

Jyväskylän yliopisto  
Terveysten edistämisen tutkimuskeskus

# Nuori urheilijan polulla

13 – 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista

Kokko Sami; Villberg Jari ja Kannas Lasse  
ISBN 978-952-5846-27-0 (PDF)

## ESIPUHE

Käsissäsi oleva tutkimus liittyy Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi -kehitysteeman taustakartoitusvaiheeseen. Pääkohderyhmä teemalla ovat urheiluun tavoitteellisesti suhtautuvat nuoret, heidän valmentajansa sekä vanhempansa. Kehitysteema keskittyy ikäluokkiin 11 – 15-vuotiaat, jossa tavoitteellisesti urheilevia nuoria on noin 40.000 eli noin kolmasosa kaikista seuratoiminnassa mukana olevista harrastajista.

Keskeisimmät tavoitteet Kasva Urheilijaksi -kehitysteemassa ovat tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen urheilijaksi kasvamiseen liittyvistä edellytyksistä niin urheilijalle itselleen kuin vanhemmille, valmentajille ja muille häntä lähellä oleville aikuisille, kuten opettajille. Kehitysteemassa toteutettavien toimien tavoitteena on saada aikaan positiivisia muutoksia kyseessä olevien nuorten kokonaisliikunta- ja harjoitusmäärissä, harjoitussisällöissä sekä elämäntavoissa, henkisessä hyvinvoinnissa ja jaksamisessa. Urheilijana eläminen nähdään 24 tuntia 7 päivänä viikossa sisältäväksi kokonaisuudeksi, jossa kysymys on siitä, miten tavoitteellisesti urheilevan nuoren tulisi suhtautua vaikkapa ruokailuun ja ruokavalioon, unen pituuteen ja uniryhtiin tai päihitteettömyyteen.

Perheiden osalta kehitysteeman tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa ja apuvälineitä kotoa lähtevän liikunta- ja urheilumyönteisen kasvatuksen tueksi. Tarkoituksena on muun muassa muistuttaa vanhempia heidän tukensa ja aktiivisuutensa merkityksellisyydestä sekä nuorten kuuntelemisen tärkeydestä. Valmentajien kohdalla tavoitteet ovat kokonaisvaltaisemman valmennuskulttuurin kehittämisessä, sellaisessa jossa huomioidaan paremmin yksilön kehittymisen tarpeet niin urheilun kuin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmista.

Kyseessä oleva tutkimus on yksi Kasva Urheilijaksi -kehitysteeman alkukartoituksista. Samalla se toimii Nuoren Suomen ja Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskuksen yhteistyön avauksena. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 13 - 15-vuotiailta nuorilta heidän harjoitusmääriään, harjoittelun sisältöjä sekä urheilijana elämisen eri osa-alueita. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin nuorten mielipiteitä heille tärkeistä vuorovaikutustahoista sekä tehokkaista vaikuttamiskeinoista. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Kasva Urheilijaksi -kehitysteeman myöhemmissä vaiheissa – suunnittelussa ja toteutuksessa.

Manu Kangaspunta  
Kehityspäällikkö, Nuori Suomi

Sami Kokko  
Tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto

## SISÄLLYS

### ESIPUHE

1 JOHDANTO.....	4
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	6
3 AINEISTOT JA MENETELMÄT.....	8
4 NUORTEN URHEILULLISET TAUSTATIEDOT .....	10
5 NUORTEN URHEILIJOIDEN HARJOITTELU JA TAVOITTEET .....	12
5.1 Harjoittelumäärät ja kesto.....	12
5.2 Muu liikunta ja urheilu .....	16
5.3 Vuosittainen ja viikoittainen kokonaisliikunta-aika .....	17
5.4 Harjoitussisällöt.....	18
5.4.1 Valmentajan vetämät harjoitukset .....	18
5.4.2 Omatoimiset harjoitukset .....	19
5.4.3 Alkulämmittely ja loppujäähdyttely.....	20
5.5 Urheilulliset tavoitteet ja niiden suhde harjoitteluun.....	22
5.6 Harjoittelun lisäämisvalmiudet .....	25
5.7 Nuorten mielipiteitä harjoittelusta ja urheilusta yleensä.....	26
6 NUORTEN URHEILIJOIDEN ELÄMÄNTAVAT .....	28
6.1 Muu vapaa-ajan harrastaminen .....	28
6.2 Koulu- ja harjoitusmatkaliikunta .....	30
6.3 Ruutuaika .....	33
6.3.1 Kokonaisruutuaika.....	35
6.4 Ruokatottumukset .....	37
6.5 Uni .....	40
6.6 Tupakointi ja nuuskan käyttö.....	44
6.7 Alkoholin käyttö.....	46
6.8 Doping .....	47
7 NUORTEN URHEILIJOIDEN KIINNOSTUNEISUUS LISÄTIEDOLLE URHEILIJAN ELÄMÄÄN LIITTYVISTÄ ASIOISTA.....	49
8 VUOROVAIKUTUSTAHOT JA VAIKUTTAMISKEINOT.....	51
8.1 Nuorten arvioita eri vuorovaikutustahoista .....	51
8.2 Nuorten arvioita tehokkaista nuoriin vaikuttamiskeinoista.....	54
9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA.....	58

### LÄHTEET

### LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Tavoitteellisesti harjoittelevan nuorten urheilijan polkua ja siihen liittyviä tekijöitä, kuten harjoittelun määrää ja laatua sekä elämäntapoja on tutkittu vähän. Vuonna 2008 Hakkarainen työryhmineen kartoitti urheilevien nuorten fyysis-motorista harjoittelua. Keskeisenä johtopäätöksenä he nostivat esiin huolen siitä, että fyysisesti passiivinen arki on kasvava huolenaihe myös urheilevien nuorten kohdalla. Lisäksi he toteavat, etteivät ohjatut harjoitusmäärät tai niiden lisäys pelkästään riitä kokonaisliikuntamäärän kasvattamisessa. On siis huomioitava myös omatoimiset harjoitukset sekä muu koulu ja arki liikunta. Kyseisessä selvityksessä keskimääräinen nuorten urheilijoiden kokonaisliikuntamäärä oli 13,4 tuntia viikossa. Tämä on vähemmän kuin Nuoren Suomen suosittama 18 - 20 tuntia viikossa. Määrä ei toki ole ainoa urheilijana kehittymiseen vaikuttava seikka, toinen on harjoittelun monipuolisuus. Edelleen Hakkarainen ym. (2008) toteavat, että monipuolisuus ymmärretään usein liian kapea-alaisesti motoristen perustaitojen ja lajitaitojen monipuolisuutena. Erityisesti aerobisessa peruskestävyys-, lihaskunto- sekä nopeus- ja voimaharjoittelussa oli puutteita. Muutostarve on heidän mukaansa suurin 12 - 15-vuotiaiden ikäryhmässä.

Harjoittelumäärien ja monipuolisuuden lisäksi, kokonaisvaltaisen urheilijaksi kehittymisen kannalta olennaista on myös se, minkälaiset elämäntavat nuorilla on. On selvää, että univaje, päihteidenkäyttö sekä epäterveelliset ruokatottumukset tai epäsäännöllinen ruokailurytmi muun muassa heikentävät nuoren urheilijan psykofyysistä valmiutta tai hidastavat fyysisestä rasituksesta palautumista, eikä parasta mahdollista harjoitusvasetta saavuteta.

Aikaisemmat tutkimustulokset odotetusti osoittavat, että liikuntaseuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat muita nuoria fyysisesti aktiivisempia (Vuori ym. 2004) ja polttavat

harvemmin tupakkaa (Haukkala ym. 2006; Melnick ym. 2001). Toisaalta edellä mainittu huoli myös urheilevien nuorten liian vähäisestä kokonaisliikunta-aktiivisuudesta on aiheellinen, sillä kolmasosa seuratoimintaan osallistuvista nuorista ei täytä edes viikoittaisia terveystieteiden suosituksia (Eiosdottir ym. 2008, Hakkarainen ym. 2008). Negatiivisina tottumuksina seuratoimintaan osallistuvat nuoret käyttävät muita yleisemmin nuuskaa (Haukkala ym. 2006; Kannas ym. 2002; Rolandsson ja Hugoson 2001) sekä juovat humalahakuisemmin (Kannas ym. 2002). Lisäksi urheilevat nuoret käyttävät yleisemmin ei-tarpeellisia lisäravinteita ja/tai suorituskykyä parantavia doping-aineita (Bents ym. 2004; Braun ym. 2009; Calfee ja Fadale 2006; Dickson ym. 2005).

Lisäksi näyttää siltä, että nuoret urheilijat syövät muita terveellisemmin (Aerenhouts ym. 2008; Cupisti ym. 2002), mutta osalla ruokailurytmi on epäsäännöllistä ja joidenkin ravintoaineiden saanti puutteellista (mm. Leblanc ym. 2002; Ruiz ym. 2005; Guerra ym. 2006). Nukkumistottumuksia ei ole nuorten urheilevien näkökulmasta juurikaan tutkittu. Tutkimustulokset nuorista yleensä viittaavat siihen, että nuoret nukkuvat liian vähän ja unirytmisi on epäsäännöllinen, erityisesti arki- ja viikonloppupäivien erotessa toisistaan (Forquer ym. 2008; Luopa ym. 2008; Noland ym. 2009). Joitain viitteitä on siitä, että urheilevat nuoret nukkuvat keskimäärin muita pidemmät yöunet, tosin noin tunnin vähemmän kuin itse arvioivat unentarpeekseen (Heikkilä ja Rautiainen 2010).

Edellä esitetyt tutkimustulokset yhä yleistyvistä kokonaisliikuntamäärän vajeesta sekä liian yksipuolisesta harjoittelusta sekä osin epäterveistä elämäntavoista vaikuttavat eittämättä myös tulevien huippu-urheilijoiden kehittymiseen. Ne ovat siksi tärkeä tutkimuksen kohde, ei ainoastaan Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi -kehitysteeman, vaan myös tulevaisuuden huippu-urheilun (ja Huippu-urheilun muutostyöryhmän työn) kannalta.

## 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämä Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen toteuttama Nuori Urheilija Polullaan -selvitys toteutettiin Nuori Suomi ry:n toimeksiannosta. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa tavoitteellisesti urheilevien nuorten harjoittelu- ja kokonaisliikuntamääriä ja toisaalta fyysisesti passiivisesti käytettyä aikaa eli ruutuaikaa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin harjoittelusisältöjen monipuolisuutta ja nuorten elämäntapoja sekä sitä, mistä harjoitteluun tai elämäntapoihin liittyvistä asioista nuoret halusivat lisätietoa. Lopuksi nuorilta kysyttiin arvioita tehokkaista heihin itseensä vaikuttamisenkeinoista sekä nuorille tärkeistä vuorovaikutustahoista. Varsinaiset tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Kuinka paljon ja monipuolisesti 13 - 15-vuotiaat nuoret urheilijat harjoittelevat ja kilpailevat?
- 2) Missä määrin nuoret urheilijat kokevat harjoittelumääränsä riittäviksi suhteessa tavoitteisiinsa sekä kuinka monipuoliseksi he harjoittelunsa arvioivat?
- 3) Minkälaiset ovat nuorten urheilijoiden tämän hetkiset terveystottumukset?
- 4) Kuinka kiinnostuneita nuoret ovat lisätiedolle urheilu-uraan, harjoitteluun ja urheilijana elämiseen liittyvistä asioista?
- 5) Kuinka merkittävänä vaikuttajina nuoret pitävät eri vuorovaikutustahojaan (vanhemmat, opettajat, valmentajat, muut nuoret) ja kuinka tehokkaiksi he eri vaikuttamisen keinot arvioivat?

Taustamuuttujina tutkimuksessa käytettiin seuraavia muuttujia: sukupuoli, ikä, joukkue/yksilölajin harrastaja, urheiluharrastuksen nykyinen taso (Suomen mestaruustaso, muu valtakunnallinen taso, alue/paikallistaso tai ei mikään) sekä tulevaisuuden urheilutavoitteen orientaatio (menestys aikuisena kansainvälisesti, menestys aikuisena Suomen mestaruustasolla, menestys juniorina tai ei kilpailullista tavoitetta).

Tutkimus toteutettiin internet-pohjaisella kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen sisältö luotiin osin aikaisempien tutkimusten pohjalta, toisaalta lomakkeeseen laadittiin uusia

kysymyksiä Kasva Urheilijaksi hankkeen tavoitteiden ja suunniteltujen toimintameno-  
telmien pohjalta. Lomake esitettiin yhdessä urheilupainotteisessa yläkoulussa ja pi-  
lottiin osallistui 23 14-vuotiasta nuorta. Lomakkeen esitteen perusteella internet -  
kyselylomakkeeseen tehtiin joitain pieniä tarkennuksia ja muutoksia.

Tutkimuksen taustalle tehtiin nykyisen tutkimustiedon kartoitus kahden terveystasva-  
tus pääaineopiskelijan toimesta (Nina Kauppinen ja Heli Virtanen) tutkijatohtori Sami  
Kokon ohjauksessa. Yhteenvetoja hyödynnettiin johdannon kirjoittamisessa ja ne on  
myös koottu erilliseksi materiaaliksi.

### 3 AINEISTOT JA MENETELMÄT

Tutkimuksen aineisto kerättiin suomalaisista urheilu- ja/tai liikuntapainotteisista yläkouluista ja kaikilta luokka-asteilta (7-9) pääasiassa viikon 44 koulupäivien aikana (1.11 - 5.11.2010). Yksi koulu tarvitsi muutaman päivän lisäaikaa vastaamiselle. Kysely oli suunnattu niille nuorille, jotka opiskelivat urheilu/liikuntapainotteisella luokalla ja kaikkia (54) urheilu- ja/tai liikuntapainotteisia yläkouluja pyydettiin mukaan tutkimukseen.

Aineisto kerättiin internet-pohjaisella kyselylomakkeella, johon nuoret vastasivat oppitunnin aikana. Aineiston muodosti 1210 nuoren vastaukset 16 eri koulusta eri puolelta Suomea. Tutkimuksen vastausprosentti oli 77 %<sup>A</sup>. Vastaajista hieman suurempi osa oli poikia ja nuoremmat ikäluokat hieman paremmin edustettuina (taulukko 1). Kokonaisuudessaan aineisto on kuitenkin kattava.

Taulukko 1 Vastaajien sosiodemografisia taustatekijöitä (n=1210).

	%	f
<b>Vastaajia yhteensä</b>	-	<b>1210</b>
<b>Sukupuoli</b>		
Poika	55,5	670
Tyttö	44,5	540
<b>Ikä</b>		
13-vuotiaat ja nuoremmat	35	422
14-vuotiaat	38	459
15-vuotiaat ja vanhemmat	27	329

Tutkimusaineiston analyysit aloitettiin tarkastelemalla prosentti- (%) ja frekvenssija-kaumia (f). Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin aluksi ristiintaulukoinnin ja Khiin -

<sup>A</sup> Vastausprosentti laskettiin 14 koulun perusteella, koska kahdesta koulusta ei ollut perusjoukkotietoa saatavilla. Vastausprosentti laskettiin 1435 oppilaan perusjoukon ja 1109 vastanneen perusteella.

neliötestin ja sen jälkeen ordinaalisen regressioanalyysin avulla. Muuttujien välisten yhteyksien tarkastelussa saadaan selville ne muuttujat, joiden suhteen vastaajien vastaukset erosivat toisistaan, kuten erosiko tyttöjen ja poikien vastaukset vaikkapa heidän harjoitusmäärien osalta tai harjoittelivatko vanhemmat ikäluokat enemmän kuin nuoremmat.

Seuraavaksi raportissa käydään läpi tutkimuksen tulokset siten, että kunkin kysymyksen osalta kerrotaan ensin perusjakaumatiedot (% ja/tai f), ja sen jälkeen vastausten tilastollisesti merkitsevät erot taustamuuttujien suhteen.

Tulososiossa tilastollisen merkitsevyyden tasoa kuvataan yläindeksimerkinnällä, jossa \* =  $p < .05$  eli tilastollisesti melkein merkitsevä; \*\* =  $p < .01$  eli tilastollisesti merkitsevä ja \*\*\* =  $p < .001$  eli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Lisäksi joissain kohdin vastuserojen suuntaa kuvataan seuraavilla merkinnöillä:

- 1a = **pojat yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin/kauemmin kuin tytöt.
- 1b = **tytöt yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin/kauemmin kuin pojat.
- 2a = **nuoremmat ikäluokat yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin /kauemmin kuin vanhemmat ikäluokat.
- 2b = **vanhemmat ikäluokat yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin /kauemmin kuin nuoremmat ikäluokat.
- 3a = **korkeamman nykyisen harrastustason nuoret yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän /useammin /kauemmin kuin alemman harrastustason nuoret.
- 3b = **alemmman nykyisen harrastustason nuoret yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän /useammin /kauemmin kuin korkeamman harrastustason nuoret.
- 4a = **korkeamman tulevaisuuden tavoiteorientaation omaavat nuoret yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin/kauemmin kuin alemman tavoiteorientaation nuoret.
- 4b = **alemmman tulevaisuuden tavoiteorientaation omaavat nuoret yleisemmin** samaa mieltä /kyllä/enemmän /useammin/kauemmin kuin korkeamman tavoiteorientaation nuoret.
- 5a = **yksilölajia harrastavat nuoret yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin /kauemmin kuin joukkuelajia harrastavat.
- 5b = **joukkuelajia harrastavat nuoret yleisemmin** samaa mieltä/kyllä/enemmän/useammin /kauemmin kuin yksilölajia harrastavat.

#### 4 NUORTEN URHEILULLISET TAUSTATIEDOT

Nuoret harrastivat pääurheilulajinaan useita eri lajeja (taulukko 2). Selvästi suurin osa nuorista harrasti päälajinaan joukkuepalloilulajeja, erityisesti jalkapalloa tai jääkiekkoa. Pääurheilulajit jakaantuivatkin joukkue ja yksilölajien epätasaisesti, kahden kolmasosan edustettua joukkuelajia. Joka kolmas nuori harrasti myös toista urheilulajia. Nuoret, jotka urheilivat tällä hetkellä alemmalla tasolla, harrastivat korkeamman tason urheilijoita yleisemmin myös toista lajia\*. Samoin yksilölajien edustajilla oli joukkuelajin nuoria yleisemmin toinen laji\*\*\*. Vastaavasti kaksi kolmesta nuoresta ei toista urheilulajia harrastanut. Jälkimmäisistä nuorista 43 % oli halukas harrastamaan toista lajia, mutta olennaisimmaksi toisen lajin harrastamisen esteeksi nousi päälajin viemä aika, erityisesti niillä, jotka harrastivat tällä hetkellä korkeammalla kilpatasolla\*. Kaksi kolmesta nuoresta sanoi, ettei toiselle lajille jää päälajin takia aikaa. Toinen merkittävä syy toisen lajin harrastamisen esteenä oli nuorten itsensä saamattomuus (18 %). Ilahduttavaa on kuitenkin se, että toisen lajin harrastaminen ei ollut kiinni kuin pienellä osalla valmentajan kiellosta (0,6 %) tai perheen taloudellisesta tilanteesta (4 %). Tytöt olisivat poikia yleisemmin halunneet harrastaa toista lajia\*\*\*.

Nuoret olivat tulleet seuratoimintaan mukaan melko nuorina, melkein kaksi kolmasosaa seitsemän -vuotiaana tai sitä nuorempina. Vain melko harva liittyi mukaan seuratoimintaan kymmenen ikävuoden jälkeen. Niin pojat\*\*\*, nuoremmat vastaajat\*\*\*, korkeamman nykyisen harrastustason\*\*\* kuin korkeamman tulevaisuuden tavoiteorientaation\*\* omanneet nuoret olivat tulleet seuratoimintaan muita nuorempina. Nykyinen harrastustaso oli näillä liikunta/urheilupainotteisella luokalla olevilla nuorilla pääosin valtakunnallisissa sarjoissa tai kilpailuissa (taulukko 2). Noin kolmasosa nuorista kilpaili

korkeintaan aluetason sarjoissa tai kilpailuissa, kun taas joka kymmenes ei osallistunut mihinkään kilpailutoimintaan.

Taulukko 2 Vastaajien urheiluun liittyviä taustatekijöitä (n=1182 - 1210).

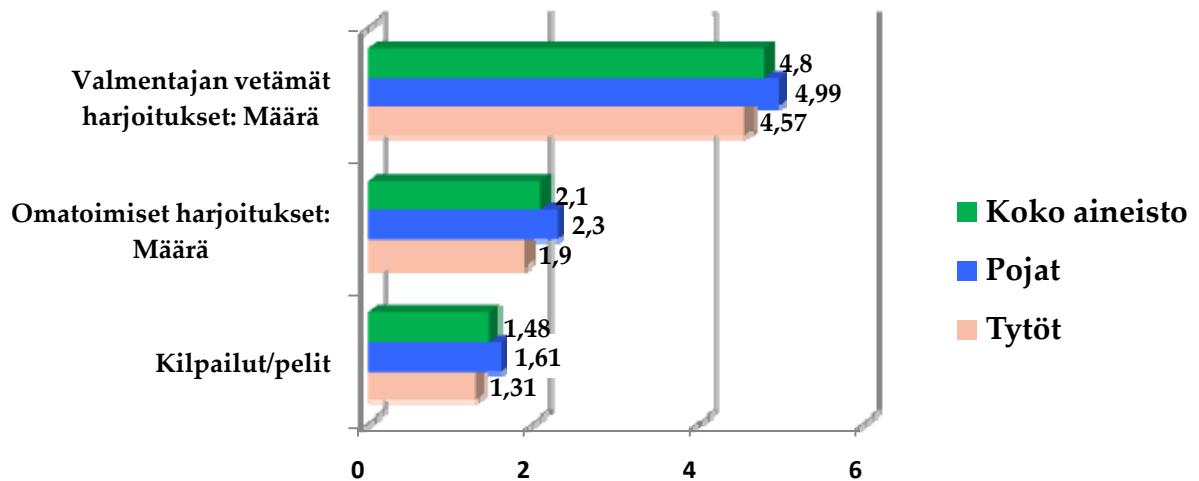
	%	f	Ero(t)
<b>Pääurheilulaji</b>			-
Jalkapallo	24	291	
Jääkiekko	22	267	
Muu laji	17,5	215	
Koripallo	7	83	
Salibandy	5,5	67	
Yleisurheilu	4,5	53	
Uinti	3,5	41	
Tanssi	3	35	
Hiihto	3	34	
Lentopallo	2	25	
Pesäpallo	2	25	
Telinevoimistelu	1,5	19	
Ratsastus	1,5	19	
Muodostelmaluistelu	1,5	18	
Taitoluistelu	1,5	17	
<b>Joukkue/yksilölaji (päälaji)</b>			-
Joukkuelaji	70	814	
yksilölaji	30	352	
<b>Toinen urheilulaji</b>			2a***
Kyllä	33	401	4b*
Ei	67	799	5a***
<b>Seuratoimintaan osallistumisen aloitus (päärajissa)</b>			
4 -vuotiaana tai nuorempana	16	191	1a***
5-7 -vuotiaana	44	533	2a***
8-10 -vuotiaana	26	321	3a***
11 -vuotiaana tai vanhempana	14	167	4a**
<b>Nykyisen urheiluharrastuksen taso</b>			-
SM-taso	42	508	
Muu valtakunnallinen taso	17	203	
Alue/paikallistaso	30	366	
Ei osallistu kilpailutoimintaan	11	132	

## 5 NUORTEN URHEILIJOIDEN HARJOITTELU JA TAVOITTEET

### 5.1 Harjoittelumäärät ja kesto

Kolmasosalla (36 %) nuorista oli 3-4 harjoitusta ja lähes kolmasosalla (31 %) 5-6 valmentajan vetämää harjoitusta viikossa (kuvio 1). Joka kymmenes (11 %) nuori harjoitteli vain 1-2 kertaa ja toisaalta 14 % 6-7 kertaa viikossa. 8 kertaa tai useammin harjoittelevia nuoria oli 8 %. Pojat\* sekä korkeamman nykyisen harrastustason\*\*\* ja tulevaisuuden tavoiteorientaation\*\*\* omanneet nuoret harjoittelivat useammin valmentajan vetämänä, kuin muut. Peli- tai kilpailutapahtumia nuorilla oli pääasiassa yksi (61 %) tai kaksi (33 %) viikossa. Vain harvalla (6 %) niitä oli useampia (kuvio 1). Pojilla\*\*\* ja korkeammalla nykyisellä tasolla harrastavilla\*\* oli kilpailu/pelitapahtumia enemmän kuin muilla. Lisäksi yksilölajien harrastajilla oli yleisemmin 1 ja joukkuelajien harrastajilla 2 kilpailu/pelitapahtumaa viikossa\*\*\*.

