



KIHUN JULKAISUSARJA NRO 74

SUJUUKO ARKI?

Nuorten kokemuksia urheiluylläkoulusta

Tuomas Rouvali, Kaisu Mononen,
Maarit Nieminen, Outi Aarresola



KIHUn julkaisusarja, nro 74

Copyright © Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 2020

ISBN 978-952-7290-16-3 (painettu)

ISBN 978-952-7290-17-0 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8309 (painettu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Kannen ja sisällön valokuvat: Olympiakomitea / Jere Hietala

Jyväskylä 2020

ALKUSANAT	4
JOHDANTO	5
OPPILAANA URHEILUYLÄKOULUSSA	7
Koulun ja urheilun yhdistäminen	11
OPPILAIDEN ARJEN RAKENTUMINEN	14
Kokonaisliikuntamäärä	15
Harjoittelu, ravinto ja lepo	17
Ohjattu harjoittelu	17
Ravinto	18
Lepo ja palautuminen	19
OPPILAIDEN KOKEMUKSET	22
Kertomukset arjen sujuvuudesta	22
Päiväaikataulut ja arjen suunnitelmallisuus	23
Kertomukset arjen kuormittavuudesta	25
Jaksamisen keinot ja apuvoimat	29
Elämän tärkeät asiat	30
MINUN VIIKKONI - ASiantuntijan kommentit	32
MINUN VIIKKONI - ASiantuntijan kommentit	33
PÄÄHAVAINNOT	35
LÄHTEET	38
LIITTEET	39

ALKUSANAT

” No mä odotin että täällä on just enemmän liikuntaa ja sit täällä on ihmisii jotka tietää mitä ne tekee ja me saadaan enemmän just sellasii vinkkejä kehonhuoltoon ja tän kaiken arjen yhdistämiseen urheilun ja koulun. Ja muutenkin sellasii ihmisii jotka välittää meistä ja että luokkalaiset on sellasii et ne haluaa oikeesti urheilla ja keskittyy siihen, että ne ei mitään päihteitä käytä ja tällästä. ”

Tämä raportti kertoo urheiluyhäkoulutoimintaan osallistuvien nuorten ajatuksista ja kokemuksista, erityisesti arjen rakentumisesta. Nuorten urheiluharrastus on aikaa vievää ja on tärkeää pysytellä ajan tasalla siitä, miten nuoret voivat ja mitä heille kuuluu. Urheiluyhäkoulutoiminnan tarkoituksena on ollut helpottaa nuorten arkea, tehdä urheilun ja koulunkäymisen yhdistämisestä vaivatonta. Tässä raportissa selviää, miten monesta pienestä seikasta arjen sujuminen onkaan kiinni.

Nuorten omat arjen kuvaukset valottavat hyvin myös sitä, että urheiluyhäkoululaiset(kaan) eivät ole yhtenäinen joukko vaan ryhmä yksilöitä omine tarpeineen ja mieltymyksineen. Kun yksi haluaa suoraan koulusta harjoituksiin, kaipaava toinen koulupäivän jälkeen lepoa ja rauhaa ennen harjoituksia. Toiset huolehtivat eväistä, toiset unohtavat syödä välillä. Toisille läksyt ovat työläitä, toisille niistä ei ole ongelmaksi.

” No mä tykkään käydä reeneissä ja aina niitä ootan, että pääsen sinne mutta, sillonki ku ei oo treenejä ni ei niissäkään päivis oo mitään vikaa. ”

Raportti osoittaa senkin, että työtä on edelleen paljon tehtäväksi. Joidenkin nuorten päivät venyvät kohtuuttoman pitkiksi ja joillekin ei tule pitkiin aikoihin yhtään päivää, jolloin ei tarvitsisi lähteä mihinkään – kouluun, harjoituksiin tai kilpailuihin. Joidenkin aikatauluissa pitäisi olla kahdessa paikassa yhtä aikaa.

Urheilu-unelmien kannattelemineen vaatii edelleen paremman ymmärryksen nuorten kokemusmaailmasta. Tämän raportin tarkoitus on olla yksi puheenvuoro tähän tarpeeseen, viesti nuorilta aikuisille. Hyvänä tulevaisuuden tavoitteena voi pitää tasapainoisen ja mielekkään arjen rakentumista. Matkalla ollaan.



JOHDANTO

Urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen alkoi Suomessa 1980-luvun lopulla urheilulukioiden ja toisen asteen ammatillisista urheiluoppilaitoksista. 2000-luvun alussa ryhdyttiin perustamaan alueellisia ja paikallisia urheiluakatemiaita, joiden toiminta alkoi toisen asteen urheiluoppilaitoksista, mutta myös korkea-asteen kaksoisurataratkaisut kuuluivat urheiluakatemioiden tehtäväkenttään. Vuonna 2013 aloittaneessa Olympiakomitean huippu-urheiluyksikössä urheilijoiden kaksoisurataratkaisuja ryhtyi kehittämään Urheiluakatemiaohjelma. Urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen yläkoulussa nousi ajankohtaiseksi viimeistään vuonna 2015, jolloin Olympiakomitea järjesti ensimmäisen yläkouluseminaarin. Yläkoulutyössä siirryttiin uuteen vaiheeseen vuonna 2017, jolloin käynnistyi Olympiakomitean koordinoimana valtakunnallinen kolmivuotinen urheiluyläkoulukokeilu.

Tämä raportti on osa Olympiakomitean koordinoiman kolmivuotisen urheiluyläkoulukokeilun arviointia. Kokeilussa on mukana 25 koulua 14 kunnasta ja kolmen vuoden aikana siihen osallistuu yli 2000 oppilasta. Kokeilun tavoitteena on rakentaa suomalainen urheiluyläkoulu malli ja tukea urheilevaa yläkoululaista urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Kokeilun tavoitteisiin pyritään yhteisten sisältökokonaisuuksien avulla. Nämä sisältökokonaisuudet ovat:

1. Valtakunnallinen soveltuvuuskoe urheiluoppilaiden valinnassa
2. 10 tuntia liikuntaa ja urheilua koulupäivän yhteyteen (8–16) koulujen ja seurojen yhteistyöllä
3. Kasva urheilijaksi -sisältökokonaisuus – fyysisiä taitoja ja elämänhallintaa
4. Digitaalisten välineiden mahdollisuudet opiskelun ja urheilun yhdistämisessä

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU on toteuttanut arviointia kokeilusta sen alusta lähtien. Aineistoa on kerätty urheiluoppilasta, kouluista, vanhemmista ja seuroista. Kokeiluun osallistuvilla oppilailla on ollut mahdollisuus vastata vuosittain kyselyyn, jossa selvitetään mm. oppilaiden elämäntapoja ja urheiluharrastukseen sekä koulunkäyntiin liittyviä asioita. Aineistosta on tehty lukuvuosittaiset raportit, lukuvuosi [2017-2018](#) ja [2018-2019](#).



Kuvio 1. Minun viikkoni -pohja 8. luokan Kasva urheilijaksi -harjoituskirjasta.

Minun viikkoni

Kirjoita ja kuvaajankäyttökalenteriin tavallinen viikkosi. Laista taulukkoon mm. harjoitus-, liikunta-, uni-, ruokailu- ja koulunkäyntiaikasi sekä muu vapaa-aikasi. Voit käyttää värejä kuvaamaan eri asioita.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVUOKKO
24/00			
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
	KOKONAISKUORMITUS	KOKONAISKUORMITUS	KOKONAISKUORMITUS

Minun viikkoni

Arvioi jokaisen päivän kohdalla oliko päivä kuormittava vai palauttava, tai ehkäpä siltä väliltä. Mikä väri valitset?

● Palauttava ● Siltä väliltä ● Kuormittava

Onko elämäni rytmiä urheilullinen? Testaa liikutko, harjoitteletko, syötät ja lepäätkö suositusten mukaisesti. Rekisteröidy www.kasvaurheilijaksi.fi -palveluun ja täytä Elämänyrityksen ajankäyttökalenteria viikon ajan. Saat henkilökohtaisen palautteen elämänyritystäsi.

	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
24/00				
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
	KOKONAISKUORMITUS	KOKONAISKUORMITUS	KOKONAISKUORMITUS	KOKONAISKUORMITUS

Raportissa kuvaamme urheiluoppilaiden haastatteluiden avulla heidän arkensa rakentumista. Tavoitteena oli nähdä, millaisia oppilaiden päivät ovat heidän itsensä näkökulmasta ja mitä asioita oppilaat pitävät arjessaan toimivina tai haastavina. Samalla pyrittiin hahmottamaan oppilaiden yleistä kuormittuneisuutta ja selvittämään kuormittuneisuuden keskeisimmät aiheuttajat. Haastatelluista oppilaista kymmenen oli tyttöjä ja seitsemän poikia, yhdeksän harrasti päälaajinaan joukkuelajia ja kahdeksan yksilölajia. Kaikki pojat olivat joukkuepaloilijoita ja tytöistä kahdeksan kymmenestä taas yksilölajien urheilijoita. Oppilaista 14 harrasti yhtä lajia ja kolmella oli myös toinen laji. Haastattelut kestivät 23-41 minuuttia. Haastateltavat täyttivät ennen haastattelua Minun viikkoni -pohjan (kuvio 1), jota hyödynnettiin haastattelun aikana. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmillä.

Tämän raportin ensimmäisessä luvussa kerrotaan, millaista oppilaiden mielestä on käydä urheiluyläkoulua. Oppilaat kertovat odotuksistaan urheiluyläkoulua kohtaan, odotusten toteutumisesta ja siitä, mikä urheiluyläkoulussa on hei-

dän mielestään kaikkein parasta. Tämän jälkeen vertaillaan oppilaiden odotuksia ja kokemuksia urheiluyläkoulukokeilun sisältötavoitteisiin sekä kuvaillaan oppilaiden koulunkäynnin sekä koulun ja urheilun yhdistämisen sujumista.

Toisessa luvussa kuvaillaan oppilaiden arjen rakentumista harjoittelun, ravinnon ja levon pohjalta. Kolmannessa luvussa käsitellään oppilaiden arjen sujuvuutta, sitä edesauttavia ja haastavia asioita sekä siihen olennaisesti vaikuttavia tekijöitä aineistosta esiin nousseiden asioiden pohjalta. Sen jälkeen kerrotaan oppilaiden kuormittuneisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tämän jälkeen kerrotaan vielä oppilaiden arjen jaksamisen keinoista ja apuvoimista sekä siitä, mitä he pitävät elämässään tärkeänä. Lopuksi, ennen päähavaintojen koostamista esitetään kahden asiantuntijan kommentit haastateltujen täyttämistä Minun viikkoni -pohjista.



OPPILAANA URHEILUYLÄ- KOULUSSA

Urheiluoppilaiden haastatteluissa käytiin läpi oppilaiden kokemuksia urheiluyläkoulukokeilun sisältötavoitteista, soveltuvuuskoetta lukuun ottamatta. Lisäksi oppilailta kysyttiin, mitä he olivat odottaneet urheiluyläkoululta ja mikä urheiluyläkoulussa opiskelussa on kaikkein parasta. Oppilaita ei siis suoraan pyydetty vertailemaan ja arvottamaan eri sisältötavoitteita keskenään, mutta heidän vastauksistaan näki selvästi, että toiset sisältötavoitteet olivat oppilaille tärkeämpiä kuin toiset.



URHEILUA JA LIIKUNTAA 10 TUNTIA VIIKOSSA

Yksi urheiluyläkoulukokeilun sisällöllinen tavoite on mahdollistaa koulupäivän yhteyteen 10 tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa. Oppilaiden odotuksista ja arvostuksista oli luettavissa, että tämä oli heidän silmissään kokeilun kaikkein tärkein osa-alue. Oppilaiden puheissa koulun lukujärjestyksen sisällä tapahtuvaa liikuntaa ja urheilua ei pidetty yleensä samalla tavalla harjoitteluna, kuin kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa harjoittelua. Koulun tarjoamaan yleisvalmennukseen suhtauduttiin siis hyvin samalla tavalla kuin yleensä koululiikuntaan, ellei sitä koulun puolesta selkeästi markkinoitu oppilaille valmennuksena. Se ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, etteikö koulun tarjoamaa liikuntaa olisi arvostettu. Sen sijaan ajanjaksot kello 8-16 välillä, jolloin harjoittelua toteutettiin oman lajin valmentajan johdolla tai itsenäisesti, hahmotettiin samanlaisiksi treenaamiseksi kuin koulupäivän jälkeiset treenitkin.

Huomionarvoista on, että kello 8-16 välisen ajan hyödyntämisessä harjoitteluun oli isoja oppilas- ja lajikohtaisia eroja. Koulut tarjosivat joinakin aamuina lukujärjestyksestä tyhjiä tunteja, joita urheiluoppilaat pystyivät käyttämään harjoitteluun. Osa oppilaista harjoitteli hyvinkin tiiviisti tällaisina koulusta tyhjinä aamuina, mutta iso osa heistä ei käyttänyt tätä mahdollisuutta, jolloin tyhjät aamut näyttäytyivät mahdollisuutena nukkua pitkään parina päivänä viikossa.

Urheiluoppilaat kertoivat odottaneensa ennen urheiluyläkoulun alkamista ennen kaikkea mahdollisuutta liikkua ja urheilla paljon. Odotukset kohdistuivat etenkin koulun liikuntatunteihin, joita odotettiin olevan paljon ja joiden uskottiin olevan laadukkaita. Liikuntatunteihin kohdistuvien odotusten lisäksi oppilailla oli odotuksia sekä koulun henkilökunnan että oppilaskavereiden suhteen.

Myös aamutreenimahdollisuuksia odotettiin paljon. Nämä odotukset urheiluyläkoulusta olivat pääasiassa toteutuneet erittäin hyvin. Erityisesti kiitosta saivat koulun liikuntatuntien sisällöt, joiden kerrottiin yllättäneen positiivisesti ja olleen monipuolisempia kuin oppilaat olivat osanneet odottaakaan.

”Ja tän kaiken arjen yhdistämiseen urheilun ja koulun. Ja muutenkin sellasii ihmisii jotka välittää meistä ja että luokkalaiset on sellasii et ne haluaa oikeesti urheilla ja keskittyy siihen, että ne ei mitään päihteitä käytä ja tällästä.”

Muutamit urheiluoppilaat kertoivat kuitenkin aluksi pettyneensä koululiikunnan määrään, jonka he olivat etukäteen odottaneet olevan suurempi kuin se todellisuudessa oli. Alun jälkeen sekään ei ollut heitä kuitenkaan haitannut.

”No et liikunta mitä tääl on, on monipuolisempaa mitä ala-asteel on ollu ja kyl se on ollukin.”

Koululiikunta korostui myös urheiluoppilaiden kertoessa, mikä urheiluyläkoulussa opiskelemisessä on parasta. Koululiikunnassa kiitettiin sekä sen määrää että sen monipuolisuutta. Osa oppilaista piti siitä, että liikuntatunnit ovat fyysisesti raskaita.

Osa taas piti liikuntatunneissa nimenomaan siitä, että monipuoliset liikuntatunnit olivat riittävän helppoja, jotta niiden jälkeen jaksoi vielä treenata.

”Kyl se on, noi tollaset, sillee just tiäks raskaammat liikkatunnit. Tai sillai et ne on oikeesti raskaita.”

” Ja sit se et, on niit eri lajei just tos luokallaki nii se on tosi kiva.

No ehkä just, että tulee vähän sel-last monipuolisuutta. Ettei oo vaan just se luistelu. Et siihenki saa esim. jos me tehään.. liikkatunnil jotain et sielt jotain vinkkejä johonki, mitä ei oo just ennen tajunnu ”

Myös aamutreenien mahdollistama lajitreenien määrän lisääminen näkyi oppilaille tärkeänä asiana urheiluyläkoulussa.

KASVA URHEILIJAKSI -VALINNAISUUS

Urheiluyläkoulukokeilun toinen sisältötavoite on Kasva urheilijaksi -valinnaisuuden lisääminen kokeiluryhmien viikko-ohjelmaan. Valinnaisuuden on tarkoitus olla sisällöltään pääosin fyy-sistä toimintaa, mutta lisäksi käydään läpi harjoittelun, levon ja ravinnon kaltaisia urheilijan elämään liittyviä asioita. Suunnitelmana on, että Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat toimivat kurssin oppimateriaalina.

