



KIHUN JULKAISUSARJA NRO 80

URHEILIJAKYSELY 2020

– Nuoret maajoukkueurheilijat

Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Sanna Pusa, Jarmo Mäkinen



KIHUn julkaisusarja, nro 80

Copyright © Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, 2021

ISBN 978-952-7290-24-8 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

Kannen valokuva: Salibandyliitto

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

Jyväskylä 2021

URHEILIJAKYSELY 2020

– Nuoret maajoukkueurheilijat

6	PÄÄHAVAINNOT
9	JOHDANTO
9	Taustaa
10	Tiedon keruu ja raportointi
12	TAUSTATIEDOT
14	KAKSOISURA
16	HARRASTUSPOLUT
18	Yksilölajien urheilijoiden harrastuspolku
19	Joukkuepalloilulajien urheilijoiden harrastuspolku
21	Joukkuelajien urheilijoiden harrastuspolku
23	Harrastuspolkujen vertailua
25	Asiantuntijan kommentit, Sami Kalaja, työelämäprofessori, EduFutura
26	HARJOITTELU, KILPAILEMINEN JA MAAJOUKKUETOIMINTA
26	Harjoittelu
28	Kilpaileminen
29	Maajoukkue-toiminta
31	VALMENTAUTUMINEN
31	Valmentaja ja valmennussuhde
34	Valmentautumisen toimintaympäristöt
39	Asiantuntijan kommentit, Sami Kokko, apulaisprofessori, Jyväskylän Yliopisto

40

URHEILU-URA

40

Päätavoite ja mahdollisuudet ammattilaisuraan

42

Urheilu-uran jatkuminen ja lopettamisajatukset

44

PSYYKKISET VALMIUDET

46

Asiantuntijan kommentit, Timo Jaakkola, apulaisprofessori, Jyväskylän Yliopisto

47

TERVEYS JA HYVINVOINTI

47

Terveystila

47

Kuormittuminen ja palautuminen

49

Tyytyväisyys elämään ja ihmissuhteisiin

50

Opiskelu- ja urheilu-uupumus

51

Koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan vaikutukset harjoitteluun

53

URHEILIJAN ASEMA YHTEISKUNNASSA

53

Sosioekonominen asema

55

Arvostus

57

Tulevaisuudennäkymät

57

Epäasiallinen käytös

58

Sosiaalisen median käyttö

60

LÄHTEET

62

LIITTEET

Päähavainnot

Alla olevat päähavainnot on koostettu 16–20-vuotiaille maajoukkueurheilijoille suunnatun kyselyn tuloksista. Aineisto on kerätty loka-marraskuussa 2020 ja kyselyyn vastasi kaikkiaan 412 urheilijaa 47 eri lajista.

Taustatiedot ja kaksoisura

- Loppuvuodesta (loka-joulukuu) syntyneiden urheilijoiden osuus (15 %) on nuorten maajoukkueurheilijoiden joukossa pienempi muihin vuosineljänneksiin (27 %–30 %) verrattuna.
- Valtaosa urheilijoista asuu kotona vanhempien kanssa (75 %) ja opiskelee toisen asteen oppilaitoksessa (84 %).
- Yli neljä viidesosaa (83 %) urheilijoista kokee urheilun, opiskelun ja elämän olevan tasapainossa, viidesosa (19 %) tarvitsisi apua urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.
- Reilu puolet (54 %) urheilijoista on joko urheiluakatemiaan jäsen tai käyttää urheiluakatemiaa palveluja.

Harrastuspolut

- Urheilijoiden harrastuspolku alkaa urheiluseurassa keskimäärin 6-vuotiaana, päälaaji valitaan noin 11-vuotiaana ja lajiin panostaminen alkaa 13-vuotiaana.
- Valtaosa (61 %) urheilijoista on harrastanut urheiluseurassa vähintään kolmea lajia.
- Reilu puolet (54 %) urheilijoista on päälaajinsa valinnan yhteydessä jatkanut vielä myös muiden lajien harrastamista.
- Valtaosa yksilölajien urheilijoista (78 %) on aloittanut urheiluseuraharrastuksensa yksilölajissa ja joukkuepalloilulajien urheilijoista (73 %) joukkuepalloilulajeissa.
- Yksilölajeissa harrastetaan useampia lajeja ja harrastuspolun valinnat tehdään keskimäärin vanhempana kuin joukkuepalloilu tai joukkuelajeissa.

Harjoittelu, kilpaileminen ja maajoukkue-toiminta

- Urheilijoilla on keskimäärin kuusi valmentajan ohjaamaa harjoituskertaa viikossa. Valmentajan ohjaamia harjoitustunteja kertyy viikossa 13 ja omatoimiseen harjoitteluun sekä huoltaviin toimiin käytetään aikaa viikossa noin seitsemän tuntia.
- Urheilijat nauttivat harjoittelusta ja tuntevat itsensä kyvykkääksi päälaajissaan.
- Pelejä tai kilpailuja on kaudessa eniten joukkuepalloilulajeissa. Kaksi viidestä pelaa kauden aikana useampaa kuin yhtä sarjaa.
- Reilu puolet (57 %) urheilijoista on valittu nuorten maajoukkueeseen 15–16-vuotiaana. Aikuisten maajoukkueeseen kuuluvista nuorista urheilijoista 70 % on kuulunut myös nuorten maajoukkueeseen.
- Neljä viidestä (82 %) urheilijasta arvioi seuravalmennuksen ja maajoukkuevalmennuksen yhdistämisen onnistuneen hyvin.

Valmentautuminen

- Urheilijan vastuvalmentaja on yleisimmin (52 %) seuran tai seurajoukkueen päävalmentaja.
- Lyhyemmät valmennussuhteet ovat yleisempiä joukkuepalloilulajeissa.
- Urheilijat arvioivat vuorovaikutuksensa valmentajansa kanssa varsin hyväksi. Erityisesti esille nousivat parhaansa tekeminen, molemminpuolinen kunnioitus ja arvostus sekä sitoutuminen.
- Useimmin valmentajan kanssa keskustellaan urheilijana kehittymiseen liittyvistä sisällöistä kuten harjoittelusta, lajitekniikasta ja -taktiikasta, henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittymisestä sekä kilpailumenestyksestä. Harvimminkin keskustelun aiheina ovat doping-aineet, päihteet ja nautintoaineet sekä hygienia.
- Urheilijat arvioivat päivittäisvalmennuksensa toimintaympäristönsä hyväksi. Erityisen hyvin on onnistuttu pitkän aikavälin kehittymiseen keskittymisessä.

Urheilu-ura

- Mahdollisuuksiaan ammattilaisuraan pitävät yleisimmin hyvänä tai erinomaisena joukkuepalloilulajien urheilijat (65 %).
- Kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tai estäviä tekijöitä tunnistaa 16 % urheilijoista. Yleisimpiä näistä ovat taloudellisen tuen riittämättömyys (46 %), puutteelliset harjoitteluolosuhteet (30 %) ja terveydelliset haasteet (24 %).
- Valtaosa urheilijoista pitää erittäin todennäköisenä, että urheilee pääalajissaan vielä vuoden (89 %) tai kolmen vuoden kuluttua (69 %).
- Urheilu-uran lopettamista on harkinnut joka neljäs urheilija. Yleisempinä syinä lopettamisajatuksille ovat vakavat loukkaantumiset ja motivaation puute.

Psyykkiset valmiudet

- Urheilijat arvioivat psyykkisten valmiuksiensa olevan kaiken kaikkiaan hyvällä tasolla. Miehet arvioivat valmiutensa hieman naisia paremmiksi.
- Erityisen hyväksi urheilijat arvoivat keskittymistaitonsa sekä kilpailutilanteessa että harjoittelussa ja kykynsä tehdä yhteistyötä urheilussa heitä tukevien henkilöiden kanssa. Urheilijat kokevat myös ymmärtävänsä hyvin levon ja palautumisen tärkeyden sekä omaavansa selkeän käsityksen siitä, mitä tarvitaan menestymiseen urheilussa. Lisäksi he ovat halukkaita tekemään uhrauksia ja valintoja urheilumenestyksen eteen.
- Hieman alhaisemmaksi psyykkisten valmiuksien taso koetaan osaamisessa, joka auttaa käsittelemään urheilun tuomia paineita, jännitystä ja ahdistusta sekä edistämään palautumista ja rentoutumista urheiluelämän ponnisteluista.
- Lisäksi urheilijat arvioivat kykynsä säädellä tunteitaan eri tilanteissa, itseluottamuksensa ja itsevarmuutensa, kykynsä käyttää aikaansa tehokkaasti sekä kykynsä käyttää pettymyksiä positiivisena kannustimena hieman muita valmiuksia heikommaksi.

Terveys ja hyvinvointi

- Valtaosa (86 %) urheilijoista arvioi terveydentilansa vähintäänkin hyväksi. Terveydellisiä haasteita (sairaus, tapaturma, rasitusvamma) on kyselyä edeltävän vuoden aikana kokenut reilu neljä viidesosaa urheilijoista (83 %).

- Lähes jokainen urheilija (95 %) pääsee tapaamaan lääkäriä ja muita terveydenhuoltoalan asiantuntijoita pikaisesti aina kun tarvitsee heidän apuaan.
- Valtaosalla (92 %) urheilijoista on sekä harjoitus- että kilpailukaudella 1–2 lepopäivää viikossa. Palautumisen taso lepopäivän jälkeen koetaan keskiarvotasolla hyväksi.
- Kaiken kaikkiaan valtaosa urheilijoista on tyytyväisiä elämäänsä ja heidän läheiset ihmissuhteensa ovat pääosin kunnossa. Osa urheilijoista kokee kuitenkin tyytymättömyyttä elämäänsä eikä koe voivansa vaikuttaa elämänsä kuluun. Lisäksi pieni osa urheilijoista kokee itsensä usein yksinäiseksi eikä heillä ei ole yhtään läheistä luottoystävää. Nyt käsillä olevan aineiston tulokset ovat pääosin samansuuntaisia muiden saman ikäluokan edustajista tehtyjen havaintojen kanssa.
- Sekä opiskeluun että urheiluun liittyvien uupumuksen kokemusten useus näyttää ryhmätasolla tarkasteltuna varsin maltilliselta. On kuitenkin huomioitava, että joukossa on myös urheilijoita, joille uupumuksen kokemukset ovat lähes päivittäisiä. Kaiken kaikkiaan uupumusoireita koetaan useammin opiskeluun liittyvissä asioissa urheiluun verrattuna. Nyt käsillä olevan aineiston tulokset ovat pääosin samansuuntaisia muiden saman ikäluokan edustajista tehtyjen havaintojen kanssa.
- Urheilijoista kolmasosa harjoitteli poikkeustilan aikana yhtä paljon (34 %) tai enemmän (34 %) kuin normaalitilanteessa ja 32 prosenttia normaalitilannetta vähemmän.
- Kaksi viidesosaa (40 %) urheilijoista oli käyttänyt uusia soveltavia ja korvaavia tapoja toteuttaa harjoitteluaan ja neljäsosa (25 %) urheilijoista oli osallistunut etätreeneihin.
- Kaksi viidesosaa urheilijoista (40 %) arvioi kilpailujen puutteen vaikuttaneen harjoittelumotivaatioon ja vajaa kolmasosa (32 %) koki, että harjoittelu poikkeustilan aikana oli tylsää ja epämotivoivaa.
- Kolmasosa (34 %) urheilijoista koki poikkeustilan aikana ahdistusta ja 29 prosenttia arvioi poikkeustilan vaikuttaneen heikentävästi heidän mielenterveyteensä.
- Kolme viidestä (61 %) urheilijasta koki, että valmentajalta saatu poikkeustilan aikainen tuki vastasi heidän tarpeitaan. Osa urheilijoista olisi kaivannut silti lisää tukea valmentajalta.

Urheilijan asema yhteiskunnassa

- Vanhempien taloudellinen tuki on selkeästi merkittävin nuorten urheilijoiden tulomuoto.
- Eniten arvostusta huippu-urheilijana vastaajat kokevat saavansa lähipiiriltään (87 %), valmentajiltaan (76 %) ja kanssakilpailijoiltaan (70 %), ja vähiten medialta (30 %).
- Urheilijat pitävät urheilemista lähes poikkeuksetta henkilökohtaisesti erittäin tärkeänä, hyödyllisenä ja kiinnostavana.
- Valtaosa urheilijoista suhtautuu optimisesti sekä omaan että urheilun tulevaisuuteen.
- Yhteiskunnalliset asiat (57 %) kiinnostavat urheilijoita enemmän kuin politiikka (36 %).
- Urheilijoista neljäsosa (26 %) on kokenut joskus epäasiallista käytöstä. Yleisimmin epäasiallista käytöstä koetaan muiden urheilijoiden (66 %) taholta.
- Vain pieni osa urheilijoista julkaisee aktiivisesti (13 %) omaan urheiluuteensa liittyviä asioita sosiaalisessa mediassa. Oma brändiä tai julkisuuskuva pyrki rakentamaan tietynlaiseksi noin kolmasosa urheilijoista (30 %) ja lähes sama osuus pyrki edistämään omaa urheilu-uraansa somen avulla.
- Painetta olla aktiivinen sosiaalisen median käytössä kokee noin joka kolmas (29 %) urheilija ja noin joka kymmenes on kokenut sosiaalisen median käytön vaikuttaneen heikentävästi mielenterveyteensä.

Johdanto

TAUSTAA

Kiinnostus suomalaisia urheilijoita kohtaan lisääntyi 2010-luvun alkupuolella alkaneessa huippu-urheilun muutostyössä. Siinä yhteydessä tarkasteltiin ja omaksuttiin muun muassa erilaisia urheilijakehityksen malleja, haastateltiin suomalaisia urheilijoita ja tultiin lähemmäksi urheilijan arkea. Tie huipulle kuitenkin myös urheilijoiden toimeentulon ja opiskeluun liittyvät kysymykset hahmotettiin matkana keskiöön eli polkuna. Keskiö- ja polkuajatuksia pohjustettiin kuitenkin melko vähän akateemisella tai empiirisellä työllä eikä siinä luotu maajoukkueurheilijoita koskevaa systemaattista tiedonkeruun järjestelmää. Urheilijoita koskevia tietoja on kerätty Suomessa lähinnä kulloisenkin kehittämisprosessin tai tieteellistä tutkimusta koskevan tarpeen mukaan. Kattavaa, perustiedot eri lajien urheilijoista keräävää tutkimusta ei ole tähän mennessä tehty.

Urheilijakysely 2020 -hankkeen raporteissa esitetään tuloksia suomalaisille maajoukkueurheilijoille tehdystä kyselytutkimuksesta. Kyselyn kattoteemoina ovat urheilu, arki ja yhteiskunta ja urheilijan elämää tarkastellaan kokonaisvaltaisesti. Maajoukkueurheilijoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä eri lajien nuorten ja aikuisten maajoukkue toimintaan osallistuvia urheilijoita. Urheilijakysely 2020 -hankkeen tavoitteena on käynnistää erityisesti urheilijoille suunnattu tiedonkeruu sekä vakiinnuttaa se jatkossa määrääjain toistuvaksi. Siitä tulee vastinpari Valmentajakyselylle, ja yhdessä ne vastaavat siitä, että päätöksenteko voi tukeutua ajantasaiseen tietopohjaan urheilun keskeisimpien toimijaryhmien osalta.

