksilölajien urheilijoille kuin joukkuelajien urheilijoille. Tutkimuksemme osoittaa myös, että yksilölajien urheilijat ovat tyytyväisempiä valmennussuhteeseensa kuin joukkuelajien urheilijat. Tämän uskomme johtuvan mahdollisesti siitä, että yksilölajien urheilijat ovat huomattavasti useammin kahden kesken valmentajansa kanssa, jolloin heidän on helpompi luoda toimiva vuorovaikutussuhde. Joukkuelajien urheilijat

saattavat kokea, että he eivät saa riittävästi henkilökohtaista valmennusta, vaan huomiota jaetaan koko joukkueelle tasapuolisesti.

Joukkuelajien urheilijoille hyvä olo on tärkeämpää. Yksilölajien urheilijat kokevat kehittymisen ja harjoittelun olevan tärkeämpää. Mielestämme yksilölajien urheilijat joutuvat tekemään enemmän töitä päästäkseen huipulle ja saattavat olla motivoituneempia ja kunnianhimoisempia kilpailua ja harjoittelua kohtaan kuin joukkuelajien urheilijat. Joukkuelajien urheilijat saattavat helpommin päästä joukkueen avulla pidemmälle. Joukkuelajin urheilijan tarvitsee päästä vain ”kahdenkymmenen parhaan joukkoon”, kun taas yksilölajin urheilijan on oltava paras voittaakseen.

Joukkuelajien urheilijoiden tulevaisuus ammattiurheilijana on huomattavasti houkuttelevampi taloudelliselta kannalta kuin yksilölajien urheilijoiden. Ehkä tämän takia ammattiurheilijan ura vaikuttaa myös realistisemmalta haaveelta ja tavoittelun arvoiselta nuorille urheilijoille.





KUVIO 31. Yksilö- (punainen viiva) (n=175) ja joukkuelajien (sininen viiva) (n= 33) harrastajien profiilit (%)

### 5.6.3 Pohjoiseurooppalaisten ja suomalaisten urheilijoiden profiilit

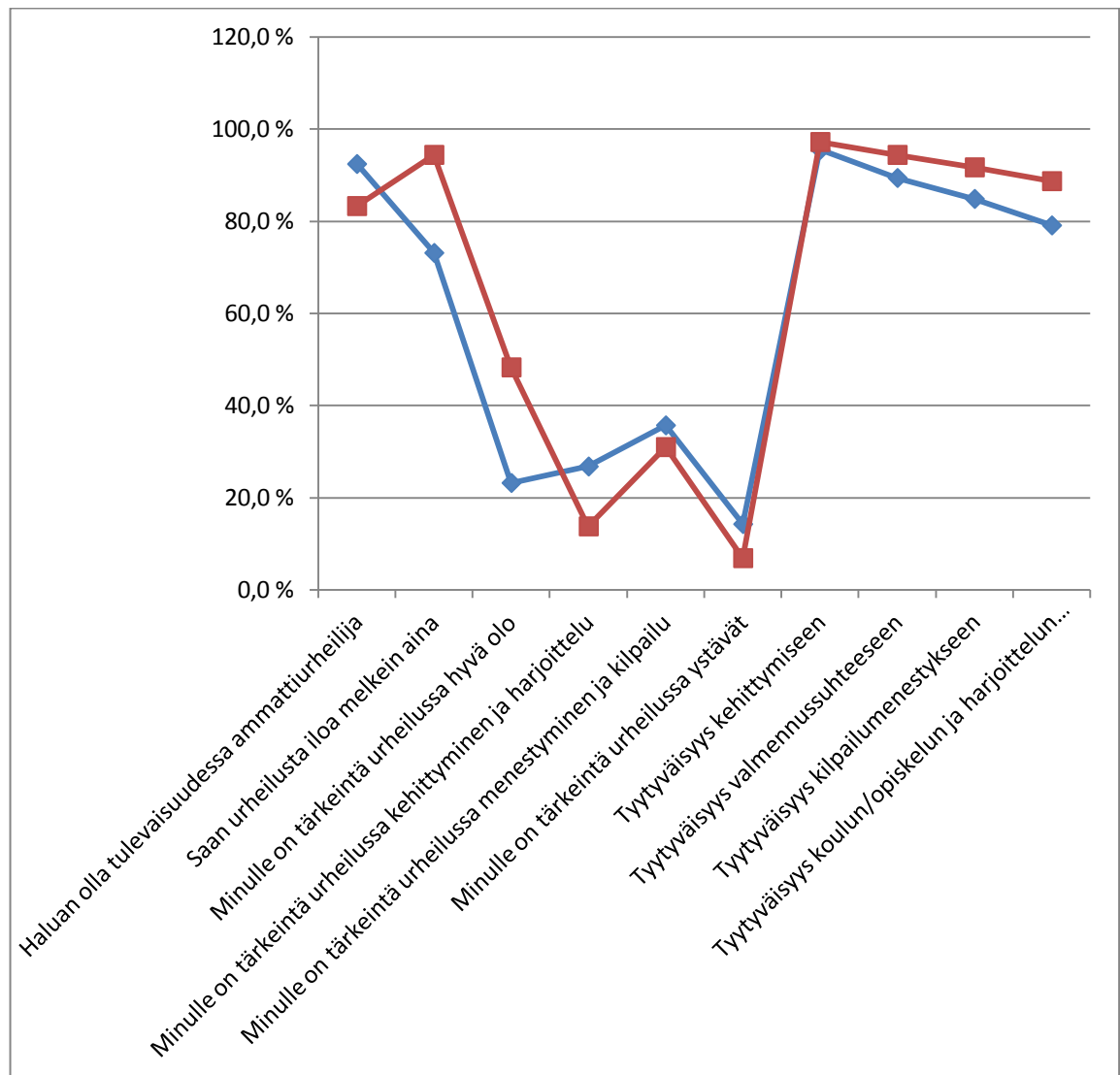
Kuvion 32 mukaan, suomalaisista nuorista reilusti suurin osa (94,4 %) vastanneista saivat urheilusta iloa, kun pohjoiseurooppalaisista nuorista 73,1 % koki saavansa iloa. Lähes puolet suomalaisnuorista on vastannut urheilusta saatavan hyvän olon olevan tärkeintä, kun muille pohjoiseurooppalaisille urheilussa menestyminen ja kilpailu on tärkeintä. Mielestämme tämä voisi johtua siitä, että suomalaisen seura- ja järjestötoiminnan pääfokus on, että kaikille lapsille ja nuorille tarjotaan liikuntamahdollisuuksia ja pyritään ohjaamaan liikunnan pariin. Nuoria huippulahjakkuuksia on vaikea erottaa aikaisessa vaiheessa, sillä seuratoiminta on muuttunut pääosin ”Kaikki pelaa”-henkiseksi toiminnaksi. Lapset kokevat olevansa

urheiluharrastuksessaan mukana pääosin ilon vuoksi, mikä on tottakai ensisijainen lähtökohta liikuntaharrastuksen jatkumiselle. Tällä tavoin säilytetään lapsen sisäsyntyinen liikuntamotivaatio. Kuitenkin huippulahjakkuuksien jalostaminen on vaikeampaa, koska toimintaa ohjataan kaikille harrastajille eivätkä huippulahjakkuudet pääse harjoittelemaan taitojaan ja lahjakkuuttaan vastaavalla tasolla.

Pohjoiseurooppalaisille kehittyminen ja harjoittelu on huomattavasti tärkeämpää kun suomalaisille. Jopa 26,8 % pohjoiseurooppalaisista on valinnut kehittymisen ja harjoittelun tärkeimmäksi motivaattorikseen, kun suomalaisista vain 13,8 %:lle se on tärkeintä urheilussa. Suomalaisten ero muihin pohjoiseurooppalaisiin ei ole kovin suuri menestymisen ja kilpailun eikä ystävien tärkeyden suhteen. Suomalaisista nuorista 31 % on vastannut menestymisen ja kilpailun olevan urheilussa tärkeintä, kun pohjoiseurooppalaisista 35,7 % vastaajista on valinnut menestymisen ja kilpailun tärkeimmiksi motivaattoreiksi.

Suomalaiset ja muut pohjoiseurooppalaiset ovat pääosin hyvin tyytyväisiä urheilun ja harjoittelun eri osa-alueisiin. Tyytyväisyysmittarin kysymysten osalta etenkin valmennusuhteeseen ja kehittymiseen ovat sekä pohjoiseurooppalaiset että suomalaiset hyvin tyytyväisiä. Yli 90 % vastaajista on ilmoittanut olevansa tyytyväisiä näihin osa-alueisiin.