Oppilaiden suhtautuminen Kasva urheilijaksi -valinnaisuuteen oli lähes poikkeuksetta positiivista. Kolmella haastatellulla oppilaalla jo urheiluyläkouluun hakeutumisen taustalla oli ollut halu oppia tietoja ja taitoja urheilijan elämästä. Muille se näyttäytyi pääasiassa hyvin positiivisena yllätyksenä, jota ei oltu osattu etukäteen edes odottaa. Muutama oppilas myös nosti urheilijan elämän oppimisen urheiluyläkoulun parhaiden asioiden joukkoon.

Kasva urheilijaksi -sisältöjen käytännön toteutuksessa on havaittu koulukohtaisia eroja jo aikaisempien vuosien arvioinneissa. Osa kouluista on toteuttanut erillisen valinnaiskurssin ja joissakin kouluissa sisältöjä ja kirjoja on hyödynnetty osana muiden aineiden oppitunteja. Nämä erot näkyivät myös oppilaiden haastatteluissa. Yhdessä koulussa Kasva urheilijaksi -kirjaa ei

oppilaiden vastausten perusteella oltu käytetty juuri lainkaan. Kahdessa muussa koulussa tunneilla käytiin kirjan sisältöjä läpi monipuolisesti. Toisessa kouluista kirjaa oli käytetty Kasva urheilijaksi -tuntien lisäksi myös terveystiedon, opinto-ohjauksen ja kotitalouden tunneilla. Näiden koulujen oppilaat kertoivat myös pitävänsä tuntien sisällöistä. Ainoastaan yksi haastatelluista koki, ettei tunneilla käsitellyistä asioista ollut hänelle sen suurempaa hyötyä. Oppilaat kertoivat oppineensa paljon urheilijan elämästä ja saaneensa vinkkejä harjoitteluun sekä koulun ja urheilun yhdistämiseen. He myös kokivat urheilijaksi kasvamiseen liittyvät taidot tärkeiksi.

” No, tääl on ollu just edellisinä vuosi tosi paljon luistelijoita. Just ku meil on tät urheilijaks kasvamista niin, että kaikkee sellasta puhutaan paljon siitä. Kilpailutasolla tree-naamisesta ja. Sitten no.. on ollu, liikkatunnit on ollu tosi monipuolisii. Niitäki mä ootin ettei oo mitään sellasta perus niin ku ala-asteel jotain perus koululiikuntaa.”

” No, siellä on, eri kappaleita eri aiheista. Just vaikka, syömisestä ja sitte on, kehonhuollosta asioita ja näin. Et mun mielest ehkä tärkein juttu tuol on ollu kaikki semmoset, kertoo syömisestä ja tämmösestä, jaksamisesta.

No kyl mä oon saanu sillai et ku on urheilijaksi kasvamista ja kaikkea tällaista, niin kyl sielt saa ihan hyviä vinkkejä ja kaikkee.”

DIGIOPPIMISHANKE

Kolmas sisältötavoite urheiluyläkoulukokeilussa on luoda malleja poissaolojen korvaamiseen ohjatulla digi- ja etäopetuksella sekä kehittää ratkaisuja, joiden avulla urheilusta johtuvien poissaolojen aikana voi opiskella joustavasti. Tämä kokeilun osa-alue ei näyttäytynyt haastatelluille oppilaille erityisen tärkeänä, sillä yhtä oppilasta lukuun ottamatta urheilusta aiheutuvia poissaoloja oli varsin vähän. Niiden aikana tehtävät tehtiin pääasiassa perinteiseen tapaan oppikirjasta, mutta myös sähköisiä välineitä käytettiin jonkin verran. Mielenkiintoista oli, että saman koulun oppilaista osa saattoi kertoa tehtävien tulevan pääasiassa kirjasta tai monisteista, kun taas osa kertoi tehtävien tulevan pääasiassa sähköisten välineiden kautta. Tämä voi viitata siihen, mistä yksi oppilas mainitsikin, että tapa korvata poissaolot riippuu ennen kaikkea opettajan mieltymyksistä ja vaihtelee tilanteen mukaan.

”No on kyl molempii riippuu vähän, opettajast et ketä halua tehdä mil tyylil opettaa niin.. Jostain matikast niin, sielt voidaan antaa jostain sähkösestä, jutust et siin on tehtävii ja sit mää teen ne vihkoon tai sit vaan ihan kirjatehtävii. Mut ne annetaan ihan hyvin sillain, jo hyvin etukäteen ettei ne tuu sillon just perjantain heti sen tunnin jälkeen. Ettei tarvii tehdä niit sit vast joskus myöhään et ne pystyy tekee kyl etukäteen jo.”

Se missä muodossa tehtävät tulivat ei kuitenkaan ollut oppilaille tärkeää. Satunnaisten poissaolojen korvaaminen koettiin helpoksi eivätkä ne oppilaiden mielestä aiheuttaneet ongelmia koulunkäynnille. Muutama oppilas jopa toivoi tehtävien tulevan perinteiseen tapaan kirjasta, sillä se koettiin helpommaksi.

MUITA ESIIN NOUSSEITA ASIOITA

Koulun ja urheilun yhdistäminen oli tärkeässä roolissa oppilaiden odotuksissa. Erityisesti odotukset koulun ja urheilun yhdistämisestä koskivat mahdollisuutta aikatauluttaa arki niin, että molemmat ehtii hoitaa kunnolla. Osa koki tämän kuitenkin haasteelliseksi.

”....se et just helpottuu tavallaan se, päiväaikatauluttaminen. Just se et saa, hyväksytää sillee iha hyvil mielin ne poissaolot. Ja just et, vähä semmost ehkä ammattimaisempaa, toimintaa.

Mä ehkä ootin just sitä, tai ootin sitä just et on enemmän reenejä, ja mä tiesinki sen, ja sitte mä ehkä luulin että koulu tuntuis jotenki helpommalta. Mut ei se tunnu, se on ihan samanlaista silti.”

Esille nousivat myös toiveet entistä tavoitteellisemmasta toiminnasta ja toisaalta kuvitelmaa siitä, että urheiluyläkoulussa koulunkäynti olisi urheilijalle helpompaa. Yksi oppilas myös kertoi, ettei hänellä ollut mitään odotuksia urheiluyläkoulua kohtaan, vaan hän haki sinne muiden perässä.

”En mä oikein tiää kun, mä en tiää en mä ees mä oikein miettiny sitä. Jotenkin kaikki mejän seurasta oli hakenu tänne edellisen vuonna ja sit mun kaikki kaverit haki tänne yleisurheilust ja mä olin sillei joo mäkin haluan hakee tänne ja en mä miettiny sitä sillei enempää.”

Urheiluyläkoussa opiskelun parhaista puolista sisältötavoitteiden ulkopuolelta korostui samanhenkinen porukka ja sen synnyttämä urheilullinen yhteisö, jonka osana tuntui hyvältä olla. Myös koulun antama tuki nousi esiin. Eräs oppilas esimerkiksi kertoi, että kun heidän eteensä tehdään niin paljon töitä, niin hän haluaa itsekin näyttää mihin pystyy.

” No tääl on sellasia ihmisiä jotka voi tai siis ne on samanlaisia tavallaan kun sinä, et ne voi mukautuu niihin sun asioihin. Ja sit muutenkin saa paljon liikuntaa ja tääl on hyvät tilat, niin sit se on kivaa että koulussakin on sitä liikuntaa paljon.”

ODOTUKSET

- Mahdollisuus liikkua ja urheilla
- Aamutreenit
- Urheilun ja koulun yhdistäminen
- Tietoja ja taitoja urheilijan elämästä

PARASTA URHEILUYLÄKOULUSSA

- Koululiikunta
- Yhteisö

KOULUN JA URHEILUN YHDISTÄMINEN

Urheiluyläkoulutoiminta tukee kaksoisuraa, eli urheilu-uran ja koulu-uran yhtäaikaista edistämistä. Kaksoisuraratkaisuihin yleensä, ja myös urheiluyläkoulukokeilussa, on tavoiteltu sujuvaa urheilun ja koulun yhdistämistä arjessa. Tämän toivotaan mahdollistavan molemmat urat ilman, että urheilua harrastava oppilas kuormittuu liikaa tai jompikumpi ura kärsii.

Haastatellut oppilaat kokivat urheilun ja koulun yhdistämisen pääosin helpoksi. Muutaman oppilaan vaikutti jopa olevan hankalaa hahmottaa, mitä ”urheilun ja koulun yhdistäminen” oikeastaan edes tarkoittaa. Nuoret kertoivat menevänsä kouluun silloin kun lukujärjestyksessä niin lukee ja treeneihin silloin kun heillä sellaiset on. Heidän kokemuksissaan näiden asioiden yhteyksiä ei välttämättä edes tarvinnut miettiä.

” Molemmat on omat juttunsa ja niille kyllä riittää aika, että ei ne toisiinsa vaikuta oikeestaan.”

Valtaosa haastatelluista oli kuitenkin ajatellut koulun ja urheilun yhdistämistä aikaisemmin. Enimmäkseen sen koettiin sujuvan erittäin hyvin eikä koulun ja urheilun ajateltu häiritsevän toisiaan. Oppilaiden ajankäyttö urheiluun ja kouluun näyttäisi olevan kohdallaan, sillä yhtä lukuun ottamatta kaikki oppilaat arvioivat käyttävänsä urheiluun aikaa juuri sopivan verran ja suurin osa oli tyytyväisiä myös koulutehtäviin käyttämäänsä aikaan. Kukaan haastatelluista ei myöskään kokenut ulkopuolista painetta joko opiskella tai urheilla enemmän. Toisaalta yksi oppilas kertoi urheiluun menevän liikaa aikaa levon kustannuksella ja kolme oppilasta kertoi, että koulutehtäviin tulee ainakin ajoittain käytettyä liian vähän aikaa. Syitä tähän olivat aika- ja motivaatiopula. Yksi oppilas myös kertoi käyttävänsä kouluun jopa tarpeettoman paljon aikaa saadakseen kokeista hyviä numeroita.

Ainakin osittain kokemukset koulun ja urheilun yhdistämisen helppoudesta johtuivat siitä, että haastatelluille oppilaille koulunkäynti oli pääasiassa melko helppoa. Yksi oppilas esimerkiksi kertoi, että koulun ja urheilun yhdistäminen sujuu helposti silloin, kun kummassakaan ei ole mitään ongelmia. Oppilaat kokivat, että ongelmien ilmaantuessa he saisivat tukea koulun ja urheilun yhdistämiseen koulusta joko opinto-ohjaajalta tai urheiluluokasta vastaavalta liikunnanopettajalta. Yksikään oppilaista ei kuitenkaan ollut tällaista apua tarvinnut. Yksittäisissä kertomuksissa koulun ja urheilun kerrottiin päinvastoin tukevan toisiaan, sillä urheilusta op-

pii mm. ryhmätöitä, joista on hyötyä koulussakin ja koulu taas tuo arkeen muutakin tekemistä urheilun lisäksi.

” No vaikuttaa siltä että urheilusta niin sieltä oppii just kaikkee esim ryhmätöitä ja tälle kun on joukkuepelaaja ja oppii just vastuun kantamista ja muuta, niin kyl se auttaa koulussakin. Ja sit se kun on harrastuksii niin jaksaa paremmin. Ja muutenkin se auttaa.

Kyl positiivisesti et ei ajattele koko ajan sitä pelkkää jääkiekkoo. On jotain muutakin.”

Vaikka yleisellä tasolla oppilaat kertoivat urheilun ja koulun yhdistämisen sujuvan hyvin, tuli käytännön tasolla esiin monia pieniä vaikeuksia. Yleisin urheilun tuoma haaste koulunkäynnille oli se, ettei läksyjen tekoon jää energiaa. Vaikka kolme oppilasta lukuun ottamatta oppilaat kokivat käyttävänsä niihin lopulta riittävästi aikaa, oli läksyjen tekoa vaikeaa saada mahtumaan päiväaikatauluihin. Tyypillisesti läksyt jäivät iltaan treenien jälkeen tehtäväksi, jolloin oppilaat eivät enää jaksaneet keskittyä niihin. Osa oppilaista kertoi, miten treenipäivinä läksyille ei jää aikaa juuri ollenkaan. Vielä tyypillisempää oli, että pitkän koulu- ja treenipäivän jälkeen läksyjen tekemiseen ei riittänyt enää väsyneenä virtaa ja motivaatiota. Niinpä ne tuli välillä tehtyä huonosti.

Toisaalta oppilaat kertoivat tekevänsä väliin jääneitä läksyjä niinä päivinä, jolloin heillä ei ole treenejä. Erityisen haasteelliseksi koettiin kokeisiin lukeminen. Oppilaat osasivat jakaa kokeisiin lukua pitkälle ajanjaksolle, sillä viimeisenä iltana siihen ei usein jäänyt aikaa treenien takia, mutta siitä huolimatta kokeisiin valmistautuminen tuotti hankaluuksia.

” Ehkä läksyihin vähän liian vähän koska.. Jos mää illal vast tuun ja teen ne läksyt ihan siin iltamyöhään niin, siin kohtaa ei ees kyl jaksaiskaan treenien jälkeen niin, kello yheksältä ei oikein tekiskään mieli tehdä niit läksyi ja, tekee sit ne vaan nopeesti siin ja, ei oikein keskity siihen mitenkään.”

Yksi oppilas esimerkiksi kertoi, miten kokeisiin luku viivästyttää välillä nukkumaanmenoa, kun taas toinen kertoi välillä nukahtavansa lukiessaan illalla kokeisiin. Yksi oppilas myös kertoi kokeiden aiheuttavan painetta jättää treenejä välistä.

”...Ja sit kokeisiin luku, mun mielestä mä oon käyttäny ihan sopivasti niihin aikaa mut, kyl niihinkin sit täytyy jo ruvet jos vaiks, ens viikol on koe niin, kyl mun nyt jo pitää ruvet lukemaan. Hyvis aikoihin kun, ei oo oikein mitään semmost välii et, mis kerkeis sit lukemaan et sitä pitää pikkuhiljaa.”

Urheilu ei pääsääntöisesti aiheuttanut enempää kuin satunnaisia ja lyhyitä poissaoloja koulusta. Yksi haastatelluista kertoi kuitenkin olevansa lukuvuoden aikana koulusta pois urheilun takia 10-12 viikkoa. Kyseinen oppilas urheili selkeästi lajinsa terävimpään huippuun tähtäävin tavoittein lajissa, jossa paikalliset olosuhteet ohjaavat harjoittelemaan ja leireilemään muualla kotimaassa ja ulkomailla myös lukuvuoden aikana. Oppilas kertoi, että hän pysyy poissaoloistaan huolimatta mukana eri oppiaineissa oikein hyvin. Poissaolojen aikana hän käytti kouluun selvästi vähemmän aikaa kuin kotona ollessaan, mutta se ei hänen mukaansa vaikuttanut oppi-

miseen ainakaan kovin paljoa. Hän kertoi, ettei yleensä jää muista oppilaista jälkeen, mutta jos näin käy, koulun mahdollistama tukiopetus sekä matematiikka- ja kielipajojen tapaiset ratkaisut auttavat pääsemään taas mukaan ja kuromaan eron kiinni. Silti hän ajatteli, että olisi joissain yksittäisissä aineissa luultavasti parempi, jos ei olisi poissa niin paljoa.

” En mä usko et se kuitenkaa sillee haittaa. Kyl se, varmaa jos en olis niin paljo poies ni, oisin ehkä, vois ehkä jossai aineis, ol parempi. Just joku kemia, nii se on tosi vaikee pysyy mukana. Kyl mää ny luulisin et se, ehkä vähä paremmin menis jos tunneil olis. Mut kuitenkin, ei se kemian numerokaa mikää huono oo koskaa ollu ja tällai.”

Kyseinen oppilas koki sähköiset kirjat ja muut opiskelumahdollisuudet erittäin hyödyllisiksi poissaolojen aikana, koska niistä näkee reaalijassaa mitä tunneilla on tehty ja näin opiskelussa voi edetä muiden tahdissa. Toinen koulunkäyntiä poissaolojen aikana selvästi helpottanut asia oli mahdollisuus tehdä osa kokeista etänä. Joissain aineissa tehtävät piti tehdä perinteiseen tapaan kirjasta ja monisteista, mutta tätäkään hän ei kokenut ongelmaksi.

” Sit vähän kyselee et, mitä pitää tehdä ja, saa vähä monisteit. Sit on hyvä jos on kirja vaik netissä tai vihko on netissä, nii sit sielt ain näkee mitä on tunnil tehty. Ja näin. Ja sit mä saatan joskus jopa vaik tehdä sillee että, jos vaik tulee äikä läksyt, ja niit on aika vähän, nii sit mää teen ne heti kotona ennen ku mä vaik lähe leirille. Nii sit ei tarvii ottaa, iha liikaa kirjoja.”