Urheilijakysely 2020 -hankkeen on toteuttanut Kilpa- ja huippu-urheilukeskus KIHUn, Jyväskylän yliopiston ja EduFuturan tutkijoista koottu tutkimusryhmä. Sen on rahoittanut KIHU ja opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Muita kyselyn avainorganisaatioita ovat Suomen Olympiakomitea ja lajiliitot. Tutkimusryhmään kuuluvat:

Jarmo Mäkinen, YTT, erikoistutkija KIHU, hankkeen vastuhenkilö
Kaisu Mononen, LitT, erikoistutkija KIHU
Minna Blomqvist, LitT, johtava asiantuntija KIHU
Sanna Pusa, LitM, projektitutkija KIHU
Sami Kokko, TtT, apulaisprofessori Jyväskylän yliopisto
Timo Jaakkola, LitT, apulaisprofessori Jyväskylän yliopisto
Sami Kalaja, LitT, työelämäprofessori EduFutura

Hankkeen tärkeiden sidosryhmien edustajista on muodostettu tutkijoiden kanssa yhteistyössä toimiva seurantaryhmä, joka toimii myös tutkimusryhmän ja sidosryhmien välisenä viestintäkanavana. Siihen ovat kuuluneet seuraavat henkilöt:

Hannu Tolonen, Opetus- ja kulttuuriministeriö
Juha Dahlström, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia URHEA/Suomen Olympiakomitea
Olli-Pekka Kärkkäinen, Suomen Olympiakomitea
Katja Saarinen, Suomen Paralympiakomitea
Elmo Lakka, urheijaedustaja
Markus Juhola, Jalkapallon pelaajayhdistys
Laura Härkönen, Keski-Suomen Liikunta
Jaana Jokinen, Suomen Judoliitto
Hannaleena Ronkainen, Jyväskylän urheiluakatemia

TIEDON KERUU JA RAPORTOINTI

Ennen kyselyn käynnistämistä tutkimukselle haettiin Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen neuvottelukunnan lausunto. Tämän jälkeen tutkimuksen kohderyhmää lähestyttiin lajiliittojen kautta. Tietoturvasyistä ja tutkittavien anonymiteetin turvaamiseksi oli yksinkertaisempaa, että urheilijoiden yhteystietoja ei siirretty tutkimusryhmän tietoon, vaan kaikki yhteydenpito urheilijoihin tapahtui heidän oman lajiliittonsa kautta. Tutkimukseen kutsuttiin mukaan kaikki vuonna 2020 Opetus- ja kulttuuriministeriön yleisavustusta saaneet lajiliitot sekä Suomen Paralympiakomitea. Tutkimukseen osallistumisen edellytyksenä oli, että lajiliitolla on nuorten tai aikuisten maajoukkuetoimintaa. Lajiliitot vahvistivat osallistumisensa tutkimukseen elo-syyskuussa, ja yhteensä 50 lajiliittoa ilmoittautui mukaan.

Vaikka alle 18-vuotias nuori voi osallistua kyselytutkimukseen tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiston mukaisesti ilman huoltajien lupaa, on hyvän tavan mukaista informoida alaikäisten huoltajia tutkimuksen toteutuksesta ja siitä, että heidän huollettavansa kutsutaan mukaan tutkimukseen. Tästä syystä tutkimukseen osallistuvia lajiliittoja pyydettiin toimittamaan 16–17-vuotiaiden maajoukkueurheilijoiden huoltajille infokirje tutkimuksesta etukäteen. Infokirje toimitettiin lajiliitoille syyskuussa 2020, ja lajiliitot välittivät sen maajoukkue nuorten huoltajille. Varsinainen tutkimuskysely ja oheismateriaali (kutsukirje, tietosuojailmoitus ja tiedote tutkittaville) toimitettiin lajiliitoille 16.10.2020. Lajiliittoja pyydettiin toimittamaan tutkimusryhmälle tietoon maajoukkueurheilijoiden kokonaismäärät sekä ikä- ja sukupuoltilastot maajoukkueurheilijoista, joille kysely lähetettiin. Tietojen avulla arvioitiin kyselyn vastaajajoukon edustavuutta suhteessa kyselyn kohdejoukkoon. Lajiliittoja muistutettiin kaksi kertaa kyselyn lähettämisestä urheilijoille, ja lisäksi pyydettiin kyselyn jo lähettäneitä lajiliittoja muistuttamaan urheilijoitaan vastaamisesta. Koska monella lajiliitolla kyselyn lähettäminen viivästyi, jatkettiin kyselyn vastausaikaa 29.11.2020 asti, jotta urheilijoille jäi riittävästi aikaa kyselyyn vastaamiseen. Kysely toteutettiin Webropol-alustaa hyödyntäen ja siihen vastattiin nimettömänä. Kysely lähetettiin kaiken kaikkiaan 3752 maajoukkueurheilijalle (nuoret 42 % ja aikuiset 58 %, naisia yhteensä 49 % ja miehiä 51 %). Kyselyyn vastasi yhteensä 782 urheilijaa (nuoret 53 % ja aikuiset 47 %, naisia yhteensä 56 % ja miehiä 44 %).

Kyselylomake rakennettiin siten, että se huomioi mahdollisimman hyvin eri lajien ja eri ikäisten urheilijoiden tarpeet. Kyselypohja oli suurelta osin sama kaikille vastaajille, mutta osa kysymyksistä kohdistettiin vain tietyille urheilijaryhmille (nuoret maajoukkueurheilijat/aikuiset maajoukkueurheilijat, yksilölajiturheilijat/ joukkuelajiturheilijat). Nuorten maajoukkueurheilijoiden kyselylomakkeessa sovellettiin jo olemassa olevia mittareita, joita on käytetty erilaisissa kansallisista tutkimuksissa ja selvityksissä (LIITU-tutkimus, TELS, Nuorisobarometri, Kouluterveyskysely) sekä hyödynnettiin kansainvälisissä teollisissa julkaisuissa aihepiirissä käytettyjä mittareita. Lisäksi tutkimusryhmä kehitti uusia mittareita erityisesti tämän kohderyhmän asioidentilan ja kokemusten selvittämiseksi. Kyselylomakkeeseen antoivat omat kommenttinsa Kihun, olympiakomitean sekä lajiliittojen asiantuntijat. Lisäksi kyselylomake esiteltiin Jyväskylässä kesäkuussa 2020. Pilottikyselyyn vastasi 23 nuorta urheilijaa. Vastaajissa oli edustus jokaisesta kyselyssä käytetystä lajiryhmästä. Valtaosa vastaajista oli toisen asteen opiskelijoita ja reilu puolet heistä oli Jyväskylän urheiluakatemia jäseniä.

Tässä raportissa käsitellään nuorten 16–20-vuotiaiden maajoukkueurheilijoiden vastauksia. Aikuisten maajoukkueurheilijoiden tulokset esitetään erillisessä raportissa (Pusa ym. 2021). Urheilijakysely 2020 - Nuoret maajoukkueurheilijat -raportti koostuu johdannosta ja yhdeksästä tulosluvusta raportin sisällyksen mukaan. Tulokset esitetään ensin nuorten maajoukkueurheilijoiden koko joukossa ja sen jälkeen tulosluvusta riippuen mahdollisesti myös sukupuolen (nainen, mies) ja päälajin lajiryhmän (yksilölajit, joukkuelajit, joukkuepallolajit) mukaan. Koko joukon tuloksissa ovat mukana naiset, miehet ja muun sukupuoliset. Yksilölajien lajiryhmässä ovat yksilölajien lisäksi myös parilajit. Joukkuelajeihin kuuluvat kaikki muut joukkuelajit paitsi joukkuepallolajit.

Tuloksissa tarkastellaan urheilijan taustatietoja, kaksoisuraa, harrastuspolkuja, harjoittelua, kilpailemistä ja maajoukkue toimintaa, valmentautumista, urheilu-uraa, psyykkisiä valmiuksia, terveyttä ja hyvinvointia sekä urheilijan asemaa yhteiskunnassa. Tuloksia esitellään lähinnä perusjakaumien tasolla (pro-

senttiosuudet %, keskiarvot, ka), jotta kyselyn päätulokset saadaan nopeasti hyötykäyttöön. Aineiston analysoinnissa käytetään lisäksi ristiintaulukointia ja Khiin neliötestiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä sekä riippumatonta t-testiä. Raportissa raportoidaan vain tilastollisesti merkitseviä eroja, ellei toisin mainita. Nyt toteutettu ensimmäinen Urheilijakysely on maajoukkueurheilijoita koskevan kattavan tietopohjan rakentamisen ensiaskel. Aineiston analyysia ja hyödyntämistä jatketaan edelleen niin tieteellisten tekstien kuin käytännön tarpeiden suunnassa. Lisäksi on tarpeen pohtia keinoja kehittää tiedonkeruun prosessia entisestään tulevia vuosia ajatellen.

Kysely toteutettiin syksyllä 2020, jolloin koronapandemia vaikutti monella eri tavalla nuorten maajoukkueurheilijoiden elämään. Vaikka kyselyä ei toteutettu koronapandemiasta johtuneen poikkeustilan aikana voidaan olettaa tilanteen vaikuttaneen raportissa esitettäviin tuloksiin.

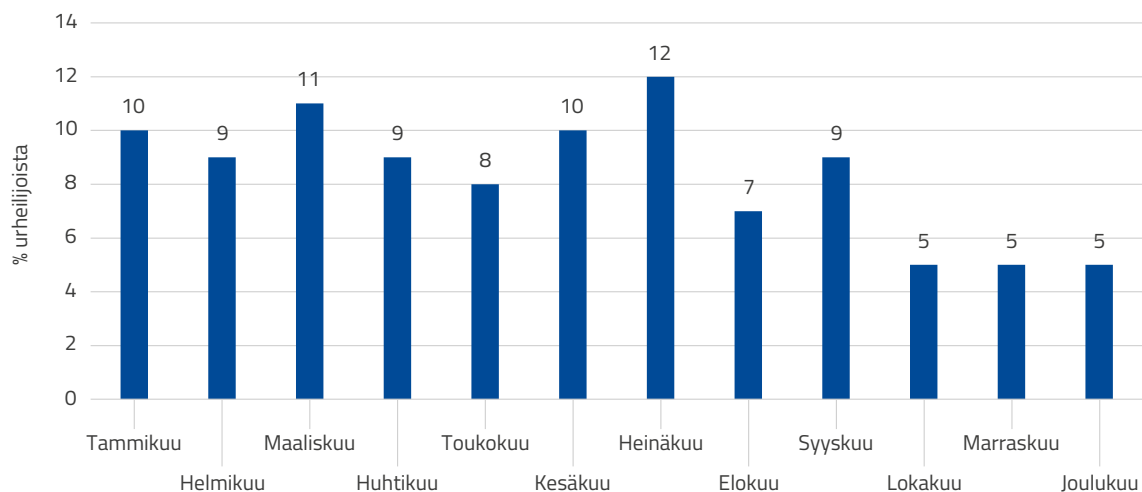
Raportin kirjoittajat haluavat kiittää tutkimus- ja seurantaryhmää, lajiliittoja, Suomen Olympiakomiteaa, Suomen Paralympiakomiteaa sekä kaikkia muita asiantuntijoita, jotka ovat tukeneet hankkeen toteuttamista sen eri vaiheissa. Opetus- ja kulttuuriministeriötä haluamme kiittää hankkeen rahoittamisesta. Erityisesti haluamme kiittää kaikkia niitä nuoria urheilijoita, jotka vastasivat kyselyymme. Pitkäjänteisyys, sinnikkyys ja huolellisuus näkyi poikkeuksetta tässäkin suorituksessa.

Taustatiedot

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 412 16–20-vuotiasta urheilijaa, joista reilu kolme neljäsosaa (77 %) kuului nuorten maajoukkueeseen ja vajaa kolmasosa (23 %) aikuisten maajoukkueeseen. Urheilijoista 57 prosenttia oli naisia, 42 prosenttia miehiä ja vajaa prosentti joko muun sukupuolisia tai ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Vammaisurheilijoita vastaajissa oli kolme. Urheilijoista kolmasosa (34 %) oli ollut yläkoulussa liikunta- tai urheiluluokalla.

Kyselyyn vastanneista urheilijoista lähes puolet (47 %) oli yksilölajien urheilijoita (naiset 56 %, miehet 44 %). Joukkuepallolajien urheilijoita oli 37 prosenttia (naiset 43 %, miehet 57 %) ja joukkuelajien urheilijoita 16 prosenttia (naiset 97 %, miehet 3 %). Yksilölajeista vastaajia oli eniten yleisurheilusta (22 %) ja uinnista (8 %), joukkuepallolajeista salibandysta (40 %) ja jääkiekosta (29 %) ja joukkuelajeista muodostelmaluistelusta (38 %), cheerleadingista (21 %) ja joukkuevoimistelusta (21 %) (liite 1).

Kolme neljäsosaa (76 %) urheilijoista oli kyselyn tekohetkellä 16–18-vuotiaita. Nuorin vastaaja oli 15-vuotias ja vanhin 24-vuotias. 30 prosenttia urheilijoista oli syntynyt vuonna 2003 ja 23 prosenttia vuonna 2004, 2002 tai 2001 tai aikaisemmin. Vuonna 2005 syntyneitä yksi prosentti. Urheilijoista 30 prosenttia oli syntynyt tammi-maaliskuussa, 27 prosenttia huhti-kesäkuussa, 28 prosenttia heinä-syyskuussa ja 15 prosenttia loka-joulukuussa (kuvio 1).

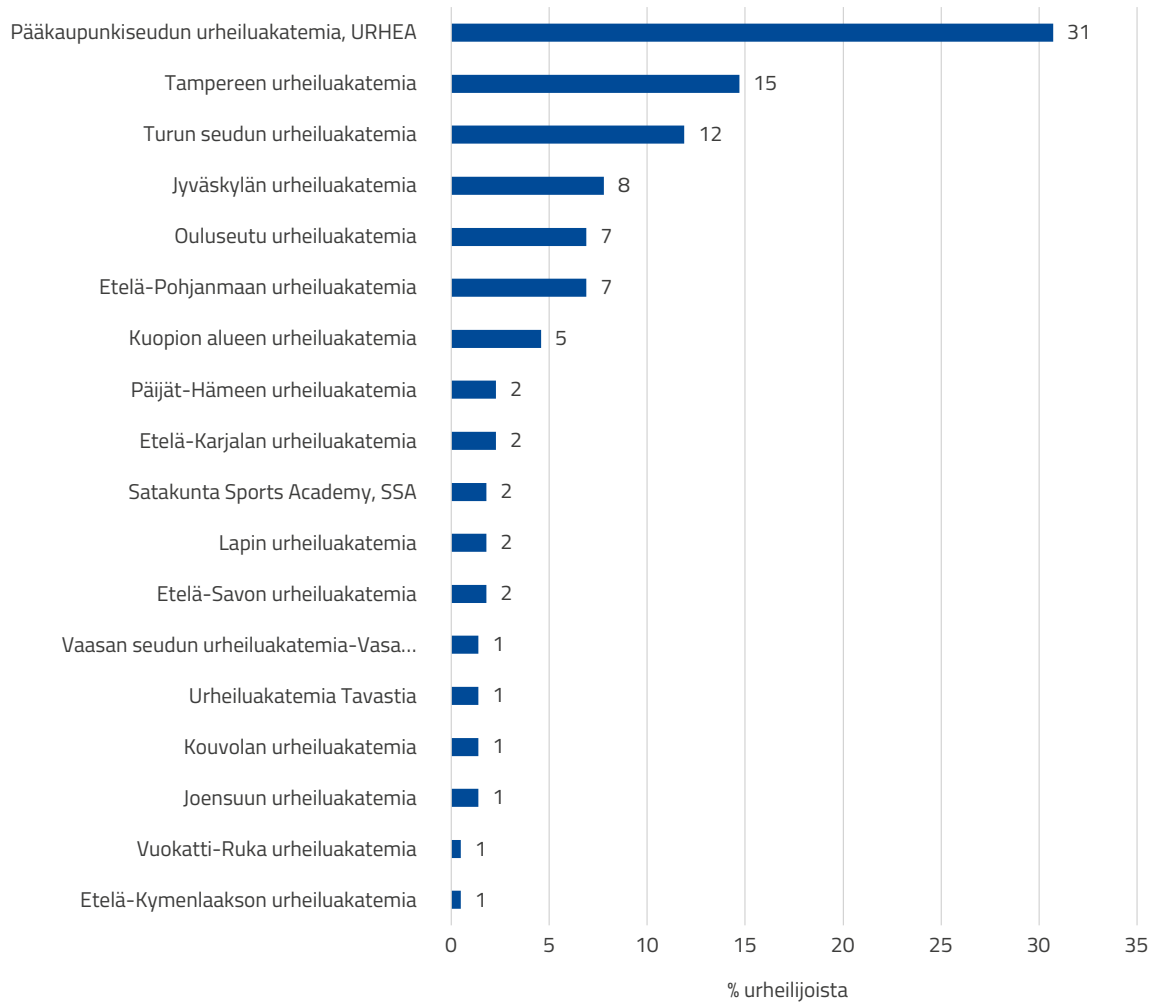


Kuvio 1. Urheilijoiden syntymäkuukaudet (n=405) (%).