Pohjoismaiden urheilu- ja liikuntajärjestelmät ovat samankaltaiset siltä osin, että ne eroavat muista Euroopan liikuntakulttuureista aktiivisella ja innokkaalla vapaaehtois- ja kansalaistoiminnallaan, johon urheiluseurojen ja -järjestöjen toiminnot perustuvat Pohjois-Euroopassa.



KUVIO 32. Pohjoiseurooppalaisten (sininen viiva) (n=48) ja suomalaisten urheilijoiden (punainen viiva) (n=28) profiilit (%)

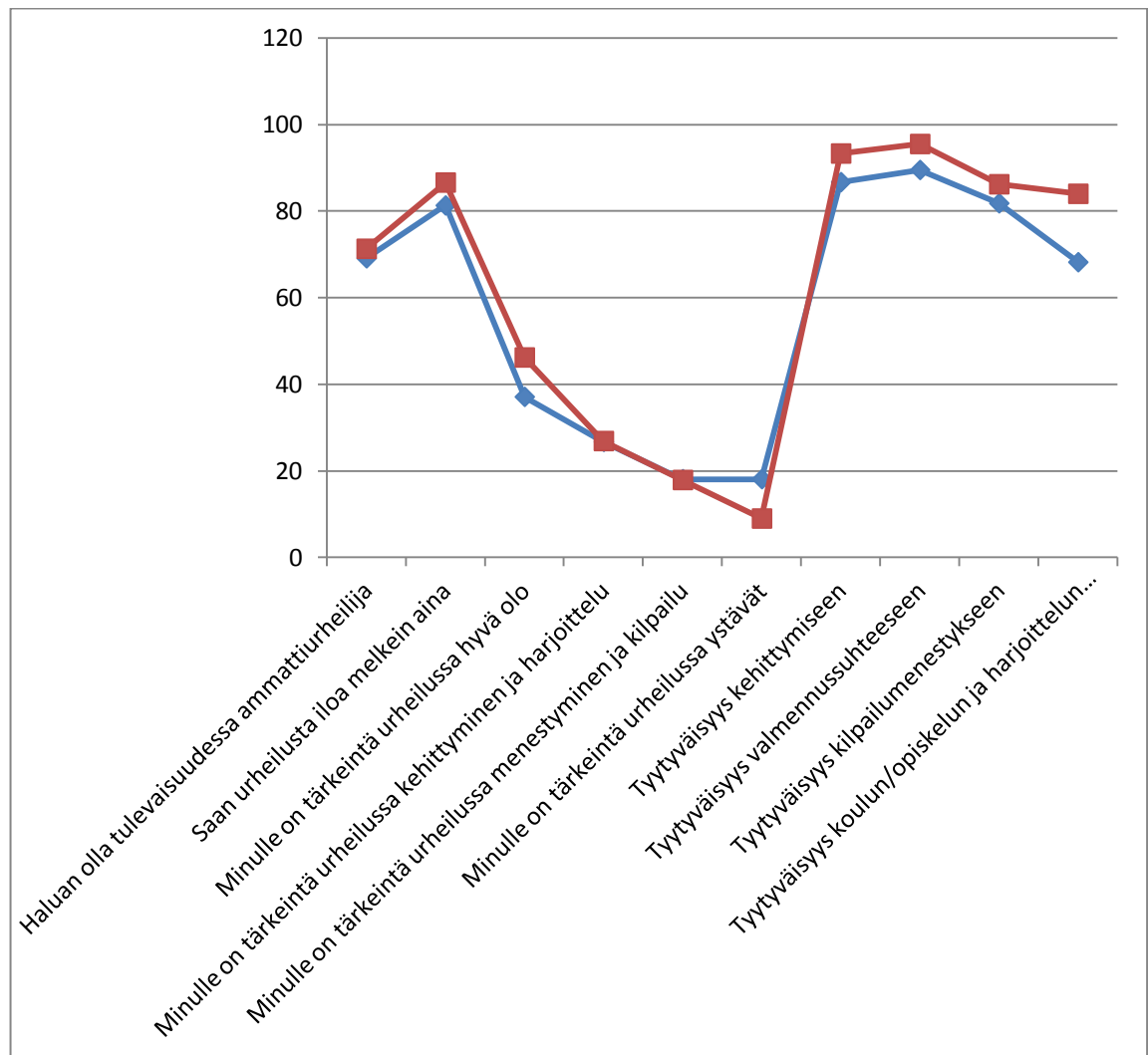
#### 5.6.4 Itä- ja länsieurooppalaisten urheilijoiden profiilit

Itä- ja länsieurooppalaisista vastanneista noin 70 % molemmista maaryhmistä haluavat tulevaisuudessa ammattiurheilijoiksi. Itäeurooppalaiset pitävät ystäviä tärkeämpinä urheilussa, kun länsieurooppalaisille urheilusta saatava hyvä olo on tärkeämpää kuin itäeurooppalaisille.

Kuvion 33 osoittamien tulosten mukaan, länsieurooppalaiset ovat tyytyväisempiä kaikilla urheilun ja harjoittelun osa-alueilla kuin itäeurooppalaiset. Hieman yli puolet itäeurooppalaisista vastanneista on tyytyväisiä koulun tai opiskelun ja harjoittelun

yhteensovittamisen suhteen, kun länsieurooppalaisista yli 80 % vastanneista on kertonut olevansa tyytyväinen osa-alueeseen. Teoriaosuutemme pohjalta, Itä-Euroopassa liikunnallisesti lahjakkaat lapset pyritään löytämään aikaisessa vaiheessa ja nuoret ohjataan urheilukouluihin, joissa lahjakkaille lapsille järjestelmä takaa laadukkaan valmennuksen koko urheilu-uran ajan. Itä-Euroopan maissa urheilu- ja valmennusjärjestelmä kehittyi maan taloudellista, yhteiskunnallista ja historiallista taustaa vasten. Lasten koulutus on järjestetty siten, että lapsi voi samanaikaisesti opiskella ja valmentautua.

Järjestelmän pohjalta voisi uskoa, että itäeurooppalaiset urheilijanuoret olisivat tyytyväisiä opiskeluidensa ja urheilun yhteensovittamiseen, koska urheilemisen ja koulunkäynnin yhteensovittamista pyritään avustamaan. Saattaa olla, että kyselyyn vastanneista nuorista vain murto-osa on urheilukoulujärjestelmässä mukana tai kokee sen mielekkääksi. Voi olla, että osa kokee järjestelmän raskaaksikin. Kuitenkin kolmasosa itäeurooppalaisista nuorista tähtää muualle kuin ammattiurheilijaksi tulevaisuudessa, vaikka huippu-urheilijaksi luotsaaminen on näin ammattimaista ja kehittynyttä. Yleisesti Itä-Euroopassa koulutustaso ja opiskeluolot ovat heikompia kuin Länsi-Euroopassa, mistä myös voi johtua itäeurooppalaisten tyytymättömyys verrattuna länsieurooppalaisiin.



KUVIO 33. Itäeurooppalaisten (sininen viiva) (n=70) ja länsieurooppalaisten urheilijoiden (punainen viiva) (n=65) profiilit (%)

### 5.6.5 Suomalaisien ja muiden eurooppalaisten urheilijoiden profiilit

Suomalaisista lähes kaikki vastaajista ovat täysin tyytyväisiä kehittymiseensä, mutta alle 20 prosenttia vastaajista kertoo kehittymisen ja harjoittelun olevan heille tärkeintä urheilussa. Teoriaosiossa toimme esille, että suomalaisessa harjoittelussa on hyvin usein ongelmana sen pirstaleisuus. Meiltä löytyy ammattitaitoa monella alalla, mutta monesti hyödynnämme niitä vain yksittäisinä tekijöinä, emmekä osaa sisällyttää kaikkea harjoittelun suunnitteluun.

Suomalaisen yhteiskunnan tiedettäneen olevan hyvin suorituskeskeinen, joka osaltaan ohjaa ihmisiä tietynlaiseen kilpailulliseen asteeseen asiassa kuin asiassa. Mielestämme

suomalainen nyky-yhteiskunta ohjaa nuoria kouluttautumaan korkealle, jotta saadaan hyvä ammatti, jolla saavutetaan turvallinen, hyvä elämä. Nuori joutuu tekemään valintoja nuoruudessa, panostaako koulutukseen vai kovaan harjoitteluun.