Opiskeluvälineitä suuremman haasteen poissaolojen aikana aiheutti ajankäyttö opiskeluun. Leiripäiviin oli usein vaikeaa mahdollistaa läksyjen tekoa ja niihin keskittyminen oli hankalaa. Siksi hän pyrki tekemään tehtäviä mahdollisimman paljon etukäteen ennen leiriä. Toisaalta yhteisleireillä apua ja tukea koulutehtäviin sai muilta urheilijoilta ja etenkin vanhempien urheilijoiden apu auttoi oppimista todella paljon. Lisäksi paikalla olleet aikuiset valvoivat kokeita, joten aivan yksin ei koulutehtävien kanssa tarvinnut leireilläkään olla.

” Ehkä kans vähä huonosti pystyy keskittyy ku siel on kaikki kaverit ja [naurahtaa] ja tällai... mut, tai se on kans hyvä et jos ei vaik osaa, nii siel on, vähä vanhempii nii ne voi kans auttaa ja sillee.”

KOULUN JA URHEILUN YHDISTÄMISEN HAASTEET

- Ajankäyttö läksyihin ja kokeisiin
- Väsymys treeneissä koulupäivän jälkeen

OPPILAIKEN ARJEN RAKENTUMINEN

Tässä luvussa tarkastellaan oppilaiden kokonaisliikuntamäärää sekä sitä, miten oppilaan arjessa toteutuvat kolme urheilijana kehittymisen kulmakiveä: harjoittelu, ravinto ja lepo.

Urheiluyläkoululaisten arki ei ole kaikilla samanlainen. Eri lajien urheilijoiden harjoittelun määrässä on eroja ja oppilaiden päivärytmit eroavat toisistaan. Haastatteluihin ja Minun viikkoni-pohjiin perustuen esitetään kolme erilaista esimerkkiä urheiluyläkoululaisten arkitytmeistä kolmen päivän osalta. Ensimmäisenä on 9–10 kertaa viikossa ohjatusti koulun ulkopuolella harjoitteleva taitoluistelija (kuvio 2), toisena kuusi kertaa viikossa ohjatusti koulun ulkopuolella harjoitteleva yleisurheilija (kuvio 3) ja kolmantena 3–4 kertaa viikossa ohjatusti koulun ulkopuolella harjoitteleva salibandyn pelaaja (kuvio 4).

Kuvio 2. 9–10 kertaa viikossa ohjatusti koulun ulkopuolella harjoitteleva taitoluistelija.

MAANANTAI

7.40 Herätys
8.15 Aamupala
8.45 Koulun lähtö
9–14 Koulua
11.00 Kouluruoka
14–16 Koululiikuntaa
16–18 Treenit
Päivällinen
Läksyt ja iltatoimet
Iltapala
22.00 Nukkumaan

TIISTAI

5.35 Herätys ja aamupala
6.15–8.15 Treenit
8.15–10 Välipalaa ja treenikaverien kanssa oleskelua
10–12 Koulua
11.00 Koululounas
12–14 Koululiikuntaa
14–15 Koulua
15–17.30 Jäähallilla oleskelua, eväiden syöntiä ja läksyjä
17.30–19.20 Treeni
19.30 -> Ruokaa, iltatoimet ja läksyjä
23.00 Nukkumaan

KESKIVIikko

5.35 Herätys ja aamupala
6.15–7.50 Treenit
8.00 Välipalaa
8–10 Koulua
10–12 Koululiikuntaa
12.00 Lounas
12–14 Koulua
14.30 Välipalaa
15.15–18 Treenit
Päivällinen
Läksyt ja iltatoimet
Iltapalaa
22.00 Nukkumaan

Kuvio 3. Kuusi kertaa viikossa ohjatusti koulun ulkopuolella harjoitteleva yleisurheilija.

MAANANTAI

6.30 Herätys ja aamupala
8–9.30 Treenit
Välipalaa
10–16 Koulua
11.00 Kouluruoka
14.00 Välipalaa
16.00 Välipalaa
16.15–17.45 Treenit
18.30 Päivällinen
Läksyjä ja puhelimella oloa, Iltapala
23.00 Nukkumaan

TIISTAI

8.00 Herätys
9.00 Aamupala
10–12 Koulua
11.00 Kouluruoka
12–14 Koululiikuntaa
15.00 Päivällinen
16.15–17.45 Treenit
18.15 Iso välipala
Läksyjä ja puhelinta
Iltapala
22.00 Nukkumaan

KESKIVIikko

6.30 Herätys ja aamupala
8–9.30 Treenit
Välipalaa
10–16 Koulua
12.00 Kouluruoka
14.00 Välipalaa
17.00 Päivällinen
Iltavaapaa-aikaa
Iltapala
22.30 Nukkumaan

Kuvio 4. 3–4 kertaa viikossa ohjatusti koulun ulkopuolella harjoitteleva salibandyn pelaaja.

MAANANTAI

6.30 Herätys ja aamupala
7.15–7.45 Matkustus kouluun
7.45–9 Omatoimista pallottelua
9–14 Koulua
11.00 Kouluruoka
14–16 Koululiikuntaa
16–16.30 Matkustus kotiin
17.00 Päivällinen
Kokeisiin lukua ja kotona oleskelua
Iltapala
22.00 Nukkumaan

TIISTAI

7.00 Herätys ja aamupala
8.15–9 Matkustus kouluun
9–10 Omatoimista pallottelua
10–12 Koulua
11.00 Koululounas
12–14 Koululiikuntaa
14.00 Välipalaa
14–15 Koulua
16.00 Ruokailu subwayssa
17.15–19.45 Treenit
20–20.30 Matkustus kotiin
Iltatoimet ja iltapala
22.00 Nukkumaan

KESKIVIikko

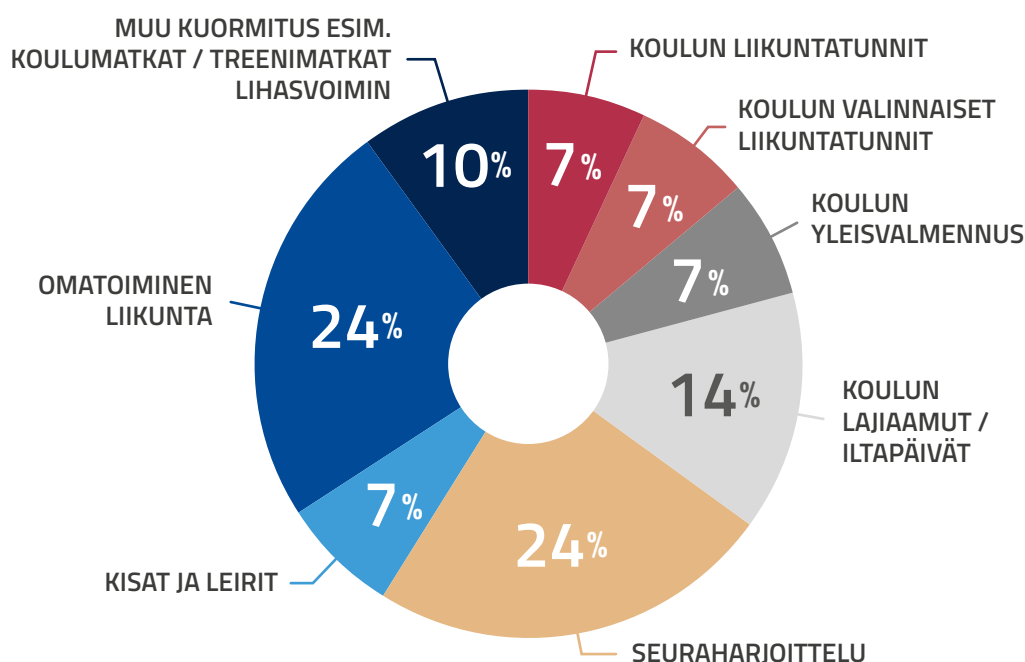
6.50 Herätys ja aamupala
7.30–8 Matkustus kouluun
8–10 Koulua
10–12 Koululiikuntaa
12.00 Lounas
12–14 Koulua
14–14.30 Matkustus kotiin
15.00 Päivällinen
Läksyt
16.30–17 Matkustus treeneihin
17.15–19.15 Treenit
19.30–20 Matkustus kotiin
Iltatoimet ja iltapala
22.00 Nukkumaan

KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun asiantuntijantöiden pohjalta (katso Finni ym., 2012, Mononen ym., 2014) tavoitteellisesti urheilevien nuorten viikoittaiseksi kokonaisliikuntamääräksi on suositeltu vähintään 20 tuntia viikossa. Tämän tuntimäärän on ajateltu koostuvan sekä ohjatusta liikunnasta ja urheilusta että moni-

puolisesta omaehtoisesta liikkumisesta. Yksi urheiluyläkoulukokeilun tavoitteista on kerryttää urheilevan nuoren liikkumisen ja urheilun kokonaismääräksi 20–30 tuntia viikossa esimerkiksi kuviossa 5 (Urheiluakatemiaohjelma 2017b) esitetyllä tavalla.

Kuvio 5. Esimerkki urheilevan nuoren viikoittaisen liikkumisen ja urheilun kokonaisuuden muodostumisesta.



Haastateltujen oppilaiden liikuntamäärä syntyi pääasiassa ohjatuissa tai omatoimissa harjoitusohjelman mukaisissa harjoituksissa, mutta myös koulun liikuntatunneilla ja yleisvalmennuksessa. Valtaosalla oppilaista arkeen sisältyi lisäksi jotakin muuta liikuntaa, mutta neljällä oppilaalla ei haastatteluissa ilmennyt mitään liikuntaa harjoituksien ja koululiikunnan lisäksi. Huomionarvoista on se, että nämä neljä olivat tyttöjä, kun taas kaikki haastatellut pojat liikkuvat jollakin tavalla myös harjoitusten ja koulun ulkopuolella. Jos pelit ja kilpailut lasketaan mukaan, kertyi kaikilla haastatelluilla harjoituksia tavallisella viikolla koulupäivään sisältyvän liikunnan lisäksi vähintään neljä. Tällöin muu liikunta mukaan lukien kokonaisliikuntamäärä nousi vähintään 12–13 tuntiin viikossa. Valtaosalle liikuntaa kertyi tätä enemmän ja enemmistö näytti pääsevän ainakin melko lähelle suositeltua 20 tunnin rajaa. Kuitenkin vain muutama haastatelluista näytti liikuvan yli 20 tuntia viikossa.

Osa oppilaista kerrytti kokonaisliikuntamäärää aktiivisella kulkemisella. Kaikista yleisin liikuntamuoto ohjatun harjoittelun ja liikunnan ulkopuolella oli pyöräily. 11 oppilasta liikkui päivän aikana koulu- tai treenimatkojaan polkupyörällä, kun taas loput kuusi liikkuvat kaikki matkat joko bussilla tai autokyydillä. Pyöräillyt matkat vaihtelivat paljon sen mukaan, miten kaukana koulusta oppilaat asuivat, mutta yleisimmin ne olivat muutamia kilometrejä suuntaansa. Pisimmät matkat syntyivät kotoa kouluun, sillä lähes kaikki harjoituspaikat sijaitsivat lähellä koulua ja niihin pääsi koulusta nopeasti. Joukossa oli kuitenkin myös niitä oppilaita, joilla matkaa treenipaikoille oli enemmän ja niitä, jotka kävivät koulun ja treenien välissä pyörällä vielä kotona. Neljällä oppilaalla päivittäisiä pyöräilykilometrejä kertyi säännöllisesti pitkien matkojen tai edestakaisin pyöräilemisen ansiosta 15–25 kilometriä.

Välitunneilla tapahtuvassa liikunnassa oli isoja koulukohtaisia eroja. Kolmesta koulusta kahdessa oppilaat liikkuvat vain harvoin, mutta yhdessä koulussa kaikki oppilaat kertoivat liikkuvansa välitunneilla. Kyseisessä koulussa oppilaat kertoivat, että välitunneilla tulee liikkuttua sen takia, koska kaikki kaveritkin liikkuvat. Näin ollen välituntiliikunnasta on muodostunut lähes itsestäänselvyys. Edelleen he kokivat, että tunneilla istuminen vaatii liikettä välissä ja että koko luokan kesken on luonnollista mennä liik-

kumaan, kun mahdollisuudet välituntiliikuntaan ovat hyvät. Koulun oppilaat saivat ainakin välillä jäädä liikuntasaliin pelaamaan koripalloa ja myös ulkoliikuntaan oli sekä hyvät mahdollisuudet että välineistö. Oppilaat myös kokivat, ettei heitä koulun puolesta patistettu liikkumaan välitunneilla, vaan se oli heistä itsestään lähtöisin. Niiden koulujen oppilaat, jotka pääsääntöisesti eivät liikkuneet välitunneilla, kertoivat ettei välitunneilla vain tule liikkuttua eikä siihen toisaalta koettu suurta tarvettaakaan. Kaikissa näissä kouluissa mahdollisuuksia välituntiliikuntaan koettiin kuitenkin olevan vähintään lumettomina aikoina. Suuri vaikutus oli sillä, että koko kaveriporukan saaminen mukaan liikkumaan koettiin vaikeaksi. Välituntiliikunta vaikuttaisikin johtuvan ennen kaikkea kouluun muodostuneesta kulttuurista.

” Sanotaanko näin et mä oon aika passiivinen välituntein en mä mitään ihmeellistä siellä tee mutta kuitenkin pääsee ulos haukkaa vähän raitista ilmaa ni se on ihan hyvä... On mahdollisuuksia, mutta kun ei kaveritkaan tee niin sit halua olla niitten kaa. ”

Moni oppilas kertoi liikkuvansa ja harjoittelevansa vapaa-ajallaan omatoimisesti. Yleensä tämä tarkoitti kevyttä pelailua kavereiden kanssa tai itsekseen. Kaksi haastateltavaa kertoi käyvän välillä omatoimisesti lenkillä treenittöminä päivinä. Omatoiminen pelailu oli haastateltavien kertomuksissa jonkin verran sukupuolitunutta, sillä kymmenestä työstä kolme kertoi harjoittelevansa itsekseen omalla ajallaan. Pojista sen sijaan neljä seitsemästä kertoi harjoittelevansa omatoimisesti ainakin jonkin verran. Tosin heilläkin omatoimista harjoittelua oli korkeintaan parina päivänä viikossa ja pari heistä harmitteli, ettei sellaiseen jää aikaa niin paljon kuin he haluaisivat. Osin erot saattoivat kertoa myös lajieroista, sillä haastatellut pojat olivat palloilijoita, kun taas tytöissä oli paljon yksilölajien urheilijoita.

Haastattelujen tulokset näyttävät tukevan urheiluoppilaskyselyjen tuloksia siinä, että huomattava osa oppilaista ei saavuta viikoittaista kokonaisliikuntamäärän suositusta. Koska harjoituskertojen määrä ainakin osalla oppilaista on jo varsin korkea (katso Ohjattu harjoittelu), ei liikunnan lisääminen sitä kautta ole välttämättä mahdollista eikä perusteltuakaan. Haastatte- luissa tuli kuitenkin selvästi esiin, että erityisesti omaehtoisen liikunnan ja aktiivisen kulkemisen osuus jää osalla hyvin vähäiseksi. Erityisesti näiden oppilaiden kohdalla omaehtoista liikuntaa lisäämällä myös kokonaisliikuntamäärän kasvattaminen olisi mahdollista.

KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ

- Valtaosa pääsi lähelle 20h/vko tavoitetta, mutta vain muutama ylitti sen
- Koostuu pääasiassa ohjatuista harjoituksista ja koulun liikunnasta
- 11/17 pyöräili välimatkat
- Välituntiliikunta koulukohtaista
- 7/17 harjoitteli omatoimisesti

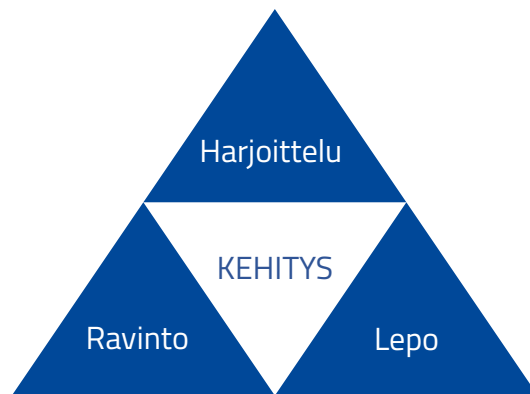
HARJOITTELU, RAVINTO JA LEPO

Urheilijaksi kehitymisessä harjoittelulla on suuri merkitys, mutta se ei yksin johda kehittymiseen. Jotta kehittymistä tapahtuu ilman ylikuormitumista, loukkaantumisia tai sairasteluja, tulee harjoittelun, ravitsemuksen ja levon olla tasapainossa (kuvio 6, Hakkarainen, 2015). Tämä tarkoittaa siis sitä, että kun harjoittelu lisääntyy, tulee lepoon ja ravitsemukseen kiinnittää myös entistä enemmän huomiota.