Kolme neljästä urheilijasta (75 %) asui kotona vanhempien tai huoltajan luona ja yksin asui 13 prosenttia. Puolison tai kumppanin kanssa asui urheilijoista neljä prosenttia ja kavereiden kanssa kimppekämpässä tai soluasunnossa kolme prosenttia. Lisäksi muutama urheilija vuorotteli opiskelupaikkakunnalla arkisin yksin asumisen ja viikonloppuisin vanhempien luona asumisen välillä, asui sijaisperheessä tai sisarusen kanssa.

Urheilijoista (n=409) hieman yli puolet (54 %) oli joko urheiluakatemiaan jäsen tai käytti urheiluakatemiaan palveluja. Urheilijoista 30 prosenttia ei ollut kiinnittynyt mihinkään urheiluakatemiaan ja 16 prosenttia ei osannut sanoa kiinnittymisestään. Urheiluakatemiaan palveluja käyttävistä urheilijoista (n=218) 31 prosenttia kuului Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan (URHEA), 15 prosenttia Tampereen urheiluakatemiaan ja 12 prosenttia Turun seudun urheiluakatemiaan (kuvio 2). Näiden kolmen urheiluakatemi-

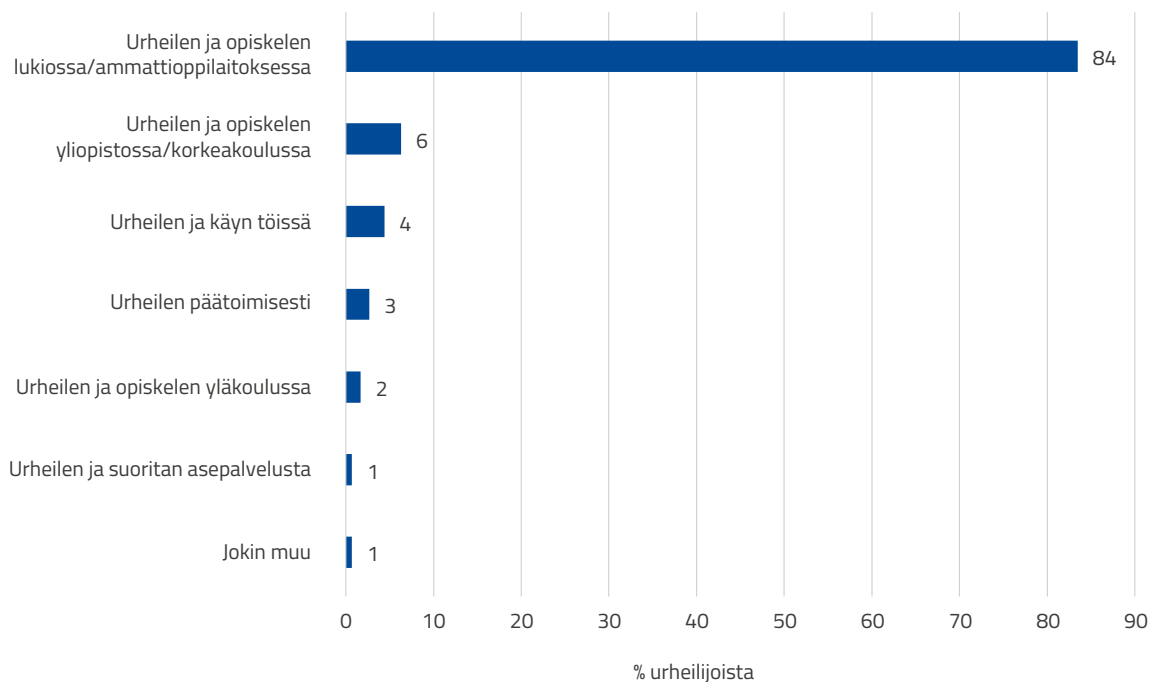
an palveluja käyttävät urheilijat kattoivat lähes kolme viidesosaa (58 %) akatemiapalveluja käyttävien urheilijoiden määrästä. Seuraavaksi eniten palvelujen käyttäjiä oli Jyväskylän (8 %), Oulunseudun (7 %), Etelä-Pohjanmaan (7 %) ja Kuopion alueen urheiluakatemoissa (5 %). Muiden akatemioiden palveluja käytti kaksi prosenttia tai vähemmän urheilijoista.



Kuvio 2. Urheilijoiden kiinnittyminen urheiluakatemoihin (n=218) (%).

Kaksoisura

Valtaosa urheilijoista (92 %) yhdisti urheilun ja opiskelun. Urheilijoista reilu neljä viidesosaa (84 %) opiskeli toisen asteen oppilaitoksessa, kuusi prosenttia korkeakoulussa tai yliopistossa ja kaksi prosenttia yläkoulussa (kuvio 3). Urheilun ja työssä käynnin yhdisti neljä prosenttia ja päätoimisesti urheilevia oli kolme prosenttia urheilijoista. Muutamat urheilijoista suorittivat asepalvelusta, olivat työhakijoina tai yhdistivät työn, opiskelun ja urheilun. Työssä käyvät urheilijat (naiset n=5, miehet n=3) tekivät töitä keskimäärin 96 tuntia kuukaudessa (SD 45, mediaani 100, minimi 25, maksimi 158).



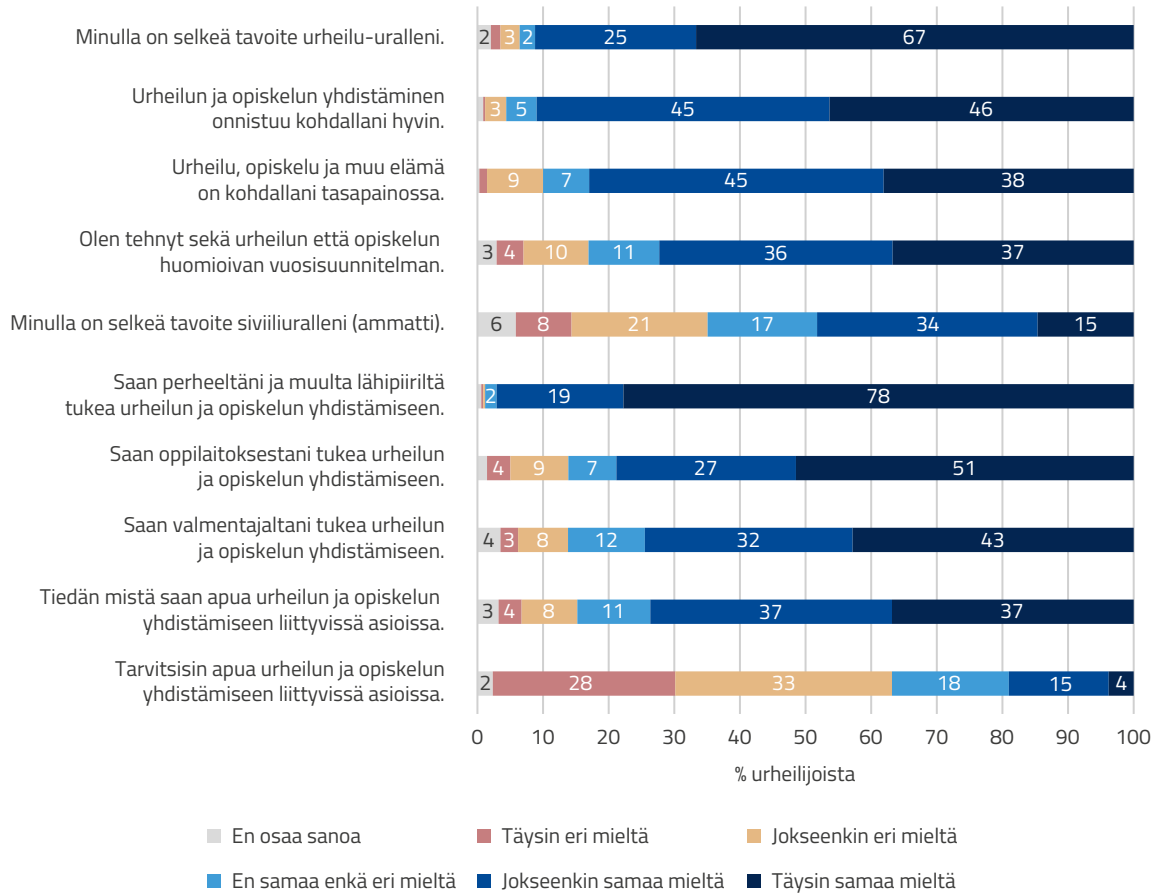
Kuvio 3. Urheilijoiden kaksoisuraratkaisut (n=412) (%).

Toisella asteella opiskelevista urheilijoista (n=344) 70 prosenttia opiskeli urheiluoppilaitoksessa. Yli puolet (54 %) opiskeli urheilulukiossa, 11 prosenttia urheilupainotteissa lukiossa ja kolme prosenttia urheilun ammatillisessa oppilaitoksessa. Lisäksi muutama urheilija opiskeli urheiluopistossa, urheilyläkoulussa tai yläkoulussa, jossa oli urheiluluokka. Toisella asteella opiskelevista urheilijoista 14 prosenttia kertoi pitävänsä koulunkäynnistä tai opiskelusta hyvin paljon, 56 prosenttia melko paljon, 26 prosenttia melko vähän ja neljä prosenttia ei pitänyt opiskelusta lainkaan.

Seuraavaksi esitetyt urheilun ja opiskelun yhdistämistä koskevat kokemukset (kuvio 4) esitetään tässä raportissa toisen asteen opiskelijoiden osalta. Korkea-asteella opiskelevien ja työssä käyvien urheilijoiden kokemukset urheilun yhdistämisestä opiskelun tai työelämän kanssa on raportoitu aikuisten maa-joukkueurheilijoiden raportissa (Mäkinen ym., 2021).

Valtaosalla (92 %) toisella asteella opiskelevista urheilijoista oli selkeä tavoite urheilu-uralleen ja myös urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui yhdeksällä kymmenestä urheilijasta hyvin. Yli neljä viidesosaa (83 %) urheilijoista arvioi urheilun, opiskelun ja muun elämän olevan tasapainossa, ja urheilun ja opiskelun huomioivan vuosisuunnitelman oli tehnyt lähes kolme neljäsosaa (73 %) urheilijoista. Siviiliuran tavoite oli jo täsmentynyt selkeäksi lähes puolella (49 %) urheilijoista.

Perheeltään ja lähipiiriltään sai tukea urheilun ja opiskelun yhdistämiseen lähes jokainen (97 %) urheilija. Oppilaitoksestaan urheilun ja opiskelun yhdistämiseen sai tukea lähes neljä viidesosaa (78 %) ja valmentajaltaan kolme neljästä (75 %) urheilijasta. Lähes kolme neljäsosaa (74 %) urheilijoista tiesi, mistä saa apua urheilun ja opiskelun yhdistämiseen ja siihen apua tarvitsevia urheilijoita oli toisen asteen opiskelijoissa vajaa viidesosa (19 %).

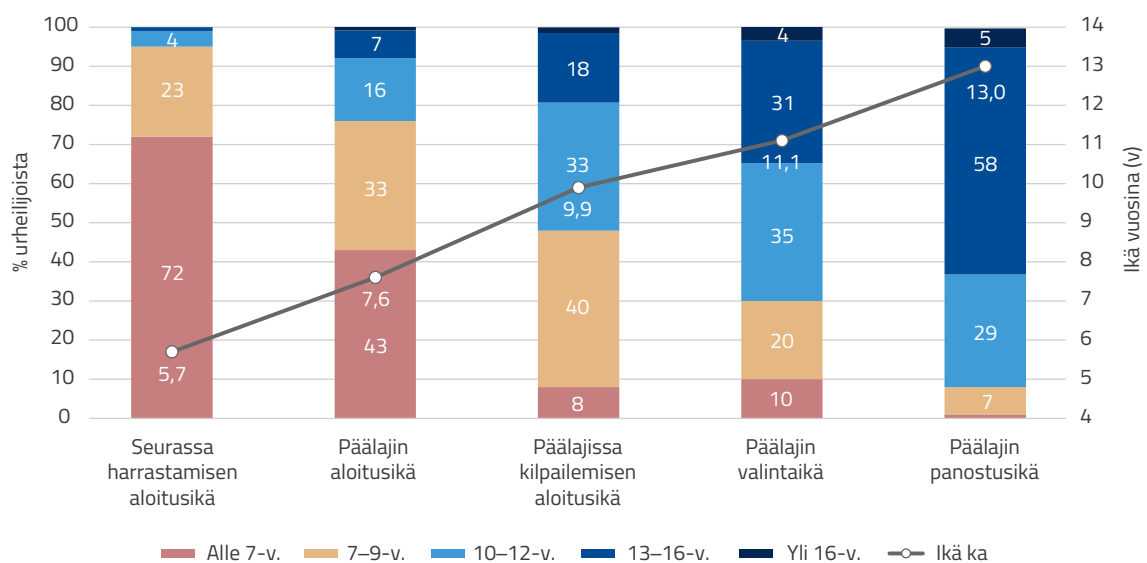


Kuvio 4. Toisella asteella opiskelevien urheilijoiden kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. (n=337–340) (%).

Harrastuspolut

Nuorten maajoukkueurheilijoiden harrastuspolkujen eri vaiheita selvitettiin kysymällä urheilijoilta seurassa harrastamisen aloitusikä, päälajin harrastamisen ja kilpailemisen aloitusikä sekä päälajin valinta- ja panostusikä (ikä, jolloin urheilija alkaa tehdä valintoja ensisijaisesti päälajissa menestyäkseen). Urheiluseurassa harrastettuja lajeja puolestaan kartoitettiin pyytämällä urheilijoita listaamaan kaikki seurassa harrastamansa lajit aloittamisjärjestyksessä varhaisimmasta (aloituslaji) viimeksi aloitettuun. Päälajiin liittyen kysyttiin lisäksi mistä syystä urheilija oli päättänyt harrastamaan nykyistä päälajiaan, oliko urheilija vielä päälajin valinnan jälkeen jatkanut muiden lajien harrastamista ja oliko nykyinen päälaji sama kuin ensimmäinen urheiluseurassa harrastettu laji. Urheilijoiden harrastuspolkujen vaiheita sekä harrastettuja lajeja tarkastellaan seuraavassa ensin koko urheilijajoukon osalta ja sen jälkeen erikseen urheilijan päälajin lajiryhmän (yksilölaji, joukkuepalloilulaji tai joukkuelaji) mukaan.

Urheilijat olivat aloittaneet urheiluseurassa harrastamisen noin 6-vuotiaana (ka 5,7). Valtaosa (72 %) urheilijoista oli aloittanut harrastamisen alle 7-vuotiaana ja noin joka neljäs (23 %) 7–9-vuotiaana. 10-vuotiaana tai sitä vanhempana oli urheiluseuratoimintaan mennyt mukaan viisi prosenttia urheilijoista (kuvio 5). LIITU-tutkimuksen 2020 mukaan 16–20-vuotiaat lukiolaiset (n=1604) olivat aloittaneet urheiluseuraharrastuksen keskimäärin 7-vuotiaana (ka 6,9) (Mononen ym. 2021).

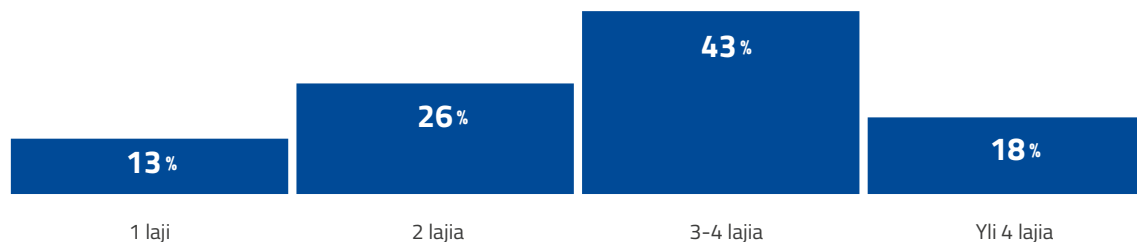


Kuvio 5. Urheilijoiden harrastuspolkujen eri vaiheiden jakaumat ja iän keskiarvot (n=406–411) (%).