Valmentajan vetämien harjoitusten lisäksi nuoret harjoittelivat omatoimisesti omaa pääalajiaan vaihtelevasti (kuvio 1). Melkein joka kolmas (30 %) harjoitteli omatoimisesti kaksi kertaa viikossa, joka neljäs (24 %) kerran, samoin kuin neljäsosa (24 %) 3-4 kertaa. Loput harjoittelivat joko 5 kertaa tai useammin (10 %) tai eivät harjoitelleet omatoimisesti lainkaan (12 %). Pojat\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\*\*\* omanneet nuoret harjoittelivat muita yleisemmin omatoimisesti.

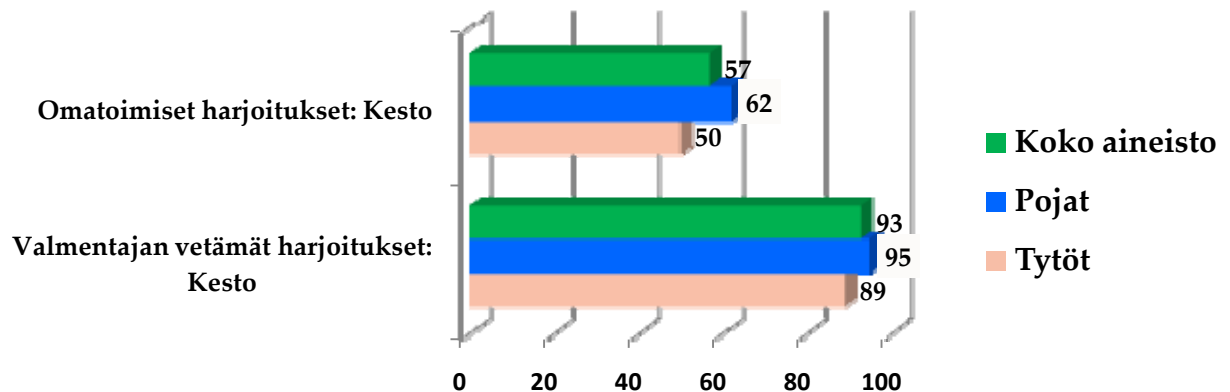


Kuvio 1 Nuorten harjoitus- ja kilpailu/pelimäärät keskimäärin sukupuolen mukaan (kerta viikossa).

Yksi valmentajan vetämä harjoitustapahtuma oli kestoltaan useimmiten tunnin - puolitoista (39 %) tai puolitoista - kaksi tuntia (33 %). Viidesosalla tavallinen harjoituskerta kesti yli kaksi tuntia (20 %). Nuoret arvioivat olleensa itse fyysisesti aktiivisia valmentajan vetämän tavallisen harjoituskerran aikana pääosin yli tunnin - puolitoista (44 %) tai yli puolitoista tuntia - kaksi tuntia (23 %). Toisaalta lähes joka neljäs (24 %) arvioi olleensa fyysisesti aktiivinen alle tunnin. Omatoimisen harjoituksen aikana nuoret kertoivat liikkuvansa pääosin puolesta tunnista tuntiin (40 %) tai tunnista puoleentoista (28 %). Joka viides (19 %) nuori kertoi omatoimisen harjoituksen kestävän yleensä alle puolituntia.

Pojilla valmentajien vetämät harjoitukset kestivät pidempään kuin tytöillä\*. Myös korkeamman nykyisen harrastustason\*\*\* ja tulevaisuuden tavoitteen\*\* omanneilla valmentajan vetämät harjoitukset olivat muita pidempiä. Valmentajan vetämien harjoitusten osalta korkeammalla tasolla harrastavat\*\*\* sekä nuoremmat\* arvioivat itse olleensa muita enemmän fyysisesti aktiivisia. Omatoimisten harjoitusten määrässä ei ollut vastaajien

taustojen suhteen eroja, mutta pojat\*\*\* sekä korkeamman harrastustason\* ja tulevaisuuden tavoitteen\*\*\* omanneet nuoret arvioivat liikkuneensa muita enemmän tavallisen omatoimisen harjoituksen aikana.



Kuvio 2 Tavallinen valmentajan vetämä sekä omatoiminen harjoitus kestoltaan keskimäärin, sukupuolen mukaan (minuuttia).

Harjoitustapahtumiin liittyen nuorilta kysyttiin edellä kuvattujen asioiden lisäksi, kuinka kauan ennen itse harjoituksen alkua he yleensä tulevat harjoituspaikalle sekä kuinka pitkään heillä menee, ennen kuin he sieltä harjoituksen jälkeen pois lähtevät. Näillä kysymyksillä pyrittiin selvittämään sitä, kuinka pitkän ajan nuoret oleskelevat harjoituspaikalla kokonaisuudessaan. Tämän tiedon kautta voidaan hahmottaa, minkälaisia mahdollisuuksia ennen ja jälkeen harjoituksen olevalla ajalla on nuorten urheilijaksi kasvamiseen liittyvälle kasvatustyölle.

Kaksi kolmasosaa (65 %) nuorista kertoi saapuvansa harjoituspaikalle alle puolituntia ennen ja noin joka neljäs (27 %) puolituntia - tunti ennen itse harjoituksen alkua. Hieman vajaa kymmenesosa (8 %) saapui harjoituspaikalle puolitoista - kaksi tuntia ennen harjoituksen alkua. Pojat\*\*\* ja joukkuelajien harrastajat\* saapuivat harjoituspaikalle muuta aikaisemmin. Vastaavasti noin kolme neljästä (74 %) nuoresta lähti harjoituspaikalta alle puolituntia harjoituksen päättymisen jälkeen. Mutta toisaalta reilu viidennes (22 %)

vietti harjoituspaikalla vielä puolituntia - tunnin ja 5 % puolitoista - kaksi tuntia harjoituksen jälkeen. Pojat\*\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\* omanneet nuoret lähtivät harjoituspaikalta muita myöhemmin.

## 5.2 Muu liikunta tai urheilu

Muun liikunnan ja urheilun osalta nuorilta kysytyssä kysymyksessä oli kaksi rajausta. Ensinnä kysymysohjeessa rajattiin, ettei kysymys koskenut päälajin omatoimisia harjoituksia ja toiseksi liikunnan tai urheilun vähimmäisaika oli ohjeistettu koskemaan vähintään puolen tunnin liikuntakertaa ja rasittavuus sellaiseen liikunta- tai urheilusuoritukseen, jossa hikoilee. Noin puolet (52 %) nuorista sanoi urheilevansa muiden lajien tapahtumissa 1-2 kertaa viikossa<sup>B</sup>. Viidesosa (27 %) sitä vastoin ei osallistunut muiden lajien tapahtumiin. Pojat\* ja nuoremmat vastaajat\*\*\* sanoivat muita yleisemmin osallistuvansa jonkin muun urheilulajin tapahtumiin. Omatoimista liikuntaa, kuten kavereiden kanssa pelailua, 1-2 kertaa viikossa kertoi harrastavansa lähes kaksi kolmesta (61 %) nuoresta. Noin joka kymmenes (11 %) ei liikkunut omatoimisesti kertaakaan. Myös omatoimisen liikkumisen suhteen pojat\*\* ja nuoremmat vastaajat\*\* sanoivat liikkuvansa muita aktiivisemmin.

---

<sup>B</sup> Tämä tulos on ristiriidassa nuorten kyselyn alussa kertoman toisen lajin harrastamistuloksen kanssa. Kyseessä olevan kysymyksen mukaan vain kolmasosa (33 %) nuorista kertoi harrastavansa toista urheilulajia.

### 5.3 Vuosittainen ja viikoittainen kokonaisliikunta-aika

Keskimääräisistä harjoitusmääristä (kuvio 1) ja -kestoista (kuvio 2) pystytään laskemaan viikko- ja vuositasoiset nuorten harjoittelun tuntimäärät. Jos vuositasoinen määrä lasketaan 52 viikon mukaan, kyselyyn vastanneiden urheilu/liikuntapainotteisella luokalla opiskelleiden nuorten vuosittainen päälajin harjoittelumäärä (valmentajan vetämät ja omatoimiset) oli 492 tuntia, joka on noin 9 ja  $\frac{1}{2}$  tuntia viikossa. Jos mukaan lasketaan keskimääräinen pelien/kilpailujen määrä 2 tunnin kerta kestolla (kuvio 1), vuosittaiseksi harjoittelumääräksi saadaan 646 tuntia eli noin 12  $\frac{1}{2}$  tuntia viikossa. Jos mukaan lasketaan vielä erikseen kysytty muun kuin päälajin omaehtoinen vapaa-ajan liikkuminen (vähintään puolituntia kerralla siten, että hikoilee), jonka keskiarvo oli 1,92 kertaa viikossa, niin vuosittaiseksi harjoittelumääräksi saadaan noin 696 tuntia eli hieman vajaa 13  $\frac{1}{2}$  tuntia viikossa. Jos tämä vapaa-ajan liikkuminen lasketaan tunnin kertakestolla, niin vuosittainen harjoittelumäärä on 746 tuntia eli vajaa 14  $\frac{1}{2}$  tuntia viikossa. Jos vastanneiden nuorten vuosittainen tuntimäärä lasketaan muuten samoin kuin yllä, mutta 48 viikon mukaan (neljä vapaa viikkoa), on heidän vuosittainen kokonaisliikunta-aika noin 688  $\frac{1}{2}$  tuntia. Nämä lukemat eivät pidä sisällään toisen lajin parissa tapahtunutta harjoittelua. Toisaalta toista lajia harrasti vain kolmannes nuorista.

## 5.4 Harjoitussisällöt

Harjoittelun sisältöjä kysyttiin nuorilta niin valmentajan vetämien harjoitusten kuin omatoimisen harjoittelun osalta. Nuoret arvioivat myös sisältöjä normaalin viikon harjoitusten osalta. Sisältöjä kysyttiin seuraavien fyysisten ominaisuuksien suhteen: laji- (tekniikka tai taktiikka), voima-, kestävyys-, liikkuvuus- (mukaan lukien venyttely), nopeus-, motoristen taitojen- (kuten koordinaatio, tasapaino) ja lihaskuntoharjoitteet. On syytä huomioida, että yksi harjoitus saattoi sisältää useampien eri ominaisuuksien harjoitteita. Lisäksi nuorilta kysyttiin alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn toteutuksesta.

### 5.4.1 Valmentajan vetämät harjoitukset

Valtaosa nuorista arvioi kaikkien tai lähes kaikkien valmentajan viikossa vetämien harjoitusten sisältäneen lajiharjoitteita (taulukko 3). Samoin liikkuvuusharjoitteet sisältyivät suuren osan mielestä kaikkiin tai lähes kaikkiin viikoittaisiin harjoituksiin. Noin kaksi kolmesta nuoresta arvioi vastaavasti, että kaikkiin tai lähes kaikkiin harjoituksiin sisältyi nopeusharjoitteita, motoristen taitojen harjoitteita sekä lihaskuntoharjoitteita. Toisaalta, noin joka kolmas tai neljäs arvioi edellä mainittujen ominaisuuksien sisältyneen noin puoleen viikoittaisista harjoituksista. Hieman alle kaksi kolmesta nuoresta arvioi kaikkiin tai lähes kaikkiin harjoituksiin sisältyneen kestävyusharjoitteita. Toisaalta kolmasosa nuorista arvioi, että noin puolet viikoittaisista harjoituksista sisälsi kestävyusharjoitteita. Voimaharjoitteita sen sijaan arvioi kaikkien tai lähes kaikkien harjoitusten sisältäneen vajaa puolet nuorista. Vastaavasti lähes puolet arvioi voimaharjoitteiden olleet mukana noin puolessa viikoittaisista valmentajan vetämistä harjoituksista. Lisäksi viidesosa kertoi, ettei yksikään harjoituksista sisältänyt voimaharjoitteita. Katso taustamuuttujaerot harjoittelun sisällöistä taulukosta 3.

Taulukko 3 Eri ominaisuuksien sisältyminen niin valmentajan vetämiin kuin omatoimisiinkin harjoituksiin viikkotasolla (%) (n=1181).

Harjoitetyypit	Valmentajan vetämät harjoitukset viikossa					Omatoimiset harjoitukset viikossa					
	Jokainen	Lähes jokainen	Noin puolet – vain yksi	Ei yksikään	Ero(t)	4 kertaa tai useammin	3 kertaa	2 kertaa	1 kerran	En kertaakaan	Ero(t)
Lajiharjoitteet (tekniikka ja taktiikka)	52	35	10	3	1b** 4a* 5b**	11	13	21	34	21	1a*** 3a* 4a***
Liikkuvuusharjoitteet, mukaan lukien venyttely	48	31	17	4	1b** 2a***	18	18	21	31	12	1b* 4a***
Nopeusharjoitteita	28	41	23	8	2a** 3b*** 5b**	5	10	17	35	33	1a*** 4a** 5a*
Lihaskuntoharjoitteet	26	41	27	6	3a*** 5b*	11	17	24	35	13	4a***
Motoristen taitojen harjoitteita	26	38	30	6	5a**	-	-	-	-	-	-
Kestävyysharjoitteet	25	34	31	10	1a*** 2a** 3a***	5	10	19	40	26	4a** 5a**
Voimaharjoitteet	12	28	40	20	1a*** 2a*	6	12	23	37	22	1a*** 4a***

#### 5.4.2 Omatoimiset harjoitukset

Nuorten omatoimisen harjoittelun sisällöt vaihtelivat valmentajan vetämiä harjoituksia enemmän (taulukko 3). Huomionarvoista on muun muassa se, että kaikkien ominaisuuksien kohdalla löytyi melko suuri joukko nuoria, jotka eivät harjoitelleet omatoimisesti eri ominaisuuksia kertaakaan. Tarkemmin tarkasteltuna, kolmasosa nuorista ei harjoitellut omatoimisesti ollenkaan nopeutta, noin neljäs/viidesosa ei ollenkaan lajiharjoitteita, voimaharjoitteita eikä kestävyysharjoitteita (taulukko 3). Lihaskunnan ja liikkuvuuden osalta ei ollenkaan omatoimisesti harjoittelevia nuoria oli vähemmän.

Toisaalta suurin osa nuorista harjoitteli eri ominaisuuksia myös omatoimisesti. Noin kolmasosa harjoitteli kutakin ominaisuutta yhdessä omatoimisessa harjoituksessa viikossa. Vastaavasti noin joka neljäs harjoitteli kaikkia ominaisuuksia kaksi kertaa omatoimisesti. Vielä kolme kertaa viikossa omatoimisesti joitakin ominaisuuksia harjoitteleviakin löytyi noin kymmenesosa nuorista, liikkuvuuden ja lihaskuntoharjoitteiden osalta jopa viidesosa. Liikkuvuutta harjoiteltiin omatoimisesti kaikkein useimmin. Nuorten taustatekijät olivat vaihtelevasti yhteydessä eri ominaisuuksien omatoimiseen harjoitteluun (katso tarkemmin taulukko 3).

#### 5.4.3 Alkulämmittely ja loppujäähdyttely

Puolet (49 %) nuorista kertoi, että alkulämmittely toteutettiin aina valmentajan ohjaamana. Lisäksi hieman alle kolmasosa (28 %) vastasi, että se toteutettiin valmentajan ohjaamana lähes aina. Vastaavasti joka neljäs (23 %) nuoren valmentaja ohjasi alkulämmittelyä silloin tällöin tai ei koskaan. Nuorempien urheilijoiden valmentaja oli ohjannut alkulämmittelyä vanhempien urheilijoiden valmentajia yleisemmin\*\*. Omatoimisesti alkulämmittelyä kertoi aina hoitavansa noin joka neljäs (27 %) nuori. Vastaava määrä (26 %) sanoi hoitavansa sen omatoimisesti lähes aina. Hieman runsas kolmasosa (35 %) hoiti alkulämmittelyä omatoimisesti silloin tällöin ja joka kymmenes (12 %) ei koskaan. Alkulämmittelyä hoiti omatoimisesti muita yleisemmin korkeamman nykyisen harrastustason\*\* sekä tulevaisuuden tavoitteen\* omanneet nuoret. Myös yksilölajien urheilijat toteuttivat alkulämmittelyä joukkuelajien urheilijoita yleisemmin omatoimisesti\*.

Loppujäähdyttelyn osalta aktiivisuus oli hieman vähäisempää. Valmentajan johdolla aina loppujäähdyttelyä ohjatusti hoiti kolmasosa (32 %) nuorista. Runsaan joka neljäs nuoren kohdalla valmentaja ohjasi loppujäähdyttelyä lähes aina (27 %) tai silloin tällöin

(27 %). Kun taas, hieman runsaan kymmenesosan (14 %) kohdalla valmentaja ei koskaan ohjannut loppujäähdyttelyä. Nuoremmilla ikäluokilla myös loppujäähdyttely toteutettiin muita yleisemmin valmentajan ohjaamana\*. Omatoimisesti loppujäähdyttelyn toteutti runsas neljäsosa (26 %) nuorista. Hieman vajaan kolmanneksen kohdalla loppujäähdyttely tehtiin omatoimisesti lähes aina (31 %) tai silloin tällöin (31 %). Omatoimisesti loppujäähdyttelyä ei koskaan toteuttanut joka kymmenes (12 %) nuori. Korkeamman tulevaisuuden tavoitetason omaavat urheilijat tekivät loppujäähdyttelyn muita yleisemmin omatoimisesti\*\*.

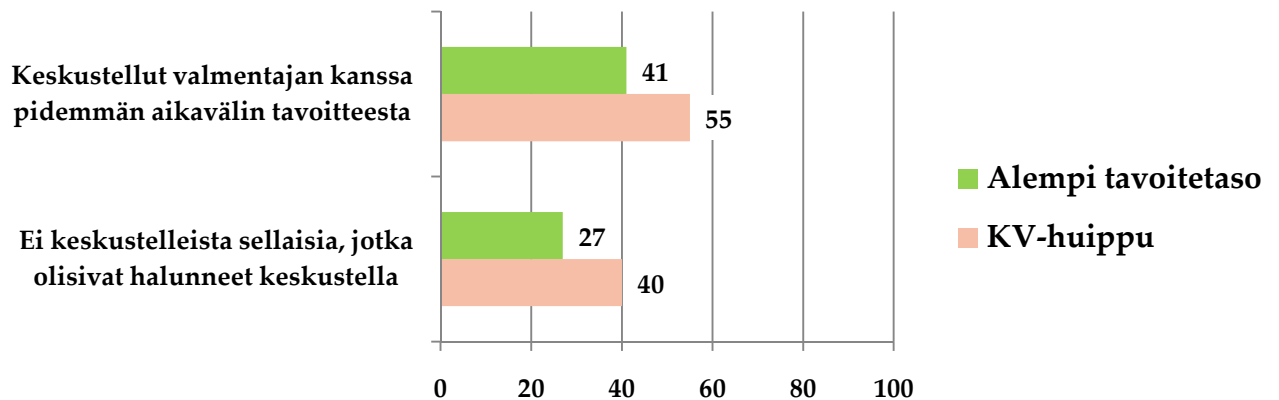
## 5.5 Urheilulliset tavoitteet ja niiden suhde harjoitteluun

Vastanneiden nuorten urheilullisissa tavoitteissa oli verrattain paljon vaihtelua. Kolmasosa vastanneista nuorista tavoitteli kansainvälistä menestystä aikuisena, kolmasosan tavoiteorientaatio oli menestyksessä junioritasolla, kun taas joka viidennellä ei ollut kilpailullisia tavoitteita lainkaan (taulukko 4). Taustatekijöillä oli suuri merkitys tulevaisuuden tavoitteen suhteen, kun pojat<sup>\*\*\*</sup>, 13-vuotiaat<sup>\*\*\*</sup>, korkeamman nykyisen harrastustason<sup>\*\*\*</sup> sekä joukkuelajien<sup>\*\*</sup> nuoret tavoittelivat muita yleisemmin kansainvälistä menestystä aikuisena.

Taulukko 4 Nuorten tulevaisuuden urheilullinen tavoiteorientaatio (n=1182).