OHJATTU HARJOITTELU

Vaikka kaikki haastateltavat selkeästi harjoittelivat säännöllisesti ja tavoitteellisesti, oli heidän välillään selviä eroja harjoitusmäärissä. Haastateltavat jakautuivat harjoitusmäärän perusteella kahteen, suunnilleen yhtä suureen ryhmään, joista toisessa harjoituksia ja kilpailuja oli koulun tarjoaman liikunnan ja valmennuksen lisäksi 4–6 kertaa ja toisessa 7–10 kertaa viikossa. Vähemmän harjoittelevaan ryhmään kuuluvat oppilaat eivät yleensä harjoitelleet arkaamu- isin

Kuvio 6. Urheilijaksi kehittymisen kulmakivet.



ollenkaan ja arki-iltoina/-iltpäivinä harjoituksia kertyi kolmesta neljään viikossa. Viikonloppuisin oppilailla oli tyypillisesti toisena päivänä jokin harjoitus- tai kilpailutapahtuma ja toinen päivä oli vapaa. Toisessa ryhmässä taas harjoitusmäärät olivat suuremmat ja koulun ulkopuolisia harjoitus- ja kilpailutapahtumia oli 7–10 viikossa. Oppilaat joko harjoittelivat useana arki- aamu- na ennen koulua tai yhden aamutreenin lisäksi vähintään kuutena päivänä viikossa. Suurimpia harjoitusmääriä kertyi etenkin taito- ja jäälajien urheilijoille, mutta vähintään seitsemän kertaa viikossa harjoitelleiden joukossa oli myös jalkapalloilijoita ja yleisurheilijoita. Koulun tarjoamaa liikuntaa ja valmennusta oli kaikissa kouluissa yleensä 2–3 kertaa viikossa, mutta yksittäisissä jaksoissa määrä saattoi olla suurempikin. Koulun liikunta ja valmennus mukaan lukien kokonaisharjoittelumäärä nousi suurimmillaan 13 kertaan viikossa. Osalla oppilaista ei siis välttämättä ole viikossa yhtään harjoittelusta vapaata päivää, mikä voi aiheuttaa myös haasteita palautumisen ja sitä kautta jaksamisen suhteen.

Koulupäivän yhteyteen mahdollistetun liikunnan ja urheilun yhtenä tavoitteena on, liikunta- ja harjoittelumäärien lisäksi, mahdollistaa aikaa myös levolle ja koulutehtäville (kts. esim. Nieminen ym. 2019, 13). Yksi mahdollinen ja paljon esillä ollut ratkaisu tähän on niin kutsuttu kokonaiskoulupäivämalli. Kokonaiskoulupäivässä harrastukset ajoitettaisiin pääosin koulupäivän yhteyteen. Harrastukset alkaisivat heti koulupäivän loputtua ja illat olisivat vapaita. Tämän ajateltaisiin tuovan oppilaille lisää vapaa-aikaa ja toisaalta vapauttavan vanhempia harrastuksiin kuljettamisesta.

Oppilaiden aamuharjoitukset oli rytmitetty hyvin yhteen koulun lukujärjestyksen kanssa, mutta koulun jälkeiset harjoitukset yleensä ei. Etenkin joukkuepalloliigoilla harjoitusajankohdat vaihtelivat hyvin paljon ja harjoitukset olivat eri päivinä eri aikoihin. Joskus ne olivat heti koulun jälkeen, joskus myöhemmin iltapäivällä tai illalla. Neljällä oppilaalla oli useana arki-iltana harjoituksia tai pelejä, jotka jatkuivat vielä kello 20 jälkeen. Lopuilla harjoitukset loppuivat ennen kello 20 ja heillä myöhäisiä iltatreenejä oli korkeintaan yksittäisinä päivinä. Sen sijaan yksilölajien urheiluooppilaiden harjoitukset alkoivat yleensä iltapäivällä pian koulun jälkeen. Esimerkiksi yhden yleisurheilijoiden harjoitusryhmän harjoitusohjelma oli rakennettu urheiluyläkoulun aikataulujen mukaisesti. Tässä ryhmässä aamuharjoitukset korvasivat koulun jälkeistä harjoittelua, mutta muilla oppilailla aamuharjoitukset tai koulun tarjoama liikunta ja valmennus eivät näyttäneet vaikuttaneen suuresti muuhun harjoitteluun.

HARJOITTELU

- Osalla seuraharjoittelua muutamana kerran viikossa, osalla jopa 10 kertaa
- Suurimmalla osalla harjoitukset loppuvat ennen klo 20
- Koulun ulkopuolisten harjoitusten ajankohdissa paljon vaihtelua

RAVINTO

Pääsääntöisesti oppilaat olivat itse tyytyväisiä ruokailurytmiinsä ja kertoivat syövänsä mielestään riittävän usein. Kaikki haastatellut kertoivat syövänsä aamupalan, koululounaan ja päivällisen päivittäin. Kaikki söivät niiden lisäksi myös joko iltapalaa tai välipaloja ja useimmat molempia, jolloin päivittäisiä ruokailukertoja tuli suurimmalle osalle 5–6. Ruokailukertojen määrän suhteen oppilaiden ruokailutottumukset näyttivät olevan siis hyvällä tasolla.

Oppilaat kokivat kuitenkin ongelmia energiansaannissaan iltapäivisin silloin, kun heillä oli harjoitukset heti koulun jälkeen. Tällöin koululounaan

ja harjoitusten jälkeen syötävän päivällisen väli kasvoi niin pitkäksi, etteivät oppilaat kokeneet energian aina riittävän, vaikka olisivatkin syöneet välipalaa ennen treenejä. Erityisen haasteellista riittävä energiansaanti päivälliseen asti oli silloin, kun päivä alkoi aamutreeneillä tai sisälsi muuten raskasta liikuntaa. Tällaisina päivinä ongelmia energiansaannissa saattoi tuottaa myös se, että läheskään kaikki oppilaat eivät näyttäneet syövän mitään aamutreenien tai aamun koululiikunnan jälkeen ennen lounasta. Kaiken kaikkiaan energiankulutus koettiin fyysisesti raskaina päivinä sen verran suureksi, etteivät oppilaat onnistuneet täyttämään sitä kouluympäristössä. Erityisesti tämä tuotti haasteita pojille.

Vaikka aterioiden määrä ja ruokailurytmi vaikutti haastattelujen perusteella olevan pääosin kunnossa, aterioiden sisältö ei välttämättä riittänyt tyydyttämään energiantarvetta. Aterioiden ja välipalojen määrän lisäksi tulisikin kiinnittää huomioita lisäksi siihen, että nautitut ateriat sisältävät riittävästi energiaa ja suojaravinteita. Tällä tavoin harjoitteluun ja muihin päivän toimiin saadaan riittävästi energiaa ja myös palautuminen saadaan käynnistymään tehokkaasti.

Ravinnosta ja harjoitusten rytmittämisestä tärkeä huomio on kuuden oppilaan haastattelussa esiin noussut asia, että he pitivät enemmän sellaisista treenipäivistä, jolloin koulun ja treenien välissä ehti käydä kotona syömässä ja lähteä sen jälkeen paremmin latautuneena treeneihin.

” No se et käyn koton välis...No se on hyvä koska siinä pystyy syvä. ”

Erityisesti pojat halusivat ehtiä kotiin ennen treenejä. Kuitenkin ainoastaan yksi näistä kuudesta harjoitteli säännönmukaisesti pian koulun jälkeen. Muilla treenijankohdat olivat vaihtelevampia, mikä ehkä vaikutti siihen, ettei tottumaan hyvään ruokarytmiin ollut kaikilla pääsyt muodostumaan. Valtaosa säännöllisesti heti koulun jälkeen harjoitelleista pystyi ennen iltapäivän treenejä syömään mielestään tarpeeksi ja treenasi mielellään iltapäivällä käymättä kotona.

Nämä oppilaat myös pitivät päivärytmistään eivätkä halunneet muuttaa sitä. Säännönmukainen harjoitusrytmi oli mahdollisesti edesauttanut ravinnostakin huolehtimista. Etenkin jää-lajien urheilijoilla tämä onnistui, sillä he pystyivät menemään jäähallille, lämmittämään siellä ruokaa ja syömään rauhassa ennen treenejä.

Toisaalta yksittäisissä kertomuksissa ruoan säilyttämisen ja lämmittämisen kerrottiin onnistuvan myös koulussa, mutta jostain syystä oppilaat eivät näyttäneet käyttävän tätä mahdollisuutta laajemmin hyödyksi.

Energian saannin haasteisiin liittyi myös se, että koulun loppumisen ja harjoitusten alkamisen välissä ei ollut riittävästi aikaa nauttia sopivaa ruokaa.

” Näist tiistai, tai ainakin täsä kohtaa tiistaipäivässä, oli hyvää täsä se että, kun pääsi halliin niin pysty syömään ja meil oli harkat, pystyi syömään kummiskin lämpimän ruoan ja oli harkat aika perään.”

” No jos joku näist on se et missä on, kaikist vähiten riittää energiaa niin on varmaan, ruokien suhteen niin se taitaa ol tää maanantai koska, tos välissä kun päästään koulust kello kolme, ja neljältä alkaa ja pyöräillään täst sinne niin siin ei oikein voi syyä mitään isoo koska sitten, ei pysty vetää ihan maha täyn, niit treenei läpi.”

Energian saannilla oli erittäin suuri vaikutus oppilaiden kokemuksiin heidän arkensa toimivuudesta. Yleisellä tasolla oppilaiden ravitsemus vaikutti olevan hyvällä mallilla, mutta siinä ilmenneet ongelmat korostuivat etenkin oppilaiden kertoessa yksittäisistä päivistään. Ravinto ilmenikin oppilaiden vastauksissa sekä toimivana asiana arjessa että sellaisena asiana, jossa olisi kehitettävää. Erityisesti iltapäivän ruokailut vaikuttivat oppilaiden kokemuksiin arjesta. Ne oppilaat, joilla oli vaikeuksia saada riittävästi energiaa iltapäivän aikana ennen treenejä, nostivat tämän asian hyvin keskeiseksi ongelmaksi. Vastaavasti ne oppilaat, jotka pystyivät syömään tarpeeksi ennen treenejä, nostivat sen tärkeäksi päivän onnistumista tukeneeksi asiaksi. Näyttäisikin siltä, että erityisesti iltapäivän harjoitusten kytkeytyminen koulupäivään vaatii erityishuomion kiinnittämistä riittävään ravitsemukseen.

RAVINTO

- Ruokailurytmit kunnossa
- Haasteena saada riittävästi energiaa koulupäivän aikana

LEPO JA PALAUTUMINEN

Enemmistö haastatelluista oppilaista oli tyytyväisiä unensa määrään ja laatuun. Yleensä he heräsivät aamuisin pirteinä ja kokivat nukku-neensa tarpeeksi. Pääsääntöisesti he menivät mielestään ajoissa nukkumaan ja nukkuivat si-keästi. Unirytmit pysyivät yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta samankaltaisina myös viikon-loppuisin etenkin nukkumaanmenon kannalta. Oppilaiden kertomuksissa näkyi kuitenkin myös jonkin verran unen puutetta ja sen aiheuttamaa väsyneisyyttä. Moni oppilas nukkui viikonlop-puisin selvästi pidempään kuin arkipäivisin ja muutama heistä kertoi olevansa viikonloppuisin pirteämpi kuin arkena. Yksi oppilas kertoi suo-raan, että viikonloppuisin hän nukkuu arkena kertynyttä univelkaa pois.

” Viikonloppusin yleensä pääsee ot-
taan niistä unista sitte takas univelkoi.
Kun nukkuu vähän pidempään. Mut
se ei taas sit auta siihen uniryhtiin
yhtään.”

Oppilaiden kertomuksissa suurin syy väsyneisyyteen olivat aikaiset aamuherätykset. Etenkin ennen seitsemää herääminen oli joillekin oppilaille vaikeaa, vaikka he olisivat kokeneet menneensä ajoissa nukkumaan. Toisaalta yksi oppilas heräsi säännöllisesti aamutreeneihin kello 5.30 eikä hän kokenut sitä mitenkään raskaaksi, vaikka unta tuli tällöin välillä vain 6–7 tuntia. Joidenkin oppilaiden unentarve oli toisia suurempi ja esimerkiksi yksi oppilas kertoi menevänsä päivittäin nukkumaan kello 21.30 ja silti pitävänsä niistä aamuista, jolloin koulu ei ala vielä kahdeksalta, vaan hän voi nukkua pitkään, vasta 10–11 tunnin unet tuntuivat täysin riittäviltä. Monet oppilaat kokivat ne aamut, jolloin ei tarvinnut herätä kahdeksaksi minnekään, tärkeiksi riittävän unensaannin kannalta. Erityisesti näin ajattelivat ne oppilaat, jotka eivät käyttäneet koulusta vapaita aamuja harjoitteluun.

Oppilaat kertoivat menevänsä nukkumaan hyvin säännöllisesti ja mielestään riittävän ajoissa. Tyypillisesti nukkumaanmeno aika ajoittui välille 22.00–22.30. Moni oppilas koki tätä aikaisemman nukkumaan menemisen hankalaksi, sillä aikaisemmin illalla ei vielä väsyttänyt niin paljon, että nukahtaminen onnistuisi. Joidenkin iltavirkkujen oppilaiden nukahtaminen kesti helposti lähelle puolta yötä, jopa ylikin. Tällöin riittävän unimäärän saaminen oli hankalaa ja se näkyi selvästi aamuväsymyksenä.

” Tällä hetkellä.. Jos mä pääsisin
niin.. haluaisin saada sellasen
tasasen uniryhtiin.... Mä herään,
yleensä aika samaan aikaan et ...,
yleensä mä herään noin seittemältä
kahdeksalta. Mut nytte se et millon
mä nukahan ni se on tosi vaihtelevaa.
Et se voi mennä kymmenestä
kello kahteen.”

”Iltavirkkuuden” lisäksi oppilaiden nukkumaanmeno viivästyttivät etenkin myöhäiset iltatreenit. Varsinkin vähänkään iltavirkkujen oppilaiden oli hankalaa mennä nukkumaan heti treenien jälkeen, jolloin nukahtaminen viivästyi. Viivästymiset olivat kuitenkin melko maltillisia ja oppilaat pääsivät yleensä nukkumaan viimeistään tuntia normaalia nukkumaanmenoajan kohtaa myöhemmin. Siksi myöhäiset treenit näyttäytyivät ongelmallisina lähinnä silloin, jos niitä oli viikossa useampia. Iltavirkkuksi itsensä kokevien oppilaiden kohdalla tulisikin miettiä, mitkä asiat myöhäisten iltatreenien lisäksi vaikuttavat ongelmiin unen saannissa (esim. läksyjen teko ja sähköisten laitteiden käyttötottumukset) ja millaisilla valinnoilla oppilas itse voi nukahtamiseensa vaikuttaa.

Yksittäiset myöhäisemmät treenit ja pelit eivät vaikuttaneet vireystilaan samalla tavalla. Kaikilla iltatreenit eivät vaikuttaneet nukkumiseen ollenkaan, mutta joillakin oppilailla jo alkuillan



treenit vaikuttivat. Esimerkiksi yksi oppilas kertoi, että klo 19.30 loppuvien treenien jälkeen nukkumaanmeno kestää yhteentoista, koska ennen sitä ei kunnolla ehdi eikä toisaalta tunnu siltä, että pystyisi nukkumaan. Treenien lisäksi toinen nukkumista viivästyttänyt asia oli iltaan jääneet koulutehtävät. Etenkin kokeisiin lukeminen ajoittui monella nukkumista edeltäviin illan hetkiin, jolloin tavallista suuremmat lukemisen tai tehtävien määrät veivät ajoittain aikaa unelta. Lisäksi muutama oppilas mainitsi puhelimella olon viivästyttävän ajoittain nukkumaanmenoa, mutta suurimmalle osalle haastatelluista erilaisten mobiililaitteiden käyttö ei näyttäytynyt nukkumista haittaavana asiana.