Päälajinsa harrastamisen urheilijat olivat aloittaneet keskimäärin 7,6-vuotiaana. Alle 7-vuotiaana päälajinsa harrastamisen oli aloittanut 43 prosenttia urheilijoista, 7–9-vuotiaana kolmasosa ja 10-vuotiaana tai sitä vanhempana noin joka neljäs (24 %) urheilija (kuvio 5). Kilpaileminen päälajissa oli puolestaan aloitettu keskimäärin 10-vuotiaana (ka 9,9 vuotta). Alle 10-vuotiaana kilpailemisen oli aloittanut lähes puolet (48 %) urheilijoista, 10–12-vuotiaana joka kolmas ja yli 12-vuotiaana noin joka viides (19 %) urheilija. Oman päälajinsa urheilijat olivat valinneet noin 11-vuotiaana (ka 11,1). Lähes joka kolmas (30 %) urheilija oli valinnut päälajinsa alle 10-vuotiaana ja reilu kolmasosa (35 %) joko 10–12-vuotiaana tai vähintään 13-vuotiaana. Urheilijat olivat aloittaneet päälajiinsa panostamisen keskimäärin 13-vuotiaana (ka 13,0 vuotta). Yleisimmin päälajiin panostaminen oli aloitettu 13–16-vuotiaana (58 %). Alle 13-vuotiaana päälajiin panostamisen oli aloittanut reilu kolmasosa (37 %) ja yli 16-vuotiaana 5 prosenttia urheilijoista (kuvio 5).

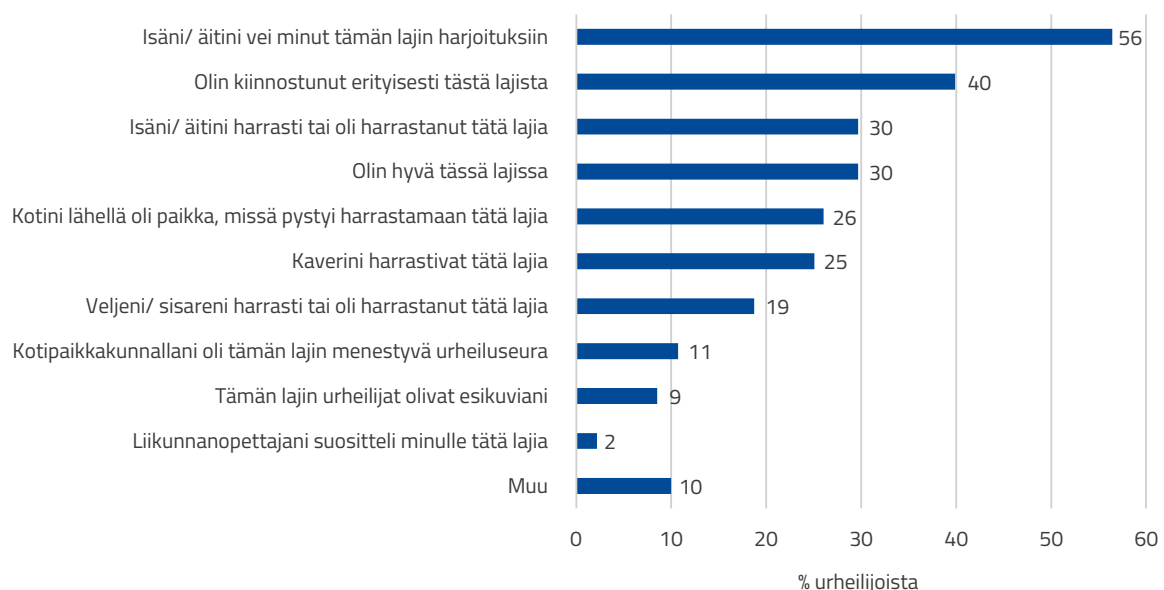
Urheilijat (n=405) nimesivät kaikkiaan 47 eri lajia ensimmäiseksi urheiluseurassa harrastamukseen lajiksi (aloituslaji). Reilu puolet urheilijoista (54 %) oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen yksilölajissa, noin kaksi viidestä joukkuepalloilulajissa (39 %) ja 7 prosenttia joukkuelajissa. Yleisimmät aloituslajit urheiluseurassa olivat jalkapallo (15 %), jääkiekko (10 %), yleisurheilu (10 %), salibandy (8 %), baletti (5 %) ja telinevoimistelu (5 %). Päälaji oli sama kuin ensimmäinen urheiluseurassa harrastettu laji kahdella viidestä (41 %) urheilijasta.

Urheilijat olivat kaikkiaan harrastaneet urheiluseurassa keskimäärin 3,1 lajia. Yhtä lajia urheiluseurassa oli harrastanut noin joka kymmenes ja kahta lajia noin joka neljäs urheilija (26 %). 3–4 lajia harrastaneiden osuus oli 43 prosenttia ja viittä tai useampaa lajia harrastaneita oli noin viidesosa (18 %) (kuvio 6). LIITU 2020 -tutkimuksen mukaan lähes vastaava osuus 16–20-vuotiaista lukiolaisista (n=1588) oli harrastanut urheiluseurassa yhtä lajia (15 %), kahta lajia (23 %) tai vähintään kolmea lajia (62 %) (Mononen ym. 2021). Kaikkiaan urheilijat olivat seuratoimintansa aloittamisesta kyselyn tekohetkeen mennessä harrastaneet urheiluseurassa 89 eri lajia. Yleisimmät lajit, joita urheilijat olivat jossakin vaiheessa harrastuspolutaan harrastaneet, olivat jalkapallo (47 %), yleisurheilu (32 %), salibandy (24 %), jääkiekko (19 %), uinti (15 %), telinevoimistelu (14 %) ja tanssi (12 %).



Kuvio 6. Urheiluseurassa harrastettujen lajien kokonaismäärä (n=405) (%).

Päälajinsa harrastajiksi urheilijat olivat päätyneet hyvin monenlaisista syistä. Yleisimmin päälajin harrastaminen oli aloitettu siksi, että isä/äiti oli vienyt lajin harjoituksiin (56 %). Kaksi viidestä urheilijasta oli ollut erityisesti kiinnostunut lajista ja vajaa kolmannes oli aloittanut päälajin harrastamisen koska isä/äiti oli harrastanut lajia tai koska oli kokenut olevansa hyvä lajissa. Noin neljäsosalle päälajin aloittamisen kannalta oli ratkaisevaa ollut se, että lajia oli pystynyt harrastamaan kodin läheisyydessä tai että kaveritkin olivat harrastaneet lajia (kuvio 7).



Kuvio 7. Syyt päälajin valinnalle yksilölajien urheilijoilla (n=411) (%) (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut valita useita vaihtoehtoja).

Päälahjin valintahetkellä reilu puolet (54 %) urheilijoista oli jatkanut edelleen myös muiden lajien harrastamista ja lopettanut muut lajit vähitellen. Noin joka viides urheilija (18 %) ei ollut harrastanut päälahjin valintahetkellä muita lajeja ja 17 prosenttia urheilijoista oli lopettanut heti päälahjin valinnan yhteydessä muiden lajien harrastamisen. Noin joka kymmenes (11 %) urheilija oli jatkanut muiden lajien harrastamista ja harrasti niitä vielä edelleen. Yleisin syy, jonka urheilijat (n=38) antoivat muiden lajien harrastamisen lopettamiselle päälahjin valinnan yhteydessä, oli ajan puute (n=18). Muita mainittuja syitä olivat, että päälahji kiinnosti muita lajeja enemmän ja oli vahva halu panostaa juuri päälahjiin tai että muut lajit lakkasivat kiinnostamasta.

YKSILÖLAJIEN URHEILIJOIDEN HARRASTUSPOLKU

Yksilölajien urheilijat (n=189) olivat aloittaneet urheiluseurassa harrastamisen noin 6-vuotiaana (ka 6,1). Alle kouluikäisenä harrastamisen oli aloittanut lähes kaksi kolmesta (62 %), 7–9-vuotiaana reilu neljännes (29 %) ja 10-vuotiaana tai vanhempana 9 prosenttia. Yksilölajien urheilijat olivat aloittaneet urheiluseuraharrastamisen 39 eri lajissa. Valtaosa yksilölajien urheilijoista oli myös aloittanut urheiluseurassa harrastamisen yksilölajissa (78 %), joukkuepallolajissa seuraharrastamisen oli aloittanut joka viides (21 %) ja joukkuelajissa vajaa kaksi prosenttia. Yleisimpiä urheiluseuraharrastamisen aloituslajeja yksilölajien urheilijoilla olivat yleisurheilu (18 %) ja jalkapallo (13 %). Hieman harvemmin seurassa harrastaminen oli aloitettu telinevoimistelussa (7 %), uinnissa (7 %), hiihdossa (6 %) tai ratsastuksessa (6 %).

Yksilölajien urheilijat olivat kaikkiaan harrastaneet seurassa keskimäärin 3,5 lajia (mediaani 3). Ainoastaan yhtä lajia oli urheiluseurassa harrastanut 9 prosenttia ja kahta lajia joka viides urheilija (20 %). 3–4 lajia harrastaneiden osuus oli 46 prosenttia ja viittä tai useampaa lajia harrastaneiden 25 prosenttia. Yksilölajien urheilijoiden lajikirjo seuraharrastamisen aloittamisesta kyselyn tekohetkeen kattoi kaikkiaan 79 eri lajia. Lähes puolet (47 %) yksilölajien urheilijoista oli jossakin vaiheessa urheilupolkuaan harrastanut yleisurheilua, noin kaksi viidestä (42 %) jalkapalloa ja viidesosa uintia (22 %) tai telinevoimistelua (19 %). Muita suosituimpia lajeja olivat tanssi, ratsastus, suunnistus, hiihto, salibandy ja jääkiekko (kuvio 8).

Päälahjin harrastaminen oli yksilölajeissa aloitettu noin 9-vuotiaana (ka 8,7). Alle 7-vuotiaana oli harrastamisen aloittanut 29 prosenttia, 7–9-vuotiaana noin joka kolmas (34 %), 10–12-vuotiaana vajaa neljäsosa (23 %) ja yli 12-vuotiaana 14 prosenttia yksilölajien urheilijoista. Yksilölajien urheilijat olivat päätyneet harrastamaan päälahjaan hyvin monista erilaisista syistä. Yleisimpänä syynä aloittaa päälahjin harrastaminen oli ollut se, että isä/äiti oli vienyt lajin harjoituksiin (57 %). Lähes kaksi viidestä oli ollut kiinnostunut erityisesti lajista tai oli kokenut olevansa hyvä lajissa ja reilu kolmannes oli aloittanut päälahjin harrastamisen koska isä/äiti oli harrastanut kyseistä lajia (35 %). Hieman harvemmin päälahjin aloittamissyynä oli ollut se, että lajia oli pystynyt harrastamaan kodin läheisyydessä tai se, että sisarukset tai kaverit olivat harrastaneet lajia (kuvio 9).



Kuvio 9. Syyt päälajin valinnalle yksilölajien urheilijoilla (n=189) (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut valita useita vaihtoehtoja).

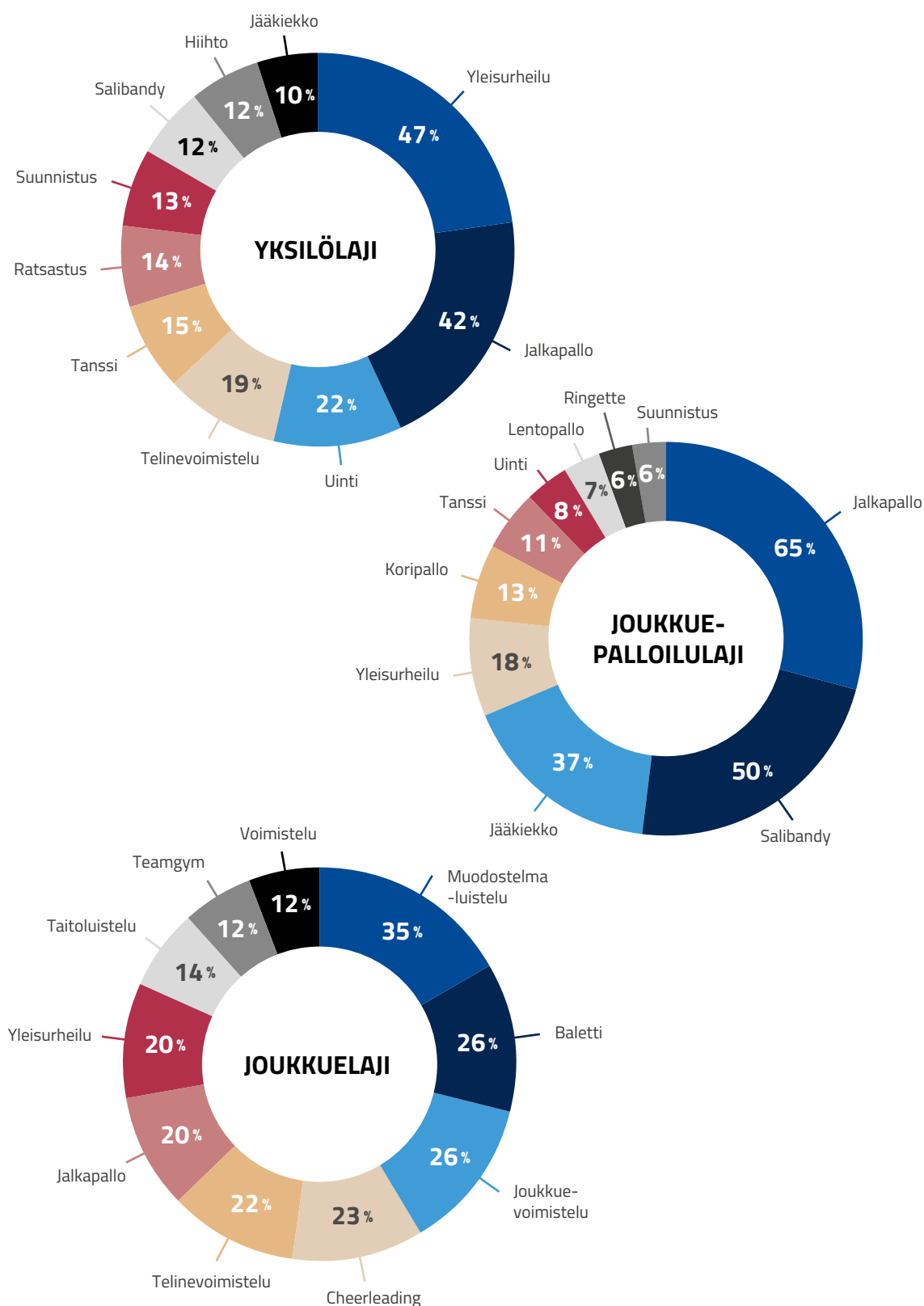
Yksilölajien urheilijat olivat valinneet päälajinsa keskimäärin 12-vuotiaana (ka 12,3). Alle 10-vuotiaana päälajinsa oli valinnut vajaa viidesosa (18 %), 10–12-vuotiaana noin joka kolmas (31 %), 13–16-vuotiaana 44 prosenttia ja yli 16-vuotiaana 7 prosenttia. Päälaji oli sama kuin ensimmäinen urheiluseurassa harrastettu laji 30 prosentilla urheilijoista. Päälajin valintahetkellä reilu puolet (53 %) urheilijoista oli jatkanut edelleen myös muiden lajien harrastamista ja lopettanut muut lajit vähitellen. Vajaa viidennes urheilijoista (19 %) oli jatkanut muiden lajien harrastamista ja harrasti niitä edelleen, 15 prosenttia oli lopettanut heti muiden lajien harrastamisen ja 13 prosenttia ei ollut harrastanut päälajin valintahetkellä muita lajeja.

Kilpaileminen päälajissa oli aloitettu keskimäärin 10,5-vuotiaana. Valtaosa yksilölajien urheilijoista oli aloittanut kilpailemisen päälajissaan joko alle 10-vuotiaana (41 %) tai 10–12-vuotiaana (34 %). Yli 12-vuotiaana kilpailemisen oli aloittanut 25 prosenttia urheilijoista. Panostamisen päälajiin yksilölajien urheilijat puolestaan aloittivat keskimäärin 13,7-vuotiaana (mediaani 14). Kaksi kolmesta (65 %) urheilijasta aloitti päälajiin panostamisen 13–16-vuotiaana ja noin joka viides (22 %) 10–12-vuotiaana. Selkeästi pienempi osuus aloitti päälajiin panostamisen joko alle 10-vuotiaana (5 %) tai yli 16-vuotiaana (8 %).