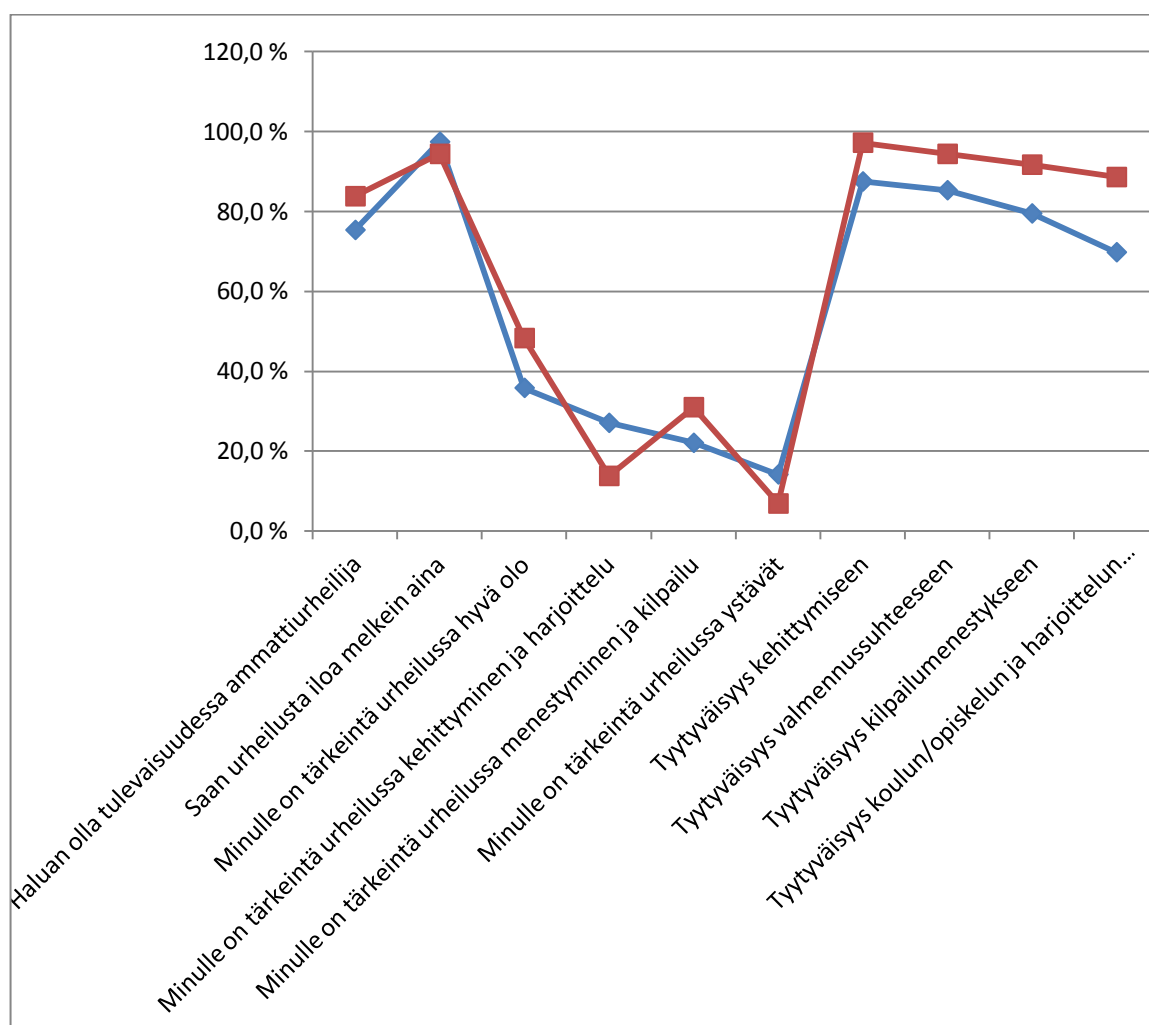
Suomalaisista 94,4 % vastaajista saa urheilusta iloa. Lähes puolet vastaajista (48,3 %) ilmoittaa tärkeimmäksi motivaattoriksi urheilusta saatavan hyvän olon, mutta kehittymisen ja harjoittelun on valinnut vain 13,8 % suomalaisista nuorista, kun muista eurooppalaisista kilpailijoista 27,1 % pitää kehittymistä ja harjoittelua tärkeimpänä motivaattorina. Mielestämme tämä kertoo sen, että suomalaiset tähtäävät menestykseen vähäisellä työmäärällä. Suomalaiset nuoret kilpailijat pitävät tulosten perusteella (kuvio 34) urheilua osana elämänsä kokonaisuutena, eivätkä ole valmiita tekemään kovaa työtä ja harjoittelemaan tavoitteellisesti päästäkseen huipulle. Menestystä toivotaan, mutta tämä voi selittyä sillä, että suomalainen mentaliteetti ja suomalainen ”Sisu” on voinut saada nuoret vastaamaan kunnianhimoisesti. Pitkäjänteiseen, tavoitteelliseen harjoitteluun ei olla valmiita. Muissa Euroopan maissa urheilu koetaan olevan enemmänkin itse elämä, eikä vain osa elämää kuten Suomessa. Suomalaiset ovat olleet tunnettuja kovasta työmoraalistaan kautta aikojen, mutta tutkimuksemme tulokset osoittavat, että kyseisen sukupolven edustajat eivät arvosta työn tekoa enää samalla lailla.

Ongelmana voisi pitää myös koulun tai opiskelun yhdistämistä riittävään harjoitteluun, mutta kyselyymme vastanneista suomalaisista nuorista urheilijoista noin 90 % on tyytyväinen koulun tai opiskelun ja harjoittelun yhteensovittamiseen. Mielestämme tämä voisi johtua siitä, että nuoret kokevat koulun ja harjoittelun olevan tasapuolinen osa itseään ja arvostaa molempia tasavertaisesti.

Myös valmennussuhteeseen ollaan lähes sata prosenttisen tyytyväisiä, vaikka nuorten valmennukseen ei pystytä sijoittamaan yhtä paljon valtion tukea kuin esimerkiksi monissa muissa maissa ja valmentajat saattavat vaihtua hyvin tiuhaankin tahtiin.

Noin 90 % suomalaisista kyselyyn vastanneista on tyytyväinen kilpailumenestykseensä, mutta Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla vuonna 2009, jolloin tämä kysely on tehty, vain yksi suomalainen ylsi kultamitalin arvoiseen suoritukseen, hopeamitalin vei kotiin viisi suomalaista ja pronssin yksi.

Kuviossa 34 esitettyjen profiilien perusteella suomalaiset ovat selkeästi tyytyväisempiä urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin, kun muista Euroopan maista tulevat kanssakilpailijansa. Suomalaisille tärkeämpää urheilussa on menestyminen ja kilpailu, sekä hyvä olo, kun taas meidän eurooppalaisille siskoille ja veljille kehittyminen ja harjoittelu on huomattavasti tärkeämpää kuin suomalaisille vastaajille. Profiileita tarkastellessa tuntuu, että suomalaisten vastauksista uhkuu optimismia, joka kaipaisi hieman realismia. Ainoa realistinen ero suomalaisten ja muun maalaisten välillä ilmenee kysyttäessä minne urheilun osa-alueelle vastaaja haluaa tulevaisuudessa. Siellä muut eurooppalaiset tähtäävät enemmän ammattiurheilijoiksi kuin suomalaiset, tosin myös enemmistö suomalaisista vastaajista tähtää tulevaisuudessa ammattiurheilijoiksi.



KUVIO 34. Suomalaisten (punainen viiva) (n=28) ja muiden eurooppalaisten urheilijoiden (sininen viiva) (n=183) profiilit (%)

## 6. Pohdinta

### 6.1 Tutkimuksen tärkeimmät havainnot

Tehtävänäimme oli selvittää suuresta asiakokonaisuudesta havaintoja eurooppalaisten nuorten urheilun ja harjoittelun osa-alueista. Tutkimuksemme mielenkiintoisimmaksi havainnoksi nousi suomalaisten nuorten urheilijoiden vastaukset verrattuna muiden eurooppalaisten vastauksiin.