Uneen liittyvistä haasteista korostui ajoissa nukkumaan meneminen. Silloin kun nukkumaanmeno viivästy, vaikutti se usein seuraavan päivän olotilaan sen verran paljon, että väsyneisyys määräytyi hyvin paljon kokemusta päivästä. Tämä korostui niillä, joilla myöhäisiä treenejä tai muita nukkumista haitanneita asioita illassa oli säännöllisesti. Yksittäiset lyhyemmät yöunet eivät haitanneet samalla tavalla. Useimmilla oppilaille oli kuitenkin mahdollisuus nukkua ainakin joinakin arkipäivinä hieman pidempään aamun alkaessa yhdeksältä tai kymmeneltä, mikä oli tärkeää oppilaiden arjelle. Monessa yksittäisessä päivässä erityisen hyvää oppilaiden silmissä oli se, että sai nukkua pitkään. Myöhäiset aamut auttoivat niitä, joilla oli vaikeuksia mennä illalla nukkumaan.

NUKKUMINEN

- Unirytmit pääosin tasaisia
- Unen määrä jää usein arkena liian pieneksi
- Haasteita myöhäiset treenit, läksyjen teko illalla ja aikaiset aamutreenit

Suurin osa oppilaista koki saavansa tarpeeksi lepoa. Tätä pidettiin tärkeänä tekijänä arjen toimivuuden kannalta ja moni oppilas mainitsi yksittäisistä päivistä puhuessaan lepoa hetket tärkeinä arkea tukevinä asioina. Levon riittävyttä edesauttoi se, että kaikilla haastatelluilla viik-

koon sisältyi vähintään 1–2 seuraharjoittelusta vapaata lepopäivää. Erityisen arvokkaina oppilaat pitivät viikonlopun lepopäiviä ja tyypillistä olikin, että viikonlopun päivistä toinen oli urheilusta vapaa. Tällöin oppilaille jäi aikaa paikata läksyjä ja kokeisiin lukemista sekä viettää vapaa-aikaa kaverien kanssa. Vapaa-aikaa ja aikaa olla kavereiden kanssa osa haastatelluista toivoi kuitenkin enemmän.

” ... Et kyl mä haluisin et mä voisin olla niitten [kavereiden] kaa enemmän ku ei oikein ehi olla ku ehkä kerran viikos. Sit ois kivempi et vois olla enemmän niitten kaa.”

Kaikissa lajeissa tähän ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta, sillä esimerkiksi jääkiekkoilijoilla oli usein peli sekä lauantaina että sunnuntaina. Tällöin viikon ainoa lepopäivä osui arkipäivälle, jolloin lepopäivä ei välttämättä ollut oikea lepopäivä esimerkiksi koululiikunnan takia. Tämä näyttäisi vaikuttavan jonkun verran oppilaiden kokemuksiin levon ja ennen kaikkea urheilun ulkopuolisen vapaa-ajan riittämättömyydestä.

” No kyl mun mielest ehkä vähän vois olla [enemmän vapaa-aikaa] jos, nytkin on, yks vapaapäivä viikkoon. Ei siin oikein kerkee teemmään mitään ja sit kun se on viel keskel viikkoo ...”

Toisaalta muutamalle oppilaalle vapaa-aika viikonloppuna tarkoitti sitä, että silloin oli aikaa omatoimiselle pelailulle ja muulle harjoittelulle, mille ei muuten jäänyt aikaa kovin paljoa.

OPPILAIDEN KOKEMUKSET

KERTOMUKSET ARJEN SUJUVUUDESTA

Haastateltujen oppilaiden arki näyttäytyi pääsääntöisesti varsin sujuvana. Kaikki oppilaat kertoivat pääsääntöisesti pitävänsä arjestaan ja muutosehdotukset kohdistuivat lähinnä yksittäisiin toimimattomiin asioihin. Vaikka haasteita löytyi, näyttäisi kokonaisuus oppilailla toimivan. Oppilaiden arvioidessa erityisen toimivia asioita arjessaan esiin nousivat treenit, päiväaikataulut ja syöminen.

” No just et aamutreeni on tosi hyvä aika, et se on mahdollistettu meille ja, varmaanki se just et koulustakin suoraan pääsee treeneihin tänne ja, kaikki on lähellä että ei tarvi lähtee toiselle puolelle kaupunkia, vaikka hallille niinku [naurahtaa] voimistelijoilla joskus, niin ja joo en mä niitä ainakaan muuttais.

No, mun mielestä toimii hyvin, syömiset toimii mun mielest tosi hyvin et ne on, aika säännölliset. Ja sitten.. Ehkä, toi liikunta koulussa toimii hyvin.”

Muita, useamman kuin yhden oppilaan esiin nostamia, erityisen toimivia asioita arjessa olivat koululiikunta, kaverit ja yleinen ilmapiiri, riittävä lepo ja se, että heillä on paljon tekemistä arjessaan. Yksittäisissä vastauksissa esiin nousivat myös unirytmit, se miten kaikki on lähellä ja miten koulupäivät ovat järjestyneet urheilun kannalta hyvin.



Kysyttäessä arjen vähemmän toimivista ja korjattavista asioista, kolme keskeisintä esiin nousutta asiaa olivat treeniaikataulut, ruokailut ja nukkumaanmeno.

” [Arjessa muuttaisin] ainakin sen, että mä voisin syyä sen kunnon ruuan ennen reenejä. ”

Muita useamman kuin yhden oppilaan esiin nostamia asioita, joita arjessa voisi korjata, olivat väsymyksen tunne ja ajanhallinta. Näissä vastauksissa yleisen väsyneisyyden syy ei aina selvinnyt, mutta sen voisi olettaa liittyvän riittävään unen ja muun levon saantiin. Myös riittämätön energiansaanti voi olla väsymyksen taustalla.

Ajanhallintaa taas haluttiin parantaa ennen kaikkea siten, että päivissä olisi aikaa myös läksyille. Yksittäisissä vastauksissa esiin nousivat myös liiallinen puhelimen käyttö, liian pienet treenimäärät ja liian pitkät koulupäivät.

” Menisin aikasemmin nukkumaan ni ei väsyttäis niin paljo. [valvomaan saa] puhelin ja sitte välillä läksyt. ”

PÄIVÄAIKATAULUT JA ARJEN SUUNNITELMALLISUUS

Haastattelurungon ja haastattelujen suunniteltujen sisältöjen ulkopuolelta oppilaiden kertomuksissa nousi hyvin voimakkaasti esiin päiväaikataulujen ja arjen suunnitelmallisuuden merkitys. Päiväaikataulut määrittivät sen, milloin he söivät, milloin tekivät läksyjä ja missä he viettivät iltapäivänsä. Osalla oppilaista myös kulkemiseen kului paljon aikaa. Esimerkiksi harjoittelua tukeva syöminen, riittävä levon määrä ja läksyjen teko olivat oppilaiden kertomuksissa suurelta osin kiinni onnistuneista päiväaikatauluista. Jos aikataulut toimivat, oli arki helppoa ja toisaalta niiden toimimattomuus vaikutti kielteisesti kokemukseen arjesta. Seuraavissa kappaleissa pyritäänkin tiivistämään, miten aikataulut näkyivät oppilaiden kertomuksissa ja miten ne vaikuttivat vähintään epäsuorasti moneen arjen osa-alueeseen.

Aikataulut

Kokonaisuudessaan oppilaat olivat melko tyytyväisiä päivien aikataulutukseen. Kaikkein eniten heidän päiviensä aikatauluja määrittivät koulupäivät ja treenijankohdat. Oppilaat kokivat koulupäivien aikataulut varsin toimiviksi ja erityisesti pidettiin siitä, ettei joka päivä tarvitse olla kahdeksalta koulussa, mutta toisaalta neljään asti kestäviä koulupäiviä oli hyvin vähän. Urheiluläkeläisille on siis nähtävästi onnistuttu rakentamaan hyviä kompromisseja. He ehtivät aamuisin nukkua tai harjoitella, mutta pääsevät silti yleensä harjoittelun kannalta järkevään aikaan koulusta pois.

ARJESSA TOIMII

- Harjoittelu mielekästä ja ehtii harjoitella paljon
- Koulunkäynti helppoa
- Lepoa saa tarpeeksi
- Ruokailurytmit
- Arjen suunnitelmallisuus
- Päiväaikataulut etenkin niillä, jotka pääsevät treenaamaan pian koulun jälkeen, mutta ehtivät syödä ennen harjoituksia

ARJESSA HAASTAVAA

- Riittävä energiansaanti iltapäivisin ennen treenejä
- Ajankäyttö kotitehtäviin ja kokeisiin
- Päivät venyvät pitkiksi
- Epäsäännölliset treenijat ja myöhäiset iltatreenit palloilijoilla
- Jaksaminen treeneissä pitkän päivän jälkeen
- Nukkumaanmeno ajoissa iltatreenien tai iltaan venyneiden läksyjen jälkeen

Vaikka päiväaikataulut nousivat esiin yhtenä tärkeimmistä asioista toimivan arjen takana, erosivat oppilaiden käsitykset hyvästä päivärytmistä ja erityisesti harjoitusajoista melko paljonkin. Treeniaikatauluihin olivat erityisen tyytyväisiä ne, jotka pystyivät harjoittelemaan melko suoraan koulun jälkeen niin, että välissä ehti kuitenkin syödä riittävästi ja ne, jotka ehtivät käydä hetken kotona rauhoittumassa ja syömässä ennen harjoituksia. Sen sijaan ne, jotka menivät koulun jälkeen harjoittelemaan syömättä kunnolla välissä, kokivat heti koulun jälkeen harjoittelun huonoksi ajankohdaksi. Ainakin osittain päiväaikataulujen toimivuuden kokemus linkittyi ruokarytmeihin ja energiansaantiin, mitkä oppilaiden vastauksissa olivat arjen toimivuuden kannalta tärkeässä roolissa.

” No ehkä sais vähän levähtyy siin [kun pääsisi käymään kotona] ja, syötyy ihan kunnol. Et jaksais sit viel niihin reeneihin. ”

Ongelmalliseksi koettiin myös sellainen aikataulu, jossa koulun jälkeen joutui odottelemaan harjoituksien alkua ilman mieluisaa paikkaa odotteluun. Myös pian koulun jälkeen harjoitelleet joutuivat välillä odottamaan harjoituksien alkua, etenkin jos koulu loppui melko aikaisin. Yleistä olikin, että harjoitukset alkoivat klo 16 riippumatta siitä, mihin aikaan koulupäivä päättyi. Tällöin sopivan odottelutilan puute tuotti haasteita niin läksyjen, ruokailujen kuin viihtyvyydenkin kannalta. Myös liiallinen kiire koulusta harjoitukseen koettiin ongelmalliseksi ja oppilaat kokivat tarvitsevansa välissä hengähdys- ja evästauon. Ainoa treenijankohta, johon kukaan oppilaista ei ollut tyytyväinen, oli illalla seitsemän jälkeen harjoittelu. Treeniaikatauluilta toivottiin myös lisää säännöllisyyttä ja vaihteleviin aikoihin harjoitelleet toivoivat, että treenit olisivat joka päivä suunnilleen samoihin aikoihin. Näyttäisikin siltä, että treenin ajankohdan kannalta olennaista on, että ennen treeniä ehtii rauhoittua ja syödä riittävästi, tapahtui se sitten kotona tai jossain muualla, ja että treenien jälkeen ehtii vielä illalla rauhoittua ja mennä ajoissa nukkumaan.

Läksyjen aikatauluttamisen lisäksi koulunkäynnin tuomista haasteista urheiluun nousi esiin se, että pitkien koulupäivien jälkeen moni oppilas koki olevansa illalla treeneissä väsynyt. Erityisesti iltatreeneissä väsytti silloin, jos pitkä koulupäivä oli sisältänyt fyysisesti raskasta liikuntaa joko aamutreenien tai liikuntatuntien muodossa. Osittain koulupäivän jälkeinen väsymys johtui siis koulupäivän aikaisesta fyysisestä rasituksesta, mutta osansa oli myös pitkien koulupäivien itsessään tuomalla rasituksella. Niinpä vireystila treeneissä saattoi olla jopa parempi, jos ennen harjoituksia ehti käydä kotona hengähtämässä kuin suoraan koulun jälkeen harjoitellessa. Koulun jälkeen harjoitellessa joillekin oppilaille tuotti haasteita myös se, että he joutuivat kantamaan koko päivän mukanaan sekä treeni- että kouluvälineitä ja huolehtimaan riittävästä energiansaannista.

” Mä tykkään enemmän siit et mä kerkeen käydä kotona, koska sit mä en joudu treenikamoi kouluun tuomaan ja muutenkin raahaa niitä ympäri. Mut ei toi päivä mua sillai haittaa koska se ei oo kuitenkaan sillai et mulla on tosi kiire, vaan mulla on kuitenkin aikaa syödä ja sillai, mut mä en vaan kerkee mennee kotiin ja takas. ”

Kolme oppilasta kertoi joutuvansa olemaan säännöllisesti osan treeneistä pois, koska harjoitusvuorot menevät koulupäivän kanssa päällekkäin.

Kulkeminen

Kulkemiset paikasta toiseen näyttäytyivät oppilaiden kertomuksissa itsestään selvyyksinä eivätkä niiden vaikutukset arkeen juuri nousseet esiin. Runsas kodin, koulun ja harjoituksien välillä edestakaisin kulkeminen herättää kuitenkin kysymyksen joidenkin oppilaiden päiväaikataulujen järkevyydestä, etenkin kun kulkemiseen

käytetyn ajan ja aikataulujen sirpaleisuuden takia koulutehtäviin ei monella jää tarpeeksi aikaa. Toisaalta niillä oppilailla, jotka asuivat kauempana ja jotka eivät siksi voineet yhtä helposti käydä koulun ja treenien välissä kotona, päivät venyivät pitkiksi. Tämä teki niistä myös raskaita. Esimerkiksi yksi oppilas kertoi lähtevänsä välillä kotoa aamulla klo 7.30 ja tulevansa takaisin klo 21. Tällaisina päivinä oppilaat eivät kokeneet saavansa läksyjä tehtyä, kokivat vaikeuksia ruokailujen kanssa ja suuri osa päivistä meni treenien alkamisen odotteluun. Myös pitkä päivä itsessään koettiin raskaaksi ja se näkyi helposti väsymyksenä treeneissä. Tällöin mahdollisuus käydä kotona välissä rauhoittumassa ja syömässä auttoi jaksamaan paremmin.

Vaikka oppilaat, jotka kävivät koulun jälkeen kotona ennen treenejä, olivat tyytyväisiä, että ehtivät tehdä niin, näkyi edestakaisin kulkeminen vaikeutena tehdä kotitehtäviä. Päivä rytmittyi silloin helposti niin, että ennen treenejä ei ehditty tehdä läksyjä, kun taas treenien jälkeen niitä ei enää illalla jaksettu tehdä kunnolla. Vasta myöhään illalla harjoitelleilla läksyt onnistuivat paremmin, sillä heillä jäi ennen treenejä tarpeeksi aikaa niille. Kaikkein parhaiten läksyjä ehtivät tehdä ne oppilaat, jotka pystyivät harjoittelemaan pian koulun jälkeen ja pääsivät näin myös aikaisemmin kotiin. Tällöin ilta jäi vapaaksi ja koulutehtävien tekemiselle jäi hyvin aikaa.

Arjen suunnittelu

Päiväaikataulujen onnistumisen kannalta arjen suunnitelmallisuudella oli iso rooli. Näyttäisi siltä, että oppilaiden kyky suunnitella ja aikatauluttaa päivänsä oli varsin hyvällä tasolla. Muutama oppilas kertoi, että seitsemännellä luokalla päivien suunnittelu oli vaikeampaa ennen kuin siitä kertyi kokemusta. Urheiluyläkoulun rytmeihin tottuminen oli vienyt aikansa ja aluksi oikeiden tavaroiden ottaminen mukaan koko päiväksi sekä ruokailujen ja matkustamisten suunnittelu oli ollut hankalaa. Kahdeksasluokkalaiset näyttäisivät jo sisäistäneen nämä taidot ja haastattelujen perusteella arjen suunnittelu näyttäisi sujuvan luontevasti ja lähes itsestään. Enemmistöllä oppilaista aikataulut olivat sujuvat ja ne syntyivät yleensä varsin mutkattomasti. Esimerkiksi haastatelluista kaikkein eniten määrällisesti harjoitellut oppilas kertoi, ettei hänen oi-

keastaan tarvitse suunnitella aikataulujaan, sillä säännölliset treeniaikataulut ovat synnyttäneet toimivat rutiinit, joita ei tarvitse edes miettiä. Hänen tarvitsi ainoastaan muistaa ottaa eväät mukaan ja muuten päivä rytmittyi itsestään.