JOUKKUEPALLOILULAJIEN URHEILIJOIDEN HARRASTUSPOLKU

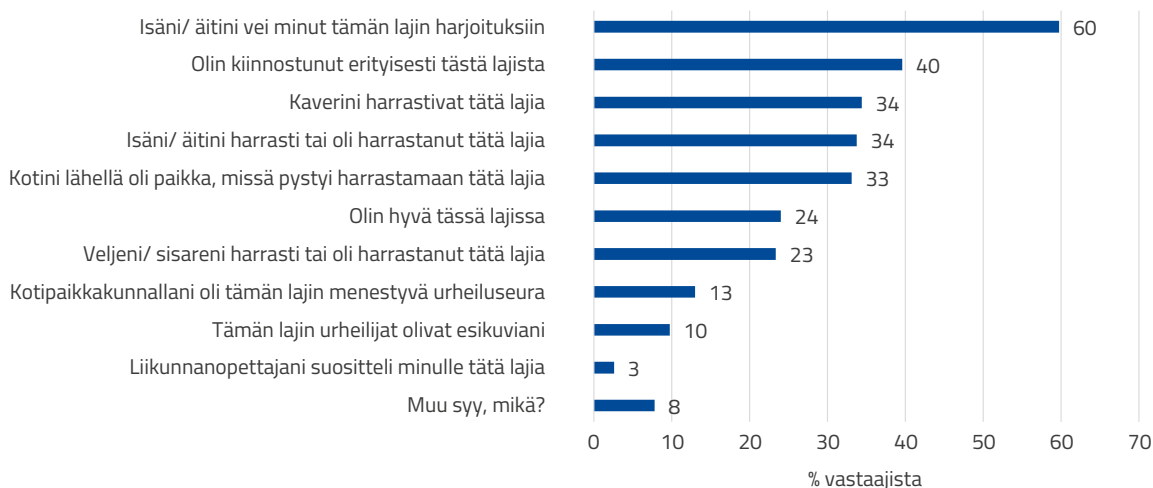
Urheiluseuraharrastaminen oli aloitettu joukkuepalloilulajeissa (n=151) keskimäärin 5,4-vuotiaana. Alle 7-vuotiaana harrastamisen oli aloittanut neljä viidestä (79 %), 7–9-vuotiaana noin joka viides (19 %) ja 10-vuotiaana tai vanhempana kaksi prosenttia urheilijoista. Joukkuepalloilulajien urheilijat olivat tulleet mukaan urheiluseuratoimintaan 25 eri lajin kautta. Lähes kolme neljästä (73 %) joukkuepalloilulajin urheilijasta oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen joukkuelajissa, yksilölajissa seuraharrastamisen oli aloittanut noin joka neljäs (26 %) ja joukkuelajissa yksi prosentti. Yleisimmät aloituslajit urheiluseurassa olivat jääkiekko (23 %), jalkapallo (21 %) ja salibandy (21 %). Muita yleisimpiä aloituslajeja olivat koripallo (5 %), yleisurheilu (5 %) ja tanssi (4 %).

Joukkuepalloilulajien urheilijat olivat kaikkiaan harrastaneet seurassa keskimäärin 2,8 lajia. Ainoastaan yhtä lajia oli urheiluseurassa harrastanut 15 prosenttia urheilijoista ja kahta lajia noin joka kolmas urheilija (32 %). 3–4 lajia harrastaneiden osuus oli 42 prosenttia ja yli neljää lajia harrastaneiden 11 prosenttia. Joukkuepalloilulajien urheilijoiden lajikirjo seuraharrastamisen aloittamisesta kyselyn tekohetkeen kattoi kaikkiaan 43 eri lajia. Noin kaksi kolmesta joukkuepalloilulajin urheilijasta (65 %) oli jossakin vaiheessa urheilupolkuun harrastanut jalkapalloa, puolet (50 %) oli harrastanut salibandyä ja reilu kolmasosa (37 %) jääkiekkoa. Muita suosituimpia joukkuepalloilulajeja olivat koripallo, lentopallo ja ringette. Harrastetuista yksilölajeista suosituin oli yleisurheilu, jota oli harrastanut lähes viidesosa (18 %) ja muita suosituimpia yksilölajeja olivat tanssi, uinti ja suunnistus (kuvio 8).



Kuvio 8. Yksilö-, joukkupalloilu- ja joukkuelajien urheilijoiden yleisimmin harrastamat lajit urheiluseurassa.

Päälahjin harrastaminen oli joukkuepallolajissa aloitettu keskimäärin 6-vuotiaana (ka 6,3). Alle 7-vuotiaana päälahjin harrastamisen oli aloittanut 58 prosenttia, 7–9-vuotiaana noin joka kolmas (35 %), 10–12-vuotiaana 6 prosenttia ja yli 12-vuotiaana yksi prosentti urheilijoista. Joukkuepallolajissa yleisin syy aloittaa päälahjin harrastaminen oli ollut, että isä/äiti oli vienyt päälahjin harjoituksiin (60 %). Kaksi viidestä oli aloittanut päälahjin harrastamisen, koska oli ollut erityisesti kiinnostunut lajista ja noin joka kolmas oli aloittanut päälahjin harrastamisen, koska kaverit tai isä/äiti olivat harrastaneet lajia tai koska lajia oli pystynyt harrastamaan kodin läheisyydessä. Noin neljäsosa puolestaan oli aloittanut päälahjin harrastamisen, koska oli kokenut olevansa hyvä lajissa tai sisarukset olivat harrastaneet lajia (kuvio 10).



Kuvio 10. Syyt päälahjin valinnalle joukkuepallolajien urheilijoilla (n=151) (%)
(prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut valita useita vaihtoehtoja).

Joukkuepallolajien urheilijat olivat valinneet päälahjin noin 10-vuotiaana (ka 10,3). Alle 10-vuotiaana päälahjin oli valinnut reilu kolmasosa (36 %), 10–12-vuotiaana 39 prosenttia, 13–16-vuotiaana 24 prosenttia ja yli 16-vuotiaana yksi prosentti. Päälahji oli sama kuin ensimmäinen urheiluseurassa harrastettu laji 56 prosentilla urheilijoista. Päälahjin valintahetkellä lähes kolme viidestä (59 %) urheilijasta oli jatkanut edelleen myös muiden lajin harrastamista ja lopettanut muut lajit vähitellen. Vajaa viidennes (19 %) urheilijoista ei ollut harrastanut päälahjin valintahetkellä muita lajeja tai oli lopettanut päälahjin valitessaan heti muiden lajin harrastamisen (17 %). Pieni osa urheilijoista (5 %) oli jatkanut muiden lajin harrastamista ja harrasti niitä edelleenkin.

Kilpaileminen päälahjissa oli aloitettu keskimäärin 9,4-vuotiaana. Kaksi viidestä (40 %) joukkuepallolajin urheilijasta oli aloittanut kilpailemisen 7–9-vuotiaana ja noin joka kolmas (30 %) 10–12-vuotiaana. Alle kouluikäisenä kilpailutoiminnan oli aloittanut 14 prosenttia urheilijoista ja yli 12-vuotiaana 16 prosenttia. Panostamisen päälahjiin joukkuepallolajien urheilijat puolestaan aloittivat noin 13-vuotiaana (ka 12,7). Lähes kolme viidestä (59 %) oli aloittanut päälahjiin panostamisen 13–16-vuoden iässä ja reilu kolmasosa (35 %) 10–12-vuotiaana. Selkeästi pienempi osuus oli aloittanut päälahjiin panostamisen joko alle 10-vuotiaana (5 %) tai yli 16-vuotiaana (1 %).

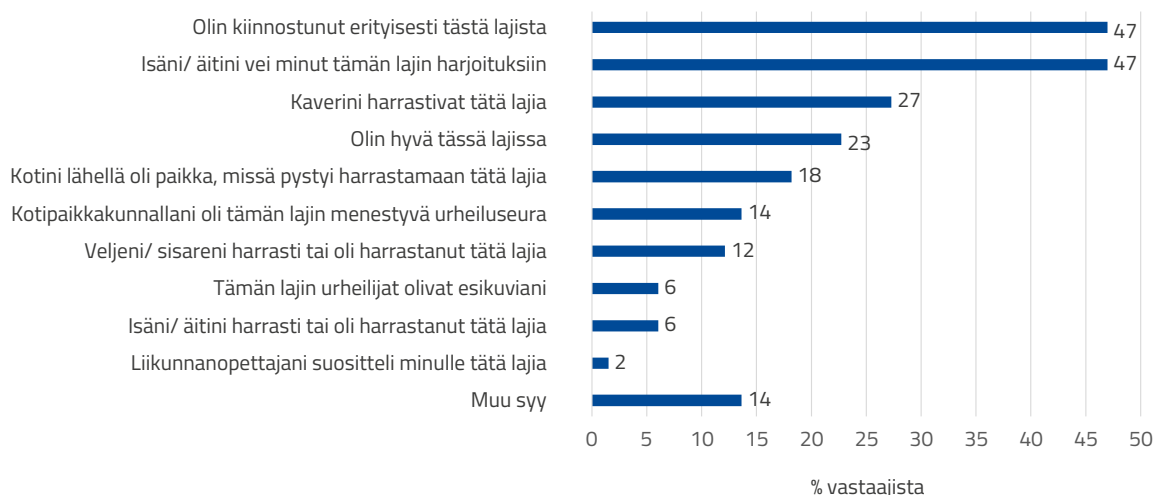
JOUKKUELAJIN URHEILIJOIDEN HARRASTUSPOLKU

Joukkuelajien urheilijat (n=65) olivat aloittaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin 5-vuotiaana (ka 5,1). Valtaosa (80 %) oli aloittanut seurassa harrastamisen alle kouluikäisenä, 7–9-vuotiaana harrastamisen oli aloittanut 15 prosenttia ja 10-vuotiaana tai vanhempuna viisi prosenttia. Joukkuelajien urheilijat olivat tulleet mukaan urheiluseuratoimintaan 16 eri lajin kautta. Noin puolet (51 %) joukkuelajien urheilijoista oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen yksilölajissa, joukkuelajissa seura-

harrastamisen oli aloittanut reilu kolmasosa (37 %) ja joukkuepallolajissa 12 prosenttia. Joukkuelajien urheilijoiden yleisimmät aloituslajit urheiluseurassa olivat muodostelmaluistelu (22 %) ja baletti (19 %). Muita suosittuja aloituslajeja olivat joukkuevoimistelu (9 %), jalkapallo (9 %), telinevoimistelu (8 %) ja taitoluistelu (8 %).

Joukkuelajien urheilijat olivat kaikkiaan harrastaneet seurassa keskimäärin 2,7 lajia. Ainoastaan yhtä lajia oli urheiluseurassa harrastanut 20 prosenttia ja kahta noin joka kolmas urheilija (32 %). 3–4 lajia harrastaneiden osuus oli 37 prosenttia ja viittä tai useampaa lajia harrastaneiden 11 prosenttia. Joukkuelajien urheilijoiden lajikirjo seuraharrastamisen aloittamisesta kyselyn tekohetkeen kattoi kaikkiaan 29 eri lajia. Reilu kolmasosa joukkuelajien urheilijoista (35 %) oli jossakin vaiheessa urheilupolkuaan harrastanut muodostelmaluisteluja ja noin joka neljäs (26 %) joukkuevoimistelua, balettia (26 %) tai cheerleadingia (23 %). Noin viidesosa oli puolestaan harrastanut telinevoimistelua (22 %), yleisurheilua (20 %) tai jalkapalloa (20 %). Muita suosituimpia lajeja olivat taitoluistelu, voimistelu ja teamgym (kuvio 8).

Päälajin harrastaminen oli joukkuelajeissa aloitettu noin 8-vuotiaana (ka 7,7). Alle 7-vuotiaana päälajinsa harrastamisen oli aloittanut noin joka viides (19 %), 7–9-vuotiaana 28 prosenttia, 10–12-vuotiaana kaksi viidestä (41 %) ja yli 12-vuotiaana 12 prosenttia. Joukkuelajien urheilijoilla yleisimpiä syitä aloittaa päälajin harrastaminen olivat, että urheilija oli ollut erityisesti kiinnostunut lajista tai isä/äiti oli vienyt lajin harjoituksiin (47 %). Noin joka neljän aloittamispäätökseen oli vaikuttanut se, että kaverit olivat harrastaneet lajia tai että urheilija oli kokenut olevansa hyvä lajissa. Noin viidesosalle merkityksellistä puolestaan oli ollut se, että lajia oli pystynyt harrastamaan kodin läheisyydessä (kuvio 11).



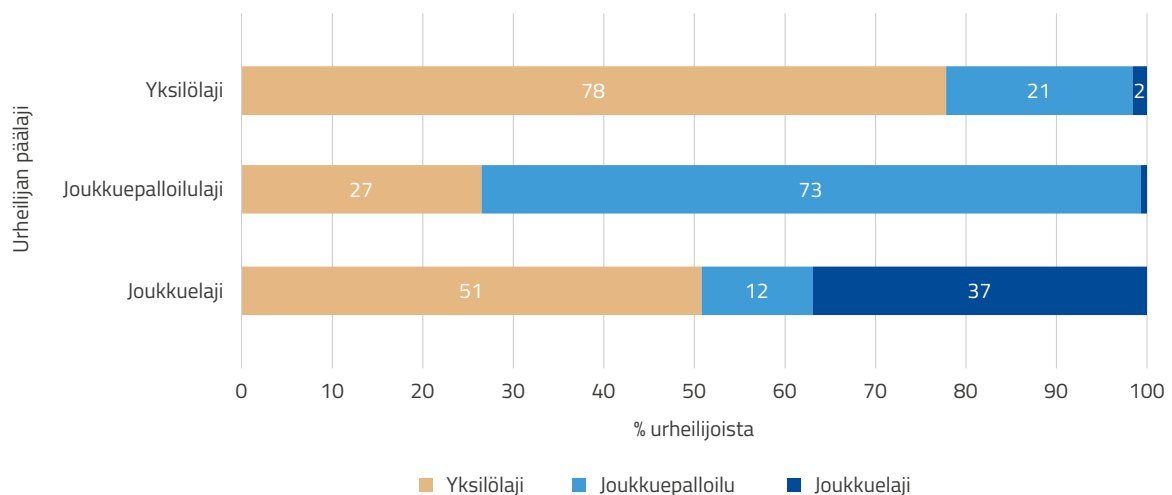
Kuvio 11. Syyt päälajin valinnalle joukkuelajien urheilijoilla (n=65) (%) (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut valita useita vaihtoehtoja).

Joukkuelajien urheilijat olivat valinneet päälajinsa keskimäärin 9,5-vuotiaana. Alle 10-vuotiaana päälajinsa oli valinnut lähes puolet (47 %), 10–12-vuotiaana kaksi viidestä (41 %), 13–16-vuotiaana 11 prosenttia ja yli 16-vuotiaana yksi prosentti. Päälaji oli sama kuin ensimmäinen urheiluseurassa harrastettu laji 41 prosentilla urheilijoista. Päälajin valintahetkellä vajaa puolet (46 %) urheilijoista oli jatkanut edelleen myös muiden lajien harrastamista ja lopettanut muut lajit vähitellen. Vajaa kolmannes (29 %) joukkuelajien urheilijoista ei ollut harrastanut päälajin valintahetkellä muita lajeja, noin joka viides (22 %) oli lopettanut heti päälajin valittuaan muiden lajien harrastamisen ja 3 prosenttia oli jatkanut muiden lajien harrastamista ja harrasti niitä edelleen.

Kilpaileminen päälaajissa oli aloitettu keskimäärin 9,4-vuotiaana. Reilu puolet (54 %) joukkuelajien urheilijoista oli aloittanut kilpailemisen alle 10-vuotiaana ja noin joka kolmas (35 %) 10–12-vuotiaana. Yli 12-vuotiaana kilpailemisen päälaajissaan oli aloittanut 11 prosenttia. Panostamisen päälaajiin urheilijat puolestaan aloittivat keskimäärin 12-vuotiaana (ka 11,8). Joukkuelajien urheilijoista joka neljäs (24 %) oli aloittanut päälaajiin panostamisen jo alle 10-vuotiaana. Joka kolmas (33 %) urheilija alkoi panostamaan päälaajiinsa 10–12-vuotiaana, reilu kolmasosa (38 %) 13–16-vuotiaana ja selkeästi pienin osuus yli 16-vuotiaana (5 %).