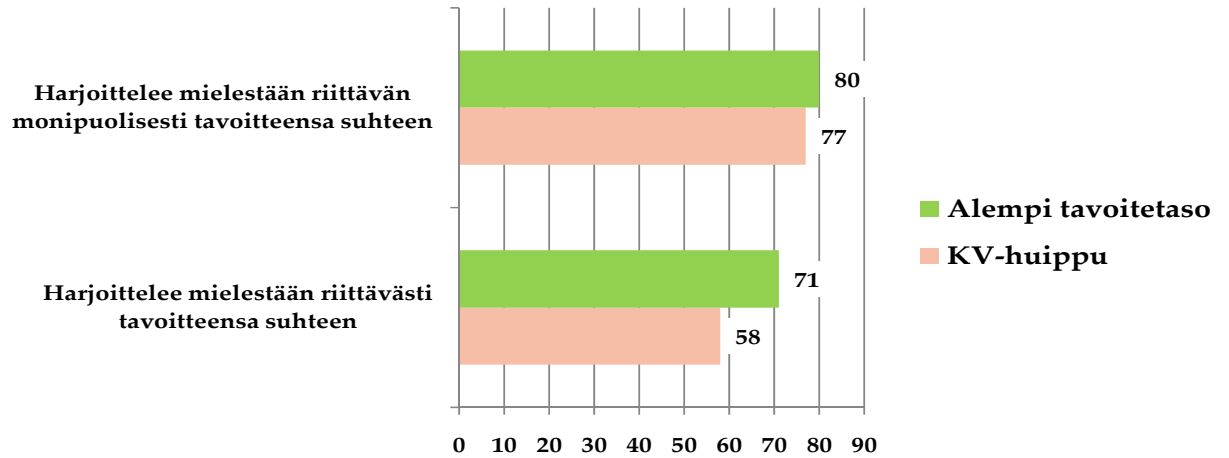
<b>Tulevaisuuden kilpailullinen tavoitetaso</b>	<b>%</b>	<b>f</b>
Menestys kansainvälisesti aikuisena	33	390
Menestys juniorina (kansainvälinen tai kansallinen)	31	368
Ei kilpailullisia tavoitteita	19	219
Menestys kansallisesti aikuisena	17	205

Vajaa puolet (46 %) nuorista oli keskustellut valmentajiensa kanssa tulevaisuuden tavoitteistaan. Keskusteluja oli käyty yleisemmin niiden nuorten kanssa, joiden nykyisen harrastusentaso<sup>\*\*\*</sup> ja tulevaisuuden tavoite<sup>\*\*\*</sup> olivat muita korkeammalla tasolla. Niiden kohdalla, jotka olivat keskusteluja käyneet, valmentajat olivat käyneet hyvin läpi, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii niin harjoittelun (95 %) kuin muun elämisen (81 %) kannalta. Muun elämän osalta asioita oli käyty läpi yleisemmin pojille\* ja vanhemman ikäluokan nuorille\*. Ne nuoret, joiden kanssa tavoitekeskusteluja ei ollut käyty, eivät sitä pääosin (69 %) myöskään kaivanneet. Tosin tytöt\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoiteorientaation<sup>\*\*\*</sup> omanneet nuoret olisivat muita yleisemmin halunneet keskustella tavoitteesta valmentajan kanssa (kuvio 3).



Kuvio 3 Keskustelut tavoitteesta valmentajan kanssa tulevaisuuden tavoitetason mukaan (%).

Kaksi kolmesta (67 %) nuoresta arvioi harjoittelevansa riittävästi ja suurin osa (79 %) riittävän monipuolisesti tavoitteeseensa nähden. Niistä nuorista, jotka arvioivat, etteivät harjoitelleet riittävän usein tai monipuolisesti tavoitteisiinsa nähden, valtaosa aikoi lisätä harjoitusmääriä (86 %) ja toisaalta monipuolistaa harjoitteluaan (83 %) seuraavan puolen vuoden aikana. Pojat<sup>\*\*\*</sup>, korkeamman nykyisen harrastustason<sup>\*\*</sup> sekä 13-vuotiaat<sup>\*\*\*</sup> arvioivat muita yleisemmin harjoittelevansa riittävästi tavoitteeseensa nähden. Korkeamman tulevaisuuden tavoitetaso<sup>\*\*\*</sup> omanneet sitä vastoin arvioivat harjoittelevansa muita yleisemmin liian vähän tavoitteeseensa nähden (kuvio 4). Korkeamman nykyisen harrastustason\* nuoret sekä 13-vuotiaat<sup>\*\*\*</sup> arvioivat myös muita yleisemmin harjoittelevansa riittävän monipuolisesti tavoitteensa suhteen, kun taas korkeamman tulevaisuuden tavoitteen<sup>\*\*\*</sup> omanneet nuoret sanoivat harjoittelunsa kaipaavan lisää monipuolisuutta (kuvio 4).



Kuvio 4 Nuorten arviot oman harjoittelunsa riittävydestä ja monipuolisuudesta suhteessa heidän tulevaisuuden urheilulliseen tavoitteeseensa (%).

## 5.6 Harjoittelun lisäämisvalmiudet

Kaksi kolmasosaa nuorista oli valmis lisäämään viikkotasolla niin ohjattua (72 %) kuin omatoimistakin (69 %) harjoittelua. 13-vuotiaat\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitetasoon\*\*\* omanneet nuoret olivat muita yleisemmin valmiit lisäämään ohjattujen harjoitusten määrää. Vastaavasti omatoimisten harjoitusten määrää oli muita yleisemmin valmiit lisäämään pojat\*\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitetasoon\*\*\* nuoret.

Valtaosa niistä nuorista, jotka eivät olleet valmiit harjoitusmäärien lisäämiseen, sanoivat jo nyt harjoittelevansa riittävän usein (69 %). Pienempi osa (13 %) näistä nuorista sanoi, ettei heillä ollut mielenkiintoa harjoitusmäärien lisäämiseen. Ja niistä nuorista, jotka eivät kokeneet valmiutta omatoimisen harjoittelun lisäämiseen, puolet (49 %) sanoi jo nyt harjoittelevansa riittävästi ja viidesosa (23 %) mieluummin harjoittelevansa ohjatusti. Lisäksi ei omatoimisen harjoittelun lisäämiseen vastanneista noin joka kymmenes (14 %) arvioi, ettei heillä ole mielenkiintoa lisäämiseen.

## 5.7 Nuorten mielipiteitä harjoittelusta ja urheilusta yleensä

Nuorilta kysyttiin heidän näkemyksiään nykyistä harjoittelua sekä urheilua yleensä koskeneisiin väittämään. Lisäksi muutamalla väittämällä selvitettiin, miten vastanneiden nuorten mielestä huipulle tähtäävän nuoren tulee käyttäytyä.

Lähes puolet (49 %) nuorista arvioi, ettei heillä ollut riittävästi aikaa urheilu ulkopuolisille kavereille, vaikka toisaalta suurin osa (82 %) sanoi, että harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä oli viikkotasolla sopivassa suhteessa (taulukko 5). Suurimmalla osalla (93 %) nuorista oli useimmiten hyvä mieli harjoituksista kotiin lähtiessä. Noin kaksi kolmesta (65 %) nuoresta kertoi, ettei pitänyt sellaisista harjoituksista, joissa ei tule hiki tai eivät ”tunnu kropassa”<sup>c</sup>. Valmentajien osalta yli puolet (58 %) nuorista kaipasi enemmän ohjaava palautetta ja vaikka suurin osa (78 %) nuorista sanoi, etteivät valmentajat yleensä pakotta nuoria lajivalintoihin tai oheislajien poisjättämiseen, yli viidesosa (22 %) arvioi näin tapahtuvan. Nuorten itsearvioiman kokonaisruutuajan osalta, suurin osa (79 %) nuorista arvioi, ettei määrä ole liian suurta.

Arvioidessaan huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren käyttäytymisvaatimuksia, nuoret vastasivat hyvin yksimielisesti (93 %), että huipulle tähtäävän nuoren tulee olla kiinnostunut ravitsemusasioista (taulukko 5). Lähes kaksi kolmasosaa katsoi myös kouluun kävellen tai pyörällä kulkemisen ja perjantai-illan bileistä kieltäytymisen kuuluvan huipulle tähtäävän nuoren ”velvollisuuksiksi”.

---

<sup>c</sup> Tämä tulkittiin tässä harjoittelun monipuolisuuden näkökulmasta negatiiviseksi asiaksi, sillä esim. liikkuvuus- ja motoristentaitojenharjoittelu eivät samalla tavalla ”tunnu kropassa” kuin voima- tai kestävyysharjoittelu. Toki mm. harjoitusasenteen näkökulmasta tämä tulos voidaan tulkita positiiviseksi tekijäksi.

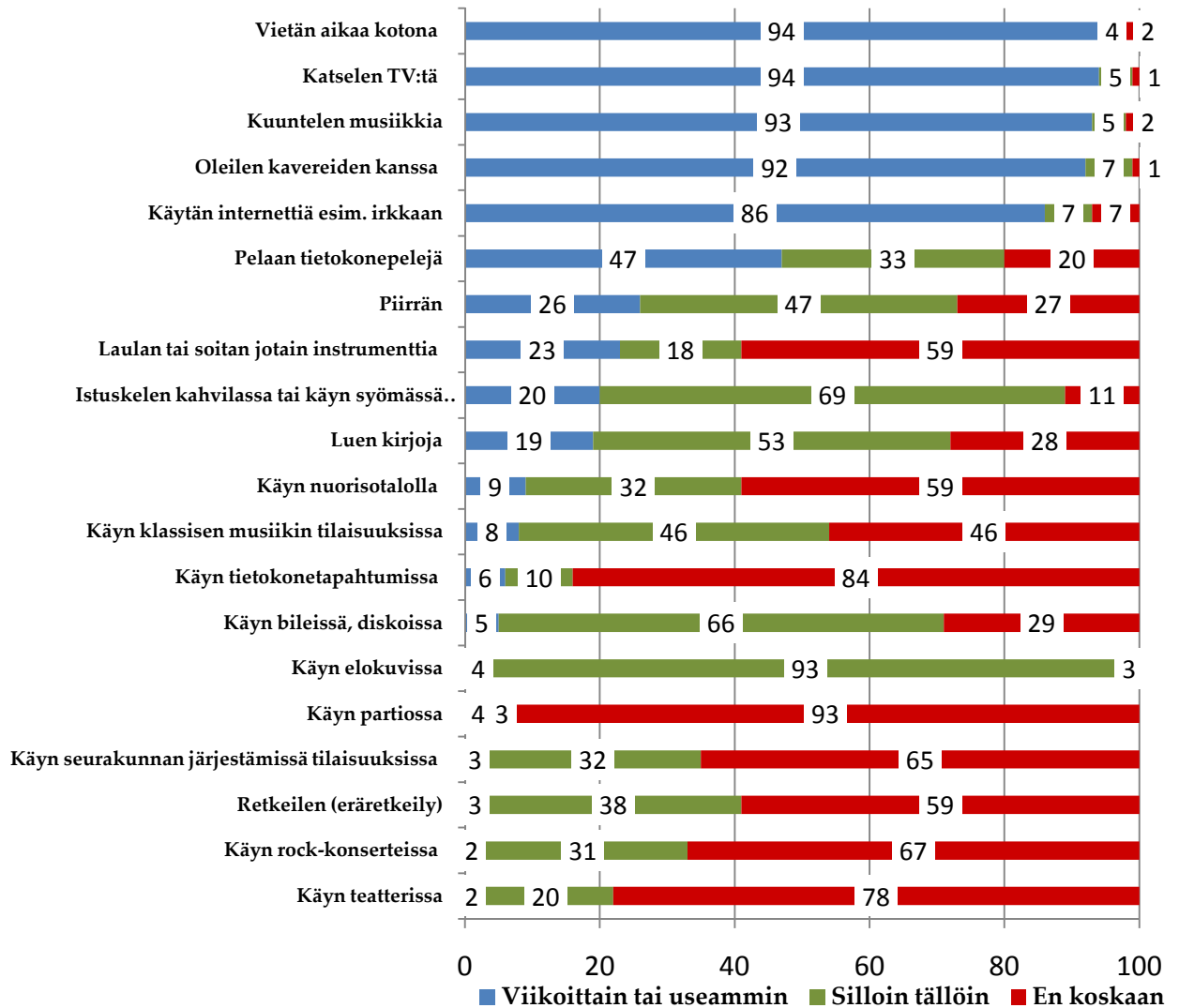
Taulukko 5 Nuorten mielipiteitä harjoittelusta ja urheilusta yleensä sekä huippu-urheilijaksi tähtäävästä nuoresta (n=1165).

Väittäjä harjoittelusta tai urheilusta yleensä	Täysin samaa mieltä (%)	Samaa mieltä (%)	Eri mieltä (%)	Täysin eri mieltä (%)	Ero(t)
Minulla on useimmiten mukava mielenala lähtiessäni harjoituksista kotiin	45	48	5	2	2a** 3b*** 5a*
En mielestäni käytä tietokonetta, katso televisiota tai pelaa (tietokoneella tai pelikonsolilla) liikaa	34	45	17	4	5a**
Minulla on harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä sopivassa suhteessa viikkotasolla	32	50	14	4	2a** 5a***
En pidä harjoituksista, joissa ei tule hiiki tai jotka eivät "tunnu kropassa"	26	39	23	12	1a*** 2a**
Kaipaen enemmän ohjaavaa palautetta valmentajiltani	19	39	35	7	4a** 5b*
Minulla ei ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereilleni	17	32	39	12	4a***
Valmentajat pakottavat tekemään lajivalintoja ja jättämään oheislajit pois	9	13	36	42	1a*** 3a***
<b>Väittäjä: huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoret tulee...</b>					
olla kiinnostunut ravitsemusasioista	59	34	4	3	1a** 2a* 4a*
kieltäytyä perjantai-illan bileistä, koska seuraavana päivänä on harjoitus	34	32	26	8	1a*** 4a**
kulkea kävellen tai polkupyörällä kouluun	34	28	30	8	1a*** 2a***

## 6 NUORTEN URHEILIJOIDEN ELÄMÄNTAVAT

### 6.1 Muu vapaa-ajan harrastaminen

Nuorilta kysyttiin, mitä muuta kuin liikuntaa tai urheilua he vapaa-ajallaan harrastivat (kuvio 5). Suurin osa nuorista kertoi viettävänsä vapaa-ajallaan paljon aikaa kotona ja toisaalta kavereiden kanssa, katselevan televisiota, kuuntelevan musiikkia ja käyttävän internetiä. Sen sijaan vain muutamat kävivät partiossa ja tietokonetahtumissa. Lisäksi noin kolmasosa harrasti musiikkia (laulaminen tai soittaminen), kävi nuorisotalolla, klassisen musiikin tai seurakunnan tilaisuuksissa, retkeilemässä, rock-konserteissa tai teatterissa. Korkeamman urheilullisen tulevaisuuden tavoitteen omanneet nuoret harrastivat pääsääntöisesti muita vähemmän kysytyjä vapaa-ajanharrastuksia. Tytöt harrastivat poikia yleisemmin kysytyjä muita vapaa-ajanharrastusmuotoja.



Kuvio 5 Nuorten vapaa-ajan muu kuin liikunta/urheiluharrastaminen (n=1187 - 1197).

## 6.2 Koulu- ja harjoitusmatkaliikkuminen

Kyselyyn vastanneiden liikunta/urheilupainotteisella luokalla olleiden nuorten koulumatkat olivat suurella osalla melko pitkiä. Vajaalla puolella (43 %) nuorista koulumatka oli 5 kilometriä tai enemmän ja neljäsosalla (26 %) 3-4 kilometriä. Joka viidennellä (21 %) se koulumatka oli 1-2 kilometriä ja joka kymmenennellä (10 %) alle kilometri. Suurin osa nuorista kulki koulumatkoja yleensä joko pyörällä (sään salliessa, 40 %) tai linja-autolla (37 %). Myös kävellen (9 %) tai skootterilla tai vastaavalla (7 %) kuljettiin kouluun. Koulumatkojen ainoa taustatekijäero oli siinä, että yksilölajien nuoret kulkivat koulumatkat joukkuelajien nuoria yleisemmin fyysisesti aktiivisesti eli pyörällä tai kävellen\*.

Harjoituksiin nuoret kulkivat lähes poikkeuksetta yleensä kotoa (89 %). Vain pienehkö osa kulki harjoituksiin suoraan koululta (11 %). Matka kotoa harjoituspaikalle näytti olevan koulumatkoihin verrattuna hieman pidempi. Yli puolella (57 %) nuorista matka oli 5 kilometriä tai enemmän ja viidesosalla (21 %) 3-4 kilometriä. Pienemmällä osalla matka kotoa harjoituspaikalle oli 1-2 kilometriä (15 %) tai alle yhden kilometrin (7 %). Pidemmät matkat näkyivät myös kulkemistavoissa. Vain reilu neljäsosa kulki matkan kotoa harjoituspaikalle yleensä kävellen (4 %) ja pyörällä (23 %) sään salliessa). Erityisen suureksi näiden matkojen osalta oli kasvanut autokyydillä kulkevien osuus (54 %). Myös skootterilla tai vastaavalla (5 %) ja linja-autolla (11 %) yleensä kotoa harjoituspaikalle kulkevia löytyi.

Harjoitusmatkat kuljettiin siis yleisemmin kotoa kuin koululta. Pojat\*\* ja joukkuelajien\*\* nuoret kulkivat muita yleisemmin harjoituspaikalle kotoa. Kotoa harjoituksiin kuljettaessa tytöt kulkivat poikia yleisemmin kävellen tai pyörällä\*\*. Kotoa harjoituspaikalle muita pidemmän matkan joutuivat kulkemaan korkeamman nykyisen harrastustason\*\*\*

omaavat. Yksilölajien\* nuorista monella oli sekä joukkuelajien nuoria pidempi (5km+) mutta osalla myös lyhyempi (alle 1km) harjoitusmatkanpituus kotoa.

Koululta suoraan harjoitukseen yleensä kulkevia nuoria löytyi, joskin siis selvästi vähemmän kuin kotoa kulkevia. Koululta harjoituspaikalle kulkevien matkanpituus oli hieman alle puolella (44 %) 5 kilometriä tai enemmän ja noin viidesosalla 3-4 kilometriä (22 %) tai 1-2 kilometriä (22 %). Joka kymmenennen (12 %) matka koululta harjoituspaikalle oli alle kilometri. Koululta harjoituspaikalle matka oli 13-vuotiailla\*\*\* muita pidempi. Noin kolmasosa kulki matkat koululta harjoituspaikalle kävellen (9 %) tai pyörällä (21 %). Skootterilla tai vastaavalla kulkeneiden osuus oli samaa luokkaa (5 %) kuin kotoa kulkeneiden, mutta näiden nuorten kohdalla linja-autolla (23 %) kuljettiin yleisemmin kuin autokyydillä (19 %) kotoa matkaaviin verrattuna. Matkustustavassa oli eroja nykyisen harrastus-\* ja tulevaisuuden tavoitetason\*\* perusteella, mutta ero ei tullut esille matkustustavan fyysisen aktiivisuuden osalta.

Koulu- ja harjoitusmatkojen kulkemisen osalta tarkasteltiin myös sitä, miten matkan pituus vaikutti kulkemistapaan. Näillä analyyseissa kulkemistavat luokiteltiin uudestaan siten, että fyysisistä aktiivisuutta vaativat tavat eli kävely ja pyöräily yhdistettiin yhdeksi muuttujaksi ja muut fyysisesti passiiviset omaksi muuttujaksi (katso liite 1). Kaikkien matkojen osalta matkan pituuden kasvaessa fyysisesti passiivisten kulkemistapojen osuus kasvoi\*\*\*. Koulumatkojen osalta kahteen kilometriin asti kävellen tai pyörällä kulkeneiden nuorten osuus pysyi selvästi passiivisia tapoja käyttäneitä suurempana (taulukko 6).

Taulukko 6 Koulu- ja harjoitusmatkojen kulkemistavat ja pituus (n=950 - 1210).

Kulkutapa	Kotoa koululle (%)				Kotoa harjoituspaikalle (%)				Koululta harjoituspaikalle (%)			
	Alle 1 km	1-2 km	3-4 km	5 km tai enemmän	Alle 1 km	1-2 km	3-4 km	5 km tai enemmän	Alle 1 km	1-2 km	3-4 km	5 km tai enemmän
Pyörällä tai kävellen	95	81	58	17	84	54	39	9	89	73	34	11
Moottoriajoneuvolla	5	19	42	83	16	46	61	91	11	27	66	89
	p<.001 eli ***				p<.001 eli ***				p<.001 eli ***			

### 6.3 Ruutuaika

Nuorten kuluttamaa ruutuaikaa mitattiin kolmen kysymyksen avulla: miten paljon nuoret tavallisesti a) katsoivat vapaa-ajalla televisiota, videoita tai DVD:tä, b) pelasivat tietokone- tai konsolipelejä sekä c) käyttivät tietokonetta. Ruutuaikaa kysyttiin erikseen niin koulupäivien kuin viikonlopun osalta. Tulososassa suuremman tuntimäärän vastausvaihtoehdot yhdistettiin ylimmäksi 3 tuntia tai enemmän luokaksi.

Noin kolmasosa nuorista katsoi televisiota, videoita tai DVD:tä joko noin tunnin (33 %) tai kaksi (31 %) normaalina arkipäivänä (taulukko 7). Kolme tuntia tai enemmän katsovien osuus oli noin viidesosa (17 %). Pojat\* katsoivat televisiota, videoita tai DVD:tä tyttöjä enemmän ja 13-vuotiaat\* muita vähemmän. Viikonloppuina television, videoiden tai DVD:den katselu lisääntyi selvästi\*\*\*. Esimerkiksi noin puolet nuorista ilmoitti viettävänsä viikonloppu päivisin ko. välineiden ääressä 3 tuntia tai enemmän, kun taas vain viidesosa (20 %) alle tunnin. Isolla osalla nuorista television, videoiden tai DVD:n katseluaika nousi seuraavaan tämän kyselyn vastausluokkaan viikonloppuisin esim. tunnin arkipäivisin katselleet, arvioivat viikonloppuisin katselevan 2 tuntia. 13-vuotiaat\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitetason\* omanneet nuoret katsoivat ko. medioita muita vähemmän viikonloppuisin.

Nuoret viettivät tietokone- ja konsolipelien ääressä aikaansa vaihtelevasti (taulukko 7). Isoin osa (39 %) ei pelannut näitä pelejä arkipäivisin ollenkaan, muuten pelaamisen keskeytykset vaihtelivat melko tasaisesti. Pojat\*\*\* ja joukkuelajien\*\* nuoret pelasivat arkipäivisin muita enemmän ja vastaavasti korkeamman tulevaisuuden tavoitetason\*\*\* omanneet nuoret muita vähemmän. Viikonloppuina tapahtui selvää muutosta, erityisesti ei ollenkaan pelaavien osuuden pienentyessä ja 3 tuntia tai enemmän pelaavien osuuden kasvaessa\*\*\*. Muissa luokissa osuudet pysyivät melko samoina, joskin myös pelien osalta

oli havaittavissa, että pelaaminen lisääntyi selvästi viikonlopun päivinä. Myös viikonloppuisin pojat\*\*\* ja joukkuelajien\*\* nuoret pelasivat muita enemmän ja korkeamman tavoitetason\*\* nuoret vähemmän. Tosin myös korkeamman tavoitetason nuorilla pelaamismäärien hajonta oli suurta.