Yhtenä esimerkkinä päiväaikataulujen suunnittelusta voidaan käyttää yhtä yleisurheilijoiden harjoitusryhmää, joka oli muodostettu urheiluyläkoululaisista. Harjoituksia oli kahtena aamuna viikossa koulun lukujärjestyksen mahdollistamissa aikaikkunoissa ja sen lisäksi yleensä neljänä iltapäivänä pian koulun jälkeen. Näin ryhmän urheilijat harjoittelivat koulun liikunnan ja valmennuksen lisäksi kuudesti viikossa niin, että illat ja viikonloput olivat kokonaan vapaita. Tämän ryhmän urheiluoppilaat olivat hyvin tyytyväisiä siihen, että pystyivät harjoittelemaan jo iltapäivällä ja heillä oli toimivat rutiinit syömiseen ennen iltapäivän harjoituksia. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että tyytyväisyydestään huolimatta he kokivat itsensä kuormittuneiksi ja tutkittavan viikon aikana kaksi kolmesta kuvaili olotilaansa väsyneeksi useana päivänä.

KERTOMUKSET ARJEN KUORMITTAVUUDESTA

Oppilaiden kuormittuneisuutta lähestyttiin haastatteluissa niin, että lähtökohtana oli heidän kokemuksensa arjessa jaksamisesta. Suuri osa oppilaista ymmärsi kuormittuneisuuden ja kokonaiskuormituksen käsitteen hyvin, mutta kaikki eivät kysyttäessä hahmottaneet, mitä kuormittuneisuudella tarkoitetaan. Erityisesti heiltä kuormittuneisuuden kokemusta lähdettiin hahmottamaan arjen jaksamisesta käsin.

Haastatellut oppilaat eivät mieltäneet itseään erityisen kuormittuneiksi. Heistä kolme koki arjensa olevan liian kuormittavaa, kolme muuta olivat asiasta epävarmoja ja 11 kertoi, etteivät he koe arkeaan liian kuormittavaksi. Kolmasosalla ilmeni jonkinlaista kokemusta liiallisesta kokonaiskuormituksesta. Muidenkin oppilaiden kertomuksista oli löydettävissä selkeitä arjen kuormittavuutta lisääviä asioita, vaikka kokonaiskuormitus ei lopulta nousisikaan oppilaiden omissa kokemuksissa liialliseksi. Tärkeää oli, että kuormittavista asioista ja hetkistä ehti palautua, sillä etenkin ajoittaisen kovan fyysisen kuormituksen voi ajatella kuuluvankin kilpaur-

heiluun. Oppilaiden kuormittuneisuuden kokemukset olivat peräisin ensisijaisesti urheilusta ja pitkiksi venyvistä päivistä. Muita esiin nousseita arjen kuormittavia asioita olivat ravinnon puute, huonot yöunet, raskaat liikuntatunnit ja koulu.

Harjoittelu

Oppilaiden kuormittuneisuuden kokemukset olivat enimmäkseen peräisin urheilun aiheuttamasta fyysisestä kuormittuneisuudesta. Fyysisen kuormituksen kokemukset näyttäisivät syntyvän ennen kaikkea treenien intensiteetistä treenimäärien sijaan. Oppilaat näyttäisivät kestävän varsin isoakin kokonaisliikunnan määrää silloin, kun riittävän iso osa siitä on melko kevyttä liikuntaa, kuten matkojen pyöräilyä, omatoimista pelailua tai helpolta tuntuvaa koululiikuntaa. Seuroissa tapahtuva harjoittelu oli oppilaiden kertomuksissa kuitenkin pääsääntöisesti fyysisesti hyvin kuluttavaa ja osalla oppilaista oli selviä vaikeuksia kestää päivittäisiä fyysisesti raskaita harjoituksia. Erityisesti kahden intensiivisen harjoituksen päivät olivat monille hyvin raskaita. Oppilaat kertoivat, että tällöin päivän toinen harjoitus on usein hyvin vaikea kehon ollessa väsynyt, eikä niistä silloin pysty suoriutumaan niin hyvin kuin he haluaisivat. Sen sijaan ne oppilaat, jotka kokivat aamuharjoitukset fyysisesti helpohkoiksi, kertoivat yleensä jaksavansa hyvin myös iltapäivän/illan treeneissä.

” mitkään kuitenkaan niin rankat treenit kun normaalisti. Se on enemmän kehonhuoltoa, jotain pelejä ja jotain tälläst, ja vähän lihaskuntoa ja tälläst. Ja sit ne muutenkin kestää 40 tai jos ne kestää 1,5 tuntia normaalisti meillä kestää 2 tuntii tyyliin 15 minuuttii treenit, niin sit ne on viel lyhyemmät. Niin sit ne ei oo niin pahat.”

Oppilaat kuitenkin arvostivat mahdollisuutta treenata myös aamuisin ja monelle mahdollisuus isoihin treenimääriin oli urheiluyläkoulun parasta antia, joten aamuharjoitukset näyttäytyivät kokonaisuudessaan oppilaille hyvin positiivisena asiana. Niiden vaikutus kokonaiskuormitukseen ei kuitenkaan näyttäisi olevan kaikella tapaa hallinnassa.

” No ehkä silleen [parempi] et, ei oo aamul [harjoituksia]. Mut on se ihan ok silti et on, et se on ihan hienoo et ollaan pystytty järjestää tollasii, meil mut, niin. On se sit vähän raskasta. Kyl se ois vähän parempi et, olis vaan illal sit pystyy keskittyy paremmin siihen ilta.”

Vaikka koululiikunta ja muu koulussa tapahtuva harjoittelu oli oppilaiden silmissä pääosin laadukasta ja muuta harjoittelua tukevaa, oli se joissain tilanteissa isohko lisäkuormituksen lähde. Varsinkin normaalia fyysisesti raskaammat liikuntatunnit näkyivät joillakin oppilailla väsymyksenä koulun jälkeisissä treeneissä. Erityisesti tämä näkyi kahden harjoituksen päivinä, jolloin aamutreenien ja iltatreenien välissä ollut raskas liikuntatunti oli selvästi oppilaille liikaa. Kaikkia koululiikunta ei kuitenkaan haitannut millään tapaa ja treeneissä jaksoi koululiikunnasta huolimatta oikein hyvin. Myös koululiikunnan määrällä saattaa sen intensiteetin lisäksi olla jonkinlaista vaikutusta, sillä yksi oppilas kertoi edellisjakson päivittäisen koululiikunnan olleen liian rankkaa. Sen sijaan koululiikunta kolme kertaa viikossa tuntui hänestä sopivalta eikä haitannut samalla tavalla muuta harjoittelua.

Kilpailut ja pelit

Myös suuret kilpailu-/pelimäärät aiheuttivat joillain oppilailla ainakin jossain määrin liialliseksi koettua kuormitusta. Tällaiset erilaiset kilpailutapahtumat olivat yleensä aikaa vieviä ja fyysisesti raskaita. Moni oppilas kertoi olevansa turnaus- tms. viikonlopun jälkeen usein

varsin väsynyt maanantaina. Pelit ja kilpailut näyttäisivät vaikuttavan oppilaiden alkuvuikon harjoitteluun, etenkin koulun liikuntaan ja valmistukseen, silti melko vähän. Vaikka harjoittelu itsessään ei vielä tuntuisi liian kuormittavalta, oli joillekin oppilaille kilpailujen tuoma lisäkuormitus ja niistä puutteellisesti palautuminen ratkaisevassa roolissa jaksamisen kannalta.

” Vaikka, meil on aika usein Helsingissä kisat. Nii ne on aika rankkoja koska, no nytki, mä olin.. Mä oon ollu kuus vai viis viikonloppu putkeen Helsingissä, nii se on aika rankkaa ku kaikki ajot ja sitte, kumminki on pitkään esim. hallilla ja tämmöstä. Niin on se aika rankkaa mut tää oli aika helppo tää. ja se vähän riippuu et, millon pelit päättyy ja pääseeks aikasin kotiin. Mut onhan niitäki että, jos on vaikka ulkomailla kisat ja sitte lento on Helsingissä, yheltätoista illalla nii sit jos ajetaan kotiin nii sit vasta kahden maissa kotona nii pääsee nii myöhään nukkuu niin se voi vaiuttaa kyl aika paljo. ”

Pitkät päivät

Harjoittelu kuormitti oppilaita myös tekemällä heidän päivänsä pitkiä. Etenkin sellaisilla oppilailla, jotka eivät käyneet koulun ja treenien välissä kotona, päivä saattoi venyä pitkäksi. Esimerkiksi koulun loppuessa klo 15 ja harjoituksien alkaessa klo 16.30 kotiin pääsi usein vasta klo 19 maissa. Jos aamu oli alkanut jo kahdeksalta, oli oppilas poissa puoli vuorokautta, mikä tuntui usein raskaalta. Äärimmäisin esimerkki oli oppilas, joka säännöllisesti lähti kotoa aamulla ennen kahdeksaa ja tuli takaisin klo 21. Tällainen päivä ei tarjonnut missään vaiheessa mahdollisuutta lepoon ja rauhoittumiseen. Sen sijaan mahdollisuus käydä kotona välissä katkaisi päi-

vän oppilaiden kokemuksissa ja auttoi jaksamaan illan harjoituksissa. Näyttäisi siltä, että monelle oppilaalle pitkään kotoa pois olominen on itsessään raskasta ja pitkäksi koetun koulupäivän jälkeen he haluavat päästä käymään kotona jo sen takia, että koti tarjoaa mahdollisuuden hengähtää ennen illan harjoituksia.

Myös koulun kuormittavuus syntyi päivien pituudesta ja koulutehtävien määrästä koulun vaativuuden sijaan. Pitkät koulupäivät väsyttivät jo itsessään ja niiden ympärille sijoitetut 1-2 harjoitusta tekivät päivästä entistä pidempää. Pitkät koulupäivät olivat oppilaiden silmissä kuitenkin jossain määrin itsestäänselvyyttä, joten kuormituksen ja väsymyksen ajateltiin usein syntyvän pitkän päivän jälkeisestä treenistä ja päivän kokonaispituudesta koulupäivän itsensä sijaan. Muutama oppilas kuitenkin kuvaili koulupäivien pituuden vaikuttavan paljon omaan jaksamiseen ja erityisesti tavallista lyhyemmät koulupäivät nousivat laajasti esiin kuormitusta vähentävänä asiana. Vaikka koulussa vietetyllä ajalla oli siis vaikutusta oppilaiden kuormittuneisuuden kokemuksiin, oli varsinaisen kouluajan ulkopuolisen opiskelun, eli läksyjen ja kokeisiin lukemisen vaikutus vielä selkeästi suurempi. Myös niiden kuormittavuus liittyi ennen kaikkea päivien pituuteen, sillä kotitehtävät jäivät oppilailla lähes säännönmukaisesti harjoituksien jälkeen tehtäviksi. Harjoituksien jälkeen niihin ei enää ollut yleensä kovin paljoa energiaa ja siten kotitehtävien teko iltaisin koettiin hyvin raskaaksi. Kaiken kaikkiaan koulu ei ollut oppilaiden kokemuksissa kokonaiskuormituksen kannalta yhtä isossa roolissa kuin urheilu, mutta sillä oli suuri kokonaiskuormitusta lisäävä rooli.

Ravinto ja lepo

Ravinnon puute päivien aikana ilmeni oppilaiden kertomuksissa selkeänä ja yleisenä väsymyksenä ja kuormittuneisuuden kokemuksia aiheuttaneena asiana. Se oli toinen merkittävä syy päivien pituuden lisäksi sille, että oppilaat halusivat päästä käymään kotona ennen harjoituksia. Vaikka oppilaiden ruokailutottumukset olivat hyvällä tasolla ja heidän ruokarytminsä olivat säännölliset, ei koulupäivän aikainen energiansaanti usein ollut riittävää iltapäivän treeneissä jaksamisen kannalta. Tällöin treeneissä väsytti ja ne koettiin kuormittaviksi. Ravinnon tapaan

myös yöunilla oli iso vaikutus oppilaiden kuormittuneisuuden kokemuksiin silloin, kun unen saannissa oli ongelmia. Liian lyhyet yöunet vaikuttivat koko päivän vireystilaan, tekivät harjoituksista raskaita ja pitkistä päivistä entistä pidemmän tuntuisia. Sekä ravinto että uni näyttäytyivät asioina, joiden täytyi olla todella hyvällä mallilla, jotta ne eivät häiritsisi oppilaiden jaksamista. Päällisin puolin melko pienetkin ongelmat näkyivät oppilaiden kertomuksissa merkittävinä kuormittuneisuutta lisäävinä asioina. Suurimmalla osalla ne olivat hyvällä mallilla, mutta etenkin iltapäivien syömiseen ja riittävän aikaiseen nukkumaanmenoon suhteessa aamuerätykseen olisi syytä kiinnittää huomiota.

Kuormituksen lähteiden yhteisvaikutukset

Näyttäisi siltä, että kova kokonaiskuormitus ei useinkaan synny vain yksittäisestä tekijästä, vaan se on yhdistelmä useita toimimattomia osa-alueita. Vaikka yksikään yksittäinen asia ei olisi kovin paljoa pielessä, voi niiden yhteisvaikutus olla suurikin. Erytisesti esiin nousi kolme erilaista kuormittavien asioiden yhdistelmää, joiden yhteisvaikutus yksittäisten päivien jaksamiseen oli suurehko. Ensimmäinen näistä oli kovan fyysisen kuormituksen ja liian vähäisen syömiseen yhteisvaikutus. Kahden intensiivisen lajiharjoituksen päivät olivat jo itsessään oppilaille raskaita, mutta ongelmat saada riittävästi energiaa niiden välissä vaikeuttivat päiviä entisestään. Ongelmat alkoivat jo siitä, ettei aamuharjoituksen jälkeen syöty mitään tai välipala oli hyvin pieni, esimerkiksi yksi banaani. Koululounaan oppilaat söivät tunnollisesti, mutta siitä saatu energiamäärä ei yleensä näyttäisi olevan tarpeeksi iso, jotta sillä selvitettäisiin montaa tuntia. Tällöin iltapäivällä syöty välipala ei riittänyt. Päivän toiseen treeniin ei palaututtu tarpeeksi hyvin eivätkä energiatasot olleet riittävät. Mahdollinen koulussa tapahtuva liikunta saattoi lisätä energiantarvetta ja kokonaiskuormitusta entisestään ja siten viedä virtaa iltapäivän treenistä. Tällöin kotona käyminen ja hyvin syöminen ennen hieman myöhäisempää treeniä oli yleensä oppilaiden silmissä mielekkäämpi ratkaisu kuin heti koulun jälkeen treenaaminen.

Toinen ja ehkä yleisin oli pitkien päivien, raskaiden treenien, kotitehtävien ja nukkumisen yhteisvaikutus. Jostain syystä oppilaat eivät juu-

ri kertoneet tekevänsä läksyjä ennen treenejä, vaikka silloin olisikin joskus ollut niille aikaa, vaan niitä tehtiin vasta kotona illalla treenien jälkeen. Läksyt ja kokeisiin lukeminen jäivät tällöin helposti vasta klo 20 jälkeiseen aikaan. Pitkän päivän ja treenien jälkeen oppilaat olivat usein illalla jo väsyneitä, joten läksyjen teko oli vaikeaa. Se stressasi jo itsessään, mutta vaikutti välillä myös ajoissa nukkumaan menemiseen. Ongelmia syntyi sitä enemmän mitä myöhempään treenit olivat, sillä läksyt haittasivat treenien jälkeistä rauhoittumista ja siten illalla urheilun nukkumista haittaavat vaikutukset voimistuivat.

Joillain oppilailla peräkkäisten päivien treenejä oli rytmitetty treeneissä jaksamisen kannalta huonosti. Esimerkiksi yhdellä jääkiekkoilijalla oli viikoittain treenit myöhään illalla ja heti seuraavana aamuna. Iltatreenien jälkeen nukkuminen kärsi, etenkin jos ennen nukkumista piti vielä tehdä läksyjä, mutta seuraavana aamuna täytyi silti herätä vielä normaalia aikaisemmin. Raskaiden treenien ja liian lyhyen yön jäljiltä keho ei useinkaan ollut vielä aamulla palautunut, jolloin aamutreenit eivät sujuneet kovin hyvin. Tämän jälkeen saattoi edessä olla vielä täysi koulupäivä, jonka aikana ei saanut syötyä palautumisen kannalta tarpeeksi. Mahdollisissa iltatreeneissä energiatasot olivatkin sitten matalat eivätkä treenit onnistuneet kovinkaan hyvin.