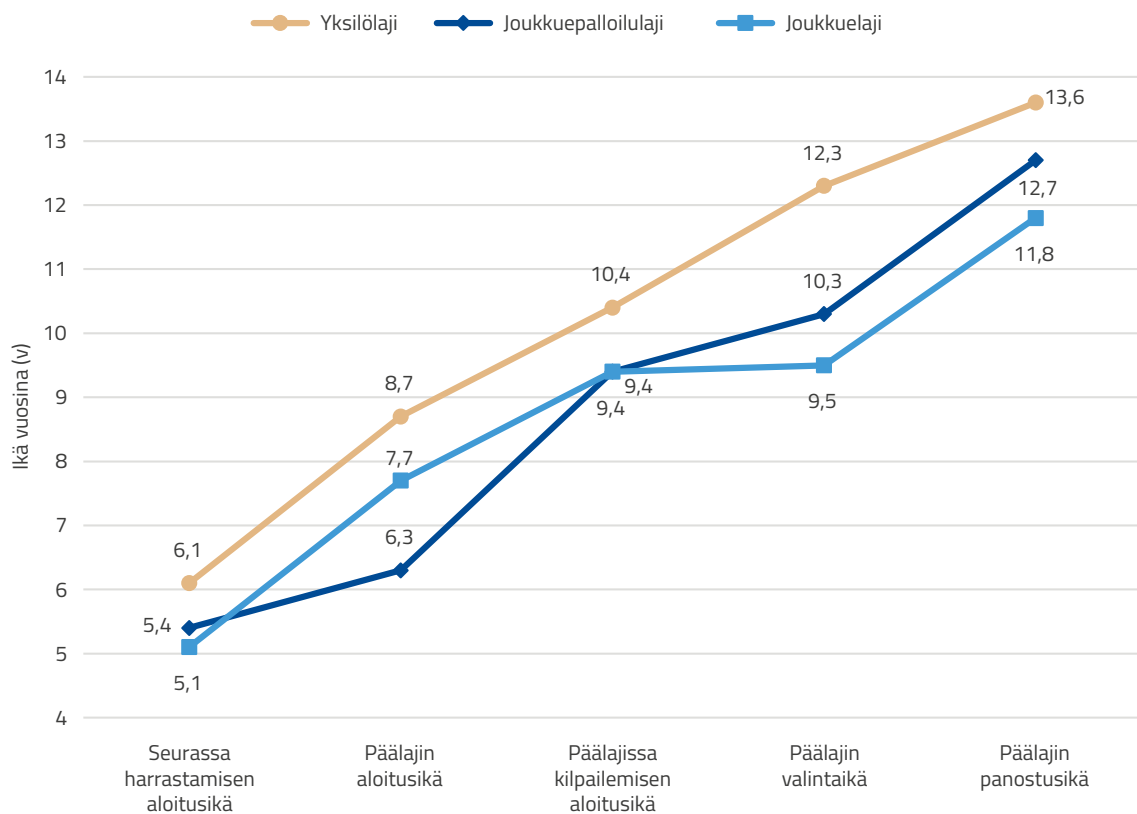
HARRASTUSPOLKUJEN VERTAILUA

Yksilölajien urheilijat olivat aloittaneet urheiluseuraharrastamisen muita yleisemmin yksilölajissa (78 %), kun vastaavasti joukkuepalloilulajien urheilijoista valtaosa oli aloittanut joukkuepalloilulajissa (73 %). Joukkuelajien urheilijoista noin puolet oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen yksilölajissa ja reilu kolmannes joukkuelajissa (kuvio 12). Myös yleisimmät urheiluseuratoiminnan aloituslajit vaihtelivat päälaajin lajiryhmän mukaan. Yksilölajeissa kaksi suosituinta aloituslajia olivat yleisurheilu ja jalkapallo, kun taas joukkuepalloilulajeissa lähes yhtä suosittuja olivat kaikki laajasti harrastetut joukkuepalloilulajit jääkiekko, jalkapallo ja salibandy. Joukkuelajeissa suosituimpia aloituslajeja puolestaan olivat muodonmuutos ja baletti.



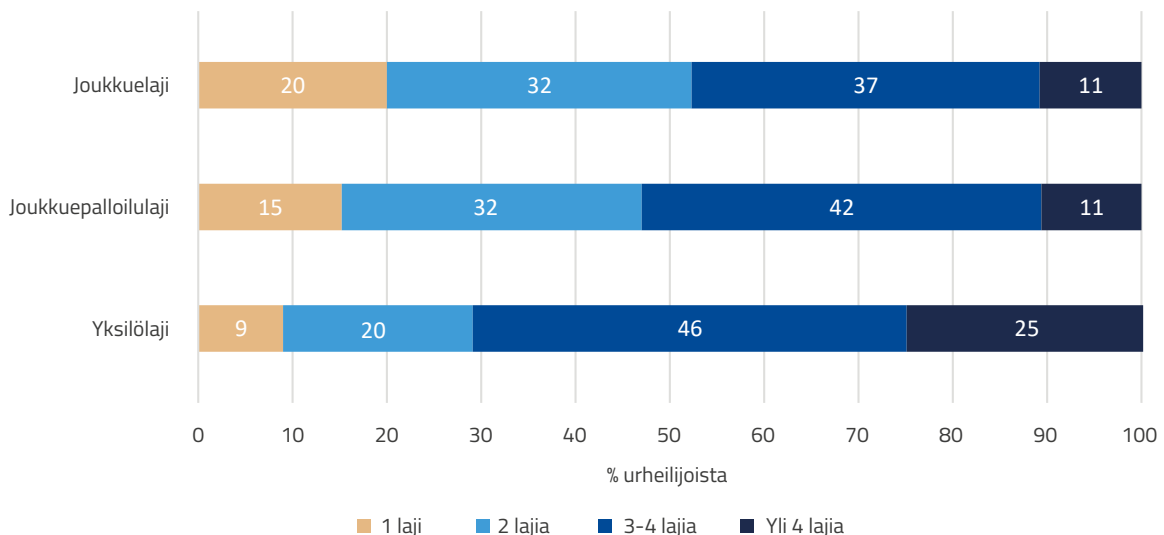
Kuvio 12. Urheiluseuraharrastuksen aloituslajin lajiryhmä päälaajiryhmittäin (n=405) (%).

Urheilijat olivat myös tehneet lajinsa harrastamiseen liittyviä valintoja hieman eri ikäisinä urheilijan päälaajin lajiryhmästä riippuen (kuvio 13). Yksilölajien urheilijat olivat aloittaneet seurassa harrastamisen ja päälaajissa kilpailemisen sekä valinneet päälaajiinsa ja alkaneet panostaa päälaajiinsa vanhempana kuin joukkuepalloilu- ja joukkuelajien urheilijat. Joukkuepalloilulajien urheilijat puolestaan olivat aloittaneet päälaajiinsa harrastamisen yksilö- ja joukkuelajien urheilijoita nuorempana ja panostamisen päälaajiinsa vanhempana kuin joukkuelajien urheilijat.



Kuvio 13. Urheilijoiden ikä harrastuspolun eri vaiheissa päälajiryhmittäin (n=406–411).

Seurassa harrastettujen lajien kokonaismäärässä urheiluseuratoiminnan aloittamisesta kyselyn teko- hetkeen oli myös vaihtelua urheilijoiden päälajin lajiryhmän mukaan. Yksilölajien urheilijoista suurempi osuus (71 %) oli harrastanut vähintään kolmea lajia kuin joukkuepalloilu- tai (53 %) tai joukkuelajien (48 %) urheilijoista. Yhtä tai kahta lajia urheiluseurassa harrastaneiden urheilijoiden osuus puolestaan oli suurempi joukkuelajien ja joukkuepalloilulajien urheilijoilla yksilölajien urheilijoihin verrattuna (kuvio 14).



Kuvio 14. Urheiluseurassa harrastettujen lajien kokonaismäärä päälajiryhmittäin (n=405) (%).

ASiantuntijan kommentit

HARRASTUSPOLUT

Sami Kalaja, työelämäprofessori, EduFutura

Urheilijakysely 2021 piirtää tarkan kuvan suomalaisten nuorten urheilijoiden harrastamisen poluista. Tämän tutkimuksen tulokset ovat pääpiirteittäin linjassa muiden vastaavien tutkimusten (esimerkiksi LIITU-tutkimus) kanssa. Kyselyn perusteella suomalaisen urheiluseuranuoren harrastamisen profiili noudattaa useimmiten Jean Cotén DMSP-mallia (Developmental Model of Sport Participation), joskin polun eri vaiheet näyttäisivät ajoittuvan hieman alkuperäistä mallia aikaisemmaksi. Kyselyyn vastanneiden ikähaarukka oli 16–20 vuotta ja kyseessä olivat aktiivisesti urheilua harrastavat nuoret. Mukana ei siis ollut harrastuksensa jo lopettaneita vastaajia. Tästä voidaan vetää se varovainen johtopäätös, että kyselyyn vastanneiden nuorten urheilijoiden valinnoissa on sellaisia elementtejä, jotka edesauttavat urheilu-uran jatkumista ainakin täysi-ikäisyyden kynnykselle saakka. Eräs tällainen seikka saattaa olla useiden urheilulajien harrastaminen. Kyselyyn vastanneet ovat edelleen aktiiveja, ovatko yksipuolisesti harjoitelleet pudonneet keltasta? Mielenkiintoista olisi myös selvittää monilajiuurheilijoiden mahdollinen kilpaileminen heidän omissa oheislajeissaan.

Urheiluseuratoiminta alkaa Suomessa varhain, seuraan liitytään tyypillisesti samoihin aikoihin koulun aloittamisen kanssa. Hyvä kysymys on se, että mistä tämä johtuu? Näyttäisi siltä, että valtaosassa tapauksia harrastuksen alullepanijana toimivat lapsen omat vanhemmat. Missä määrin harrastuksen aloittaminen on urheilijan alkujen oma valinta? Positiivisena seikkana voidaan pitää sitä, että urheiluseurat suuntaavat toimintaansa jo alle kouluikäisille ja haluavat jo hyvinkin nuoria jäseniä riveihinsä. Toisaalta tämä voi myös kertoa urheiluseurojen toimintakulttuurista siinä mielessä, että harrastamisen aloittaminen myöhemmin voi olla vaikeaa. Varhainen aloittaminen selittää myös sitä, että liikunnanopettajien merkitys urheiluharrastuksen virittäjinä oli varsin vähäinen. Jos harrastaminen aloitetaan jo ennen koulun aloittamista, opettajilla ei ole vielä ollut kontaktia lapseen. Lisäksi varsinaiset liikunnan aineenopettajat työskentelevät muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta vasta yläkouluvaiheesta alkaen.

Sisäänheittotuotteina Suomi-urheilussa ovat suuret joukkuepalloilut. Ensimmäinen lajivalinta ohjaa harrastamisen jatkumista siten, että joukkuelajien parissa aloittaneet ja jatkavat joukkuelajeissa ja yksilölajeissa aloittaneet jatkavat yksilölajeissa. Tämä saattaa kertoa toimintakulttuurista, joka heikosti tukee aktiivista eri lajien kokeilemista nuoruusvuosina.

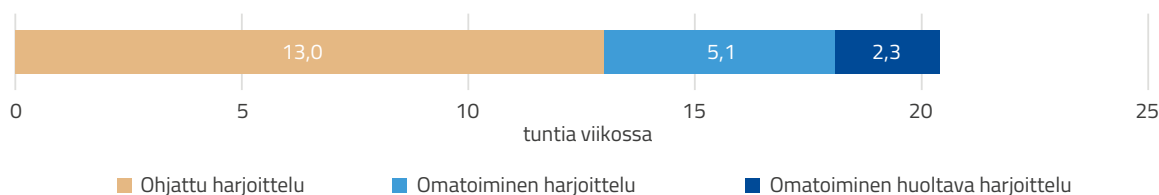
Päälaji valikoituu huomattavan aikaisin, mikä on muun muassa kilpailujärjestelmistä johtuen useassa lajissa edellytys huipulle pääsyle. Kansainvälisesti vertailtuna Suomessa omaan päälajiin keskittyminen alkaa aikaisemmin kuin useissa muissa maissa. Tämä ilmiö sisältää kysymyksen oman lajivalinnan osumatarkkuudesta. Lajin vaihtaminen ja eri lajien kokeileminen ennen valintaa näyttäisi olevan jossain määrin hankalaa, joten itselle sopivan lajin löytäminen on ratkaisevaa harrastuksen jatkumisen kannalta. Ovatko tähän urheilijakyselyyn vastanneet nuoret vielä mukana aktiivisessa urheilun harrastamisessa siksi, että he ovat kokeilleet useita eri lajeja vai onko heidän lajivalintansa osunut kerralla kohdalleen?

Harjoittelun määrä on kohtalaisella tasolla. Kuitenkin etenkin suoritustekniikkaa painottavissa urheilulajeissa, kuten esimerkiksi telinevoimistelu, harjoitusajalla mitattuna suurimmat panostuksen ikävuodet osuvat tämän urheilijakyselyn ikäjakaumaan. Tätä taustaa vasten noin 20 tunnin viikoittaisia harjoittelua ja liikuntamääriä voidaan pitää liian vähäisinä.

Harjoittelu, kilpaileminen ja maajoukkueetoiminta

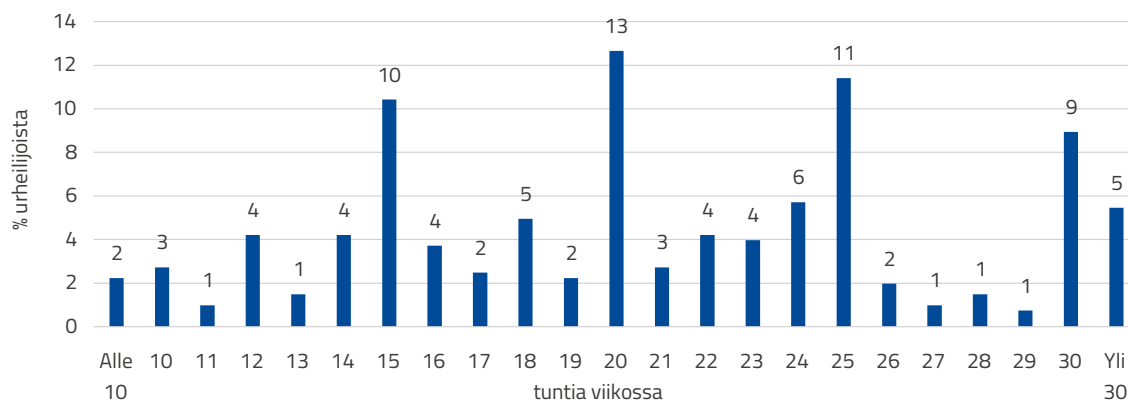
HARJOITTELU

Nuorten maajoukkueurheilijoiden harjoittelumäärää ja ajankäyttöä selvitettiin pyytämällä urheilijoita arvioimaan valmentajan ohjaamien harjoituskertojen määrä viikossa sekä ohjattuun ja omatoimiseen harjoitteluun käytetty aika viikossa tyypillisen harjoittelukauden aikana. Urheilijat harjoittelivat ohjatusti valmentajan johdolla keskimäärin kuusi kertaa viikossa (ka 6,4). Miesurheilijat harjoittelivat valmentajan ohjauksessa (ka 7,0) naisurheilijoita useammin (ka 6,0). Valmentajan ohjaamia harjoitustunteja kertyi viikossa 13 ja omatoimisia harjoitustunteja noin 5. Huomattavasti vähemmän aikaa viikossa urheilijat käyttivät omatoimisiin huoltaviin toimiin, kuten venyttelyyn (ka 2,3) (kuvio 15). Joukkuelajien urheilijoilla oli valmentajan ohjaamia harjoitustunteja enemmän (ka 16,5) kuin joukkuepalloilulajien (ka 13,3) tai yksilölajien (ka 11,5) urheilijoilla. Yksilölajien urheilijat taas puolestaan käyttivät omatoimiseen harjoitteluun enemmän aikaa viikossa (ka 6,6) joukkuepalloilulajien (ka 3,8) ja joukkuelajien (ka 3,6) urheilijoihin verrattuna.