Tietokoneen käytön määrä jakaantui pelaamisen tavalla melko tasaisesti arkipäivinä (taulukko 7). Tosin ei olleenaan tietokonetta käyttäneiden nuorten määrä oli vähäinen (5 %). Tytöt\*\*\* käyttivät tietokonetta arkisin poikia enemmän ja korkeamman tavoitetason\*\* omanneet muita vähemmän. Yksilölajien\* nuorissa oli joukkuelajien nuoria yleisemmin niin vähän (alla tunnin) kuin paljonkin (3 tuntia+) tietokonetta käyttäviä. Viikonlopun päivinä tietokoneiden käyttömäärät kasvoivat, erityisesti 3 tuntia tai enemmän käyttäneiden osuus kasvoi selvästi\*\*\*. Myös tietokoneenkäytön osalta siirtymistä suuremman käytön seuraavaan vastausluokkaan tapahtui, mutta hieman edellisiä kohtia vähemmän. Tietokoneenkäytön osalta noin puolet nuorista siirtyi esim. 1 tunnin käytöstä 2 tunnin käyttöön. Tietokoneenkäytön osalta siis noin puolet pysyi samoissa käyttömäärissä viikon loppuisin kuin olivat olleet arkipäivisin. Myös viikonloppuisin tytöt\*\* käyttivät tietokonetta poikia enemmän ja korkeamman tavoitetason\*\*\* omanneet muita vähemmän. Lisäksi 13-vuotiaat käyttivät viikonloppuisin tietokonetta vanhempia ikäluokkia vähemmän\*\*\*.

Taulukko 7 Nuorten ruutuaika arkipäivinä ja viikonloppuisin (n=1193) (%).

Arkipäivä/ viikonloppu	Televisiota, videoita ja DVD:tä päivässä					Tietokone- ja konsolipe- lejä päivässä					Tietokonetta päivässä				
	Ei lainkaan	n. ½ tuntia	n. tunnin	n. 2 tuntia	n. 3 tuntia tai enemmän	Ei lainkaan	n. ½ tuntia	n. tunnin	n. 2 tuntia	n. 3 tuntia tai enemmän	Ei lainkaan	n. ½ tuntia	n. tunnin	n. 2 tuntia	n. 3 tuntia tai enemmän
Arkipäivisin	4	15	33	31	17	39	18	17	16	10	5	23	32	23	17
Viikonloppuina	2	4	14	30	50	28	16	17	16	23	4	13	24	25	34
	p<.001 eli ***					p<.001 eli ***					p<.001 eli ***				

### 6.3.1 Kokonaisruutuaika

Ruutuajan osalta analyyseissa laskettiin myös kokonaisruutuaika. Kaikkien nuorten kokonaisruutuajan keskiarvo oli tavallisena arkipäivinä 3 tuntia ja 49 minuuttia sekä viikonloppun päivänä 5 tuntia ja 24 minuuttia. Tyttöjen ja poikien välillä kokonaisruutuajassa oli selvä ero\*\*\*. Arkipäivisin pojat kuluttivat ruutuaikaa keskimäärin 4 tuntia ja 8 minuuttia, kun tytöillä vastaava kokonaisruutuaika jäi 3 tuntiin ja 25 minuuttiin\*\*\*. Myös viikonloppu päivisin pojat (5 tuntia ja 42 minuuttia) viettivät tyttöjä (5 tuntia ja 4 minuuttia) enemmän aikaansa ruudun ääressä. Kokonaisruutuaika niin arkipäivien\*\*\* kuin viikonloppujenkin\* osalta näytti myös kasvavan iän karttuessa. Kun 13-vuotiaiden kokonaisruutuaika oli arkisin 3 tuntia ja 24 minuuttia, niin 15-vuotiailla se oli 3 tuntia ja 59 minuuttia. Sama ero oli viikonloppuisin 13-vuotiailla 5 tuntia ja 1 minuutti verrattuna 15-vuotiaiden 5 tuntiin ja 29 minuuttiin.

Myös tulevaisuuden tavoitetasolla oli merkitystä niin arkipäivien\*\*\* kuin viikonloppujen\*\* osalta. Arkisin kansainvälisen menestyksen aikuisena tavoitteena pitäneiden nuorten kokonaisruutuaika oli 3 tuntia ja 35 minuuttia ja ei kilpailullisia tavoitteita omanneilla 4 tuntia ja 12 minuuttia. Viikonloppuisin sama ero oli kansainvälisen menestyksen

aikuisena omaavilla 5 tuntia ja 2 minuuttia verrattuna ei kilpailullisia tavoitteita omaavien 5 tuntiin ja 42 minuuttiin. Arkipäivien osalta myös yksilölajien nuorilla (3 tuntia ja 23 minuuttia) oli vähäisempi kokonaisruutu-aika kuin joukkuelajien nuorilla (3 tuntia ja 47 minuuttia)\*\*.

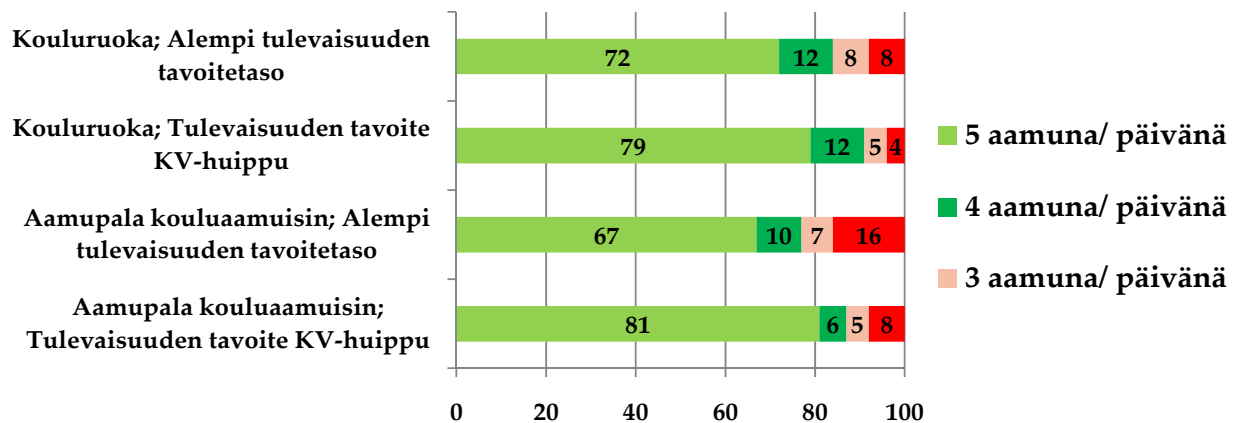
Mielenkiintoista nuorten kokonaisruutuajan osalta oli se, että suurin osa nuorista (79 %) ei itse kokenut käyttävänsä liikaa aikaa television, pelien, tietokoneen yms. ääressä (katso kohta 4.6).

## 6.4 Ruokatottumukset

Ruokatottumusten osalta liikunta/urheilupainotteisella luokalla olleilta nuorilta kysyttiin heidän aamiaisen ja kouluruoan syömisen sekä eri ruoka-aineiden ja erityyppisten juomien käytön useutta. Aamiaisen syömistä kysyttiin erikseen koulupäivien ja viikonlopun päivien osalta.

Lähes kolme neljästä (72 %) nuoresta sanoi syövänsä aamupalan jokaisena koulupäivän aamuna. Toisaalta melkein joka kolmas (28 %) jätti vähintään yhden aamupalan viikossa väliin. Lisäksi niiden nuorten osuus, jotka söivät aamupalan korkeintaan kolmena (20 %) tai kahtena (13 %) kouluaamuna oli verrattain suuri. Viisi prosenttia nuorista ei syönyt aamupalaa yhtenäkkään kouluaamuna. Pojat\*\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitetaso\*\*\* omanneet nuoret söivät aamupalan arkena muita yleisemmin (kuvio 6). Viikonloppuisin suurin osa (88 %) nuorista söi aamupalan molempien päivien aamuina ja vain muutama (3 %) ei syönyt aamupalaa kumpanakaan viikonlopun aamuna. Korkeamman tulevaisuuden tavoitetaso\*\*\* nuoret söivät muita yleisemmin aamupalan molempina viikonlopun aamuina (kuvio 6).

Kolme neljästä (74 %) nuoresta söi kouluruoan jokaisena koulupäivänä. Kun korkeintaan kolmena (7 %) tai neljänä (12 %) päivänä kouluruoan syövien nuorten osuudet otetaan mukaan, jää vain harvoin kouluruoan syövien osuus liikkuvien/urheilevien nuorten kohdalla melko vähäiseksi (7 %). Toisaalta sama asia käännettynä nuorten lukumääräksi kertoo, että korkeintaan kahtena päivänä kouluruoan syövien nuorten määrä oli 80. Jälleen kouluruoan osalta korkeamman tulevaisuuden tavoitetaso\*\* omanneet nuoret söivät muita yleisemmin kouluruoan joka päivä (kuvio 6).



Kuvio 6 Aamupalan ja kouluruoan syömisen useus tulevaisuuden tavoiteorientaation mukaan (%).

Tutkimusanalyysija varten nuorten eri ruoka-aineiden tai juomien käytön useutta kuvanneita vastausvaihtoehtoja yhdistettiin. En koskaan ja harvemmin kuin kerran viikossa vastausvaihtoehdot yhdistettiin uudeksi "vain harvoin" ja 5-6 päivänä viikossa, joka päivä (kerran päivässä) ja joka päivä (useammin kuin kerran) uudeksi "lähes päivittäin" luokaksi (taulukko 8).

Valtaosalla vastanneista nuorista ruokatottumukset olivat melko terveellisiä (taulukko 8). Noin puolet nuorista ilmoitti syöneensä hedelmiä, vihanneksia ja tummaa leipää lähes päivittäin, kolmannes 2-4 päivänä viikossa. Myös maitolaadun osalta näiden nuorten tottumukset olivat pääosin terveellisiä. Karkinsyönnin ja limujen juonnin osalta nuorten tottumuksen vaihtelivat melko paljon, suuren osan syödessä ja/tai juodessa niitä vähintään kerran viikossa. Energia- ja urheilujuomien sekä lisäravinteiden käyttö oli kolmella neljästä melko harvinaista, kun joka kymmenes käytti näitä lähes päivittäin. Myös hampurilaisten, hot-dogejen, pizzan ja/tai perunalastujen kohdalla kolme neljästä nuoresta söi niitä vain harvoin. Toisaalta lähes kolmasosa söi hampurilaisia, hot-dogeja ja/tai perunalastuja noin viidesosa pizzaa vähintään kerran viikossa. Katso nuorten vastausten erot ruoka-aineiden tai juomien osalta taulukosta 8.

Taulukko 8 Eri ruoka-aineiden tai juomien käytön useus urheiluvien nuorten arvioimana (n=1171) (%).

Ruoka-aine tai juoma	Vain harvoin	Kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	Lähes päivittäin	Ero(t)
Hedelmiä	8	7	28	57	1b*** 2a** 3a*
Vihanneksia	8	11	29	52	1b*** 3a** 5a*
Tummaa leipää, ruis-, näkkileipää ym.	9	9	27	55	1b* 3a*
Rasvatonta, ykkösmaitoa tai kevytmaitoa	13	4	8	75	-
Karkkia (makeisia tai suklaata)	14	32	38	16	3b* 4b***
Cola-juomia tai muita limsoja, jotka sisältävät sokeria	26	29	31	14	1a*** 2b* 5b*
Hampurilaisia tai hot-dogeja	72	16	6	6	1a*** 2b** 4b** 5b***
Urheilujuomia, kuten Dexal, Hart-sport)	73	10	9	8	1a*** 3a*** 4a*
Perunalastuja	73	18	5	4	1a** 4b*
Energiajuomia, kuten Battery, Red Bull	74	9	9	8	1a*** 2b*** 5b**
Lisäravinteita, kuten proteiini jauhe, maltodekstriini, kreatiini tai muu vastaava	79	6	6	9	1a*** 3a***
Pizzaa	83	10	3	4	1a*** 2b* 4b* 5b*
Täysmaitoa	90	2	2	6	1a***

## 6.5 Uni

Unitottumusten osalta nuorilta kysyttiin tavallisia nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja. Niin nukkumaanmeno- kuin heräämisaikoja kysyttiin tarkemmin sellaisten päivien osalta, jolloin a) seuraavana päivänä oli kilpailu/peli tai harjoitus ja b) seuraavana päivänä oli vain koulua (ei urheiluharrastusta) tai urheilusta vapaapäivä. Nukkumaanmenoajoja kysyttiin lisäksi sellaisten päivien osalta jolloin joko oli ollut harjoitus tai kilpailu/peli tai urheilusta vapaapäivä. Nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen perusteella pystyttiin laskemaan keskimääräisiä yöunen pituuksia.

Suurin osa nuorista meni arki-iltoina nukkumaan viimeistään 22.30. Perjantai ja lauantai iltaisina suuri osa meni myöhemmin nukkumaan. Urheilulla näytti olevan positiivista vaikutusta nuorten nukkumaanmenoajoihin (taulukko 9).

Taulukko 9 Eri kellonaikoina nukkumaan menevien osuudet erityyppisinä iltoina (n=1175) (%).

Tavallinen nukkumaanmenoaika...	Viimeistään 21.30	Viimeistään 22.00	Viimeistään 22.30	Viimeistään 23.00	Myöhemmin kuin 23.00
perjantai- tai lauantai-iltaisina, jos seuraavana aamuna on aikainen herätys kilpailun/pelin tai harjoituksen vuoksi	26	29	18	13	14
jos seuraavana päivänä koulua ja harjoitus tai kilpailu/peli (asuinpaikkakunnalla, ei matkustusta)	20	32	21	17	10
jos seuraavana päivänä vain koulua (mutta ei harjoituksia tai kilpailua/peliä)	13	22	28	21	16
perjantai- tai lauantai-iltaisina, kun samana päivänä on ollut harjoitus tai kilpailu/peli	13	18	20	18	31
perjantai- tai lauantai-iltaisina, kun on ollut urheilusta vapaapäivä	7	10	13	19	51
perjantai- tai lauantai-iltaisina, kun sinulla on seuraavana päivänä urheilusta vapaata	6	7	9	20	58

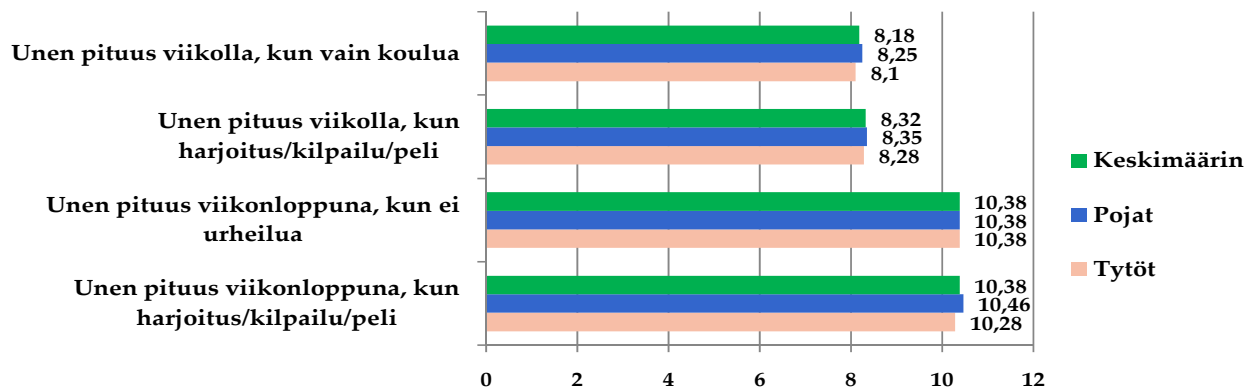
Nuoret menivät keskimäärin nukkumaan sellaisena iltana, kun seuraavana päivänä oli vain koulua kello  $22.22 \pm 31\text{min}$ , pojat\*, 13-vuotiaat\*\*\* ja yksilölajien\*\* urheilijat muita yleisemmin aikaisemmin. Vastaavasti keskimääräinen nukkumaanmeno-aika sellaisena iltana kun seuraavana päivänä oli koulun lisäksi harjoitus tai kilpailu/peli oli kello  $22.13 \pm 30\text{min}$ , 13-vuotiaat\*\*\* ja yksilölajien\*\* urheilijat muita yleisemmin aikaisemmin. Myös perjantai ja lauantai-iltaisina sellaisina iltoina, kun seuraavana päivänä oli harjoituksen tai kilpailun/pelin takia aikainen herätys (kello  $22.12 \pm 35\text{min}$ , 13-vuotiaat\*\*\*, korkeamman nykyisen harrastustason\*\* sekä tulevaisuuden tavoitteen\*\* omanneet muita aikaisemmin) menttiin aikaisemmin nukkumaan kuin urheilusta vapaata päivää edeltävänä iltana (kello  $23.23 \pm 1\text{h } 10\text{min}$ , 13-vuotiaat<sup>3</sup> muita aikaisemmin).

Perjantai ja lauantai-iltojen nukkumaanmeno-aikoihin vaikutti myös se, millainen kyseinen päivä oli ollut. Sellaisina perjantai ja lauantai-iltoina, jolloin oli ollut harjoitukset tai kilpailu/peli menttiin aikaisemmin nukkumaan (kello  $22.32 \pm 1\text{h } 5\text{min}$ , tytöt\*\*, 13-vuotiaat\*\*\* sekä korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\* omanneet aikaisemmin), kuin sellaisina perjantai ja lauantai-iltoina, kun oli ollut urheilusta vapaapäivä (kello  $23.17 \pm 1\text{h } 10\text{min}$ , 13-vuotiaat\*\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\*\* omanneet aikaisemmin).

Koulu-aamuissa nuoret heräsivät keskimäärin kello  $6.32 \pm 20\text{min}$  (tytöt\*\*\* ja 13-vuotiaat\*\* aikaisemmin). Nuoret heräsivät hieman myöhemmin sellaisina koulu-aamuina, kun edellisiltana harjoitus tai kilpailu/peli oli aiheuttanut myöhäisen kotiintulon (kello  $7.07 \pm 30\text{min}$ , tytöt\*\*\*, 13-vuotiaat\*, alemman nykyisen harrastustason\* sekä alemman tulevaisuuden tavoitetaso\* omanneet aikaisemmin). Viikonloppuina nuoret heräsivät selvästi arki-aamuja myöhempään. Tosin sellaisten päivien aamujen osalta, jolloin oli harjoitus tai kilpailu/peli (kello  $8.35 \pm 1\text{h } 19\text{min}$ , tytöt\*\*, 13-vuotiaat\*\*\*, korkeamman nykyisen

harrastustason\*\*\* sekä yksilölajien\*\*\* nuoret aikaisemmin) keskimääräinen heräämisai-  
ka oli selvästi sellaisen päivän aamua, kun oli urheilusta vapaapäivä (kello 10.10 ± 1h  
19min, 13-vuotiaat\*\*\* ja yksilölajien\*\*\* nuoret aikaisemmin), aikaisempi.

Keskimääräinen yöunenpituus arkipäivien välisten öiden osalta oli silloin hieman pi-  
dempi, kun seuraavana päivänä oli harjoitus tai kilpailu/peli (8h 32min ± 58min verrat-  
tuna ei urheilua seuraavana päivänä 8h 18min ± 58min) (kuvio 7). Viikonloppujen osalta  
keskimääräinen yöuni oli samanpituisen riippumatta seuraavasta päivästä (harjoitus tai  
kilpailu/peli 10h 38min ± 1h 34min verrattuna ei urheilua seuraavana päivänä 10h  
38min ± 1h 28min) (kuvio 7).



Kuvio 7 Nuorten yöunenpituudet keskimäärin sekä sukupuolen mukaan (tuntia, mi-  
nuuttia).

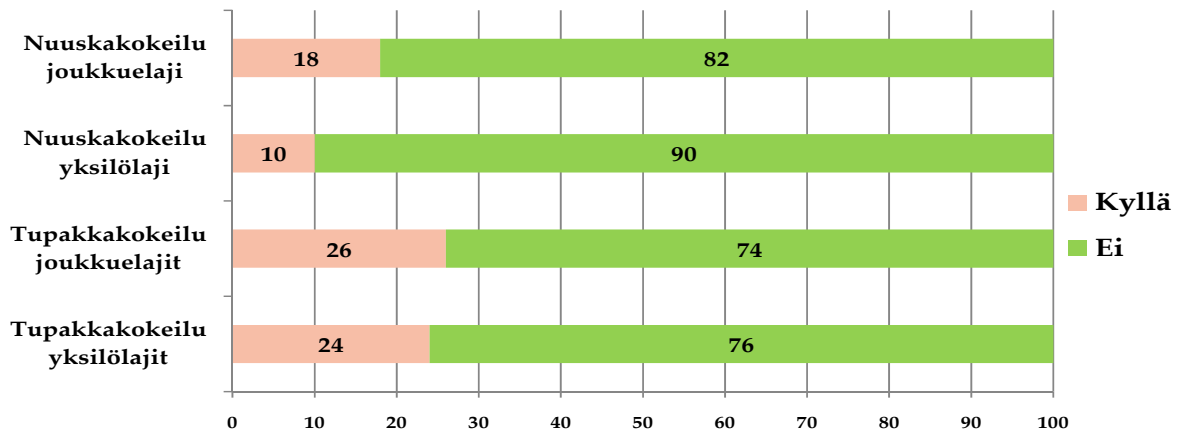
Arkipäivien kohdalla silloin, kun oli seuraavana päivänä vain koulua pojat (8 tuntia ja  
25 minuuttia) nukkuivat tyttöjä (8 tuntia ja 10 minuuttia)\*\*\*, 13-vuotiaat (8 tuntia ja 35  
minuuttia) 15-vuotiaita (8 tuntia ja 5 minuuttia)\*\*\*, SM-tasolla nykyisin urheilevat (8  
tuntia ja 14 minuuttia) tällä hetkellä ei kilpailevia (8 tuntia ja 2 minuuttia)\*\*\* ja korke-  
amman tulevaisuuden tavoitteen omaavat (8 tuntia ja 25 minuuttia) ei tulevaisuuden  
kilpailullista tavoitetta omaavia (8 tuntia ja 4 minuuttia)\*\*\* pidemmät yöunet.

Arkena silloin, kun seuraavana päivänä oli koulun lisäksi harjoitus tai kilpailu/peli, pojat (8 tuntia ja 35 minuuttia) nukkuivat tyttöjä (8 tuntia ja 28 minuuttia)\*, 13-vuotiaat (8 tuntia ja 49 minuuttia) 15-vuotiaita (8 tuntia ja 21 minuuttia)\*\*\*, SM-tasolla nykyisin urheilevat (8 tuntia ja 31 minuuttia) tällä hetkellä ei kilpailevia (8 tuntia ja 14 minuuttia)\*\* ja korkeamman tulevaisuuden tavoitteen omaavat (8 tuntia ja 37 minuuttia) ei tulevaisuuden kilpailullista tavoitetta omaavia (8 tuntia ja 17 minuuttia)\*\*\* pidemmät yöunet.