ENSISIJAISET KUORMITUKSEN AIHEUTTAJAT

- Harjoittelu
- Kilpailut/pelit
- Pitkät päivät

MUITA KUORMITUKSEN LÄHTEITÄ

- Raskas koululiikunta
- Koulu
- Ravitsemus
- Uni ja lepo

JAKSAMISEN KEINOT JA APUVOIMAT

Kaikki oppilaat kokivat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa jollain tavalla. Keinot oman jaksamisen varmistamiseksi liittyivät enimmäkseen riittävän unen ja ravinnon varmistamiseen. Oppilaat kokivat, että huolehtimalla niistä he jaksavat treeneissä. Unen ja ravinnon voikin katsoa luovan perustan hyvälle jaksamiselle, mutta näiden lisäksi oppilaiden kertomuksista löytyi paljon erilaisia jaksamista auttaneita tekijöitä. Eräs keskeisimmistä oli hyvä suhde valmentajan kanssa. Kolme oppilasta nosti jaksamisen kannalta ensisijaiseksi asiaksi sen, että omasta jaksamisesta voi jutella valmentajan kanssa ja tarvittaessa jättää harjoituksia välistä.

”... varmaan sit jos alkaa tuntuu et on väsyny, niin pitää jutella valmentajan kanssa ja, sitten kyl ne valmentajat yleensä ymmärtääkin ja, sitten pitää vaan jossain vaiheessa itekin sanoo, pitää osata sanoo ei että vaikka valmentaja vaatis joskus niin, on ihan ok joskus jättää treeni vaikka välistä, jos tuntuu oikeesti että on väsyny.

Valmentajat kysyy ja silleen sit mä sanon, tai saatan sanoo et mä oon ollu rasittunut ja silleen. Sit kyl nekin ottaa sen huomioon hyvin et ne voi vaik sanoo et lepää vaikka päivä.”

Yksi oppilas myös kertoi, että mukavat valmentajat auttavat jo itsessään jaksamaan treenäämistä tekemällä harjoitustilanteista mukavia. Pari muutakin oppilasta mainitsi treeni-ilmapiiirin auttavan jaksamaan treenejä paremmin. Valmentajien lisäksi hyvä treeni-ilmapiiiri syntyi mukavista joukkue- tai harjoituskavereista, joiden vaikutus jaksamiseen oli iso. Oma roolinsa jaksamisessa oli myös urheilun ulkopuolisilla kavereilla. Muita oppilaiden mainitsemia arjen jaksamista edesauttavia tekijöitä olivat motivaatio urheiluun, aikataulujen vapaus, arjen suunnitel-

mallisuus, sykkeiden seuranta, koulun taukojummat ja riittävä vapaa-aika kaverien kanssa.

”No varmaan kaverit siellä harrastuksissa ja, muutenkin vapaa-ajalla kaverit ja sitten, varmaan semmonen yleinen motivaatio mikä tietenkin siihen lajiin on, et haluaa kehittyä ja sit yleensä aina treenin jälkeen, vaikka miten se ois mennä niin on semmonen hyvä olo ja, just ne se ilmapiiiri siellä on ehkä se tärkein.”

Oppilaille suurin apu arjen suunnittelussa ja sen hallinnassa olivat heidän huoltajansa. Oppilasta seitsemän kertoi kodin olevan isoin apu arjen suunnittelussa. Huoltajat auttoivat ruokailujen, matkojen ja aikataulujen suunnittelussa ja seurasivat kokonaiskuormaa.

”Saun [apua] kotoon, ainakin suunnitellaan, tosi paljon et mitä ruokaa pitää tehdä et se pitää olla sellanen sitten vaiks, mä pystyn lämmittämään se jossain ja et sitä on helppo viedä ja.. Meidän pitää tehdä ruoat jo etukäteen et mä pystyn aamulla ottaa sen sit mukaan jo. Ja sit vaik pitää jossain kylmälaukus repus ja, lämmittää se tuolla jäähallil.”

Toiseksi yleisin avuntarjoaja arjen kokonaiskuorman hallintaan olivat valmentajat. Heidät mainitsi kuusi oppilasta. Lisäksi kolme oppilasta kertoi opettajien auttavan ja yksi sai apua kavereiltaan. Kaksi oppilasta kertoi suunnittelevansa kaiken itse ja toinen heistä oli sitä mieltä, ettei hän edes halua apua muilta. On hyvä huomata,

että vaikka lähes yhtä moni mainitsi avuntarjoajana valmentajat kuin huoltajat, oli huoltajien apu intensiivisempää. Valmentajien, kuten myös koulun, kerrottiin auttavan lähinnä tarvittaessa, mutta huoltajien apu oli päivittäisempää. Monella oppilaalla, joiden huoltajat eivät osallistuneet tiiviisti arjen suunnitteluun, näyttäisi arjen hallinta jäävän pääasiassa omalle vastuulle. Kahden oppilaan kohdalla arjen suunnittelu jäi täysin omalle vastuulle.

ELÄMÄN TÄRKEÄT ASIAT

Haastatteluissa kysyttiin, mitä oppilaat pitivät elämässään kaikkein tärkeimpänä. Heitä myös pyydettiin vertailemaan koulun ja urheilun sekä muiden elämän tärkeiden asioiden tärkeyttä. Kaikkein tärkeimpiä asioita oppilaiden elämässä olivat kaverit, perhe ja muut läheiset sekä vapaa-aika yleisesti.

” No tärkeätä on just hyvät suhteet vanhempisiin, kavereihin ja et on kuitenkin vapaa-aikaa ettei oo vaan urheilu ja koulu ”

Koulun ja urheilun ulkopuoliset asiat olivat kaikille vähintään yhtä tärkeitä kuin koulu ja urheilu ja lähes puolet haastatelluista nosti ainakin yhden muun asian elämässään koulua ja urheilua tärkeämmäksi. Oppilaista kuusi kertoi urheilun olevan heille koulua tärkeämpää, kuudelle koulu oli urheilua tärkeämpää ja loput viisi eivät osanneet tai halunneet nostaa toista tärkeämmäksi.

Koulun, urheilun ja vapaa-ajan tasapaino oli oppilaille tärkeää. Suurelle osalle oppilaista vapaa-aika tarkoitti mahdollisuutta nähdä kavereita ja viettää aikaa perheen kanssa, mutta monelle se oli myös aikaa, jolloin sai rauhassa rentoutua ja tehdä mitä haluaa tai olla tekemättä mitään. Huomionarvoista on, että vajaa puolet koki, ettei tällaista vapaa-aikaa ole tarpeeksi. Oppilaat eivät tienneet miten vapaa-aikaa voisi saada lisää ilman urheilun tai koulun kärsimistä, joten mistään helposti ratkaistavissa olevista aikatauluista ei vapaa-ajan vähyydessä ollut kyse. Toisaalta eräskin oppilas kertoi, että hän

hyväksyy liian vähäisen vapaa-ajan, vaikka se välillä harmittaaakin, sillä se on tietoinen valinta. Toinen oppilas taas kertoi, ettei ollut varma keksisikö oikeasti tekemistä, jos vapaa-aikaa jäisi enemmän. Näyttäisi kuitenkin siltä, että ainakin jotkut oppilaat ovat ristiriitaisessa tilanteessa, sillä koulun, urheilun ja muun vapaa-ajan arvottaminen ja niihin käytetty aika eivät ole täysin tasapainossa. Koulun ja urheilun yhdistämisen sijaan haasteena on koulun ja urheilun yhdistäminen näiden ulkopuoliseen elämään. Valtaosalla oppilaista tasapaino oli silti kohdallaan. He kertoivat esimerkiksi, että elämä olisi tylsää ilman urheilua ja että urheilijan elämä on juuri sitä elämää, mitä he haluavat viettää.

” No urheilu ehkä tuntuu tärkeemmältä [kuin koulu] ja se ei nytte oikeestaan haittaa koska, no en mä tiä. Se urheilu sinänsä menee edelle mutta, ei oo silti kyllä jääny mitkään kouluhommat hoitamatta.

Siihen kysymykseen viel et, kumpi on tärkeempää no on koulukin sil-lain tietysti todella tärkeet kun siin voi tapahtuu ihan mitä vaan siin urheilus. Jotain vaik sellast et, sit joutuu ei pystykään enää, tekeen sitä ja sit jää koulu ainooks niin kyl se on sit pitäny hoitaa hyvin.”

Kaverit olivat oppilaille yksi tärkeimmistä asioista paitsi vapaa-ajalla, myös koulussa. Monelle urheiluoppilaalle koulu oli tärkeä paikka kaverien tapaamiseen, sillä vapaa-aikaa urheilun ulkopuolisten kaverien kanssa oleskeluun ei jäänyt yhtä paljoa kuin monella ikätoverilla. Oppilaat myös kertoivat samanhenkisen porukan olevan yksi urheiluluokan parhaista puolista. Kaverien lisäksi koulussa pidettiin tärkeänä myös opiskelua itsessään. Se oli tärkeää sekä itseisarvoisesti oppimisen kannalta että tulevaisuuden kannalta. Oppilaat halusivatkin pärjätä koulussa

ja oppia uusia asioita. Moni oppilas kertoi hyvien numeroiden olevan tärkeitä lukio-opintojen kannalta, sillä urheilulukioon tai muuhun hyvään lukioon oli hankalaa päästä. Kaikki haastatellut kertoivatkin haluavansa ensisijaisesti lukioon ammatillisen oppilaitoksen sijaan. Muutama oppilas kertoi myös pitävänsä koulua tärkeänä tulevaisuuden ammatin kannalta ja yksi haastatelluista osasi jo kertoa haluavansa juristiksi. Kaksi oppilasta taas nimesi opiskelun varavaihtoehdoksi ammattiurheilulle: koulunkäynti oli tärkeää ennen kaikkea siksi, ettei urheilusta välttämättä saisi ammattia. Yleisesti koulun sujuminen nähtiin tärkeänä, jotta tulevaisuus olisi mielekäs.

” No sielläkin [koulussa], tietenkin kaverit [tärkeitä] mutta se että, just tietää et halua jonkun hyvän ammatin tulevaisuudessa ja, sit semmonen tavallaan, haluaa et on semmonen tulee järkevä kansalainen niin, ja kyl se kuitenkin tuntuu aika helpolta vielä tässä vaiheessa niin sitten se, tuo myös semmost motivaatioita että ehkä musta ihan järkevä kansalainen tulee.”

Kaverit olivat oppilaille tärkeitä myös urheilussa. Pääosin oppilaat kertoivat heidän joukkueensa/harjoitusryhmänsä olevan hyvähenkinen ja porukassa urheilu oli mielekäs tapa viettää vapaa-aikaa. Myös urheilun hauskuus ja siitä saatava ilo oli oppilaille tärkeää. Vaikka oppilaat harjoittelivat tavoitteellisesti ja tosissaan, oli urheilu heistä itsessään mukavaa ja tuotti hyvää mieltä. Menestyminen ja kehittyminenkin olivat oppilaille tärkeitä ja ne nousivat tärkeysjärjestyksessä esiin samalla tavalla kuin kaverit ja urheilun hauskuus. Muita oppilaiden mainitsemia tärkeitä asioita urheilussa olivat mm. mahdollisuus ammattilaisuuteen, itsensä kehittäminen ja se, miten urheilusta on muodostunut kokonaisvaltainen elämäntapa.

” En mä tiää sitä on niin pienest asti harrastanu et siit on tullu sellai, tosi tärkeä osa. Ja sitte, just, elää aika siin.. luistelun mukana ja just seura kaikkii, kisoja ja. En mä tiä se on vaan jotenki, tosi tärkeä juttu.”



MINUN VIIKKONI - ASIAANTUNTIJAN KOMMENTIT

KUORMITTUMISEN JA PALAUTUMISEN SUHDE KOHDALLAAN

Nuoret urheilijat osasivat hienosti arvioida omaa kuormittuneisuuttaan ”liikennevalomenetelmällä”. Yleisesti ottaen kuormituksen ja palautumisen välinen suhde oli tasapainossa siinä mielessä, että vihreitä pallukoita oli riittävästi. Toisaalta tämä havainto tarjoaa myös mahdollisuuden harjoittelumäärän kasvattamiseen. Eri yksilöiden välillä oli huomattavia eroja harjoittelumäärien suhteen, mutta yhdelläkään urheilijalla ei ollut silmiinpistävän paljon harjoitellua. Sen sijaan muutamilla yksilöillä liikumisen määrä täyttää hädin tuskin terveyssuosituksen ja jää selvästi alle tavoitteellisen urheiluharrastuksen vaatimuksien.

RUOKAILUT KUNNOSSA

Urheiluharjoittelun kulmakivet ovat harjoittelu, lepo ja ravinto. Näistä tekijöistä ravinto oli nuorilla urheilijoilla parhaiten hallussa. Aterioita tuli pääsääntöisesti riittävästi ja ne rytmittyivät hyvin tukemaan harjoittelua. Ravinnon laatu ja määrä ei tosin käy tämän tason dokumentoinnissa ilmi, säännöllisen ateriarhythmin ohella monipuolinen, tasapainoinen ja määrällisesti riittävä ravitsemus tukee merkityksellisellä tavalla tavoitteellista urheiluharjoittelua.

UNI

Unirytmin säännöllisyys on palautumisen kannalta keskeinen elementti. Harjoituspäiväkirjoissa varsin monen urheilijan kohdalla unirytmä oli epäsäännöllinen, toisin sanoen nukkumaanmenoajat vaihtelivat. Liian monella nuorella urheilijalla nukkumaanmeno aika oli arki-iltanakin todella myöhäinen. Kun myöhäiseen nukkumaanmenoon yhdistetään kännykän, television tai tietokoneruudun tuijottaminen, niin sekä

unen laatu että määrä jäävät alhaisiksi. Tämä ei voi olla vaikuttamatta haitallisesti urheilijana kehittymiseen sekä koulumenestykseen.

MISSÄ OMAEHTOINEN LIKKUMINEN JA KEHON HUOLTO?

Harjoituspäiväkirjat antavat kohtalaisen yksipuolisen kuvan nuorten harrastamisesta. Pääasiallisesti liikkuminen tapahtuu oman lajin harjoituksissa ja jonkin verran omaan lajiin liittyvissä oheisharjoituksissa. Toki koululiikunta paikkaa jonkin verran tätä yksipuolista tekemistä, mutta Suomen surullisen alhaiset liikuntatuntimäärät eivät riitä juuri mihinkään. Olisin kaivannut kokonaisliikuntamäärän kasvattamista omatoimisella kaveripelailulla, ulkoilulla tai esimerkiksi perheen kanssa liikkumisella.

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA AUTTAA JÄSEN- TÄMÄÄN ARKEA

”Minun viikkoni” –harjoituspäiväkirja on yksinkertainen ja kuitenkin riittävän informatiivinen työkalu nuorelle urheilijalle. Päiväkirjan avulla opitaan kiinnittämään huomiota urheilussa kehittymisen ja yleisen hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin asioihin. Tarkastelun kohteena olleet päiväkirjat osoittivat nuorten kykenevän arvioimaan omaa harjoitusviikkoaan hyvin. Nuorta ei kuitenkaan saisi jättää yksin päiväkirjojensa kanssa, vaan valmentajan, liikunnanopettajan tai vanhemman tulisi aika ajoin tarkastella rakentavan kriittisesti urheilijan arkirytmeyttä. Urheilussa arki ratkaisee – olkoon jokainen päivä hyvä päivä.



Sami Kalaja

Liikunnan työelämäprofessori
EduFutura Jyväskylä

MINUN VIIKKONI - ASIAANTUNTIJAN KOMMENTIT

Nuoren urheilijan arjen peruspilarit muodostuvat liikunnasta ja urheilusta, mutta myös säännöllisestä ja monipuolisesta ravinnosta. Arki on tasapainottelua koulun, harjoittelun ja muun vapaa-ajan välillä. Oikein ajoitettu ja riittävän pitkäkestoinen uni mahdollistaa päivän fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta palautumisen. Jokainen edellä kuvattu osa-alue on tärkeä. Urheiluläkoululaisia ohjattiin kiinnittämään niihin huomiota, kun he raportoivat omaa arkeaan seitsemän vuorokauden ajan.