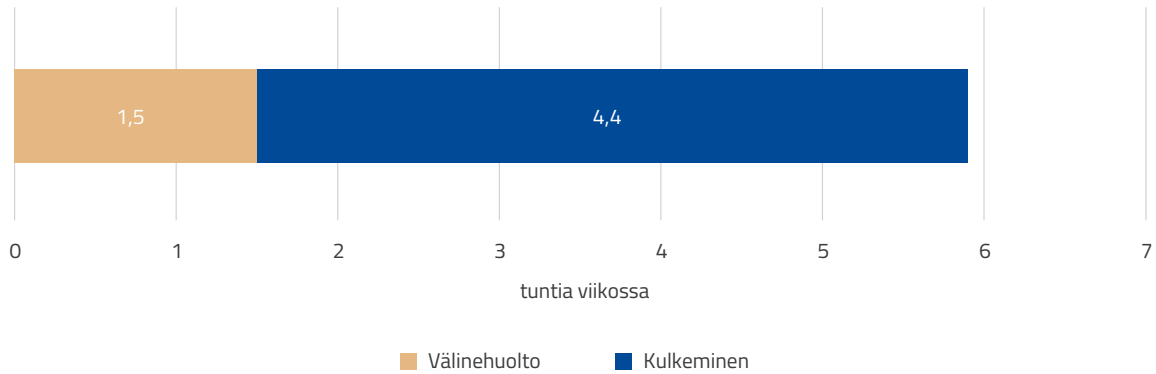
Kuvio 15. Ohjattuun ja omatoimiseen harjoitteluun käytetty aika viikossa (n=364–397).

Urheilijoita pyydettiin myös arvioimaan, kuinka monta tuntia viikossa he kaikkiaan käyttivät aikaa urheiluun ja liikuntaan (kaikki päälajin ohjattu ja omatoiminen harjoittelu sekä kaikki muu urheilu ja liikunta/liikkuminen). Kaikkiaan urheiluun ja liikuntaan kului aikaa viikossa keskimäärin 21,2 tuntia. Kolme viidestä (60 %) urheilijasta käytti aikaa päälajinsa harjoitteluun sekä muuhun urheiluun ja liikuntaan vähintään 20 tuntia viikossa ja vastaavasti kaksi viidestä vähemmän kuin 20 tuntia viikossa (kuvio 16).



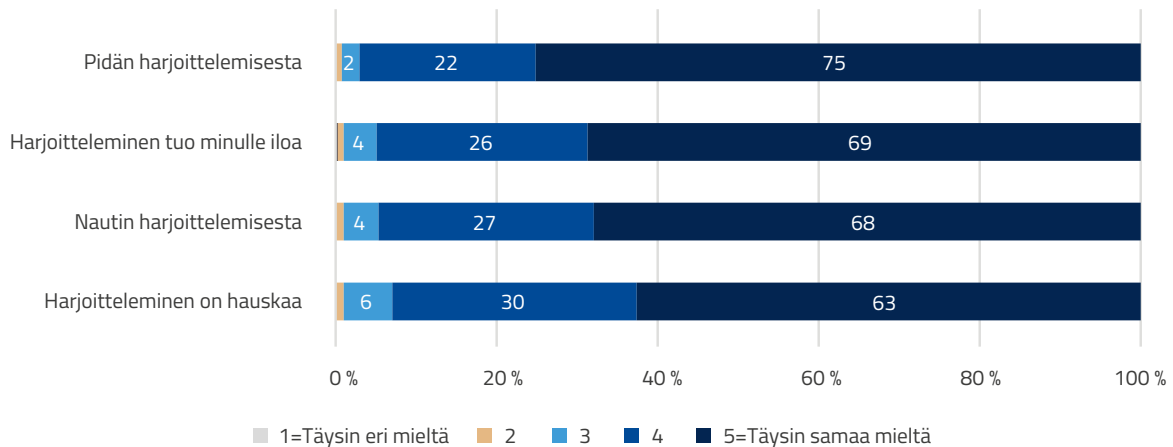
Kuvio 16. Välinehuoltoon ja harjoituspaikalle kulkemiseen käytetty aika viikossa (n=403) (%).

Päälajin harjoitteluun liittyen urheilijoita pyydettiin lisäksi arvioimaan, kuinka monta tuntia viikossa heillä kului aikaa välinehuoltoon sekä harjoituspaikalle kulkemiseen. Urheilijoista 47 prosenttia (n=183) ilmoitti käyttävänsä välinehuoltoon aikaa keskimäärin tunnin viikossa (ka 1,5) (kuvio 17). Harjoituspaikalle kulkemiseen puolestaan urheilijoilta kului aikaa viikossa noin neljä tuntia (ka 4,4). Naisurheilijat käyttivät enemmän aikaa (ka 4,8) harjoituspaikalle kulkemiseen kuin miesurheilijat (ka 3,9). Harjoituspaikalle kulkemiseen käytetyssä ajassa oli eroja myös lajiryhmien välillä. Eniten aikaa harjoituspaikalle kulkemiseen viikossa käyttivät joukkuelajien urheilijat (ka 5,7). Yksilölajien urheilijat käyttivät kulkemiseen aikaa 4,7 tuntia ja joukkuepalloilulajien urheilijat 3,6 tuntia.



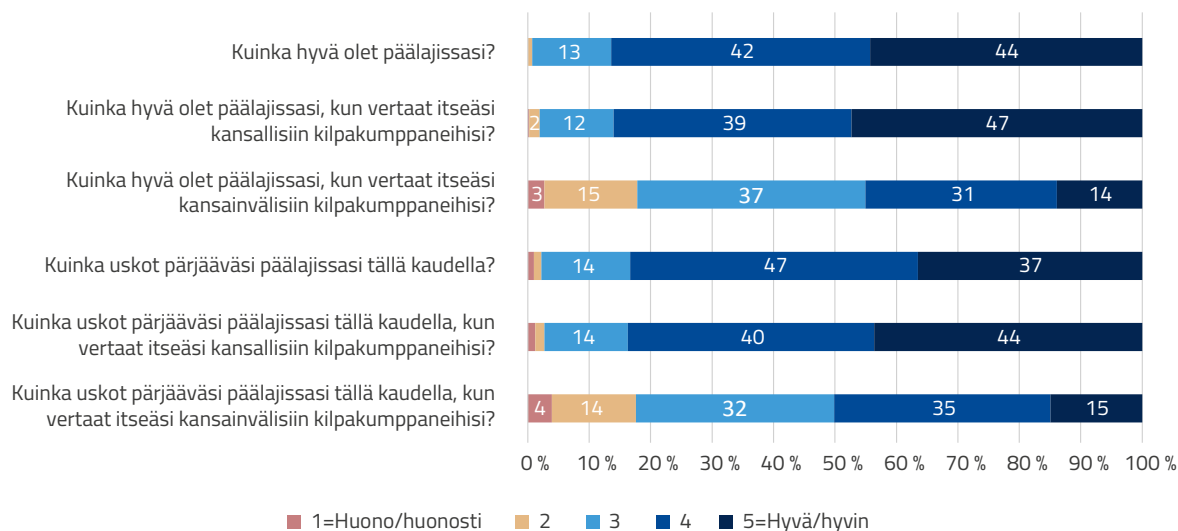
Kuvio 17. Välinehuoltoon ja kulkemiseen käytetty aika viikossa (n=183–394).

Urheilijoiden kokemuksia harjoittelemisesta arvioitiin mittarilla, joka on mukailtu Sport Enjoyment Scale- mittarista (Scanlan ym. 1993) (kuvio 18). Urheilijoiden viihtyminen harjoituksissa ja harjoittelusta nauttiminen olivat korkealla tasolla (ka 4,7). Lähes kaikki urheilijat olivat samaa mieltä siitä, että he pitivät harjoittelusta (97 %), että harjoitteleminen toi heille iloa (95 %) ja nautintoa (95 %) ja että harjoitteleminen oli hauskaa (93 %).



Kuvio 18. Urheilijoiden kokemukset harjoittelemisesta (n=411–412) (%).

Urheilijoiden koettua pätevyyttä mitattiin kuudella väittämällä (kuvio 19). Urheilijoiden kokemus omasta kyvykkyydestään päälajissa oli korkealla tasolla (ka 4,3). Kansallisiin kilpakumppaneihin verrattaessa urheilijoiden arvio säilyi samalla tasolla (ka 4,3), kun taas kansainvälisiin kilpakumppaneihin verrattaessa arvio omasta kyvykkyydestä oli hieman alaisempi (ka 3,4). Urheilijat arvioivat myös kauden aikana pärjäävänsä hyvin päälajissaan (ka 4,2). Suhteessa kansallisiin kilpakumppaneihin arvio pärjäämisestä säilyi samalla tasolla (ka 4,2) ja suhteessa kansainvälisiin kilpakumppaneihin arvio omasta pärjäämisestä oli hieman alaisempi (ka 3,4).



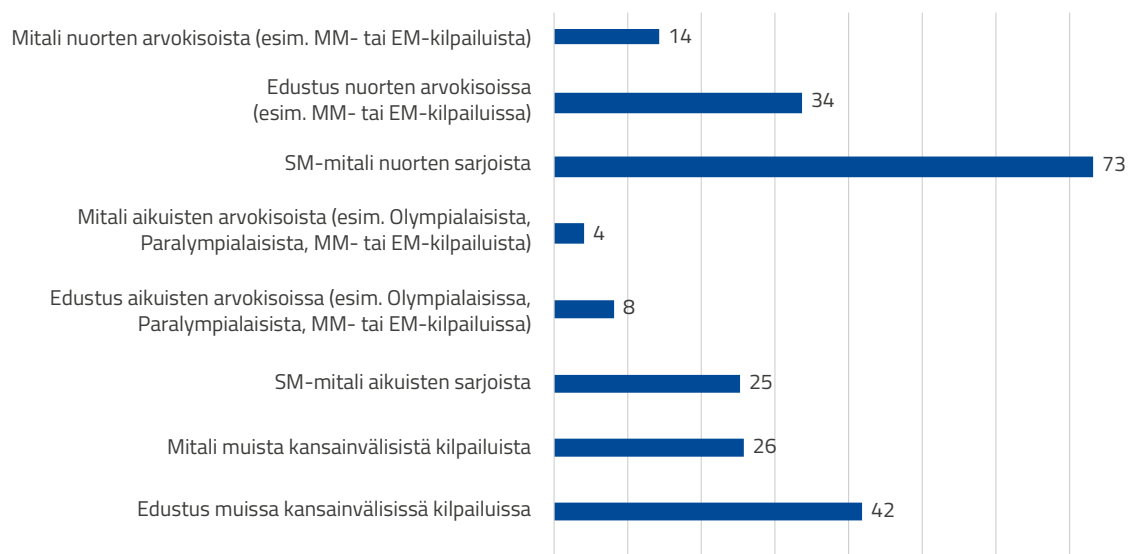
Kuvio 19. Urheilijoiden kokemukset kyvykkyydestään (n=406–408) (%).

KILPAILEMINEN

Urheilijoilla (n=407) oli ollut kilpailuja tai pelejä kauden 2019–2020 aikana keskimäärin 26,6. Miesurheilijoilla oli enemmän kilpailuja/pelejä (ka 32,7) naisurheilijoihin verrattuna (ka 22,2). Eniten pelejä oli joukkuepallolajien urheilijoilla (ka 42,3), yksilölajien urheilijoilla oli keskimäärin 20,1 kilpailua ja joukkuelajien urheilijoilla 9,1 kilpailua kauden 2019–2020 aikana.

Joukkuepallolajien urheilijoista (n=154) lähes yhdeksän kymmenestä (89 %) oli kaudella 2019–2020 pelannut kotimaan juniorisarjoissa, aikuisten pääsarjassa oli pelannut 27 prosenttia ja aikuisten alemmassa sarjassa 21 prosenttia urheilijoista. Ulkomailla oli urheilijoista pelannut neljä prosenttia. Valtaosa urheilijoista oli pelannut ainoastaan yhdessä sarjassa (60 %), kahdessa sarjassa pelaavien osuus oli 38 prosenttia ja kolmessa sarjassa pelaavien kaksi prosenttia.

Paras saavutus urheilu-uralla mitalien muodossa oli yleisimmin SM-mitali nuorten sarjoista (73 %). SM-mitalin aikuisten sarjoista oli saavuttanut noin joka neljäs (25 %) kuten myös mitalin muista kansainvälisistä kilpailuista (26 %). Mitalin nuorten arvokisoista oli saavuttanut 14 prosenttia ja aikuisten arvokisoista 4 prosenttia urheilijoista. Parhaita saavutuksia olivat yleisesti myös edustukset nuorten arvokisoissa (34 %) tai muissa kansainvälisissä kilpailuissa (42 %) (kuvio 20).

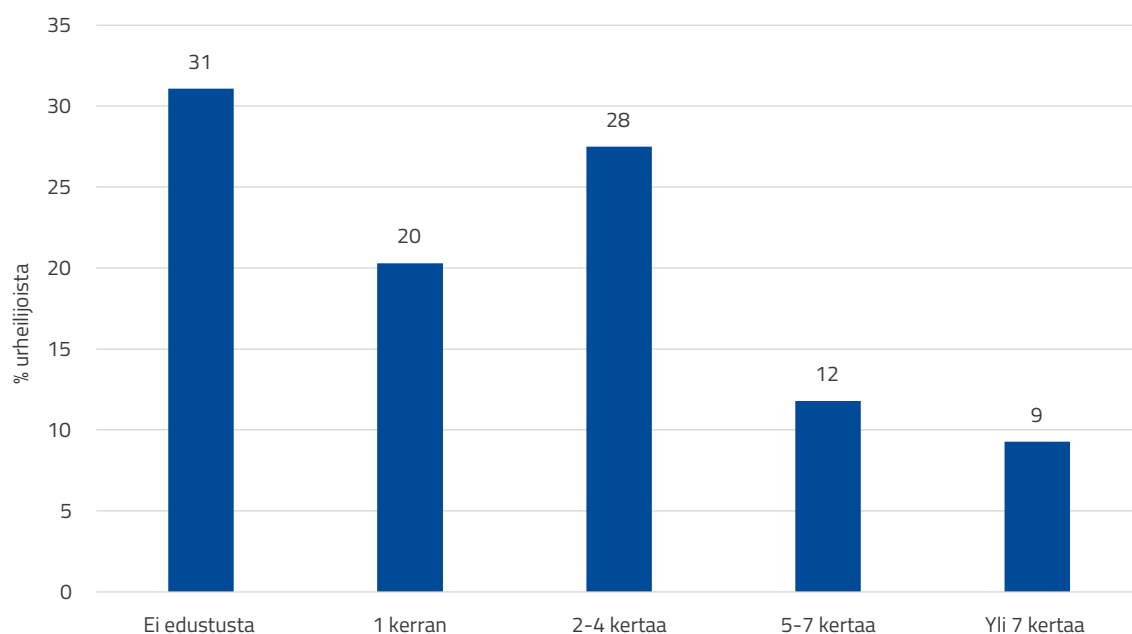


Kuvio 20. Urheilijoiden parhaimmat saavutukset päälaajissa (n=392) (%) (prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut valita useita vaihtoehtoja).

MAAJOUKKUETOIMINTA

Reilu puolet urheilijoista oli valittu nuorten maajoukkueeseen ensimmäisen kerran 15–16-vuotiaana. 15-vuotiaana valittujen osuus oli 34 prosenttia ja 16-vuotiaana 23 prosenttia. Nuorempana kuin 15-vuotiaana nuorten maajoukkueeseen oli valittu noin joka neljäs (23 %) ja yli 16-vuotiaana joka viides (20 %) urheilija. Valtaosa aikuisten maajoukkueeseen kuuluvista 16–20-vuotiaista urheilijoista (n=86) oli valittu aikuisten maajoukkueeseen 16–18-vuotiaana. 16-vuotiaana valittujen osuus oli 28 prosenttia ja 17- tai 18-vuotiaana valittujen osuus 42 prosenttia. Noin viidesosa (20 %) oli valittu alle 16-vuotiaana ja joka kymmenes (10 %) yli 18-vuotiaana. Aikuisten maajoukkueeseen kyselyn tekohetkellä kuuluvista 16–20-vuotiaista (n=94) urheilijoista 71 prosenttia oli kuulunut myös nuorten maajoukkueeseen.