Viikonloppuina silloin, kun seuraavana päivänä ei ollut harjoitusta tai kilpailua/peliä joukkuelajien nuoret (10 tuntia ja 43 minuuttia) nukkuivat yksilölajien nuoria (10 tuntia ja 31 minuuttia)\* pidemmät yöunet. Vastaavasti viikonloppuina silloin, kun seuraavana päivänä oli harjoitus tai kilpailu/peli pojat (10 tuntia ja 46 minuuttia) nukkuivat tyttöjä (10 tuntia ja 28 minuuttia)\*\* ja joukkuelajien nuoret (10 tuntia ja 47 minuuttia) yksilölajien nuoria (10 tuntia ja 21 minuuttia)\*\*\* pidemmät yöunet.

## 6.6 Tupakointi ja nuuskan käyttö

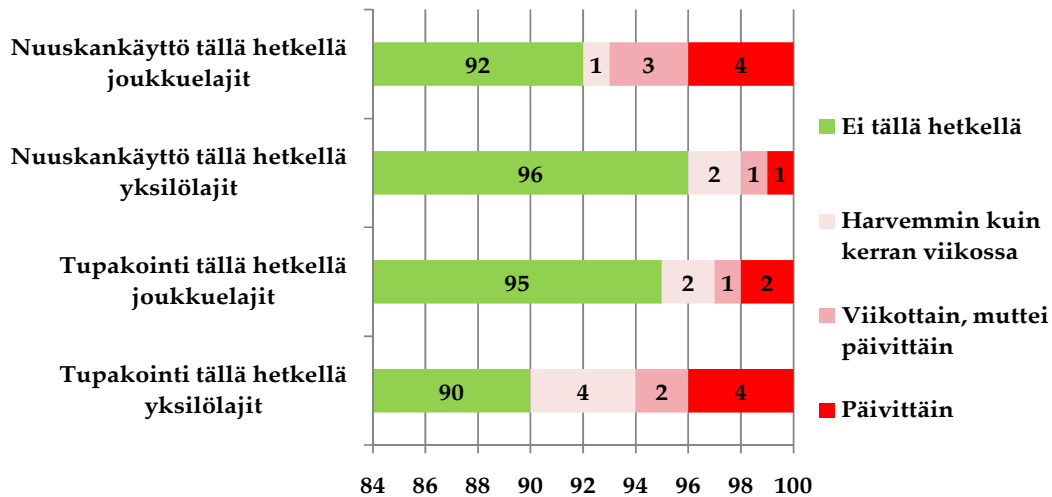
Noin joka neljäs (26 %) nuorista oli joskus kokeillut tupakointia ja vajaa joka viides (16 %) kokeillut nuuskaa. 15-vuotiaat\*\*\*, korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\*\* omanneet sekä joukkuelajien\* nuoret olivat muita yleisemmin kokeilleet tupakointia (kuvio 8). Ja vastaavasti pojat\*\*\*, 15-vuotiaat\*\*\* sekä joukkuelajien\*\* urheilijat kokeilleet muita yleisemmin nuuskaa (kuvio 8).



Kuvio 8 Nuorten tupakka- ja nuuskakokeilut yksilö/joukkuelajin mukaan (%).

Nuorista suurin osa (92 %) ei tällä hetkellä polttanut tupakkaa. Päivittäin tupakoivia oli 4 %, loput (4 %) polttivat tupakkaa silloin tällöin. Yksilölajien urheilijat polttivat tällä hetkellä joukkuelajien nuoria yleisemmin tupakkaa\*\* (kuvio 9). Samoin tekivät ne, jotka eivät osallistuneet kilpailutoimintaan\*\*\* tai joilla oli alhaisempi tulevaisuuden urheilutavoite\*\*\*. Myös vanhimman ikäluokan nuorista suurempiosa kuin nuoremmista tupakoi tällä hetkellä\*\*\*.

Suurin osa (92 %) nuorista ei myöskään käyttänyt nuuskaa tällä hetkellä. Nuuskaa käyttävistä nuorista 2 % käytti sitä muutaman kerran kuukaudessa, 3 % viikoittain ja 3 % päivittäin. Vanhemman ikäluokan nuoret\*\*\* ja pojat\*\*\* käyttivät muita yleisemmin nuuskaa. Urheilullisista taustatekijöistä joukkuelajien nuoret\* (kuvio 9) sekä korkeamman nykyisen harrastustason\*\* ja tulevaisuuden urheilutavoitteen\* omanneet nuoret käyttivät muita yleisemmin nuuskaa.

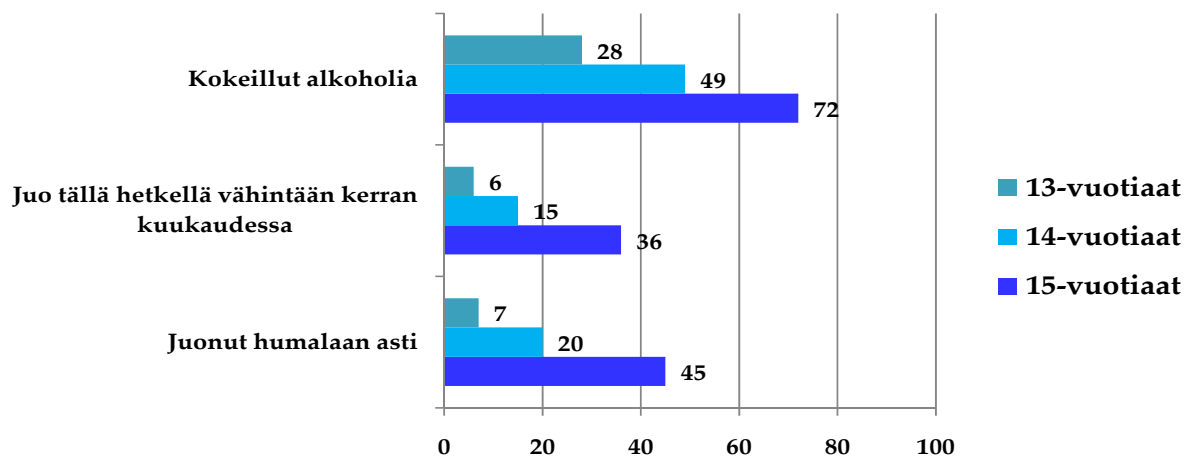


Kuvio 9 Nuorten nykyinen tupakointi ja nuuskankäyttö lajitaustan (yksilö/joukkue) mukaan (%).

## 6.7 Alkoholin käyttö

Hieman yli puolet (53 %) nuorista oli joskus kokeillut alkoholia. Reilu kaksi kolmasosaa (69 %) ei juonut alkoholia tällä hetkellä ollenkaan. 3 % nuorista joi alkoholia joka viikonloppu ja 7 % pari kertaa kuukaudessa. Kerran kuukaudessa alkoholia käyttäviä oli 8 % ja pari kertaa vuodessa käyttäviä 13 %. Joka viides (22 %) nuori oli joskus juonut alkoholia humalaan asti. 14 % oli juonut alkoholia humalaan asti korkeintaan kolme kertaa, kun useammin kuin kolme kertaa alkoholia humalaan asti juoneita nuoria oli 8 %.

Nuoret, jotka eivät osallistuneet kilpailutoimintaan sekä joivat tällä hetkellä alkoholia\*\*\* että olivat juoneet humalaan asti\*\*\* muita yleisemmin. Samalla tavalla alhaisemman tulevaisuuden tavoitteen omanneet nuoret sekä joivat yleisemmin\*\*\* että olivat juoneet humalaan asti\* muita yleisemmin. Myös ikä vaikutti paljon alkoholinkäytön\*\*\* ja humalajuomisen\*\*\* yleisyyteen (kuvio 10).

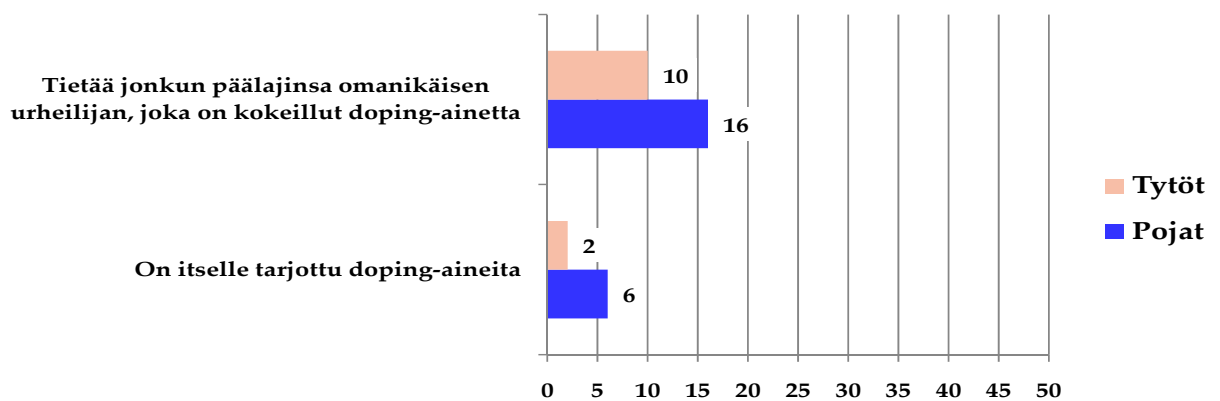


Kuvio 10 Nuorten alkoholikokeilut, nykyinen käyttö ja humalakokemukset ikävuoden mukaan (% kyllä).

## 6.8 Doping

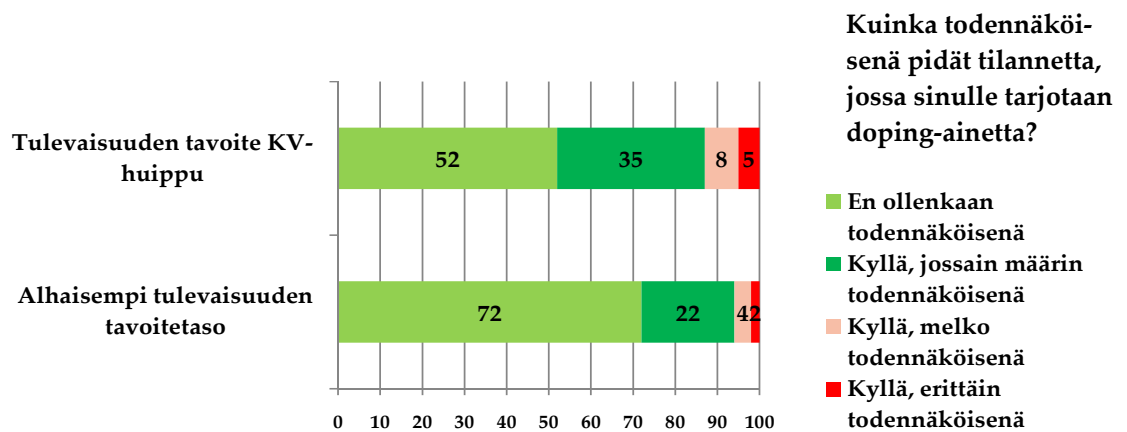
Doping-aineiden osalta nuorilta kysyttiin a) tietävätkö he jonkun oman lajinsa nuoren, joka on kokeillut jotain doping-ainetta sekä b) onko heille itselleen tarjottu jotain doping-ainetta. Lisäksi nuorilta kysyttiin heidän arvioitaan siitä kuinka todennäköisenä he pitivät tilannetta, jossa joku tarjoaa heille tulevaisuudessa doping-ainetta.

Suurin osa (87 %) ei tiennyt yhtään päälajinsa oman ikäistä nuorta, joka olisi kokeillut doping-aineita. Toisaalta useampi kuin joka kymmenes (13 %) tiesi jonkun päälajinsa oman ikäisen nuoren, joka oli kokeillut jotain doping-ainetta. Vajaa kymmenesosa (7 %) nuorista tiesi yhden päälajinsa oman ikäisen doping-ainetta kokeillen nuoren, mutta osa myös kertoi tietävänsä useamman kokeilijan (3 % 2-10 urheiluvaa nuorta ja 3 % useamman kuin 10 urheilijaa). Suurimmalle osalle (96 %) kyselyyn vastanneista nuorista ei myöskään ollut tarjottu koskaan doping-aineita. Pojille tiesivät\* muita yleisemmin jonkun, joka oli käyttänyt doping-ainetta. Pojille oli myös tarjottu\*\*\* muita yleisemmin doping-ainetta (kuvio 11).



Kuvio 11 Tieto toisen saman lajin omaikäisen doping-kokeiluista sekä itselle tarjotun dopingin useus sukupuolen mukaan (%).

Dopingin osalta huolestuttava tulos oli se, että reilu kolmasosa (35 %) arvioi vähintään jossain määrin todennäköiseksi tilanteen, jossa joku tarjoaa heille doping-ainetta. Melko tai erittäin todennäköisenä tätä piti vajaa kymmenesosa (8 %). Pojat\*\*\* sekä korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\*\*\* omanneet nuoret pitivät ko. tilanteeseen joutumista muita todennäköisempänä (kuvio 12). Edellä mainittua tilannetta vähintään melko todennäköisenä pitäneet nuoret arvioivat, että tarjoajana voisi tällöin toimia tuntematon henkilö (53 %) tai kaveri (23 %). Myös seuravalmentajaa piti mahdollisena doping-aineiden tarjoajana melkein joka kymmenes (9 %) niistä, jotka em. tilannetta ylipäättänsä pitivät mahdollisena.



Kuvio 12 Nuorten arviot todennäköisyydestä, että he joutuvat tilanteeseen, jossa joku tarjoaa heille doping-ainetta tulevaisuuden tavoiteorientaation mukaan (%).

## 7 NUORTEN URHEILIJOIDEN KIINNOSTUNEISUUS LISÄTIEDOLLE URHEILIJAN ELÄMÄÄN LIITTYVISTÄ ASIOISTA

Nuoret olivat kiinnostuneita lisätiedosta kaikkien kysytyjen urheilijan elämään kuuluvien osa-alueiden osalta (taulukko 10). Lähes puolet nuorista oli erittäin kiinnostunut ja reilu kolmasosa jonkin verran kiinnostunut harjoittelun määrä ja monipuolisuusasioista, niin lajitaitojen kuin eri ominaisuuksienkin osalta. Noin kolmasosaa kiinnosti lisätieto myös muilta osa-alueilta erittäin paljon. Jonkin verran kiinnostuneiden osuus vaihteli muiden osa-alueiden kohdalla reilusta kolmasosasta noin puoleen. Vähiten nuoria kiinnosti lisätieto päihteistä, lisäravinteista ja median kanssa toimimisesta (taulukko 10).

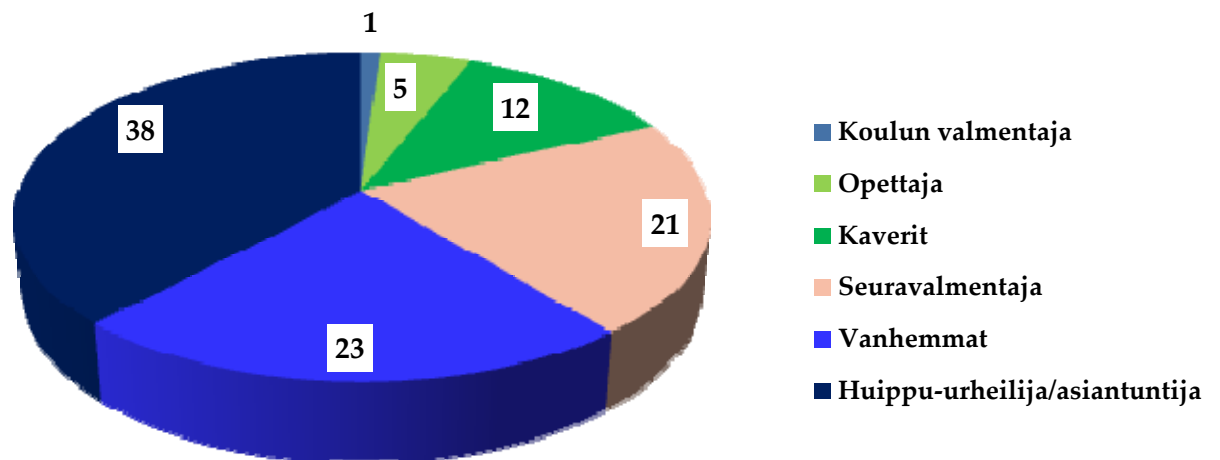
Taulukko 10 Nuorten kiinnostuneisuus lisätiedolle (n=1139-1164).

Lisätiedon aihealue	Erittäin kiin- nostunut (%)	Jonkin verran kiinnostunut (%)	Vähän kiin- nostunut (%)	Ei ollenkaan kiinnostunut (%)	Ero(t)
Huippu-urheilijaksi kehittymisen harjoitusmäärävaatimukset	49	35	11	5	2a*** 4a***
Harjoittelun monipuolisuus (lajitaidot)	47	40	9	4	1a** 2a** 4a***
Harjoittelun monipuolisuus (fyysinen, perustaidot, nopeus, voima, kestävyys...)	45	43	9	3	1a* 2a*** 4a***
Urheilun loukkaantumisriskit, vammojen ennaltaehkäisy ja hoito	40	44	12	4	4a***
Urheilu-uran henkiset tekijät	39	40	15	6	1a** 2a* 3a* 4a***
Ravitsemus	37	46	13	4	2a** 4a***
Urheilupainotteiset 2. asteen oppi- laitokset (lukiot ja ammattikoulut)	38	42	14	6	4a***
Yksilölliset erot kehityksessä ja sen vaikutukset harjoitteluun	36	44	15	5	4a***
Unen ja levon merkitys suoritusky- kyyn	35	48	13	4	2a* 4a***
Elämänhallinta, kuten urheilun ja koulun yhteensovittaminen esim. aikatauluttaminen	35	44	15	6	2a** 4a***
Päihteiden vaikutukset urheilijana kehittymiseen	29	38	19	14	1a* 2a* 4a**
Suorituskykyä parantavat ja palaut- tavat ravinteet (energiajuomat ja lisäravinteet)	27	35	23	15	1a*** 4a***
Median kanssa toimiminen	19	35	30	16	1a*** 2a* 3a** 4a***

## 8 VUOROVAIKUTUSTAHOT JA VAIKUTTAMISKEINOT

### 8.1 Nuorten arvioita eri vuorovaikutustahoista

Nuorilta kysyttiin heidän arvioitaan siitä, ketä he pitävät tärkeimpinä keskustelukumppaneina, kun he keskustelevat yhtäältä urheiluun ja toisaalta muuhun elämään liittyvistä asioista. Hieman alle puolet nuorista piti tärkeimpänä vuorovaikutustahona huippu-urheilijoita/ asiantuntijoita (kuvio 13). Toisaalta lähes neljännes nosti vanhemmat ja viidesosa seuravalmentajan tärkeimpään rooliin urheilusta puhuttaessa.

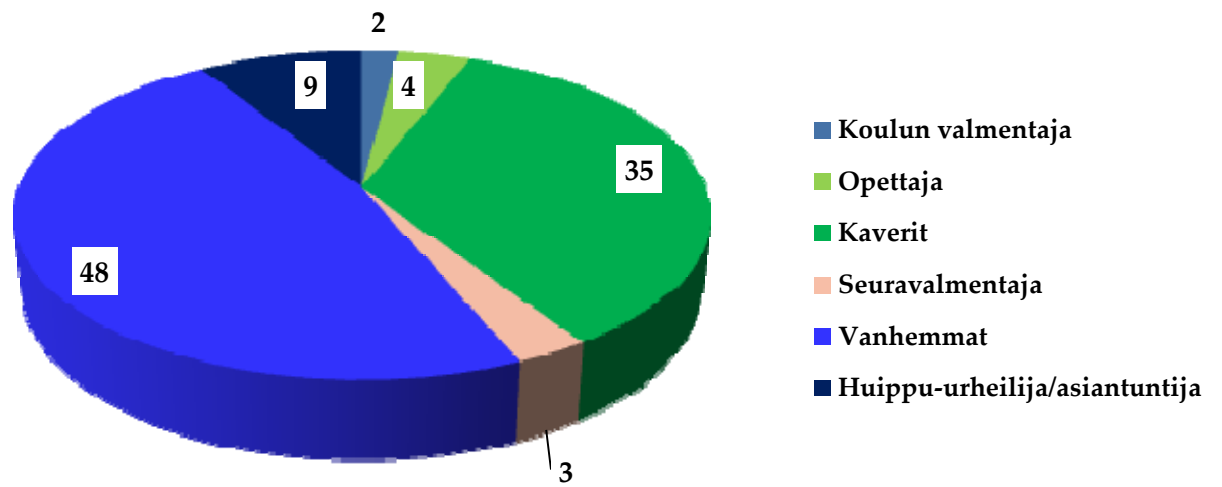


Kuvio 13 Nuorten arviot heille tärkeimmästä vaikuttajatahosta urheiluun liittyvistä asioista puhuttaessa (%).

Taustatekijöistä vastauseroja löytyi korkeamman nykyisen harrastustason\* ja tulevaisuuden tavoitteen\*\*\* suhteen. Nykyisen harrastustason kohdalla merkityksellistä oli se, että ne nuoret, jotka eivät tällä hetkellä kilpailleet pitivät muita yleisemmin tärkeinä vuorovaikutustahoina kavereita, opettajaa sekä koulun valmentajaa. Vastaavasti ne, jot-

ka osallistuivat kilpailuihin tai sarjaan, pitivät yleisemmin tärkeinä vuorovaikutustahoina vanhempia, seuravalmentajaa sekä huippu-urheilijoita/asiantuntijoita. Kilpaurheiluun osallistuneiden välillä kilpailun tasolla ei ollut tässä merkitystä. Myös tulevaisuuden tavoitetason osalta suurin ero tärkeimmissä vuorovaikutustahoissa oli niiden välillä, joilla ei ollut kilpailullisia tavoitteita ja niiden, joilla oli, riippumatta tavoitteiden tasosta. Ei kilpailullisia tavoitteita omanneet nuoret pitivät muita yleisemmin tärkeimpinä urheiluun liittyvien asioiden vuorovaikutustahoina kavereita, opettajaa sekä jossain määrin koulun valmentajaa. Ja päinvastoin tavoitteita omanneet pitivät tärkeinä tahoina seuravalmentajia sekä huippu-urheilijoita. Vanhempia kaikki nuoret pitivät samalla tavalla tärkeinä. Selvin ero eri tavoitetasoja omanneiden nuorten välillä tuli esille huippu-urheilijoiden/asiantuntijoiden roolin arvioinnissa. Korkeamman tulevaisuuden tavoitteen omanneet nuoret pitivät heitä muita yleisemmin tärkeimpinä vuorovaikutustahoina.