Suomalaiset arvostavat menestystä ja he tavoittelevat voittamista. Tutkimuksemme kertoo melko samanlaista tarinaa nuorista urheilijoista, mitä Kirsi Hämäläisen tutkimus ”Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa” kuvaa urheilijoiden kokemuksista urheilemista ja valmentajiaan kohtaan. Hämäläisen tutkimuksessa (2008) keskeisenä teemana esitellään urheilijoiden mielipiteitä urheilijan tekemän työn merkityksestä. Hämäläinen kuvaa tutkimuksessaan ”oikealla urheilijalla” kovaa, periksiantamatonta urheilijaa, joka harjoittelee kunnianhimoisesti, vaikka ei menestystä saavuttaisikaan. Hämäläisen mukaan menestyminen vaatii uhrautumista ja ”oikean urheilijan” määritelmä mitataan sillä, kuinka sitoutunut urheilija on harjoittelua kohtaan. Oikealla urheilijalla on kova pää, joka kestää epäonnistumiset. Urheilija omaa sellaisia ominaisuuksia kuin tunnollisuus, ahkeruus ja määrätietoisuus. Urheilija asettaa kilpailemisen ja urheilemisen etusijalle elämässään ja urheiluun sitoutumisen myötä luopuu monesta muusta elämän osa-alueesta. Urheilija suhtautuu kilpailuun tosissaan ja on valmis tekemään työtä päämääränsä eteen. (Hämäläinen 2008, 90–93.)

Mielestämme Hämäläisen kuvaus ”oikeasta urheilijasta” vastaa oman tutkimuksemme osalta pohjoiseurooppalaisia nuoria urheilijoita tavoitteen määrittämisen, menestymisen ja kilpailemisen osalta. Tulosesiöimme perusteella pohjoiseurooppalaiset, joihin suomalaiset lukeutuvat, haluavat todennäköisemmin olla tulevaisuudessa ammattiurheilijoita kuin itä- ja länsieurooppalaiset ( $p < 0,050$ ).

Tutkimuksemme osoittaa, että vaikka suurin osa suomalaisista alansa huippukilpailijoista tähtää ammattiurheilijaksi (83,8 %), he eivät ole motivoituneita tekemään pitkäjänteistä työtä menestyksen eteen, koska vain 13,8 % suomalaisista nuorista ilmoitti kehittymisen ja harjoittelun olevan tärkeintä urheilussa.

Pohjoiseurooppalaiset ovat kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi (liite 7) tyytyväisempiä



kehittymiseensä urheilijana itäeurooppalaisiin verrattuna, joka on mielestämme ristiriidassa suomalaisten menestymisen kanssa.

Suomalaisista nuorista 31 % oli valinnut tärkeimmäksi motivaattoriksi urheilussa menestymisen ja kilpailun, jonka osoittaa myös tilastollinen merkitsevyys sen suhteen, että pohjoiseurooppalaiset ovat itäeurooppalaisia tyytyväisempiä kilpailumenestykseensä. Suomalaiset nuoret kokevat tulosten perusteella (kuvio 34) menestymisen ja kilpailun olevan tärkeämpää kuin kehittymisen ja harjoittelun, toisin kuin muut eurooppalaiset nuoret. Huomiota herättävää on, että muut eurooppalaiset nuoret ovat valinneet kehittymisen ja harjoittelun toiseksi tärkeimmäksi motivaattoriksi ja kolmanneksi tärkeimmäksi menestymisen ja kilpailun. Tästä voisi päätellä, että eurooppalaiset nuoret ovat motivoituneempia harjoittelemaan ja uskovat kovan harjoittelun olevan tie menestykseen. Hämäläisen kuvaama ”oikea urheilija” toteutuu selkeämmin muiden eurooppalaisten osalta kuin suomalaisten kohdalla.

Tutkimuksestamme ilmenee, että suomalaiset nuoret kilpailijat ovat tyytyväisiä kehittymiseensä (97,2 %), valmennussuhteeseensa (94,4 %) ja kilpailumenestykseensä (91,7 %), vaikka menestys ei huippu-urheilun kentällä ole ollut mainittavaa.

Suomalaisten vastauksista herää kysymys, kasvatetaanko tavoitteellisesti harjoittelevia lajinsa parhaita urheilijoita tarpeeksi huippu-urheiluun? Suomen huippu-urheilu on valtavien kehityspaineiden alla ja menestyneitä nuoria kouliintuu maailman huipulle entistä vähemmän.

Koemme, että tulos on melko paljastava havainto suomalaisen, menestykseen tähtäävästä kilpailuharrastamisen nykytilasta. Suomalaiset ovat pääosin melko menestysorientoituneita ja suomalainen mentaliteetti ohjaa pärjäämään hyvin kaikilla elämän osa-alueilla. Nuoret kokevat, että urheilu on vain osa elämää, ei itse tarkoitus.

Tutkimustulosten perusteella suomalaisnuorten saaman ilon ja tärkeimmäksi motivaattoriksi ilmoittamansa hyvän olon perusteella (48,3 %) suomalaiset nuoret kokevat olevansa hyvin tyytyväisiä urheiluunsa ja saavat iloa, mutta eivät ole motivoituneita pitkäjänteiseen harjoitteluun, kuten muut eurooppalaiset nuoret, joista 27,1 %:lle vastaajista tärkeintä urheilussa on kehittyminen ja harjoittelu. Kuvion 34 mukaan suomalaiset ja myös muut eurooppalaiset nuoret olivat valinneet tärkeimmäksi motivaattorikseen urheilussa hyvän olon. Harrastaminen hyvän olon saavuttamiseksi on tärkeä lähtökohta sisäisen motivaation säilymiseen. Urheilijoiden

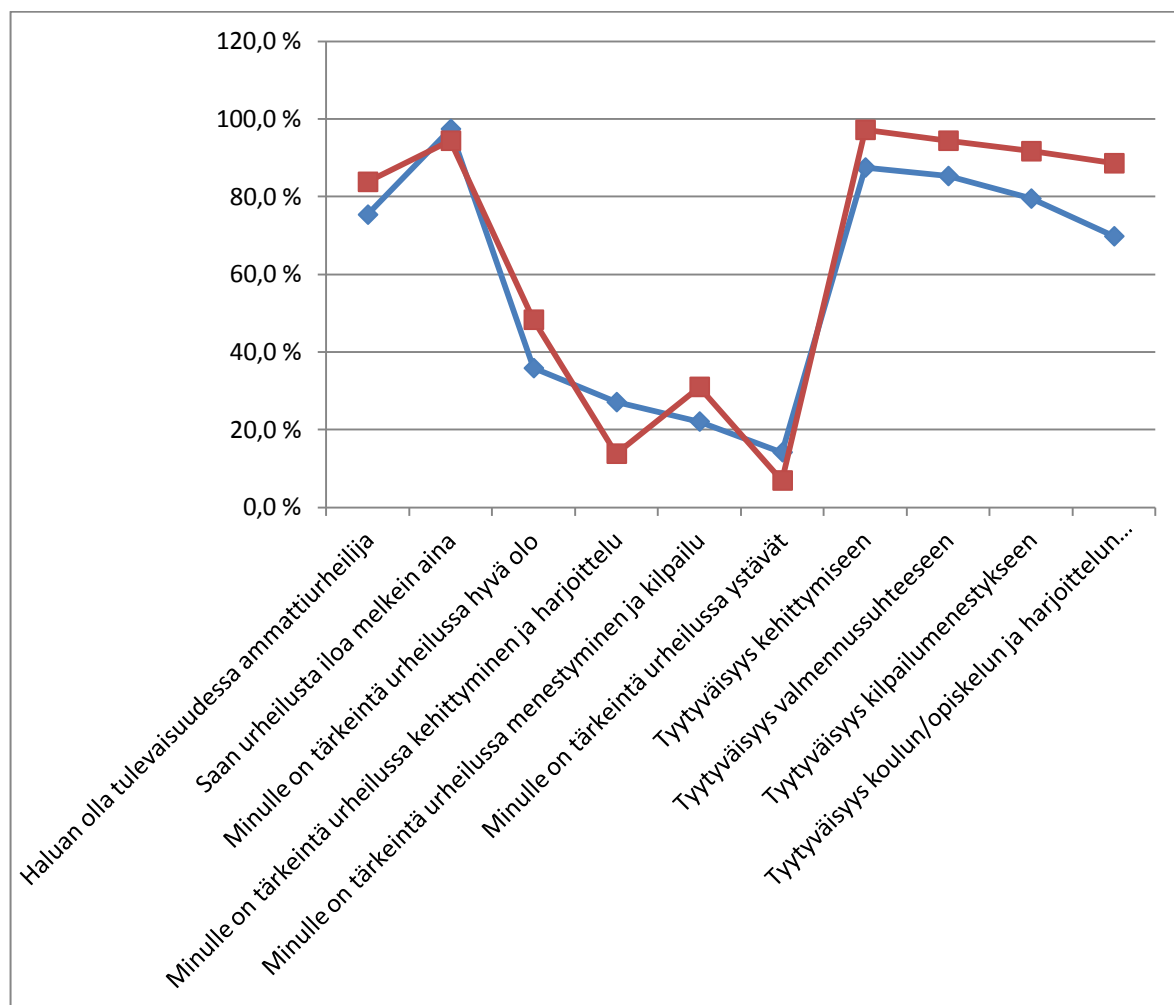
harjoittelumotivaation säilymistä määrittää osaltaan myös turvallinen ja miellyttävä harjoitteluympäristö.