ARKIAKTIIVISUUDEN MERKITYS

Valtakunnalliset nuorten liikuntasuositukset kannustavat muun liikunnan ohella arkiaktiivisuuteen, kuten pyöräillen tai kävellen kulkemiseen sekä portaiden käyttöön ja välituntipelailuun. Minun viikkoni -päiväkirjojen perusteella urheiluläkoululaiset liikkuvat säännöllisesti koululiikunta mukaan lukien, mutta seurantaviikon raporteissa arkiaktiivisuus jää vähäiseksi. Esimerkiksi välituntitoimintaa, kuten koripallon pelaamista, kuvautuu vain yksittäisissä ajankäyttökalentereissa.

Arkiaktiivisuus on tärkeä osa nuoren kokonaisvaltaista terveyttä. Päiväkirjojen löydökset huomioiden sitä tulisi nostaa aiempaa enemmän esiin osana jokaisen, myös tavoitteellisesti urheilevan nuoren, arkea. Kaikki eivät näyttäisi saavuttaneen urheiluläkoulukokeilussa koulupäivien ajalle, klo 8-16 välille, asetettua 10 tunnin aktiivisuustavoitetta. Lisäämällä arkiaktiivisuutta siihen voitaisiin vaikuttaa. Kaiken kaikkiaan isolla osalla urheiluläkoululaisista viikon kokonaisliikuntamäärät ovat kuitenkin erinomaisella tasolla.

RAVITSEMUS OSANA KOKONAISUUTTA

Riittävä ja monipuolinen energiansaanti on urheilemisen perusedellytys. Tarvitsemme energiaa liikkumisen lisäksi myös elimistön perustoimintoihin. Energian saannin ja kulutuksen tulisi olla tasapainossa.

Urheiluläkoululaisten ravitsemus kuvautuu pääosin säännöllisenä. Joistakin päiväkirjoista on havaittavissa myös tunnollinen harjoittelun jälkeisestä ruokailusta huolehtiminen. Toisaalta osassa päiväkirjoista on päiviä, joille on merkitty aamupalan lisäksi vain yksi muu ruokailu. Jotkut nuoret urheilijat eivät päiväkirjamerkintöjen mukaan esimerkiksi syö iltapalaa ollenkaan. Myös välipalat näyttävät jääneen usein kirjaamatta. Vaikka edellä kuvattu johtuisi osittain puutteellisista merkinnöistä, herättää se pohtimaan, jääkö energiansaanti joillakin urheiluläkoululaisista niukaksi ja epäsäännölliseksi. Liian niukka energiansaanti voi osaltaan altistaa muun muassa rasitusvammojen synnylle.

Jotkut urheiluläkoululaiset eivät raportoineet päiväkirjoissaan ruokailuja ollenkaan, vaikka ravitsemuksen rooli nuoren urheilijan arjessa on keskeinen. Riittävä energiansaanti antaa valmiudet harjoitteluun. Nuoria urheilijoita tulisi aktivoida pohtimaan ravitsemustaan.

UNI OSANA PALAUTUMISTA

Unen merkitys osana palautumista on kiistaton. Pääosalla Minun viikkoni -päiväkirjan täyttäneistä urheiluläkoululaisista unirytmistä vaikuttaa olevan säännöllinen, mutta tarkkoja unimääriä ei useinkaan ole mahdollista määritellä. Joilla-



kin urheiluläkoululaisilla uni näyttäisi kuitenkin jäävän liian lyhyeksi, mikä ei tue arjessa jaksamista. Esimerkiksi aamulenkkiä ei ole järkevää mahdollistaa tinkimällä riittävästä yöunesta, vaan unen tulisi tukea harjoittelua. Osalla nuorista urheilijoista myöhäinen treenijankohta on voinut olla nukkumaanmenoa viivästyttänyt tekijä, ja joillakin nukkumaanmeno näyttäisi viivästyvän viikonloppuisin.

INFEKTIO-OIREET JA LEPO

Sairaana ollessa lepo on toipumisen kannalta ensiarvioisen tärkeää. Puolikuntoisena harjoittelu ei myöskään tuota normaaleja harjoitusvasteita. Sairauden jälkeen paluu fyysiseen kuormitukseen tulisi tehdä asteittain.



Kaksi päiväkirjan täyttäneyttä urheiluläkoululaista on merkinnyt olleensa flunssassa kahden seurantapäivän ajan. Kumpikin heistä näyttää jättäneen harjoitukset ja muun fyysisen kuormituksen väliin sairauspäivinä. Koska flunssaoireet olivat seurannan viimeisinä päivinä, käsitystä harjoitteluun palaamisesta ja sen asteittaisuudesta ei saada. Oireisiin reagointi vaikuttaa kuitenkin toteutuneen tehokkaasti.



Salla Rasmus

LL, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri

PÄÄHAVAINNOT

Tähän viimeiseen lukuun on koottu raportin päähavainnot. Päähavainnot on ryhmitelty raportin sisällysluettelon mukaisesti kolmeen osa-alueeseen: 1) Oppilaana urheiluyläkoulussa, 2) Oppilaiden arjen rakentuminen ja 3) Oppilaiden kokemukset.

OPPILAANA URHEILUYLÄKOULUSSA

- Oppilaiden odotukset urheiluyläkoululle
 - mahdollisuus liikkua ja urheilla
 - harjoitteluun mukaan aamutreenit
 - urheilun ja koulun onnistunut yhdistäminen
 - opitaan tietoja ja taitoja urheilijan elämästä
- Parasta urheiluyläkoulussa
 - koululiikunnan kasvanut määrä ja monipuoliset sisällöt
 - yhteisö: samanhenkiset ihmiset
- Koulun ja urheilun yhdistämisen haasteet
 - ajankäyttö läksyihin ja kokeisiin
 - väsymys treeneissä koulupäivän jälkeen

OPPILAIKEN ARJEN RAKENTUMINEN

- Kokonaisliikuntamäärä
 - valtaosa pääsi lähelle 20 h/vko, mutta vain muutama ylitti sen
 - koostui pääasiassa ohjatuista harjoituksista ja koulun liikunnasta
 - 11/17 oppilasta pyöräili välimatkat
 - välituntiliikunta koulukohtaista
 - 7/17 oppilasta harjoitteli omatoimisesti
- Harjoittelu
 - osalla seuraharjoittelua muutaman kerran viikossa, osalla jopa 10 kertaa
 - suurimmalla osalla harjoitukset loppuvat ennen klo 20
 - koulun ulkopuolisten harjoitusten ajankohdissa paljon vaihtelua
- Ravinto
 - ruokailurytmit pääosin kunnossa
 - haasteena saada riittävästi energiaa koulupäivän aikana
- Nukkuminen
 - unirytmityt pääosin tasaisia
 - unen määrä jää usein arkena liian pieneksi
 - haasteina osalla myöhäiset treenit, läksyjen teko illalla ja aikaiset aamutreenit

OPPILAIKEN KOKEMUKSET

■ Kertomukset arjen sujuvuudesta

- arjessa toimii:
 - ◊ harjoittelu on mielekästä ja ehtii harjoitella paljon
 - ◊ koulunkäynti on useimmille helppoa
 - ◊ useimmat kokevat saavansa lepoa tarpeeksi
 - ◊ ruokailurytmit ovat pääosin kunnossa
 - ◊ arjen suunnitelmallisuus helpottaa toimimista
 - ◊ Päiväaikataulut etenkin niillä, jotka pääsevät treenaamaan pian koulun jälkeen, mutta ehtivät syödä ennen harjoituksia

■ arjessa haastavaa:

- ◊ riittävä energiansaanti iltapäivisin ennen treenejä
- ◊ ajankäyttö kotitehtäviin ja kokeisiin
- ◊ päivien venyminen pitkäksi
- ◊ epäsäännölliset treenijat ja myöhäiset iltatreenit palloilijoilla
- ◊ jaksaminen treeneissä pitkän päivän jälkeen
- ◊ nukkumaanmeno ajoissa iltatreenien tai iltaan venyneiden läksyjen jälkeen

■ Päiväaikataulut ja arjen suunnitelmallisuus

- toimivat aikataulut tekevät arjesta helppoa
- käsitys hyvästä päivärytmistä vaihtelee paljon oppilaiden välillä
 - ◊ koulupäivän jälkeinen väsymys johtui sekä fyysisestä rasituksesta että pitkien koulupäivien tuomasta rasituksesta
 - ◊ osalla paljon edestakaista kulkemista: vaikuttaa sekä jaksamiseen että koulutehtävien tekemiseen käytettävään aikaan
 - ◊ oppilaat osaavat melko hyvin aikatauluttaa arkeaan
 - ◊ suunnitelmallisuudella on kaikkiaan iso rooli onnistuneessa arjessa

■ Kertomukset arjen kuormittavuudesta (oppilaiden kokemukset arjessa jaksamisesta)

- Kuormittavuus useimmiten yhdistelmä useita huonosti toimivia osa-alueita
 - ◊ fyysinen kuormitus ja liian vähäinen energiansaanti
 - ◊ pitkät päivät, raskaat treenit, kotitehtävät ja nukkuminen
 - ◊ peräkkäisten päivien huono rytmitys
- urheilun aiheuttamaa fyysistä kuormittuneisuutta, aiheuttajana enemmän intensiteetti kuin määrä
- kokemukset koululiikunnan vaikutuksesta kuormittuneisuuteen vaihtelivat
 - ◊ fyysisesti raskaammat tunnit saattoivat näkyä väsymyksenä illan treeneissä
- viikonlopun kilpailut/pelit kuormittavat vielä alkuviiikon aikana
- läksyt ja kokeisiin lukeminen vaikuttivat kuormittuneisuuden kokemuksiin varsinaista koulupäivää enemmän
- päivien pituus osasyynä kuormittuneisuuden tunteeseen
- koulupäivän aikainen energiansaanti monesti riittämätön iltapäivän treeneihin
- ravinnolla ja unella iso merkitys oppilaiden jaksamiselle

- Jaksamisen keinot ja apuvoimat
 - oppilaat tiedostivat riittävän unen ja ravinnon merkityksen jaksamiselle
 - jaksamista tukee hyvä suhde valmentajaan ja hyvä ilmapiiri harjoituksissa
 - vanhemmat/huoltajat suurin apu arjen suunnittelussa ja hallinnassa, myös valmentajilla osalla merkittävä rooli

- Elämän tärkeät asiat
 - Pääasiat: kaverit, perhe ja muut läheiset, vapaa-aika
 - koulu ja urheilu yhtä tärkeitä
 - koulussa tärkeää kaverit ja opiskelu itsessään. Koulun sujumista pidettiin tärkeänä tulevaisuuden vuoksi.
 - urheilussa tärkeää kaverit, hauskuus, ilo, menestyminen ja kehittyminen. Urheilu koettiin mukavana ja hyvää mieltä tuottavana.
 - koulun, urheilun ja vapaa-ajan tasapaino suurimmalla osalla kohdillaan

LÄHTEET

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari T. (toim.) 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta - 2012. Jyväskylä: Kihun julkaisusarja, nro 45.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus Oy.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Kihun julkaisusarja, nro 46.

Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. 2019. Urheiluläkoulukokeilun arviointi – lukuvuosi 2019-2020. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Kihun julkaisusarja, nro 68.

Urheiluakatemiaohjelma 2017b. Yläkoulutoiminta. 14.3.2018. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma diaesitys.

AIHEESEEN LIITTYVÄÄ MATERIAALIA

Tast, L., Paananen, A., Kalaja, S., Mononen, K. & Seppänen K. 2017. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 7.lk. Suomen Olympiakomitea.

Tast, L., Paananen, A., Kalaja, S., Mononen, K. & Seppänen K. 2017. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 8.lk. Suomen Olympiakomitea .

Tast, L., Paananen, A., Kalaja, S., Mononen, K. & Seppänen K. 2017. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 9.lk. Suomen Olympiakomitea

LIITTEET

HAASTATTELURUNKO

Alkujutustelu: Nimi, laji, seura, millä tasolla urheilee (menestys, leiritykset jne.), tavoitteet, millainen urheiluluokka on hänen mielestään, millainen joukkue tms. on hänen mielestään, miten hänen elämänsä on erilaista kuin ei-urheilijoiden ja miltä se tuntuu

Viikon sanallistaminen: Käydään viikko läpi kohta kohdalta. Urheilijaoppilas kertoo mitä teki kunkin päivän aikana omin sanoin. Tarkentavat kysymykset seuraavista asioista:

- Saitko tarpeeksi energiaa?
 - Söitkö 5-6x päivässä?
 - Oliko ruokarytmi omasta mielestä hyvä? Miten korjaisit?
- Heräsitkö aamulla pirteänä?
 - Monelta harjoitukset päättyivät ja monelta olit kotona?
 - Ehditkö rauhoittua ennen nukkumaanmenoa?
 - Monelta nukkumaan ja monelta ylös?
 - Mitä ajattelet syyksi, ettet herännyt pirteänä?
- Mitä hyvää/onnistunutta ja mitä huonoa/raskasta oli kussakin päivässä? Miksi ne olivat hyviä/onnistuneita/huonoja/raskaita?

Kysymykset yleisesti viikon kulusta. Ei mielekästä joka päivästä/välitunnista erikseen:

- Miten liikut kouluun/treeneihin/kotiin? Paljonko liikkumiseen meni aikaa?
 - Kuinka pitkä matka on kotoa kouluun/treeneihin/koulusta treeneihin?
 - Kuljetko talvella eri tavalla?
- Liikutko välitunneilla?
 - Missä vietit välitunnit? Mitä teit välitunneilla? Miten talvella?
 - Mikä saa liikkumaan välitunneilla? / Miksi et liiku välitunneilla?
 - Olisiko välituntiliikuntaan käytännön mahdollisuuksia?

Kuormittuneisuus:

- Onko arkesi pääsääntöisesti mukavaa?
 - Miten muuttaisit arkeasi?
 - Mikä arjessa toimii etkä muuttaisi sitä?
 - Kuinka voit itse vaikuttaa omaan jaksamiseesi vai voitko?
 - Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?
 - Tunnetko itsesi kuormittuneeksi? Millä tavalla? Miksi?
 - Saatko apua kokonaiskuormituksen ja arjen hallintaan? Keneltä?

- Oletko joutunut olemaan viimeisen vuoden aikana harjoittelusta/kilpailuista pois vammojen tai sairastelujen takia? Osaatko kertoa miksi? Millaista se oli?
- Mitä teet vapaa-ajalla, kun et urheile tai ole koulussa?
 - Jääkö sinulle vapaa-aikaa? Ehditkö nähdä kavereita? Mitä teette kavereiden kanssa?

Koulun ja urheilun yhdistäminen:

- Miten koet koulun ja urheilun yhdistämisen sujuvan sinulta?
 - Käytätkö mielestäsi urheiluun aikaa liian vähän, sopivasti vai liikaa? Miksi/Mitä tarkoitat?
 - Käytätkö mielestäsi kouluun (kouluajan ulkopuolella) aikaa liian vähän, sopivasti vai liikaa? Miksi/Mitä tarkoitat?
 - Oletko kokenut painetta, että sinun pitäisi opiskella/urheilla enemmän? Keneltä?
 - Miten koulu vaikuttaa urheiluun?
 - Miten urheilu vaikuttaa kouluun?
- Mitä olet odottanut urheiluyläkoululta? Onko vastannut odotuksia?
- Tuleeko urheilun takia poissaoloja koulusta?
 - Miten korvaat poissaolot koulusta?
 - Saatko läksyt poissaolojen ajaksi?
 - Miten opettajat suhtautuvat poissaoloihin?
 - Onko teillä käytössä sähköisiä oppimisalustoja? Haluaisitko että olisi?
- Tuleeko koulun takia poissaoloja urheilusta?
 - Miten valmentajat suhtautuvat niihin?
- Saatko koulusta apua koulun ja urheilun yhdistämiseen? (OPO jne.)
 - Oletteko käyttäneet Kasva urheilijaksi -kirjaa? Miten?
- Kumpi on tärkeämpää, koulu vai urheilu?
 - Mikä sinulle on urheilussa tärkeää?
 - Mikä sinulle on koulussa tärkeää?
 - Mitkä muut asiat ovat tärkeitä? Meneekö jokin asia koulun ja urheilun edelle?

Loppu:

- Missä kuvittelet olevasi kolmen vuoden päästä ja mitä kuvittelet tekeväsi?
- Mikä urheiluyläkoulussa olemisessa on kaikkein parasta?



KIHUn julkaisusarja, nro 74

ISBN 978-952-7290-17-0 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)