**Muusta elämästä** keskusteltaessa vanhempien ja kavereiden rooli oli tärkeä. Puolet nuorista piti vanhempia tärkeimpänä muusta elämästä keskustelujen vuorovaikutustahona ja yli kolmasosa kavereita (kuvio 14). Muuta tahot olivat tärkeimpiä vuorovaikutustahojia pienemmälle joukolle nuoria. Ainoa taustatekijäero tässä oli se, että korkeamman tulevaisuuden tavoitteen\* omaavat pitivät muita yleisemmin vanhempia, seuravalmentajia sekä huippu-urheilijoita/asiantuntijoita tärkeimpinä muusta elämästä keskustelemisen vuorovaikutustahoina.



Kuvio 14 Nuorten arviot heille tärkeimmästä vaikuttajatahosta muuhun elämään liittyvistä asioista puhuttaessa (%).

## 8.2 Nuorten arvioita tehokkaista nuoriin vaikuttamiskeinoista

Nuorilta kysyttiin kyselyn lopuksi heidän arvioitaan tehokkaista keinoista nuorten urheilijoiden harjoittelun tehostamiseksi, monipuolistamiseksi tai urheilijana elämisen edistämiseksi. Eri keinoja oli esitetty yhteensä 38, joita nuoret arvioivat asteikolla erittäin tehokas, melko tehokas, ei kovin tehokas sekä tehoton. Analyyseissa nuorten arvioita tarkasteltiin aluksi prosenttijakaumien kautta ja sitten vastausvaihtoehdoille pisteytettiin siten, että erittäin tehokas = 4 p., melko tehokas 3p., ei kovin tehokas 2p. ja tehoton 1p. Tämän jälkeen keinot laitettiin ”tehokkuusjärjestykseen” saatujen pisteiden keskiarvon perusteella. Keinot jaettiin lisäksi kolmeen osaan (tehokkaimmat, melko tehokkaat ja tehottomimmat keinot) pisteiden keskiarvon ja nuorten vastausosuuden perusteella<sup>D</sup>.

Nuoret arvioivat yleisesti ottaen lähes kaikki esitetyt keinot vähintään jonkin verran tehokkaiksi. Kolmiluokkaisen jaottelun mukaan tehokkaimmiksi keinoiksi nousivat muun muassa vanhempien positiivinen suhtautuminen, mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa, harjoituskaverit sekä nuorten oma harkintakykynsä (taulukko 11). Melko tehokkaiksi keinoiksi nuoret arvioivat esimerkiksi nykyisen huippu-urheilijan (koululla tai seuran tapahtumassa) tai ulkopuolisen asiantuntijan (seuran tapahtumassa) pitämien keskustelutilaisuuden ja urheiluvalmennuksen lisäämisen kouluissa (taulukko 12). Esitetyistä keinoista tehottomimpina nuoret pitivät muun muassa perhevalmennusta, harjoitepankkia tai nuorille suunnattua lehteä (taulukko 13).

---

<sup>D</sup> Ensimmäisenä luokkajaon perusteena oli se, että viimeisen ylempään luokkaan mukaan otetun keinon ja ensimmäisen alempaan luokkaan tippuvan välinen ero oli enemmän kuin 0.01 pistettä. Toinen jaonperuste oli se, että nuorten vastausosuudet alkoivat muuttua erittäin ja melko tehokkaaksi kokeneiden osuuksien laskiessa ja ei kovin tehokkaaksi ja/tai tehottomiksi kokeneiden osuuksien kasvaessa.

Taulukko 11 Nuorten arvioita eri vaikutuskeinojen tehokkuudesta (Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja nuorten urheilijoiden harjoittelun tehostamiseksi, monipuolistamiseksi tai urheilijana elämisen edistämiseksi?), tehokkaimmat keinot (n=1116-1148) (%).

Keino	Ka.	Erittäin tehokas	Melko tehokas	Ei kovin tehokas	Tehoton	Ero(t)
Vanhempien positiivinen suhtautuminen	3,62	67	30	1	2	1b** 3a* 4a*
Mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin, kun tarvitsee neuvoja	3,53	60	35	4	1	1b** 4a***
Että on kavereita, joiden kanssa harjoitella	3,50	57	37	4	2	1b** 4a**
Urheilijan oma harkintakyky	3,48	53	44	2	1	2a* 4a**
Luotettava / Totuudenmukainen asiatieto	3,38	44	52	3	1	2a** 4a***
Vanhempien osallistuminen urheiluun esim. tietävät missä mennään	3,37	48	44	6	2	2a* 4a**
Harjoitteluolosuhteita parannetaan esim. urheilupaikalle pääsee tekemään omatoimisia harjoituksia helpommin tai parempaan aikaan	3,37	48	43	6	3	3a* 4a***
Muiden nuorten urheilijoiden esimerkki	3,36	46	45	7	2	4a**
Valmentaja keskustelelee harjoitusten yhteydessä	3,32	45	45	7	3	2a* 4a*
Perustaitotesti, joka kartoittaa taito-ominaisuuksiesi valmiutta urheilijan harjoitteluun	3,28	41	49	8	2	2a** 4a***
Ammattivalmentajien järjestämät tehovalmennuskurssit eri ominaisuuksista	3,28	43	45	9	3	4a***
Asenne ja motivaatiotesti, joka arvioi kuinka sitoutunut harjoittelija sinä todellisuudessa olet	3,26	42	46	9	3	4a**

Taulukko 12 Nuorten arvioita eri vaikutuskeinojen tehokkuudesta (Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja nuorten urheilijoiden harjoittelun tehostamiseksi, monipuolistamiseksi tai urheilijana elämisen edistämiseksi?), melko tehokkaat keinot (n=1116-1148) (%).

Keino	Ka.	Erittäin tehokas	Melko tehokas	Ei kovin tehokas	Tehoton	Ero(t)
Joku nykyinen huippu-urheilija käy keskustelemassa koululla tai seuran tilaisuuksissa	3,23	41	45	11	3	2a** 4a**
Ulkopuolinen urheilunasiantuntija käy keskustelemassa seuran tilaisuuksissa	3,22	37	50	10	3	2a** 4a**
Urheiluvalmennuksen lisääminen koulussa	3,21	38	49	10	3	1a* 2a* 4a**
Vanhempien kasvatus ja ohjaus kotona esim. vanhempien kanssa tehdyt pelisäännöt tai tavoitteet	3,18	38	45	14	3	2a** 4a**
Vanhempien oma aktiivisuus liikunnassa	3,18	38	45	14	3	2a** 4a**
Ryhmävalmennus eli sellainen, jossa urheiluun liittyvistä asioista keskustellaan ulkopuolisen tahon johdolla sinun, valmentajasi ja harjoitusryhmäsi kanssa	3,18	35	51	11	3	2a* 4a***
Tietoa siitä, miten oma suoritustaso / ominaisuudet suhteutuvat kansainvälisesti eli muiden saman lajin samanikäisten urheilijoiden kanssa	3,18	35	51	11	3	2a* 4a***
Seuravalmentajan antamat harjoittelua koskevat kotitehtävät esim. tee illalla 100 punnerrusta tai harjoittele 50 kertaa jokin lajitekniikkaan liittyvä asia	3,17	37	48	11	4	-
Nykyisten tai entisten huippu-urheilijoiden esimerkit omasta nuorena tehdystä harjoittelusta	3,14	35	49	13	3	3a* 4a**

Taulukko 13 Nuorten arvioita eri vaikutuskeinojen tehokkuudesta (Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja nuorten urheilijoiden harjoittelun tehostamiseksi, monipuolistamiseksi tai urheilijana elämisen edistämiseksi?), tehottomimmat keinot (n=1116-1148) (%).

Keino	Ka.	Erittäin tehokas	Melko tehokas	Ei kovin tehokas	Tehoton	Ero(t)
Perhevalmennus eli sellainen, jossa urheiluun liittyvistä asioista keskustellaan ulkopuolisen tahon johdolla sinun ja vanhempiesi kanssa	3,10	33	47	17	3	1a*** 2a** 4a**
Urheilija-testi, jossa saat palautteen omasta suorituskyvystä ja eri ominaisuuksistasi internetissä	3,09	32	48	16	4	4a**
Elämäntapatesti, joka antaa palautetta ajankäytöstäsi esim. unen- ja levon määrästä ja ruokailurytmistäsi	3,09	32	49	15	4	2a* 4a*
Harjoitepankki, josta löydät malliharjoitteita eri ominaisuuksien kehittämiseen internetissä	3,09	31	51	15	3	1a* 4a***
Vertailuarvoja saman ikäisten ominaisuustasoista eri lajeissa eli tietoa siitä, miten oma suoritustaso / ominaisuudet suhteutuvat muiden lajien urheilijoiden kanssa	3,07	29	52	15	4	2a* 4a***
Ulkopuolinen urheilunasiantuntija käy keskustelemassa koululla	3,06	30	49	18	3	2a*** 4a**
Nuorille suunnattu lehti nuorten urheilusta ja harjoittelusta edistämiseksi	3,01	28	49	18	5	1a* 2a**
Toteutetaan esim. teemapäiviä (joko seuran tai koulun taholta)	2,97	29	44	21	6	1a* 2a*
Avataan uusi internet-sivusto, jolta saat luotettavaa tietoa nuorten harjoittelusta ja saat palautetta harjoitteluusi liittyen ja vinkkejä tekemiseen	2,95	26	47	21	6	4a**
Mahdollisuus kommunikoida nykyisten huippu-urheilijoiden kanssa esim. chat	2,94	25	49	21	5	1a*** 2a*
Lista luotettavista internet-lähteistä, joista löytyy harjoittelutietoa	2,94	25	49	21	5	1a***
Vanhemmat valvovat omatoimisten harjoitusten toteuttamista	2,92	30	41	20	9	1a** 2a***
Keskustelupalsta verkossa, jossa on mahdollisuus keskustella niin asiantuntijoiden kuin eri lajien /muiden urheilijoiden kanssa	2,86	25	44	24	7	1a** 2a*
Avataan uusi internet-sivusto, josta voisi löytää lisätietoa	2,82	23	43	27	7	1a**
Nuorille suunnattu sähköinen lehti tai uutiskirje nuorten urheilusta ja harjoittelusta	2,82	25	40	27	8	1a*** 2a*
Opettaja keskustelee ja ohjaa	2,75	21	42	29	8	2a***
Koulussa järjestetään keskustelutilaisuus, johon vanhemmat kutsutaan	2,69	19	39	34	8	1a** 2a***
Jaetaan info-lehtisiä ja esitteitä	2,62	18	37	34	11	1a*** 2a**

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA

Seuraavaksi esitetään tutkimustulosten yhteenveto sekä esitetään tulosten pohjalta johtopäätöksiä, toimenpide-ehdotuksia ja/tai esitetään kysymyksiä pohdittavaksi. Ensin esitetään jokin tietty tutkimustulos tiivistetysti ja sen alla esitetään toimenpide-ehdotus ja/tai kysymys (pallukka).

### *Urheilusta yleensä*

Vain kolmasosa nuorista osallistui päälajinsa lisäksi toisen lajin toimintaan. Lähes puolet niistä, jotka eivät toista lajia harrastaneet, olisi näin halunnut. Suurimpana esteenä päälajin viemä aika, erityisesti niillä, jotka harrastivat korkeammalla tasolla.

- Toisen lajin harrastamisen mahdollisuuksia tulisi tukea ja lajienvälistä yhteistyötä aktivoida.

Seuratoimintaan tullaan mukaan yhä aikaisemmin, lähes kaksi kolmasosaa ennen kahdeksaa ikävuotta.

- Mistä tämä kertoo? Siitäkö, että seuratoiminta on vetovoimaista ja/vai siitä, että liikunta ja urheilu ulkoistetaan vanhemmilta seurojen vastuulle?
- Miten tämä vaikuttaa esim. kokonaisliikuntamääriin? Riittävätkö tässä tutkimuksessa esille nousseet harjoittelumäärät huippu-urheilijaksi kehittymiseen?
- Kuka tekee päätöksen seuratoimintaan osallistumisesta ja esim. lajivalinnasta? Vanhemmat vai lapset?

Vaikka suurin osa nuorista arvioi viikoittaisen harjoitusmäärän ja levon suhteen olevan tasapainossa, puolet olisi halunnut lisää aikaa urheilun ulkopuolisten kavereiden tapamiseen. Harjoittelu koettiin mielekkääksi.

- Miten tähän toiveeseen voisi vastata? Toisaalta tässäkin voisi käydä läpi huipulle tähtäävän harjoittelun vaatimuksia ja ”uhrauksia”.

### *Harjoittelu (määrä)*

Lähes puolet nuorista harjoitteli korkeintaan 3-4 kertaa viikossa.

- Riittääkö tämä tavoitteellisesti harjoittelevalle nuorelle urheilijalle?

Pojat harjoittelivat valmentajan vetäminä tyttöjä enemmän. Myös korkeampi nykyinen harrastamisentaso sekä tulevaisuuden tavoiteorientaatio nostivat valmentajien vetämien harjoitusten määriä.

- Vaikka pojillakin on lisäämistarvetta huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta, erityisesti tyttöjen valmentajan ohjaamiin harjoitusmäärien lisäämiseen tulee kiinnittää huomiota.

Omatoimisten harjoitusten määrät vaihtelivat paljon. Pojat ja korkeamman tulevaisuuden tavoitteen omaavat harjoittelivat enemmän. Nuoret olivat pääosin halukkaita lisäämään harjoittelumääriä, niin omatoimisia kuin valmentajan vetämiä.

- Osalla omatoimisen harjoittelun määrä hyvin vähäistä, kaikilla lisäämisen varaa.
- Harjoitusmäärien lisäämispotentiaalia löytyy omatoimisesta harjoittelusta valmentajan ohjaamia harjoituksia enemmän. Tähän kannattaisi panostaa.

Nuorten tulevaisuuden tavoiteorientaatio oli selvästi yhteydessä harjoittelumääriin ja keston.

- Voisiko tätä hyödyntää enemmän? Mikä merkitys on sillä, että isolla osalla nuorista valmentaja ei ollut keskustellut tulevaisuuden tavoitteista? Entä mitä merkitsee se, että suurin osa, joiden kanssa ei ollut keskusteltu tavoitteesta, eivät sitä toivoneetkaan? Voiko tulkita niin, että osa nuorista on tavoiteorientoituneita ja osa tehtäväorientoituneita. Tavoiteorientoituneille on syytä käydä nykyistä aktiivisemmin tavoitekeskusteluja valmentajien toimesta. Kun taas tehtäväorientoituneilla, joilla tärkeää on tämä hetki, sama tapa ei toimi? Tulisiko silti heidänkin kanssaan keskustella siitä, mitä he liikunnalta/urheilulta haluavat nyt ja tulevaisuudessa ja täten saada heitä pohtimaan myös harjoitusmääriä?

Vaikka valmentajan vetämät harjoitusten kesto oli keskimäärin yli 1 ½ tuntia ja suurin osa nuorista arvioi olleensa siitä suurimman osan fyysisesti aktiivisia, neljäsosa nuorista arvioi olleensa valmentajan vetämissä harjoituksissa keskimäärin alle tunnin. Jos tätä tulosta hieman karrikoidaan, tarkoittaa se näillä nuorilla keskimäärin alle viittä tuntia päälajin varsinaista harjoittelua viikossa.

- Valmentajien vetämien harjoitusten fyysisen aktiivisuuden tasoa tulisi selvittää tarkemmin ja mikäli siinä havaitaan esitetyn kaltaista vajetta aktiivisuudessa, tulisi yksittäisen harjoituksen sisältöä ja toteutustapaa parantaa.

Joukkuelajien nuoret kilpailivat enemmän kuin yksilölajien nuoret, keskimäärin kaksi kertaa viikossa verrattuna yhteen kilpailuun viikossa.

- Mikä on tämän merkitys? Tulisiko yksilölajien kilpailumääriä nostaa? Toisaalta tapahtumamäärien lisäksi tärkeää on kilpailusuoritusten määrä esim. peliaika tai hyppyjen tai heittojen määrä.

Nuorten vuosittainen kokonaisliikuntamäärä oli 746 tuntia (52 viikolla laskettuna) eli 14 ½ tuntia viikossa. Tämä keskiarvo jää 3 ½ - 5 ½ tuntia Nuoren Suomen suosituksesta (18-20 tuntia viikossa) ja 4 ½ tuntia kansainvälisesti yleistetystä huippu-urheilijaksi kehittymisen suosituksesta (10.000 tuntia tai 10 vuotta eli 1.000 tuntia vuodessa = 19 tuntia viikossa tavoitteellista harjoittelua). Jos vastaava kokonaisliikuntamäärä lasketaan 48 viikolla, on vuosittainen lukema 688 tuntia. Tämä jää entisestään edellä mainitusta 1.000 tuntia vuodessa suosituksesta. Vaikka mukaan ei ole laskettu matkaliikkumista, oli se suurimmalla osalla sen verran vähäistä, ettei se olisi nostanut kokonaismäärää paljoakaan. Toisaalta tässä selvityksessä ei koululiikunnan määrää ja/tai kouluvalmennuksen määrää otettu huomioon.

- Kokonaisliikuntamäärien jäädessä suosituksista, voidaan määrän riittävyttä kyseenalaistaa? Toisaalta on tärkeää myös kysyä, minkä määrää tulisi lisätä: valmentajan vetämien, omatoimisten harjoitusten, kilpailujen/pelien, toisen lajin har-

rastamisen, koulu- ja harrastusmatkojen liikkumisen vai muun vapaa-ajan liikkumisen?

- Koululiikunta- ja kouluvalmennusmäärät saattaa kaventaa kokonaisliikuntavajetta, mutta on syytä huomioida, että yksilöiden välillä vaihtelu on silti suurta eli osa täyttää määrävaatimukset ja osa ei. Olisikin syytä aina sopivin väliajoin, mutta säännöllisesti selvittää urheilvien nuorten kokonaisliikuntamääriä, jotta ne pysyvät riittävän suurina.

Nuoret arvioivat olevansa harjoituspaikalla keskimäärin noin 2 ½ tuntia kerrallaan.

- Tämä luo mahdollisuuksia urheilijana kasvamiseen liittyvälle kasvatustyölle. Tätä aikaa tulisi hyödyntää nykyistä paremmin.

### *Harjoittelu (monipuolisuus)*

Valmentajien vetämät harjoitukset olivat pääosin monipuolisia, ainakin ominaisuuksien näkökulmasta. Erityisesti laji (tekniikka ja taktiikka) ja liikkuvuusharjoitteet olivat lähes jokaisessa harjoituksessa mukana. Tässä on syytä muistaa kerätyn aineiston joukkuepallolajien suuren harrastajamäärän aiheuttama vinouma.

- Se mitä tämän tutkimuksen perusteella ei voida arvioida, on kuinka monipuolisesti (ominaisuuslähtöisesti) tai yksipuolisesti (lajilähtöisesti) eri ominaisuuksia harjoiteltiin. Voisi siis suositella, että eri ominaisuuksien harjoittelemisen laatua arvioitaisiin lajikohtaisesti.

Omatoiminen harjoittelu oli valmentajan vetämiä harjoituksia selvästi yksipuolisempaa. Liikkuvuus ja lihaskunto olivat melko yleisesti mukana, mutta muut ominaisuudet selvästi harvemmin.

- Näyttää siltä, että valmentajat panostavat hyvin vetämiensä harjoitusten monipuolisuuteen (huom. edellinen kommentti), mutta omatoimisen harjoittelun ohjeistamisessa puutteita. Olisi tärkeää opastaa nuoria monipuolisempaan omatoimiseen harjoittelemiseen.

Kaksi kolmasosaa nuorista ei pitänyt harjoituksista, joissa ei tule hiki tai ”ei tunnu kroppassa”.

- Tämä haastaa sellaisen taito ja motoriikkaharjoittelun, jossa fyysinen rasitustaso on alhainen. Nuorten motivointi ja ko. harjoittelun merkityksen kertominen korostuvat.

### *Harjoittelu (alkulämmittely ja loppujäähdyttely)*

Alkulämmittely toteutettiin lähes aina, joko valmentajan ohjaamana tai nuorten itsensä toteuttamana, mutta loppujäähdyttely jäi usein nuorten omatoimisuuden varaan. Toki voi olla, että nuoria on ohjattu omatoimisen loppujäähdyttelyn toteuttamiseen, mutta toisaalta valmentajien alkulämmittelyn ohjaamisen aktiivisuus antaa viitteen siitä, että loppujäähdyttelyn jäädessä nuorten varaan, se saattaa usein jäädä tekemättä.

- Sekä alkulämmittelyn että loppujäähdyttelyn, erityisesti vammoja ennaltaehkäisevän merkityksen takia, systemaattinen ja oikeanlainen toteuttaminen on syytä valmentajien toimesta varmistaa. Myös viimeaikaisia tutkimustuloksia, lajinomaisten mm. tasapaino- ja koordinaatioharjoitteiden merkityksestä alkulämmittelyssä vammojen ennaltaehkäisyssä, tulisi soveltaa käytäntöön (Pasanen 2009<sup>E</sup>).

### *Tavoitteet ja nuorten oma arvio harjoittelustaan suhteessa tavoitteeseen*

Urheilu- ja liikuntapainotteisilla yläluokilla oli yllättävän sellaisia nuoria, jotka eivät osallistuneet tällä hetkellä kilpailutoimintaan (11 %) tai joiden tulevaisuuden tavoiteorientaatioissa ei ollut kilpailullisia tavoitteita (19 %).

---

<sup>E</sup> Kati Pasanen (2009) Floorball injuries: epidemiology and injury prevention by neuromuscular training (Salibandyvammot: epidemiologia ja vammojen ehkäisy neuromuskulaarisen harjoittelun avulla). Tampereen yliopisto, Acta Universitatis Tamperensis 1448. Tampere University Press: Tampere.

- Voisi olla paikallaan kriittisesti tarkastella, miksi nämä nuoret ovat urheilu- tai liikuntapainotteisilla luokilla? Vievätkö he vanhoilla meriiteillä jonkun sellaisen nuoren paikan ko. luokilla, joka ei valintavaiheessa vielä ollut riittävällä tasolla. Voisiko ja tulisiko urheilu- ja liikuntapainotteisten luokkien oppilaiden tavoitteellisuutta ja urheilija kehittymistä jotenkin seurata? Ja toisaalta miettiä mallia, jossa muutokset (poistaminen ja mukaan ottaminen) olisivat mahdollisia?