Pohjoiseurooppalaisten tyytyväisyyttä tukee myös tutkimuksemme tilastolliset vertailut. Keskiarvoja vertaillen, pohjoiseurooppalaiset ovat itäeurooppalaisia tyytyväisempiä harjoitusolosuhteisiin ( $4,02 \pm 1,26$  vs.  $3,79 \pm 1,79$ ) ja tulos on tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2$ -testin  $p=0,039$ ). Pohjoiseurooppalaiset kokevat olevansa tyytyväisempiä myös harjoituspaikkojen turvallisuuteen verrattuna itäeurooppalaisiin ( $4,38 \pm 0,96$  vs.  $4,14 \pm 1,26$ ) ( $\chi^2$ -testin  $p=0,031$ ). Mielestämme hyvät, turvalliset ja laadukkaat harjoitusolosuhteet määrittävät edellytykset lajitaitojen oppimiseen ja viihtymiseen harrastuksen parissa.

Suomalaisista nuorista 88,6 % on tyytyväisiä koulun ja opiskelun yhteensovittamiseen, joten tämäkin voisi kertoa jo sen, että koulutehtävien tekemiseen riittää aikaa harjoittelun ohella, kun muista eurooppalaisista nuorista 69,8 % kokee olevansa tyytyväinen opiskelun ja harjoittelun yhteensovittamiseen. Pohjoiseurooppalaiset ovat myös tilastollisesti merkitsevästi tyytyväisempiä koulun ja urheilun yhteensovittamiseen verrattuna itäeurooppalaisiin ( $4,11 \pm 1,18$  vs.  $3,66 \pm 1,58$ ) ( $p=0,022$ ). Tästä voisi kuvitella, että moni nuori ei ymmärrä huippu-urheilijaksi pääsemiseksi vaadittavan työn määrää. Harri Hakkaraisen ym. (2009, 11) mukaan suomalainen valmennusjärjestelmä on paljon jäljessä muiden maiden järjestelmistä. Useissa taitolajeissa ja fyysisissä lajeissa menetetään menestymismahdollisuuksia, koska ei panosteta tarpeeksi tarkoituksenmukaisen harjoittelupohjan rakentamiseen. Suomessa tähän ikäryhmään lukeutuvat nuoret harjoittelevat noin 20-30 % vähemmän kuin muissa urheilun suurmaissa. Päivittäin harrastettavan liikunnan kokonaismäärän tulisi olla koko nuoruuden kasvuajan vähintään 2–4 tuntia päivässä.

Mielestämme huippu-urheilussa on kyse maailman huipputason saavuttamisesta ja Suomen suurista harrastajaluvuista huolimatta, menestys ei ole lähellä maailman huipputasoa. Suomessa lasten ja nuorten urheilun päätavoitteena pidetään kasvatusta terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, joka onkin oikea lähtökohta, mutta mikäli haluamme joskus päästä takaisin maailman huipulle myös perinteisissä suomalaisissa lajeissa, joissa ollaan ennen menestytty, vaatisi se valmennusjärjestelmältä kykyä eriyttää lahjakkuuksien harjoittelu enemmän huippu-urheiluun tähtäävämmäksi. Eri tasoryhmien luominen ei varmasti kuulosta kaikkien mielestä tasa-arvoiselta, mutta

menestyäkseen jokaisen tulisi harjoitella omalle tasolleen riittävästi. Ei riitä, että huipulle tähtäävä nuori lupaus harjoittelee yhtä vähän kuin omaksi iloksi urheilua harrastava ikätoveri.



KUVIO 34. Suomalaisten (punainen viiva) (n=28) ja muiden eurooppalaisten (sininen viiva) (n=183) profiilit (%)

## 6.2 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksemme keskittyi muodostamaan käsityksen eurooppalaisten nuorten urheilijoiden tulevaisuuden haaveista, urheilun ja harjoittelun mielekkyydestä, tärkeydestä sekä tyytyväisyydestä sen eri osa-alueisiin. Vertailimme tuloksia neljää eri taustamuuttujaa tarkastellen, koska halusimme antaa havainnollisen kuvan kaikkien taustamuuttujien välisistä eroista. Lopulta päädyimme keskittymään lähinnä maaryhmien välisten erojen tulkitsemiseen ja esittelyyn. Eroavaisuudet eri maaryhmien välillä alkoivat selkiintyä vasta tutkimuksemme lopuksi, emmekä voineet enää kohdentaa tutkimustamme keskittymään vain maaryhmien välisiin eroihin, joissa olisi vielä riittänyt tutkimista.

Maaryhmien väliset erot tarjoavat hyvän jatkotutkimusmahdollisuuden. Vertailimme pohjois-, länsi- ja itäeurooppalaisia keskenään, sekä pelkästään suomalaisia omana ryhmänään näihin muihin edellä mainittuihin ryhmiin. Teimme maaryhmäjaon vanhojen järjestelmien perusteella. Pohjois-Euroopan muodostivat maantieteellisesti pohjoisimmat maat Pohjoismaiden lisäksi. Itä-Eurooppaan laskimme kuuluvaksi vanhat itä-blokin maat ja jäljellejääneet Euroopan maat laskimme kuuluvaksi Länsi-Eurooppaan.

Maaryhmien jako oli tutkimuksemme kannalta varmasti merkittävä. Jakoja olisi voinut tehdä monella muullakin eri tavalla ja myös tutkimuksen edetessä verrata näitä eri jakoja toisiinsa. Itäeurooppalaisia voisi verrata toisiinsa pienemmissä ryhmissä, esimerkiksi pohjoisimmat valtiot verrattuna eteläisimpiin ja mahdollisesti erottamalla Venäjän, suuren kokonsa ja ison vastaajamäärän puolesta, molemmista ryhmistä omakseen.

Tutkimuksemme on hyvin laaja ja käsittelee monia eri osa-alueita nuorten urheilussa, harjoittelussa ja muilla elämän alueilla. Me valitsimme vain pienen osan kysytyistä aihe-alueista, joiden pohjalta olemme tuloksemme esittäneet. Tutkimusta voisi jatkaa vertailemalla samoja taustamuuttujia muidenkin kysymysten kohdalla, muodostamalla niistä yhteenvedon ja vertailemalla meidän muodostamiin yhteenvetoihin. Kysymykset, joiden vastauksia käsittelemme omassa tutkimuksessa ovat lähinnä urheilijoiden omiin ajatuksiin ja toiveisiin pohjautuvia. Vastausten todenmukaisuutta on lähes mahdotonta selvittää. Viimeinen kyselyn alue kartoittaa nuorten harjoittelumääriä ja liikuntaan ja

nukkumiseen käytettyä aikaa. Vertailemalla esimerkiksi kysymystä ”Mikä on tärkeintä urheilussa?”, kysymykseen ”Kuinka paljon käytät viikossa aikaa päälaajisi harjoitteluun?” saataisiin selville käyttävätkö nuoret, jotka pitävät kehittymistä ja harjoittelua tärkeimpänä urheilussa, myös eniten aikaa harjoitteluun.

### **6.3 Tutkimuksen hyödyntäminen**

Tutkimuksessamme käyttämämme aineisto on ainutlaatuinen ja kattaa hyvän osan nuorista eurooppalaisista huippu-urheilijoista, jotka voivat olla tulevaisuuden toivoja. Kysely on hyvin laaja ja käsittelee nuorten urheilijoiden elämää monilta osa-alueilta, joten sitä olisi mahdollista hyödyntää myös hyvin erilaisissa tutkimuksissa.