Joka toisella nuorella tulevaisuuden tavoiteorientaatio oli menestyksessä aikuisena ja kolmasosalla junioritasolla. Mutta vain vajaa puolet nuorista oli keskustelut tulevaisuuden tavoitteestaan valmentajansa kanssa.

- Nämä tutkimustulokset osoittavat selvästi, kuinka tärkeä positiivinen harjoittelun, mutta myös urheilijana elämisen taustatekijä tulevaisuuden tavoiteorientaatio on. Siksi voidaan suositella, että valmentajien tulee aktiivisemmin keskustella nuorten kanssa heidän tavoitteistaan ja nimenomaan pitkän aikavälin tavoitteista. Toisaalta, on hyvä muistaa, että suurin osa niistä nuorista, joiden kanssa ei ollut tavoitteista juteltu, eivät sitä kaivanneetkaan. Tämän perusteella, on todennäköistä, että nuoret jakautuvat jo edellä mainittuihin tavoiteorientoituneisiin, joita tulevaisuuden kilpatavoite motivoi ja ohjaa jo tässä ikävaiheessa sekä tehtäväorientoituneisiin, jotka motivoituvat tämän hetken tekemisestä ja joille tulevaisuuden kilpatavoite ei vielä merkitse paljoakaan. Silti jälkimmäistenkin nuorten kanssa voisi nykyistä aktiivisemmin keskustella urheilun roolista ja merkityksestä osana elämää ja mitä he urheilulta(uralta) haluavat. Lisäksi näistä nuorista, joiden kanssa valmentajat eivät olleet tavoitteista keskustelleet, ne joilla oma tavoiteorientaatio oli kansainvälisessä menestyksessä aikuisena, olisivat muita yleisemmin halunneet ko. keskusteluja.

Vaikka suurin osa nuorista arvioi harjoittelevansa sekä riittävästi että riittävän monipuolisesti, tunnistivat korkeamman tavoiteorientaation omanneet nuoret muita yleisemmin aiemmin johtopäätöksissä esitetyn vajeen huippu-urheilijaksi kehittymisen har-

joitusmäärävaatimuksen ja nykyisen toteutuneen tason välillä. Positiivista on tässä se, että 2/3 nuoresta oli valmis lisäämään niin ohjattujen kuin omatoimisten harjoitusten määrää, erityisesti korkeamman tavoitteen omaavat.

- Näiden tulosten perusteella voidaan suositella, että nuorten kanssa käydään läpi huippu-urheilijaksi kehittymisen harjoitteluvaatimuksia ja peilataan niitä nuorten tavoitteisiin ja nykyisiin harjoitusmääriin. Kannattaa myös hyödyntää nuorten oma-aloitteinen halu harjoitusmäärien lisäämiseksi.

### *Valmentajan toiminta*

Jo useaan otteeseen näissä johtopäätöksissä on esille noussut nuorten kokemus valmentajan kanssa käytyjen keskustelujen tärkeydestä, erityisesti tavoitteiden ja huippu-urheilijaksi kehittymisen vaatimuksista. Lähes 2/3 nuoresta myös kaipasi enemmän valmentajan ohjaavaa palautetta urheilusuorituksen suhteen.

- Tässä on valmentajien aktivoitumisen paikka, sillä näyttää siltä, että nuoret kaipaavat valmentajien aktiivisempaa otetta, mutta eivät osaa/kehtaa/halua sitä itse suoraan vaatia.

### *Urheilijana eläminen*

Koulumatkat olivat suurella osalla pitkiä ja tämä vähentää fyysisesti aktiivista kulkemista. Harjoitukseen kuljettiin pääasiassa kotoa, ei koululta suoraan ja matka oli jopa koulumatkoja pidempi. Myös tämä näkyi kulkutavassa, autokyydin noustessa yleisimmäksi.

- Niin koulu- kuin harjoitusmatkojen aktivoimiseksi tulee tehdä jotain. Toinen seikka saattaa olla yhä varhaisempi erikoistumisen (niin koulun kuin harjoitusryhmän suhteen), joka aiheuttaa pidempiä matkoja ja täten passivoi kulkutapoja. Onko tälle tehtävissä jotain? Voisiko joitain harjoituksia tehdä lähempänä kotia?

Ruutuaikojen osalta voidaan löytää muutama yleistettävä trendi 1) ruutuaika kasvoi arkipäivistä viikonloppuihin selvästi 2) ruutuaika oli pojilla kokonaisuudessaan suurem-

paa kuin tytöillä, erityisesti pelien osalta 3) hajonta oli suurta 4) korkeampi tulevaisuuden tavoiteorientaatio vähensi tässäkin negatiivista käyttäytymistä eli laski ruudun ääressä käytettyä aikaa 5) vaikka kokonaisruutu-aika oli suurta, nuoret itse eivät kokeneet käyttävänsä liikaa aikaa ruutujen ääressä.

- Näiden trendien perusteella voisi suositella 1) erityisesti viikonloppujen ruutu-aikaa pitää saada laskettua 2) poikiin ja erityisesti pelaamiseen pitää kiinnittää huomiota 3) nuorten yksilöllinen median ym. käyttö on syytä selvittää ja siihen tarvittaessa puuttua 4) ruutuajan vähentämistä voi perustella huippu-urheilijaksi kehittymisen vaatimusten ts. ruutuajan passivoittavan vaikutuksen kautta sekä 5) nuorten itsensä sokeutuessa suurelle ruutuajalle, aikuisten tulee siihen puuttua ja saada nuori itse ymmärtämään tilanteensa.

Vaikka  $\frac{3}{4}$  nuorista söi sekä aamupalan että kouluruoan jokaisena arkaamuna/päivänä, joka neljäs jätti väliin vähintään yhden aamupalan ja kouluruoan viikossa. Erityisen huolestuttavana voidaan pitää sitä, että lähes neljäsosa jätti useamman aamupalan syömättä. Eri ruoka-aineiden ja juomien osalta nuorten tottumukset olivat kauttaaltaan melko hyviä. Vähemmistö kaipaisi ohjausta ravitsemuksessaan ruoka-aineiden ja juomien osalta.

- Viimeksi kerrotun tuloksen takia, ensisijaista olisi keskittyä nuorten ruokailurytmiin ja kaikkien ruokailukertojen toteuttamiseen ja toissijaisesti jatkaa ravitsemussisältöjen neuvontaa. Valmentajan olisi hyvä selvittää omien urheilijoidensa ruokailujen toteutumista ja puuttua syömättäjättämiseen.

Urheilevien nuorten keskimääräinen unenpituus oli sekä arkena että viikonloppuna melko hyvä. Seuraavan päivän harjoitus tai kilpailutapahtuma vaikutti positiivisesti unenpituuteen.

- Erityisesti nykyinen harrastusentaso sekä tulevaisuuden tavoiteorientaatio olivat merkittäviä tekijöitä pidempien unien suhteen. Aikaisempaa tutkimuslöydös-

tä (Heikkilä ja Rautiainen 2010<sup>F</sup>) seuraten, voidaan suositella, että valmentajat tekevät nuorten kanssa nukkumaanmenoajoja koskevia sopimuksia, joista informoidaan myös vanhempia. Tällöin todennäköisyys aikaisemmalle nukkumaanmenolle ja pidemmille unille lisääntyy.

Urheilevien nuorten tupakointikokeilut olivat harvinaisempia kuin Suomalaisten nuorten yleensä, mutta nuuskakokeilut selvästi yleisempiä. Yksilölajien nuoret tupakoivat joukkuelajien nuoria yleisemmin, kun taas joukkuelajien nuoret nuuskasivat yleisemmin.

- Näihin erityispiirteisiin olisi syytä kiinnittää huomiota.

Nuoret, niin urheilivat kuin ei urheilevatkin, ovat päihdekokeiluille alttiissa ikävaiheessa. Urheilevien nuorten niin alkoholikokeilut kuin humalakokemuksetkin olivat melko samalla tasolla nuorten keskimääräisten prosenttiosuuksien kanssa.

- Tämä tutkimustulos vahvistaa sitä käsitystä, että seuratoimintaan osallistuminen ei automaattisesti suojaa alkoholikokeiluilta. On siis olemassa ristiriita päihtetömyystavoitteiden ja urheilevien nuorten käyttäytymisen välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että päihteen vastaiseen konkreettiseen kasvatustoimintaan pitää panostaa aiempaa enemmän. Tässäkin kohtaa on hyvä motivoida nuoria sitomalla alkoholinkäytön haittaperusteet urheiluun ja siinä kehittymiseen.

Alkoholikokeilut olivat yleisempiä pojilla ja yleistyvät iän kasvaessa.

- Näihin erityispiirteisiin olisi syytä kiinnittää huomiota mm. aloittamalla ennaltaehkäisevä päihdetyö viimeistään 13-vuotiaiden kanssa, joista siis jo kolmasosa oli kokeillut alkoholia.

Dopingin osalta joka kymmenes sanoi tietävänsä jonkun päälajinsa omanikäisen nuoren, joka oli kokeillut dopingia. Tämä on verrattain suuri määrä, joskin selvästi harvemmalle

---

<sup>F</sup> Pirkko Heikkilä ja Heli Rautiainen (2010) Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Jyväskylän yliopisto.

itselleen oli tarjottu doping-ainetta. Huolestuttavinta doping-aineiden osalta oli tulevaisuushorisontti, kun reilu kolmasosa nuorista arvioi vähintään jossain määrin todennäköiseksi tilanteen, jossa joku tarjoaa heille doping-ainetta. Huippu-urheilun näkökulmasta tilanne on vielä huolestuttavampi, kun korkeamman tavoiteorientaation omanneet nuoret pitivät ko. tilannetta muita todennäköisempänä.

- Tutkimustulosten esiin nostaman tilanteen takia tulee toimia dopinginvastaisen ilmapiirin luomiseksi aktivoita (antidoping-kasvatus).

### *Nuoriin vaikuttaminen*

Nuoret olivat kiinnostuneita lisätiedolle kaikista kysytyistä asioista, niin harjoitteluun kuin urheilijana elämiseen liittyen.

- Miten tämä positiivinen suhtautuminen hyödynnetään? Vähintään lisätietoa tarjoamalla, mutta tässä voisi myös pohtia alla esitettyjä nuorten itsensä tehokkaiksi kokemia keinoja.

Nuorille tärkeimmät vuorovaikutustahot vaihtelivat sen mukaan, mistä puhutaan. Urheilusta puhuttaessa huippu-urheilijat/asiantuntijat sekä seuravalmentajat nousivat vanhempien ohessa esiin. Muusta elämästä keskusteltaessa tärkeimpiä tahoja olivat vanhemmat ja kaverit. Tosin korkeamman tavoiteorientaation omanneet pitivät myös muun elämän asioiden keskusteluissa seuravalmentajaa ja huippu-urheilijoita/asiantuntijoita tärkeinä.

- Nämä vuorovaikutustaho erot on syytä ottaa huomioon, pohdittaessa kenen tahon kautta nuorille pyritään viestimään.

Myös nuorten arvioissa tehokkaimmissa heihin vaikuttamisen keinoissa oli eroja. Tehokkaimmat keinot pitivät sisällään useita eri tahojen toimia (vanhemmat, valmentajat, kaverit, urheilija itse, tieto yleensä, harjoitusolosuhteet).

- Nuoriin onkin pyrittävä vaikuttamaan usean eri keinon kautta. Osa keinoista tulee olla suorina, kuten esille nousseet testit, osaan pitää vielä löytää tehokkaat keinot erikseen, kuten miten varmistetaan vanhempien positiivinen suhtautuminen?
- Vanhempien rooli nousi joka tapauksessa olennaiseksi. Miten varmistetaan ja vahvistetaan?
- Myös valmentajan keskusteleva (tuki) rooli on tärkeä, harjoitusten ohjaamisen lisäksi. Miten varmistetaan ja vahvistetaan?
- Tehokkaimmissa keinoissa heijastuu, testejä lukuun ottamatta, pitkäjänteisyys, joka saa vahvistusta siinä, kun katsotaan tehottomimmiksi arvioituja keinoja. Useat niistä ovat kertaluonteisia tai lyhytkestoisia vaikutuksiltaan esim. yksittäinen info- tai keskustelutilaisuus.
- Myös koulun ja opettajien vähäinen merkitys nostaa esille kysymyksen, miten heidän roolia ja merkitystä voisi kehittää?

Nämä esiin nostetut toimenpide-ehdotukset tai kysymykset pohjaavat huippu-urheilijoiksi tähtäävien nuorten arvioihin, siksi ne kannattaa ottaa tosissaan ja pohtia, miten mikäkin organisaatio (koti, koulu, seura, lajiliitto, katto/toimialajärjestö) voisi nuoria huippu-urheilijaksi kasvamisessa tukea.

## LÄHTEET

- Aerenhouts D., Hebbelinck M., Poortmans J. ja Clarys P. (2008) Nutritional Habits of Flemish Adolescent Sprint Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 18, 509-523.
- Bents R.T., Tokish J. and Goldberg, L. (2004) Ephedrine, pseudoephedrine, and amphetamine prevalence in college hockey players. *Physician & Sportsmedicine*, 32, 30-34.
- Braun H., Koehler K., Geyer H., Kleinert J., Mester J. ja Schänzer W. (2009) Dietary Supplement Use Among Elite Young German Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc*, 19, 97-109.
- Cupisti A., D'Alessandro C., Castrogiovanni S., Barale A. ja Morelli E. (2002) Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 12, 207-217.
- Dickinson B., Goldberg L, Elliot D., Spratt D., Rogol A.D. ja Fish L.H. (2005) Hormone abuse in adolescents and adults – A review of current knowledge. *Endocrinologist*, 15, 115-125.
- Eiosdottir S.P., Kristjansson A.L., Sigfusdottir I.D. ja Allegrante J.P. (2008) Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *European Journal of Public Health*, 18, 289-293.
- Forquer L., Camden A., Gabriau K. ja Johnson M. (2008) Sleep Patterns of College Students at a Public University. *Journal of American college health*, 56.
- Guerra TMM., Knackfuss MI. and Silveira CIX. (2006) Evaluation of body composition, hemoglobin level and nutritional profile of handball athletes. *Fit Perf J*, 5.
- Hakkarainen H., Härkönen A., Niemi-Nikkola K., Mäenpää P., Potinkara P., Kujala A., Jaakkola T. ja Kantosalo K. (toim.) (2008) Selvitysraportti – Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Suomen Valmentajien yhteisjulkaisu. Helsinki: SLU-paino.
- Haukkala A., Vartiainen E. ja de Vries H. (2006) Progression of oral snuff use among Finnish 13-16-year-old students and its relation to smoking behaviour. *Addiction*, 101, 581-589.
- Heikkilä P. ja Rautiainen H. (2010) Uni osana jääkiekkoiluvien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kannas L., Vuori M., Seppälä H.-R., Tynjälä J., Villberg J., Välimaa R. ja Ojala, K. (2002) Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta. *Liikunta & Tiede* 39, 4-11.
- Leblanc JC., Gall FL., Grandjean V. ja Verger Ph. (2002) Nutritional Intake of French Soccer Players at the Clairefontaine Training Center. *Int J Sport Nutr Exerc Met*, 12, 268-280.
- Luopa P., Pietikäinen M. ja Jokela J. (2008) Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. *Stakes, Raportteja* 23.
- Melnick M.J., Miller K.E., Sabo D.F., Farrell M.P. ja Barnes, G.M. (2001) Tobacco use among high school athletes and nonathletes: Results of the 1997 youth risk behavior survey. *Adolescence*, 36, 727-747.
- Noland H., Price JH., Dake J. ja Tellohann SK. (2009) Adolescents' sleep behaviors and perceptions of sleep. *J Sch Health*, 79: 224-230
- Rolandsson M. ja Hugoson A. (2001) Factors associated with snuffing habits among ice-hockey-playing boys. *Swedish Dental Journal*, 25, 145-154.
- Ruiz F., Irazusta A., Gil S., Irazusta J., Casis L. ja Gil J. (2005) Nutritional intake in soccer players of different ages. *J Sports Sci*, 23, 235-242.
- Vuori M., Kannas L. ja Tynjälä J. (2004) Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus, julkaisuja 2, 113-139.

## LIITE 1 Kasva Urheilijaksi Selvityksen ja Arvioinnin kyselylomake; Sami Kokko, Jari Villberg ja Lasse Kannas JYU

Terve. Tämä kysely liittyy Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi hankkeen valmisteluvaiheeseen ja sen toteuttaa Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskus.

Tämä kysely koskee urheiluharrastustasi. Pääasiassa kysymykset koskevat pääurheilulajiasi eli sitä, jonka suhteen harjoittelet ja kilpailet eniten.

Valitse seuraavien kysymysten kohdalla itseäsi tai ryhmääsi/joukkuettasi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto joko merkitsemällä rasti oikean vaihtoehdon ruutuun tai kirjoittamalla tyhjään kohtaan.

Muista vastata jokaiseen kysymykseen.

- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
- Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta.
- Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että vastaat kaikkiin kysymyksiin rehellisesti.

### TAUSTATIEDOT

Valitse alla olevista koulusi

Xxx koulu, Espoo  
Xxx yhteiskoulu, Helsinki  
Jne.

1. Sukupuolesi            tyttö  
   poika

2. Syntymävuotesi            \_\_\_\_\_

3. Painosi                            \_\_\_\_\_ kg

4. Pituutesi                            \_\_\_\_\_ cm

5. Mille välille viimeisimmän koulutodistuksesi kaikkien aineiden keskiarvo sijoittuu

alle 6,5  
6,5 – 6,9  
7,0 – 7,4  
7,5 – 7,9  
8,0 – 8,4  
8,5 – 8,9  
9,0 – 9,4  
9,5 – 10  
keskiarvoa ei ole merkitty

6. Kuinka pitkä on koulumatkasi (kotoa koululle)?

- Alle 1 kilometri
- 1-2 km
- 3-4 km
- 5 km tai enemmän

7. Miten pääasiassa kuljet koulumatkat?

- Kävellen
- Pyörällä aina kun sään suhteen mahdollista
- Skootterilla, mopolla, kevytmoottoripyörällä, mopoautolla
- Linja-autolla
- Autolla (esim. isän tai äidin kyydissä)
- Muuten, miten \_\_\_\_\_

8. Mikä on päälajisi (urheilulaji, jota harrastat eniten)? \_\_\_\_\_

9. Minkä ikäisenä aloitit pääurheilulajin harrastamisen seurassa (esim. 12v.)?

\_\_\_\_\_ vuoden ikäisenä

10. Kuinka pitkä matka on kotoasi päälajisi harjoituspaikalle?

- Alle 1 kilometri
- 1-2 km
- 3-4 km
- 5 km tai enemmän

11. Miten pääasiassa kuljet harjoitusmatkat (kotoa harjoituspaikalle)?

- En koskaan kulje harjoituspaikalle kotoa
- Kävellen
- Pyörällä aina kun sään suhteen mahdollista
- Skootterilla, mopolla, kevytmoottoripyörällä, mopoautolla
- Linja-autolla
- Autolla (esim. isän tai äidin kyydissä)
- Muuten, miten \_\_\_\_\_

12. Kuinka pitkä matka on koulultasi päälajisi harjoittelupaikalle?

- Alle 1 kilometri
- 1-2 km
- 3-4 km
- 5 km tai enemmän

13. Miten pääasiassa kuljet harjoitusmatkat (koululta harjoituspaikalle)?

- En koskaan kulje harjoituspaikalle suoraan koulusta
- Kävellen
- Pyörällä aina kun sään suhteen mahdollista
- Skootterilla, mopolla, kevytmoottoripyörällä, mopoautolla
- Linja-autolla
- Autolla (esim. isän tai äidin kyydissä)
- Muuten, miten \_\_\_\_\_

14. Kummasta paikasta useimmin kuljet harjoituspaikalle? Kotoa  
Koulusta

15. Onko sinulla myös toinen urheilulaji, jota harrastat? Kyllä, mikä \_\_\_\_\_  
Ei

Jos vastasit, ei, niin olisitko halukas harrastamaan toista lajia? Kyllä  
En

Jos vastasit kyllä, niin miksi et tällä hetkellä kuitenkaan harrasta?

En vain ole saanut aikaiseksi osallistua

Ei ole aikaa päälajin tapahtumien takia

Valmentaja on kieltänyt toiseen lajiin osallistumisen

Toisen lajin harrastaminen maksaisi liikaa, eikä perheellämme ole siihen varaa tai halua panostaa

Muusta syystä, mistä \_\_\_\_\_

16. Mitä muuta kuin urheilua/liikuntaa harrastat vapaa-ajallasi?

	Joka päivä	Kerran tai kaksi	Muutaman kerran	Muutaman kerran	En Ollen-
		viikossakuukaudessa	vuodessa	kaan	

Käyn rock-konserteissa tai vastaavissa

Käyn bileissä, diskoissa

Luen kirjoja (muuta kuin koulukirjoja)

Käyn elokuvissa

Käyn teatterissa tai klassisen musiikin  
tilaisuuksissa

Käyn seurakunnan järjestämissä tilaisuuksissa

Istuskelen kahvilassa tai käyn syömässä  
ystävien kanssa

Pelaan tietokonepelejä

Käyn laneissa (tietokonetapahtumat)

Käytän internettiä esim. irkkaan

Laulan tai soitan jotain instrumenttia

Käyn partiossa

Kuuntelen musiikkia

Piirrän

Oleilen kotona

Oleilen kavereiden kanssa

Katselen TV:tä

Käyn nuorisotalolla

Retkeilen (eräretkeily)

Muuta, mitä \_\_\_\_\_

17. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä? Merkitse yksi vaihtoehto a) koulupäivien ja yksi vaihtoehto b) viikonlopun osalta.

a) Koulupäivät

en lainkaan

noin puoli tuntia päivässä

noin tunnin päivässä

noin 2 tuntia päivässä

noin 3 tuntia päivässä

noin 4 tuntia päivässä

noin 5 tuntia päivässä

noin 6 tuntia päivässä

noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

b) Viikonloppu

en lainkaan

noin puoli tuntia päivässä

noin tunnin päivässä

noin 2 tuntia päivässä

noin 3 tuntia päivässä

noin 4 tuntia päivässä

noin 5 tuntia päivässä

noin 6 tuntia päivässä

noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

18. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, GameCube jne.) Merkitse yksi vaihtoehto a) koulupäivien ja yksi vaihtoehto b) viikonlopun osalta.

a) Koulupäivät

en lainkaan

noin puoli tuntia päivässä

noin tunnin päivässä

noin 2 tuntia päivässä

noin 3 tuntia päivässä

noin 4 tuntia päivässä

noin 5 tuntia päivässä

noin 6 tuntia päivässä

noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

b) Viikonloppu

en lainkaan

noin puoli tuntia päivässä

noin tunnin päivässä

noin 2 tuntia päivässä

noin 3 tuntia päivässä

noin 4 tuntia päivässä

noin 5 tuntia päivässä

noin 6 tuntia päivässä

noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

19. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chat-tailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.? Merkitse yksi vaihtoehto a) koulupäivien ja yksi vaihtoehto b) viikonlopun osalta.

a) Koulupäivät

en lainkaan

noin puoli tuntia päivässä

noin tunnin päivässä

noin 2 tuntia päivässä

noin 3 tuntia päivässä

noin 4 tuntia päivässä

noin 5 tuntia päivässä

noin 6 tuntia päivässä

noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

b) Viikonloppu

en lainkaan

noin puoli tuntia päivässä

noin tunnin päivässä

noin 2 tuntia päivässä

noin 3 tuntia päivässä

noin 4 tuntia päivässä

noin 5 tuntia päivässä

noin 6 tuntia päivässä

noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

## HARJOITUS(KILPAILU)MÄÄRÄT

20. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut(-te)? Koskee pääälajiasi, kuten muutkin tätä seuraavat kysymykset, ellei toisin ole mainittu.