Tutkimus on toteutettu yhteistyössä UKK-instituutin sekä Varalan Urheiluopiston kanssa, joten heillä on oikeus keräämäämme aineistoon, sekä tutkimuksemme tulosten hyödyntämiseen. Heidän kauttaan keräämämme aineisto voisi saada lisää näkyvyyttä ja sitä voitaisiin hyödyntää myös isommassa mittakaavassa. Suomessa on viime vuosina kiinnitetty kasvavassa määrin huomiota nuorten harjoitteluun ja lajinsa huippujen löytämiseen ja niiden harjoittamiseen. Uskomme, että tutkimuksestamme voisi olla hyötyä myös kansallisella tasolla, etenkin vertaillen eri maiden järjestelmien toimivuutta saavutettujen tulosten pohjalta.

Käytännön tasolla tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi seuratoiminnan kehittämiseen. Nuoren urheilu-uran onnistuminen on paljolti kiinni seuran tarjoamista mahdollisuuksista ja olosuhteista. Nuorille tulisi voida tarjota mahdollisuus kilpailla ja harjoitella omien kehittymistavoitteidensa perusteella mahdollisimman samantasoisessa ryhmässä. Tutkimuksemme voisi tarjota lisää teoriapohjaa seuroille eri tasoryhmien luomiseen, sekä kannustaa seuroja ja valmentajia kartoittamaan nuorten omia tavoitteita urheilullensa. Monesti valmentajat ja seurat tekevät työtä huippu-urheilijoita jalostaakseen, mutta unohtavat, että lapset ja nuoret eivät ole vain materiaalia, josta voidaan muokata uusia huippu-urheilijoita.

Tutkimuksemme auttaa ymmärtämään urheilijan kokonaisuutena ja ihmisenä, joka kaipaa kaikkien urheilijaa ympäröivien tukitoimien saumatonta yhteistyötä, jotta pystytään mahdollistamaan parhaimmat olosuhteet huipulle pääsemiseen.

## 6.4 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia

Tämän tutkimuksen päätavoitteina oli selvittää, kuinka moni Euroopan nuorten olympiafestivaaleille osallistunut nuori kilpailija tähtää ammattiurheilijaksi, kuinka paljon eurooppalaiset nuoret urheilijat kokevat saavansa urheilusta iloa sekä kuinka tyytyväisiä he ovat eri urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin viimeisen 12 kuukauden ajalta. Tutkimusjoukosta muodostettiin tyttöjen ja poikien ryhmät, 13–15-vuotiaiden ja 16–18-vuotiaiden ryhmät, päälaajin perusteella muodostetut lajiryhmät sekä kansalaisuuden perusteella muodostetut maaryhmät. Urheilusta saadun ilon sekä urheilusta tärkeimmäksi ilmoitettuja osa-alueita koskevissa kysymyksissä muodostimme lisäksi tulevaisuuden suunnitelmien perusteella jaettujen kilpailijoiden ryhmät, koska oli mielekästä tutkia onko kilpailijan tavoitteenasettelulla eroavaisuutta näiden tutkimuskysymysten kohdalla.

Olemme olleet mukana Euroopan nuorten olympiafestivaalien (EYOF: European Youth Olympic Festival) ”Smart Athlete – kysely nuorille urheilijoille”-projektissa kyselyn suunnitteluvaiheesta lähtien. Toimimme kyselyaineiston kerääjinä kisojen ajan suorittaen myös aineiston koodaamisen, analyysin ja tulkinnan, ennen kuin tutkimuksemme, jota tässä opinnäytetyössä käsittelemme, pääsi edes virallisesti alkamaan. Tämä oli hyvin palkitseva lähtökohta tutkimuksellemme, koska tutkimuksemme aiheita valitessamme olimme paneutuneet aineistoon hyvin perinpohjaisesti.

Kyselystä (liite 1) saatavat tulokset tarjoavat paljon tietoa nuorten urheilusta, harjoittelun laadusta ja tyytyväisyydestä, sekä muista nuoren elämän osa-alueista. Kyselytutkimuksella saatiin informatiivinen ja ainutlaatuinen otos eurooppalaisista lajinsa parhaista nuorista urheilijoista.

Aineiston Excel-taulukkolaskentaohjelmaan koodaamisen jälkeen koimme ensimmäiset ongelmat keräämämme aineiston laajuuden kanssa. Haasteita tutkimuksellemme tuotti kyselyn tarjoaman laajan materiaalin rajaaminen opinnäytettä vastaaviin raameihin ja tutkimuksemme kannalta olennaisten ja mielenkiintoisten kysymysten erottaminen koko 28 kysymyksen aineistosta. Palatessamme aineiston koodausvaiheeseen, olemme sitä mieltä, että pohdimme aluksi aineistoamme ehkä liikaa kokonaisuutena, emmekä osanneet hahmottaa, kuinka suurta aihealuetta käsittelisimme tutkimuksessamme.

Koko koodiaineiston käsittely Excel-tilukkolaskentaohjelmassa oli hidasta ja työlästä, koska tutkimme vain neljää kysymystä Excel-tilukkolaskentaohjelmaan koodatusta 28 kysymyksestä. Motivoituneina tutkijoina tutkimme paljon tutkimuksemme kannalta epäolennaisia asioita, mikä toisaalta opetti meitä läpi tutkimuksen pohtimaan ja löytämään tärkeimmät ja olennaisimmat asiat. Tämä antaa meille myös varmuutta siitä, että pystymme perustelemaan tekemiämme valintoja loppuun asti mietityillä argumenteilla.

Toiseksi tutkimuksemme ongelmakohtaksi muodostui teoreettisen viitekehyksen laatiminen, koska täysin vastaavaa aihepiiriä ei ole aikaisemmin tutkittu eikä käsitelty. Hyvänä esimerkkinä tästä on Huippu-urheilun muutostyöryhmä, joka painiskelee näiden samojen ongelmien kanssa, joista yksi on riittävän teoreettisen taustakirjallisuuden puuttuminen. Taustatiedon puuttumisen vuoksi, tutkimuksemme perustuikin pääosin tulososion tuottamaan informaatioon ja tuloksista esiin tulleiden havaintojen pohtimiseen. Tämän vuoksi päätimme, että tutkimme aiheitamme analyttisesti monin eri tilastollisin menetelmin, jotta saisimme mahdollisimman luotettavia tuloksia aineistosta.

Tutkimuksen edetessä koimme, että aineistosta ja kohderyhmästä olennaisimman ja mielenkiintoisimman tiedon esille tuominen tuotti ajoittain vaikeuksia, koska keräämämme aineisto tarjosi niin paljon mielenkiintoista tietoa nuorista. Aineistoa läpikäydessämme, tuloksiin perehtyessämme ja tuloksia yhä uudelleen analysoidessamme havaitsimme, että tutkimuksemme antaa luotettavan yleisarvion tämän hetkisestä 13–18-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten kilpailijoiden tyytyväisyydestä, tulevaisuuden suunnitelmista ja urheilun aiheuttamasta ilosta.

Tutkimuksen kuluessa pääteemaksemme muodostui maaryhmien välisten eroavaisuuksien tarkastelu, koska niitä vertailemalla saimme mielenkiintoisimmat ja merkittävimmät tulokset. Tutkimuksen tulosmäärän kasvettua mittavaan laajuuteen, päätimme luoda vielä tulosten tarkemman tarkastelun mahdollistavat profiloinnit, joilla nostamme tutkimuksemme kannalta tärkeimpiä huomioita esille.

Tutkimustulosten analysoinnin myötä, tutkimuksemme muutti muotoaan tutkimuksen kuluessa. Tilastolliset menetelmät olivat hyvin toimivia ja tuottivat laadukasta, luotettavaa tilastollista informaatiota nuorista 13–18-vuotiaista eurooppalaisista urheilijoista. Tarkastelimme tutkimuksessamme isoa aineistokokonaisuutta ja olemme

koonneet yksittäisistä, tärkeistä tuloksista aihekokonaisuuksia, joita esittelimme luvussa

## 6.1 Tutkimuksen tärkeimmät havainnot.

### 6.5 Kiitokset

Haluamme erityisesti kiittää opinnäytetyöohjaajaamme Arto Tiihosta hänen mieltämme rikastuttavista neuvoistaan ja tuestaan tutkimuksemme kulun eri vaiheissa. Oli hienoa päästä tekemään yhteistyötä näin arvostetun ja osaavan tutkijan kanssa, joka oli aidosti kiinnostunut tutkimuksemme aiheesta. Lisäksi haluamme kiittää UKK-instituutin Raija Oksasta, Tampereen Urheiluakatemia Hannele Hiilloskorpea ja Varalan Urheiluopiston Pekka Rindelliä EYOF-projektiin mukaan pääsemisestä, josta olemme erittäin otettuja.

Koemme, että EYOF Smart Athlete-projektiin mukaan pääseminen yhdessä UKK-instituutin ja Varalan Urheiluopiston kanssa on ollut erittäin opettavaista ja palkitsevaa. Koimme tutkimuksen tekemisen haastavaksi ja mielekkääksi. Kehityimme valtavasti projektin aikana tutkijoina. Koemme, että tällaisen tutkimuksen tekeminen kartutti valtavasti asiantuntijuuttamme liikunnan kentällä. Tutkimuksemme tuotti paljon mielenkiintoista tietoa eurooppalaisista nuorista urheilijoista ja onnistuimme tutkimuksemme tavoitteissa odotetusti.



## **Lähteet:**

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Heino, S. 2000, Valmentautumisen psykologia: Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita urheilijoiden tarinoissa. Akateeminen väitöskirja. Studies in sport, physical education and health 120. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto

Härkönen, A. 2009. Nuorten Huippu-urheilu odottaa remonttia. Liikunta&Tiede, 46, 5/09, s.22-25.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J., 2006. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Edita Prima Oy. Helsinki.

Mäkinen, J. 2010. Kolme Pohjoismaata- kolme urheilun rakennetta. Liikunta&Tiede, 47, 2–3/10, s.10–16.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Huippu-urheilu. Luettavissa:  
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/huippu-urheilu/?lang=fi>. Luettu: 2.9.2011.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Sanoista teoiksi. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13. Luettavissa:  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr13.pdf?lang=fi>. Luettu: 2.9.2011.

Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi, Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä University Publishing House. Jyväskylä.

Salasuo, M., Koski, P. 2010. Miten Kilpaurheilu istuu nykynuoren sielunmaisemaan. Liikunta & Tiede, 47, 2–3/10, s. 4–9.

Salo, T. 2011. Perkele, näin ei voi jatkua. Daegun täydellinen mahalasku, ei yhtään mitalia eikä pistesijaa. Aamulehti, 130, 241, Urheilu, s. 1, 22.

SLU. 2010. Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret.SLU:n julkaisusarja 7/2010. Luettavissa: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/fe62aecea46dfb3f7bd20946cbf5da9f/1316721279/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/fe62aecea46dfb3f7bd20946cbf5da9f/1316721279/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf). Luettu: 22.9.2011.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys aktiivisuuteen ja viihtymiseen liikuntatunneilla. Akateeminen väitöskirja. Akateeminen väitöskirja. Studies in sport, physical education and health 127. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: [http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE\\_14.pdf](http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_14.pdf). Luettu: 04.05.2011.

Terve Urheilija hanke. 2011. Kymppiympyrä. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/getfile.php?file=38>. Luettu: 24.3.2011.

Vilhu, J. 1989. Lasten urheilujärjestelmät eri maissa. Julkaisussa Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina, Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu n:o 114, s. 97–110. Valtion painatuskeskus, Helsinki.

## Liitteet

Liite 1. EYOF Smart Athlete – kysely nuorille urheilijoille, kyselylomake



### **EYOF Smart Athlete – kysely nuorille urheilijoille**

Suomessa on käynnissä Terve Urheilija -ohjelma, jonka tarkoituksena on edistää hyvää ja terveellistä urheilua ja valmennusta, sekä ehkäistä urheiluvammojen syntyä.

Tämä kysely on osa ohjelmaa ja tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville nuorille urheilijoille. Kyselyn avulla kartoitetaan urheilijan valmennukseen, hyvinvointiin, terveyteen, vammoihin ja sairauksiin liittyviä asioita.

Henkilötietosi eivät käy ilmi vastauksistasi. Myöhemmin kyselystä julkaistaan kuvauksia eri lajeista. Kyselyn tuloksia käytetään kahden suomalaisen liikunnanohjaajaopiskelijan opinnäytetyössä.

Täytä kysely huolellisesti. Vastauksesi on meille tärkeä!

#### **Taustatiedot**

1. Kansalaisuus \_\_\_\_\_
2. Ikä \_\_\_\_ v.
3. Sukupuoli ☐ tyttö ☐ poika
4. Paino \_\_\_\_ kg
5. Pituus \_\_\_\_ cm

## Kysymyksiä urheilustasi

Rastita jokaisesta kysymyksestä sopivin vaihtoehto!

6. Tehtäväsi Euroopan Nuorten Olympiafestivaaleilla

☐ kilpailija ☐ toimitsija ☐ muu

7. Päälaajisi

☐ pyöräily ☐ uinti ☐ lentopallo ☐ voimistelu  
☐ käsipallo ☐ judo ☐ koripallo ☐ tennis  
☐ yleisurheilu / pikajuoksu ☐ yleisurheilu / kestävyysjuoksu  
☐ yleisurheilu / hypyt ☐ yleisurheilu / heitot

8. Kuinka kauan olet kilpaillut päälaajissasi?

☐ 1–2 vuotta ☐ 3–4 vuotta ☐ yli 4 vuotta

9. Kuinka tyytyväinen olet omalta osaltasi seuraaviin asioihin edeltävän 12 kuukauden aikana? Rastita yksi itseesi sopiva vaihtoehto joka riviltä.

	Tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymättömän	Tyytymättömän	En osaa sanoa
Kehittyminen urheilijana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kilpailumenestys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmennussuhde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoittelun vaihtelevuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitusolosuhteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoituspaikkojen turvallisuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjoitusvälineiden ja -varusteiden kunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urheilun ja opiskelun / koulun yhteensovittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Kuvaile päälaajisi harjoittelun kuormittavuutta

Harjoittelu on ☐ erittäin raskasta ☐ sopivan kuormittavaa ☐ kevyttä

11. Kuuluuko ohjattu alkulämmittely (warm-up) jokaiseen harjoitukseen ja kilpailuun?

☐ kyllä kuuluu  
☐ lähes jokaiseen  
☐ joskus  
☐ ei kuulu  
☐ kyllä kuuluu, mutta ilman ohjausta

12. Kuuluuko ohjattu jäähdyttely (loppuverryttely, cool-down) jokaiseen harjoitukseen ja kilpailuun?
- ☐ kyllä kuuluu      ☐ lähes jokaiseen      ☐ joskus  
☐ ei kuulu      ☐ kyllä kuuluu, mutta ilman ohjausta
13. Saatko urheilusta itsellesi iloa?
- ☐ melkein aina      ☐ joskus      ☐ hyvin harvoin      ☐ en koskaan
14. Haluatko olla tulevaisuudessa?
- ☐ ammattiurheilija  
☐ kilpaurheilija  
☐ urheilun harrastaja  
☐ valmentaja  
☐ liikunnan opettaja tai -ohjaaja  
☐ muu
15. Mikä on sinulle tärkeintä urheilussa? Numeroi kolme tärkeintä seuraavista vaihtoehtoista (1–3, 1 = tärkein)
- ☐ urheilusta saamani hyvä olo      ☐ oma kehittyminen      ☐ harjoittelu  
☐ ystävät      ☐ kilpaileminen      ☐ menestyminen  
☐ oma ulkonäkö      ☐ ei mikään näistä

## Kysymyksiä terveydestäsi

16. Onko sinulle sattunut päälajiisi liittyen edeltävän 12 kuukauden aikana?
- a) Loukkaantuminen:  
☐ ei kertaakaan      ☐ 1–2 kertaa      ☐ 3 kertaa tai enemmän
- b) Rasitusvamma:  
☐ ei kertaakaan      ☐ 1–2 vammaa      ☐ 3 vammaa tai enemmän
17. Oletko harjoitellut tai kilpaillut sairaana tai loukkaantuneena edeltävän 12 kuukauden aikana?
- ☐ en kertaakaan      ☐ 1–2 kertaa      ☐ 3 kertaa tai enemmän
18. Onko sinulle tehty urheiluun liittyvä lääkärintarkastus?
- ☐ ei kertaakaan  
☐ on tehty: ☐ vuosittain  
☐ harvemmin kuin kerran vuodessa