- SM-tason
- Muu valtakunnallinen, kuten 1.divisioona
- alue-/piiritason
- paikallis-/kaupunkitason
- en/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

21. Kuinka monta kertaa normaalina viikkona ryhmälläsi/joukkueellasi on a) harjoituksia (valmentajan vetämä) ja b) kilpailuja/pelejä tai yksilölajeissa a) harjoittelet (valmentajan vetämä) ja b) kilpailet/pelaat?

- |    |                       |    |               |
|----|-----------------------|----|---------------|
| a) | 1-2                   | b) | 1             |
|    | 3-4                   |    | 2             |
|    | 5-6                   |    | 3             |
|    | 6-7                   |    | 4 tai useampi |
|    | 8-9                   |    |               |
|    | 10 tai useampi kertaa |    |               |

22. Kuinka pitkään yksi tavallinen harjoituskerta (valmentajan vetämä) kestää?

- puolituntia tai alle (1-30 min)
- yli puolituntia - tunnin (31-60 min)
- yli tunnin - puolitoistatuntia (61-90 min)
- yli puolitoistatuntia - kaksi tuntia(91-120 min)
- yli kaksi tuntia (120 min tai enemmän)

23. Arvioi, kuinka paljon liikkumista tavallinen yksi harjoitus (valmentajan vetämä) sisältää eli itse konkreettisesti liikut?

- puolituntia tai alle (1-30 min)
- yli puolituntia - tunnin (31-60 min)
- yli tunnin - puolitoistatuntia (61-90 min)
- yli puolitoistatuntia - kaksi tuntia(91-120 min)
- yli kaksi tuntia (120 min tai enemmän)

24. Kuinka monta kertaa tavallisen viikon aikana harjoittelet seuraharjoitusten lisäksi omatoimisesti (koskee pääälajisi harjoittelua)?

- En yhtään
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 tai useammin

25. Kuinka paljon liikkumista tavallinen omatoiminen harjoitus pitää sisällään eli itse konkreettisesti liikut?  
puolituntia tai alle (1-30 min)

- yli puolituntia - tunnin (31-60 min)
- yli tunnin - puolitoistatuntia (61-90 min)
- yli puolitoistatuntia - kaksi tuntia(91-120 min)
- yli kaksi tuntia (120 min tai enemmän)

26. Olisitko valmis harjoittelemaan useammin viikkotasolla a) ohjatusti b) omatoimisesti?

a)	Kyllä	b)	Kyllä
	En		En

Jos vastasit kyllä ohjatusti, niin kuinka monta kertaa useammin? \_\_\_\_\_

Jos vastasit, en ohjatusti, niin miksi et?

Harjoittelen/harjoittelemme jo nyt riittävän usein  
Minulla ei ole mielenkiittoa harjoitella useammin  
Harjoittelen mieluummin lisää omatoimisesti  
Muusta syystä, mistä \_\_\_\_\_

Jos vastasit kyllä omatoimisesti, niin kuinka monta kertaa useammin? \_\_\_\_\_

Jos vastasit, en omatoimisesti, niin miksi et?

Harjoittelen jo nyt riittävän usein  
Minulla ei ole mielenkiittoa harjoitella useammin  
Harjoittelen mieluummin lisää ohjatusti  
Muusta syystä, mistä \_\_\_\_\_

27. Kuinka paljon ennen itse harjoituksen alkua yleensä saavut harjoituspaikalle?

alle puoli tuntia (alle 30 min)  
puolituntia – tunti ennen (30-60 min)  
noin puolitoista tuntia ennen (61-90 min)  
noin kaksi tuntia ennen (91-120 min)

28. Kuinka pitkään olet harjoituspaikalla itse harjoituksen päättymisen jälkeen?

alle puoli tuntia (alle 30 min)  
puolituntia – tunti ennen (30-60 min)  
noin puolitoista tuntia ennen (61-90 min)  
noin kaksi tuntia ennen (91-120 min)

28. Kuinka usein liikut tai urheilut päälajin tapahtumien lisäksi vapaa-ajallasi viikossa (vähintään puolituntia kerrallaan siten, että hikoilet)?

a. muiden lajien tapahtumissa

en kertaakaan  
1–2  
3–4  
yli 4 kertaa

b. omatoimisesti (muut kuin päälajin omatoimiset harjoitukset esim. kavereiden kanssa pelailu)

en kertaakaan  
1–2  
3–4  
yli 4 kertaa

## HARJOITTELUN SISÄLTÖ

29. Kuinka moni tavallisen viikon ohjatuista (valmentajan vetämä) harjoituksista sisältää harjoitteita seuraaville ominaisuuksille? **(HUOM. Yksi harjoituskerta voi pitää sisällään useita erilaisia ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita.)** Vastaa jokaisen ominaisuuden kohdalle

Jokainen      Lähes jokainen      noin puolet      vain yksi      Ei yksikään

Lajiharjoitteita (tekniikka tai taktiikka)

Voimaharjoitteita

Kestävyysharjoitteita

Liikkuvuusharjoitteita, mukaan lukien venyttely

Nopeusharjoitteita

Motoristaitojenharjoitteita, kuten koordinaatio, tasapaino

30. Kuinka usein tavallisen viikon aikana harjoittelet seuraavia ominaisuuksia omatoimisesti? **(HUOM. Yksi harjoituskerta voi pitää sisällään useita erilaisia ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita.)** Vastaa jokaisen ominaisuuden kohdalle

En kertaakaan 1 kerran 2 kertaa 3 kertaa 4 kertaa tai useammin

Lajiharjoitteita (tekniikka tai taktiikka)

Voimaharjoitteita

Kestävyysharjoitteita

Liikkuvuusharjoitteita, mukaan lukien venyttely

Nopeusharjoitteita

Motoristaitojenharjoitteita, kuten koordinaation, tasapaino

31. Kuinka usein toteutatte alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn a) ohjatusti (valmentajan vetämä) tai b) omatoimisesti?

Alkulämmittely

a)	joka kerta	b)	joka kerta
	lähes aina		lähes aina
	silloin tällöin		silloin tällöin
	ei koskaan		ei koskaan

Loppujäähdyttely

a)	joka kerta	b)	joka kerta
	lähes aina		lähes aina
	silloin tällöin		silloin tällöin
	ei koskaan		ei koskaan

## TAVOITTEET JA HARJOITTELU

32. Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä

Minulla ei ole kilpailullisia tavoitteita, urheilen kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa alue-, piiri- tai paikallistasolla

Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa valtakunnallisesti (nuorten SM tai muu vastaava)

Menestys juniorikilpailuissa kansainvälisesti

Menestys kilpailullisesti aikuisena kansallisesti (Suomen Mestaruustaso)

Menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti (Euroopan, Maailmanmestaruustaso tai ammattilaisuus)

33. Oletko keskustellut valmentajasi kanssa pidemmän aikavälin kilpailullisesta tavoitteestasi?

Kyllä

En

Jos vastasit, kyllä, niin neuvoiko valmentajasi, mitä se vaatii a) harjoittelun ja b) muun elämisen kannalta?

a) Kyllä

b) Kyllä

Ei

Ei

Jos vastasit, en, olisitko halunnut, että valmentajasi olisi keskustellut kanssasi tavoitteistasi urheilijana?

Kyllä

En

34. Harjoitteletko mielestäsi riittävästi tavoitteesi suhteen?

Kyllä

Ei

Jos vastasit, en, aiotko lisätä harjoittelumääriäsi lähitulevaisuudessa (seuraavan puolen vuoden aikana)?

Kyllä

En

35. Onko harjoittelusi mielestäsi riittävän monipuolista tavoitteesi suhteen?

Kyllä

Ei

Jos vastasit, ei, niin aiotko monipuolistaa harjoitteluasi lähitulevaisuudessa (seuraavan puolen vuoden aikana)?

Kyllä

En

#### TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

36. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin lasin maitoa tai mehua)? Merkitse yksi vaihtoehto a) koulupäivien ja yksi vaihtoehto b) viikonlopun osalta.

a) en koskaan syö aamiaista koulupäivinä

b) en koskaan syö aamiaista viikonloppuna

yhtenä aamuna

syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä

kahtena aamuna

aamuna viikonloppuna (lauantai TAI

kolmena aamuna

sunnuntai)

neljänä aamuna

syön tavallisesti aamiaista molempina

viitenä aamuna

viikonlopun aamuina (la JA su)

37. Kuinka useana koulupäivänä syöt kouluruoan?

en yhtenäkkään

yhtenä

kahtena

kolmena

neljänä

viitenä

38. Kuinka usein juot tai syöt seuraavia? Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen ruoka-aineen osalta.

en koskaan	harvemmin kuin kerran viikossa	kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	joka päivä, kerran päivässä	joka päivä, useammin kuin kerran
------------	--------------------------------	-----------------	----------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------------------

hedelmiä

vihanneksia

karkkia (makeisia tai suklaata)

cola-juomia tai muita limsoja,

jotka sisältävät sokeria

tummaa leipää (ruis-, näkkileipää ym.)

hampurilaisia tai hot-dogeja

perunalastuja

energiajuomia (kuten Battery, RedBull)

rasvatonta, ykkösmaitoa tai kevytmaitoa

täysmaitoa (punainen tölkki)

pizzaa

lisäravinteita (kuten proteiinijauhe, maltodekstriini, kreatiini tai muu vastaava)

39. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan, jos sinulla on...(rastita oikea kellonaika)

a) vain koulua (mutta ei harjoituksia tai kilpailua/peliä) SEURAAVANA PÄIVÄNÄ?

Viimeistään

klo 21.00

21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	02.00 tai myöhemmin
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------

b) koulua ja harjoitus tai kilpailu/peli (asuinpaikkakunnalla, ei matkustusta) SEURAAVANA PÄIVÄNÄ?

Viimeistään

klo 21.00

21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	02.00 tai myöhemmin
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------

c) perjantai- tai lauantai-iltais, jos sinulla on aikainen herätys kilpailun/pelin tai harjoituksen vuoksi SEURAAVANA PÄIVÄNÄ?

Viimeis-

tään klo 21.00

21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	02.00 tai myöhemmin
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------

d) perjantai- tai lauantai-iltais, kun sinulla on urheilusta vapaa päivä SEURAAVANA PÄIVÄNÄ?

Viimeis-

tään klo 21.00

21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	02.00 tai myöhemmin
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------

## 40. Mihin aikaan menet tavallisesti nukkumaan...

a) perjantai- tai lauantai-iltais, jolloin sinulla on ollut harjoitus tai kilpailu/peli?

Viimeistään

klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	02.00 tai myöhem- min
-----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------------------

---

b) perjantai- tai lauantai-iltais, jolloin sinulla on ollut urheilusta vapaa päivä?

Viimeis-

tään klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	02.00 tai myöhem- min
-------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------------------

---

## 41.a Mihin aikaan tavallisesti heräät kouluamuisin?

Viimeistään

05.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00 tai myöhemmin
-------	-------	-------	-------	-------	-------	------------------------

---

## 41.b Mihin aikaan tavallisesti heräät...

a) Myöhäisen kotiintulon aiheuttaneen harjoituksen tai kilpailun/pelin jälkeisenä aamuna, jos on koulupäivä

Viimeis-  
tään 05.00

05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00	08.30	09.00	09.30	10.00
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

---

b) lauantai-sunnuntaiamuisin, jolloin on harjoitukset tai kilpailu/peli

Viimeistään

05.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00	08.30	09.00	09.30	10.00
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

---

10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00 tai myöhemmin
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------------

---

c) lauantai- tai sunnuntaiamuisin, jolloin ei ole harjoituksia tai kilpailua/peliä

Viimeistään

05.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00	08.30	09.00	09.30	10.00
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

---

10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00 tai myöhem- min
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------------------

---

42. Oletko koskaan polttanut tupakkaa?

en

Kyllä, olen kokeillut

Jos vastasit, kyllä, Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?

En polta

Harvemmin kuin kerran viikossa

Viikottain, mutta en päivittäin

Päivittäin

43. Oletko koskaan kokeillut nuuskaamista?

En

Kyllä, olen kokeillut

Jos vastasit kyllä, Kuinka usein käytät nuuskaa tällä hetkellä?

Päivittäin

Muutamana kerran viikossa

Kerran viikossa

Muutaman kerran kuukaudessa

44. Oletko koskaan kokeillut alkoholia?

En

Kyllä, olen kokeillut

Jos vastasit kyllä, Kuinka usein juot alkoholia?

Joka viikko/viikonloppu

Pari kertaa/parina viikonloppuna kuukaudessa

Kerran kuukaudessa

Kerran pari vuodessa

Jos vastasit kyllä, Oletko koskaan juonut alkoholijuomia niin paljon, että olet ollut todella humalassa?

En koskaan

Kyllä, kerran

Kyllä, 2-3 kertaa

Kyllä, useammin kuin 3 kertaa

45. Tiedätkö jonkun päälajisi oman ikäisen urheilijan, joka on kokeillut jotakin doping-ainetta?

En

Kyllä, yhden

Kyllä, 2-4 urheilijaa

Kyllä, 5-10 urheilijaa

Kyllä, useamman kuin 10 urheilijaa

46. Onko sinulle joskus tarjottu doping-aineita?

Ei

Kyllä

Jos vastasit kyllä, niin kuka on tarjonnut?

Tuntematon henkilö

Kaveri

Seuravalmentaja

Koulun valmentaja

Vanhempi

Joku muu, kuka \_\_\_\_\_

47. Kuinka todennäköisenä pidät, että joudut joskus tilanteeseen, jossa joku tarjoaa sinulle doping-aineita?

En ollenkaan todennäköisenä

Kyllä, jossain määrin todennäköisenä

Kyllä, melko todennäköisenä

Kyllä, erittäin todennäköisenä

Jos vastasit kyllä, niin kuka voisi tarjota?

Tuntematon henkilö

Kaveri

Seuravalmentaja

Koulun valmentaja

Vanhempi

Joku muu, kuka \_\_\_\_\_

#### KIINNOSTUNEISUUS JA VAIKUTTAMISEN KEINOT

48.a Kerro, mitä mieltä olet seuraavista väitteistä. Valitse mielipidettäsi lähinnä oleva vastausvaihtoehto.

Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
------------------------	-----------------	---------------	----------------------

Minulla ei ole riittävästi aikaa urheilun ulkopuolisille kavereilleni

Minulla on useimmiten mukava mieliala lähtiessäni harjoituksista kotiin

En pidä harjoituksista, joissa ei tule hiki tai jotka eivät "tunnu kropassa"

Kaipaen enemmän ohjaavaa palautetta valmentajiltani

Minulla on harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä sopivassa suhteessa viikkotasolla

En mielestäni käytä tietokonetta, katso televisiota tai pelaa (tietokoneella tai pelikonsolilla) liikaa

Valmentajat pakottavat tekemään lajivalintoja ja jättämään oheislajit pois

48.b Huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren tulee...

Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
------------------------	-----------------	---------------	----------------------

olla kiinnostunut ravitsemusasioista

kulkea kävellen tai polkupyörällä kouluun

kieltäytyä perjantai-illan bileistä, koska seuraavana päivänä on harjoitus

49. Kuinka kiinnostunut olet saamaan lisätietoa seuraavista asioista? Valitse mielipidettäsi lähinnä oleva vastausvaihtoehto.

	Erittäin kiinnostunut	Jokin verran kiinnostunut	Vähän kiinnostunut	En ollenkaan kiinnostunut
Harjoittelun monipuolisuudesta (lajitaidot)				
Harjoittelun monipuolisuudesta (fyysinen, perustaidot, nopeus, voima, kestävyys...)				
Huippu-urheilijaksi kehittymisen harjoitusmäärävaatimuksista				
Urheilu-uran henkisistä tekijöistä				
Median kanssa toimimisesta				
Ravitsemuksesta				
Suorituskykyä parantavista ja palauttavista ravinteista (energiajuomat ja lisäravinteet)				
Unen ja levon merkityksestä suorituskykyyn				
Päihteen vaikutuksista urheilijana kehittymiseen				
Urheilun loukkaantumisriskeistä, vammojen ennaltaehkäisystä ja hoidosta				
Elämänhallinnasta, kuten urheilun ja koulun yhteensovittamisesta esim. aikatauluttaminen				
Yksilölliset erot kehityksessä ja sen vaikutukset harjoitteluun				
Urheilupainotteisista 2. asteen oppilaitoksista (lukiot ja ammattikoulut)				

50. Kenen sanaa pidät tärkeimpänä, jos keskustelet yleisesti asioista liittyen a) urheiluun ja b) muuhun elämään? Laita eri tahot tärkeysjärjestykseen merkitsemällä numerot 1-6, jossa 1=tärkein...6=vähiten tärkein

a)	Kavereiden	b)	Kavereiden
	Vanhempien		Vanhempien
	Opettajan		Opettajien
	Seuravalmentajan		Seuravalmentajan
	Koulun valmentajan		Koulun valmentajan
	Huippu-urheilija/asiantuntija		Huippu-urheilija/asiantuntija

51. Miten tehokkaana pidät seuraavia keinoja nuorten urheilijoiden harjoittelun tehostamiseksi, monipuolistamiseksi tai urheilijana elämisen edistämiseksi? (rastita jokaisesta kohdasta mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto)

Keino harjoitteluun tai urheilijan elämään	Erittäin tehokas	Melko tehokas	Ei kovin tehokas	Tehoton
--	---------------------	------------------	---------------------	---------

Urheilijan oma harkintakyky				
Luotettava / Totuudenmukainen asiatieto				
Mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin, kun tarvitsee neuvoja				
Että on kavereita, joiden kanssa harjoitella				
Muiden nuorten urheilijoiden esimerkki				
Vanhempien positiivinen suhtautuminen				
Perhevalmennus eli sellainen, jossa urheiluun liittyvistä asioista keskustellaan ulkopuolisen tahon johdolla sinun ja vanhempiesi kanssa				
Vanhempien kasvatusta ja ohjausta kotona esim. vanhempien kanssa tehdyt pelisäännöt tai tavoitteet				
Vanhempien osallistuminen urheiluun esim. tietävät missä mennään				
Vanhempien oma aktiivisuus liikunnassa				
Vanhemmat valvovat omatoimisten harjoitusten toteuttamista				
Opettaja keskustele ja ohjaa				
Ulkopuolinen urheilunasiantuntija käy keskustelemassa koululla				

Koulussa järjestetään keskustelutilaisuus, johon vanhemmat kutsutaan  
 Joku nykyinen huippu-urheilija käy keskustelemassa koululla tai seuran tilaisuudessa  
 Valmentaja keskustelee harjoitusten yhteydessä  
 Ryhmävalmennus eli sellainen, jossa urheiluun liittyvistä asioista keskustellaan ulkopuolisen tahon johdolla sinun, valmentajasi ja harjoitusryhmäsi kanssa  
 Ulkopuolinen urheilunasiantuntija käy keskustelemassa seuran tilaisuuksissa  
 Harjoitteluolosuhteita parannetaan esim. urheilupaikalle pääsee tekemään omatoimisia harjoituksia helpommin tai parempaan aikaan  
 Avataan uusi internet-sivusto, josta voisi löytää lisätietoa  
 Avataan uusi internet-sivusto, jolta saat luotettavaa tietoa nuorten harjoittelusta ja saat palautetta harjoitteluusi liittyen ja vinkkejä tekemiseen  
 Keskustelupalsta verkossa, jossa on mahdollisuus keskustella niin asiantuntijoiden kuin eri lajien /muiden urheilijoiden kanssa  
 Toteutetaan teemapäiviä (joko seuran tai koulun taholta)  
 Jaetaan info-lehtisiä ja esitteitä  
 Mahdollisuus kommunikoida nykyisten huippu-urheilijoiden kanssa esim. chat  
 Nykyisten tai entisten huippu-urheilijoiden esimerkit omasta nuorena tehdystä harjoittelusta  
 Urheilija-testi, jossa saat palautteen omasta suorituskyvystä ja eri ominaisuuksistasi internetissä  
 Elämäntapatesti, joka antaa palautetta ajankäytöstäsi esim. unen- ja levon määrästä ja ruokailurytmistäsi  
 Asenne ja motivaatiotesti, joka arvioi kuinka sitoutunut harjoittelija sinä todellisuudessa olet  
 Perustaitotesti, joka kartoittaa taito-ominaisuuksiesi valmiutta urheilijan harjoitteluun  
 Harjoitepankki, josta löydät malliharjoitteita eri ominaisuuksien kehittämiseen internetissä  
 Lista luotettavista internet-lähteistä, joista löytyy harjoittelutietoa  
 Vertailuarvoja ikäistesti ominaisuustasoista eri lajeissa / Tietoa siitä, miten oma suoritustaso / ominaisuudet suhteutuvat muiden lajien urheilijoiden kanssa  
 Tietoa siitä, miten oma suoritustaso / ominaisuudet suhteutuvat kansainvälisesti eli muiden saman lajin samanikäisten urheilijoiden kanssa  
 Nuorille suunnattu lehti nuorten urheilusta ja harjoittelusta  
 Nuorille suunnattu sähköinen lehti tai uutiskirje nuorten urheilusta ja harjoittelusta  
 Urheiluvalmennuksen lisääminen koulussa  
 Ammattivalmentajien järjestämät tehovalmennuskurssit eri ominaisuuksista  
 Seuravalmentajan antamat harjoittelua koskevat kotitehtävät esim. tee illalla 100 punnerrusta tai harjoittele 50 kertaa jokin lajitekniikkaan liittyvä asia  
 Muu, mikä? \_\_\_\_\_

KIITOS VASTAUKSISTASI!!!  
 Muista vielä lähettää vastauksesi!