## Kysymyksiä ravinnosta ja ajankäytöstä

19. Kiinnitätkö huomiota aterioihin ja välipaloihin? Rastita sopivimmat vaihtoehdot
- ☐ kyllä, kehittyäkseni urheilijana      ☐ kyllä, pysyäkseni terveenä  
☐ kyllä, saadakseni lisää lihaksia      ☐ kyllä, ollakseni hyvännäköinen  
☐ kyllä, laihtuakseni  
☐ en kiinnitä erityistä huomiota aterioihin ja välipaloihin
20. Oletko saanut opastusta ravintoasioissa urheilun näkökulmasta?
- ☐ kyllä olen      ☐ en ole
21. Kuinka monta tuntia/yö nuket keskimäärin?
- ☐ alle 6 tuntia      ☐ 6–8 tuntia      ☐ yli 8 tuntia
22. Kuinka monta tuntia/vuorokausi vietät tietokoneen ääressä keskimäärin (PC, pelikonsolit)?
- ☐ alle 1 tuntia      ☐ 1–2 tuntia      ☐ yli 2 tuntia
23. Kuinka monta tuntia/vuorokausi katselet televisiota keskimäärin (TV, video, DVD)?
- ☐ alle 1 tuntia      ☐ 1–2 tuntia      ☐ yli 2 tuntia
24. Kuinka monta tuntia viikossa harjoittelet pääälajiasi?
- ☐ alle 5 tuntia      ☐ 5–9 tuntia      ☐ 10–14 tuntia      ☐ yli 15 tuntia
25. Kuinka monta tuntia liikut päivittäin pääälajin harjoittelun lisäksi? (esim. muut liikuntaharrastukset, koulumatkat)
- ☐ alle 1 tuntia      ☐ 1–2 tuntia      ☐ yli 2 tuntia
26. Tunnetko olosi oloni virkeäksi urheillessa?
- ☐ usein      ☐ joskus      ☐ en koskaan

## Kysymyksiä urheilun pelisäännöistä

27. Uskotko menestykseen puhtain keinoin ilman doping-aineita?
- ☐ kyllä      ☐ en      ☐ en osaa sanoa
28. Tarkistatko aina käyttämiesi lääkeaineiden ja mahdollisten lisäravinteiden sallittavuuden kilpaurheilussa?
- ☐ kyllä      ☐ joskus      ☐ en koskaan

Kiitos vastauksistasi! Palauta täytetty lomake Terve Urheilija -esittelypisteelle tai kisakylään, Konetalon Terve Urheilija -esittelypisteen palautuslaatikkoon.

TAULUKKO 1. 13–15-vuotiaiden ja 16–18-vuotiaiden urheilusta saama ilo (%)

f (%)	13–15 v.	16–18 v.	Kaikki
Aina	81,7	82,8	82
Joskus	15,4	14,7	15
Hyvin harvoin	1,9	1,5	2
Ei koskaan	1,0	1,0	1,0
Yht.	100	100	100
(n)	104	204	308



Liite 3. Taulukko, ”Saatko urheilusta iloa?” kysymyksen keskihajonta ja keskiarvot ikäryhmittäin

TAULUKKO 2. 13–15-vuotiaiden (n=104) ja 16–18-vuotiaiden (n=204) keskiarvo (ka) ja keskihajonta (sd) urheilusta saadusta ilosta (1 = en koskaan 4 = melkein aina)

f	ka	sd	t	$\chi^2$
			p	p
13–15 v.	3,8	0,5	0,806	0,990
16–18 v.	3,8	0,5		
Tilastollisesti merkitsevä $p < 0,050$				

Liite 4. Taulukko, ”Saatko urheilusta iloa?” kysymyksen keskihajonta ja keskiarvot ammattiurheilijoiksi, kilpaurheilijoiksi tai muuksi haluavilla.

TAULUKKO 3. Tulevaisuudessaan ammattiurheilijaksi (n=233), kilpaurheilijaksi (n=29) tai muuksi (n=42) haluavien keskiarvo (ka) ja keskihajonta (sd) kysymykseen ”Saatko urheilusta iloa?” (1= en koskaan 4=melkein aina)

f	ka	sd	t	$\chi^2$
			p	p
Ammattiurheilijaksi	3,85	0,40		
Kilpaurheilijaksi	3,69	0,54		
Muuksi tavoittelevat	3,55	0,83		
Ammattiurheilijaksi vs. muuksi tavoittelevat			0,026	<b>0,00035</b>
Tilastollisesti merkitsevä $p < 0,050$				

TAULUKKO 4. Pohjoiseurooppalaisten (n=98), länsieurooppalaisten (n=85) ja itäeurooppalaisten (n=110) nuorten kilpailijoiden positiivinen suhtautuminen urheilun ja harjoittelun osa-alueisiin (n= 294) (%)

f	Pohjois-E.	Länsi-E.	Itä-E.	(N)
	(%)	(%)	(%)	(%)
Kehittyminen	98.0	93.3	86.7	92.4
Kilpailu- menestys	91.8	86.2	81.8	86.4
Valmennus- suhde	95.9	95.5	89.5	93.5
Harjoittelun vaihtelevuus	88.7	92.9	83.3	87.8
Harjoitus- olosuhteet	79.0	84.5	70.9	77.6
Harj.paikkojen turvallisuus	90.8	91.6	80.2	87.0
Harj.välineiden ja -varusteiden kunto	87.0	86.9	80.6	84.6
Urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen	85.7	84.0	68.2	78.7
Terveys	94.9	93.0	91.2	93.0
Paino	89.6	87.4	87.2	88.0
Yht.	100	100	100	100
n pienimmillään (96)	(81)	(105)	(286)	

Liite 6. Taulukko, Tyytyväisyysilmapiirimittarin keskihajonta ja keskiarvot  
maaryhmittäin

TAULUKKO 5. Pohjoiseurooppalaisten (n=98), länsieurooppalaisten (n=85) ja itäeurooppalaisten (n=110) tyytyväisyyden keskiarvo (ka) ja keskihajonta (sd) eri tyytyväisyysmittarin osa-alueilla

Osa-alue	Pohjois-Eurooppa		Länsi-Eurooppa		Itä-Eurooppa	
Indeksi	ka	sd	ka	sd	ka	sd
Kehittyminen	4.62	0.60	4.57	0.85	4.42	1.10
Kilpailu- menestys	4.31	0.88	4.30	1.15	3.98	1.32
Valmennus- suhde	4.56	0.88	4.74	0.78	4.45	1.06
Harj. vaihtelevuus	4.33	0.99	4.54	0.83	4.19	1.20
Harj. olosuhteet	4.02	1.26	4.23	1.22	3.79	1.49
Harj. paikkojen turvallisuus	4.38	0.96	4.38	0.96	4.14	1.26
Harj.välineiden ja varusteiden kunto	4.28	1.05	4.30	1.11	4.05	1.34
Urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen	4.11	1.18	4.16	1.25	3.66	1.58
Terveys	4.56	0.86	4.52	0.90	4.48	1.05
Paino	4.27	1.10	4.37	1.10	4.29	1.20

Liite 7. Taulukko, Tyytyväisyysilmapiirimittarin tilastollisten testien merkitsevyysarvot maaryhmittäin

TAULUKKO 6. Pohjoiseurooppalaisten (n=98), länsieurooppalaisten (n=85) ja itäeurooppalaisten (n=110) tilastollisten testien merkitsevyysarvot

	Länsi-Eurooppa		Pohjois-Eurooppa		Länsi-Eurooppa	
	vs.		vs.		vs.	
	Itä-Eurooppa		Itä-Eurooppa		Pohjois-Eurooppa	
Indeksi	t	$\chi^2$	t	$\chi^2$	t	$\chi^2$
	p	p	p	p	p	p
Kehittyminen	0.254	0.131	<b>0.083*</b>	<b>0.002*</b>	0.639	0.103
Kilpailu- menestys	0.074	0.407	<b>0.035*</b>	<b>0.037*</b>	0.946	0.228
Valmennus- suhde	<b>0.027*</b>	0.120	0.405	0.085	0.109	0.901
Harj. vaihtelevuus	<b>0.018*</b>	<b>0.046*</b>	0.363	0.270	0.129	0.334
Harj.olosuhteet	<b>0.026*</b>	<b>0.026*</b>	0.230	0.178	0.262	<b>0.039</b>
Harj.paikkojen turvallisuus	0.204	<b>0.028*</b>	0.131	<b>0.031*</b>	0.846	0.859
Harj.välineiden varusteiden kunto	0.156	0.242	0.161	0.209	0.913	0.985
Urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen	<b>0.017*</b>	<b>0.014*</b>	<b>0.022*</b>	<b>0.003*</b>	0.793	0.743
Terveys	0.745	0.290	0.554	0.581	0.804	0.643
Paino	0.652	0.967	0.887	0.590	0.552	0.637
<b>*)p&lt;0.050</b>						