Maajoukkueura oli valtaosalla urheilijoista (80 %) kestänyt vajaasta vuodesta kolmeen vuoteen. Urheilijoista 40 prosenttia oli kuulunut nuorten tai aikuisten maajoukkueeseen korkeintaan vuoden ja saman verran (40 %) oli myös niitä urheilijoita, joiden maajoukkueura oli kestänyt 2–3 vuotta. Yli kolme vuotta päälajin nuorten tai aikuisten maajoukkueeseen oli kuulunut joka viides (20 %) urheilija. Kyselyhetkellä lähes kolmasosa (31 %) urheilijoista ei ollut edustanut vielä kertaakaan Suomea kansainvälisessä maajoukkuetapahtumassa (kuvio 21). Viidesosalla oli yksi maajoukkue-edustus, 2–4 kertaa edustaneita oli 28 prosenttia ja vähintään 5 kertaa edustaneita noin viidesosa (21 %).



Kuvio 21. Urheilijoiden maajoukkue-edustusten määrä (n=404) (%).

Urheilijoilta kysyttiin myös, kuinka arjessa tapahtuvan (seura)valmennuksen ja maajoukkuevalmennuksen yhdistäminen on heidän kohdallaan onnistunut. Urheilijoista (n=343) reilu neljä viidesosaa (82 %) arvioi, että seuravalmennuksen ja maajoukkuevalmennuksen yhdistäminen on onnistunut hyvin. Osa urheilijoista (n=11) arvioi kuitenkin seuravalmennuksen ja maajoukkuevalmennuksen yhdistämisen onnistuneen huonosti. Erityisesti maajoukkueen ja seurajoukkueen valmentajien välisessä kommunikointiossa arvioitiin olevan parantamisen varaa.

Positiiviset:

"Hyvin. Oman valmentajani ja maajoukkuevalmentajien näkemykset tukevat toisiaan."

"Hyvin. Maajoukkuevalmentaja ja kotivalmentaja keskusteleivat keskenään ja tyyli on hyvin samanlainen valmennuksissa."

"Ihan hyvin! Tieto kulkee pääsääntöisesti hyvin seura- ja maajoukkuevalmentajien välillä ja seurajoukkueessa treenit ja kausisuunnitelma on suunniteltu maajoukkueen leirien ja MM-kilpailujen mukaan!"

Negatiiviset:

"Valmentajan välistä yhteistä aikaa pitäisi olla enemmän, maajoukkueleireillä on paljon seuratovereita, eikä valmentajan ja urheilijan välille jää kaivattua laatuaikaa. Nämä asiat toimivat paremmin monissa muissa maissa, joissa saa myös omaa aikaa valmentajan kanssa."

"Huonosti. Maajoukkuevalmentajien ja seuravalmentajien vuoropuhelu on huonoa."

"Voisi onnistua paremmin. Maajoukkuevalmennus ei ole kovinkaan paljon yhteydessä henkilökohtaisiin valmentajiin, jonka johdosta maajoukkuevalmennuksen ja -leirien yhdistäminen on ollut vaikeaa muuhun harjoitteluun."

"Seurasta lähtee lähes aina valmentaja mukaan maajoukkuetapahtumiin, joten sen osin hyvin. Tosin valmentajani ja maajoukkueen päävalmentajan välinen kommunikaatio on heikkoa, eikä valmentajani ole sitoutuneita maajoukkuetapahtumien ulkopuolella tehtäviin maajoukkueen tehtäviin."

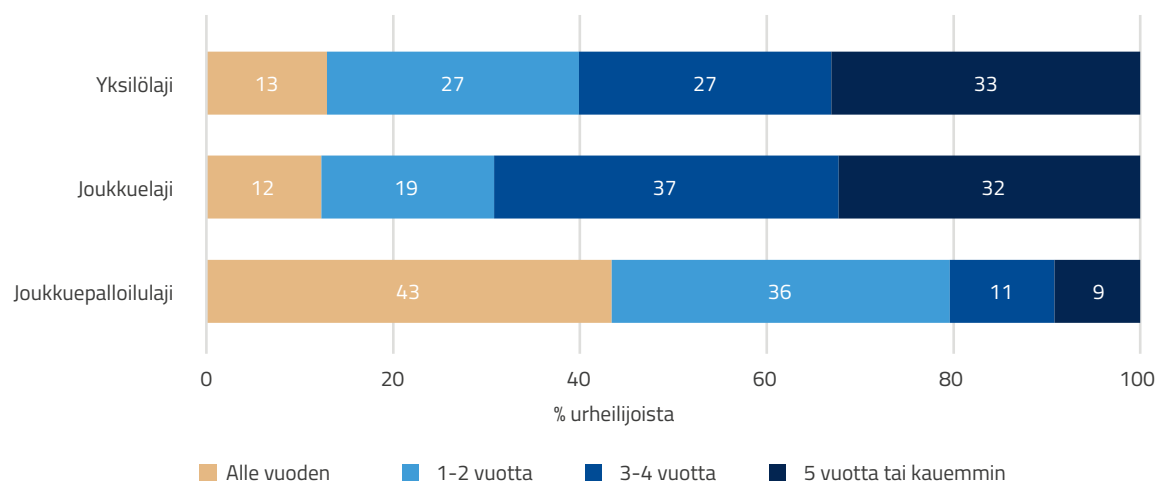
"Teknisesti ihan hyvin, mutta tuntuu että oma valmentajani sekä maajoukkuevalmentajat eivät kommunikoi keskenään hirveästi."

Valmentautuminen

VALMENTAJA JA VALMENNUSUHDE

Urheilijoilla (n=409) oli keskimäärin neljä valmentajaa (ka 3,9) pääalajissaan. Pääasiallisessa vastuussa valmentamisesta reilulla puolella urheilijoista (52 %) oli seuran tai seurajoukkueen päävalmentaja. Henkilökohtainen valmentaja vastasi valmennuksesta 29 prosentilla, lajivalmentaja kuudella, maajoukkueen päävalmentaja viidellä ja akatemiavalmentaja kahdella prosentilla urheilijoista. Kolmella prosentilla urheilijoista valmennuksesta vastasi joku muu kuin edellä mainitut, useimmiten urheilijan oma isä. Vastuuvälmentajaa ei ollut lainkaan kolmella prosentilla urheilijoista.

Reilu neljäsosa (29 %) urheilijoista (n=395) arvioi tämänhetkisen pääalajinsa vastuuvälmentäjän (henkilökohtainen/ryhmän/joukkueen vastuuvälmentäjä) valmentaneen heitä 1–2-vuotta. Noin neljäsosa urheilijoista arvioi vastuuvälmentäjänsä valmentaneen heitä joko alle vuoden (25 %), viisi vuotta tai kauemmin (24 %) tai 3–4 vuotta (23 %). Yksilölajeissa sekä joukkuelajeissa valmennussuhde vastuuvälmentäjän kanssa oli kestänyt yleisemmin pidempään kuin joukkuepallolajeissa (kuvio 22).



Kuvio 22. Urheilijoiden arviot valmennussuhteen kestosta pääalajinsa vastuuvälmentäjän kanssa lajiryhmittäin (yksilölaji n=178, joukkuelaji n=65, joukkuepallolaji n=52) (%).

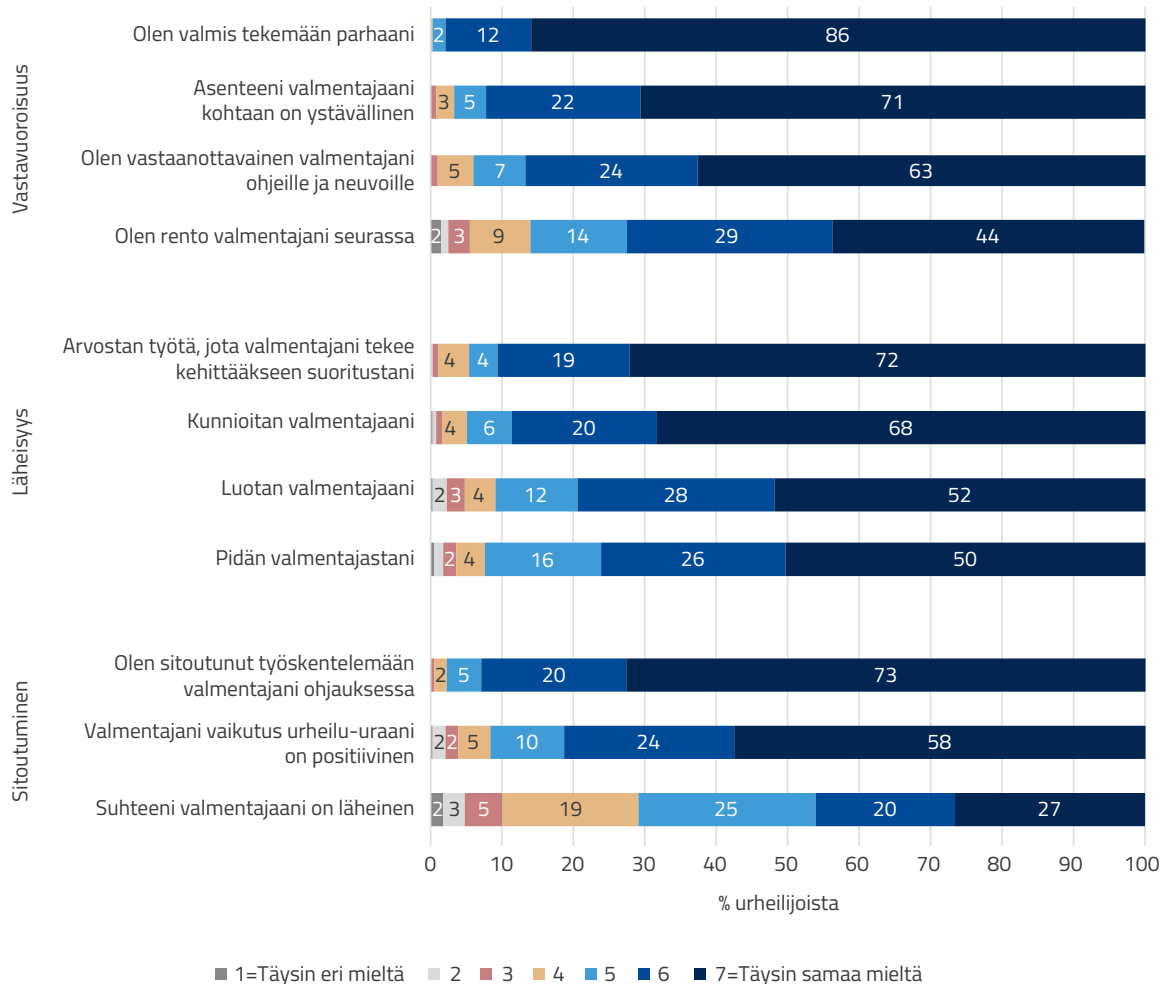
Urheilijan ja valmentajan vuorovaikutussuhdetta arvioitiin käyttämällä Coach–Athlete Relationship Questionnaire -mittaria (CART-Q, Jowett & Ntoumanis 2004, Jowett 2009, Rottensteiner, 2015). Mittari sisältää yhteensä 11 väitettä, jotka kuvaavat urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen laadun kolmea eri osa-aluetta: läheisyyttä (closeness), sitoutumista (commitment) ja vastavuoroisuutta (complementarity). Urheilijat arvioivat väittämiä 7-portaisella asteikolla sen mukaan, kuinka samaa mieltä on väittämän kanssa (1=täysin eri mieltä...7=täysin samaa mieltä).

Urheilijat arvioivat vuorovaikutuksensa laadun valmentajansa kanssa keskiarvoisesti varsin hyväksi (ka 6,3). Lajiryhmittäin tarkasteltuna joukkuepallolajeissa (ka 6,1) keskiarvo oli hieman alhaisempi yksilölajeihin (ka 6,4) ja joukkuelajeihin (ka 6,4) verrattuna.

Vuorovaikutuksen laatu arvioitiin parhaimmaksi vastavuoroisuudessa (6,4). Lähes jokainen urheilija oli valmis tekemään parhaansa ja asenne valmentajaa kohtaan oli ystävällinen (kuvio 23). Myös valmentajan ohjeita ja neuvoja oltiin valmiita ottaman vastaan. Hieman pienempi osuus urheilijoista arvioi olevansa rento valmentajansa seurassa.

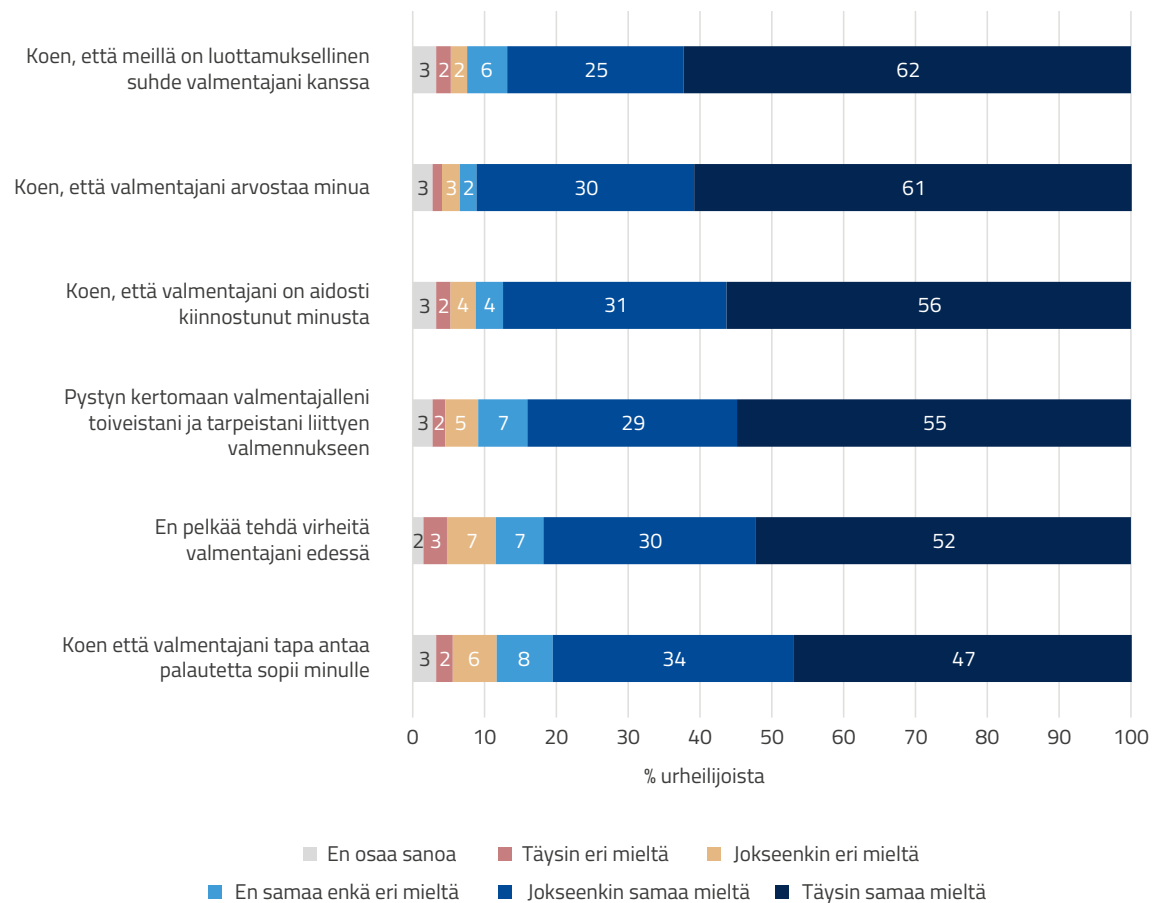
Urheilijat arvioivat myös vuorovaikutussuhteensa valmentajan kanssa varsin läheiseksi (ka 6,3). Valtaosa urheilijoista arvosti valmentajansa työtä hänen kehittämisekseen sekä myös kunnioitti valmentajansa. Myös luottamus valmentajaa kohtaan oli korkealla tasolla ja urheilijat pitivät valmentajastaan.

Myös sitoutuminen vuorovaikutukseen valmentajan kanssa arvioitiin olevan hyvällä tasolla (ka 6,0). Valtaosa urheilijoista oli sitoutunut työskentelemään valmentajansa ohjauksessa ja myös koki, että valmentajan vaikutus urheilu-uraan on positiivinen. Sen sijaan arvioitaessa suhteen läheisyyttä valmentajan kanssa vastaukset hajaantuivat eri vaihtoehtojen kesken.



Kuvio 23. Urheilijoiden arviot vuorovaikutuksestaan valmentajan kanssa (n=399) (%).

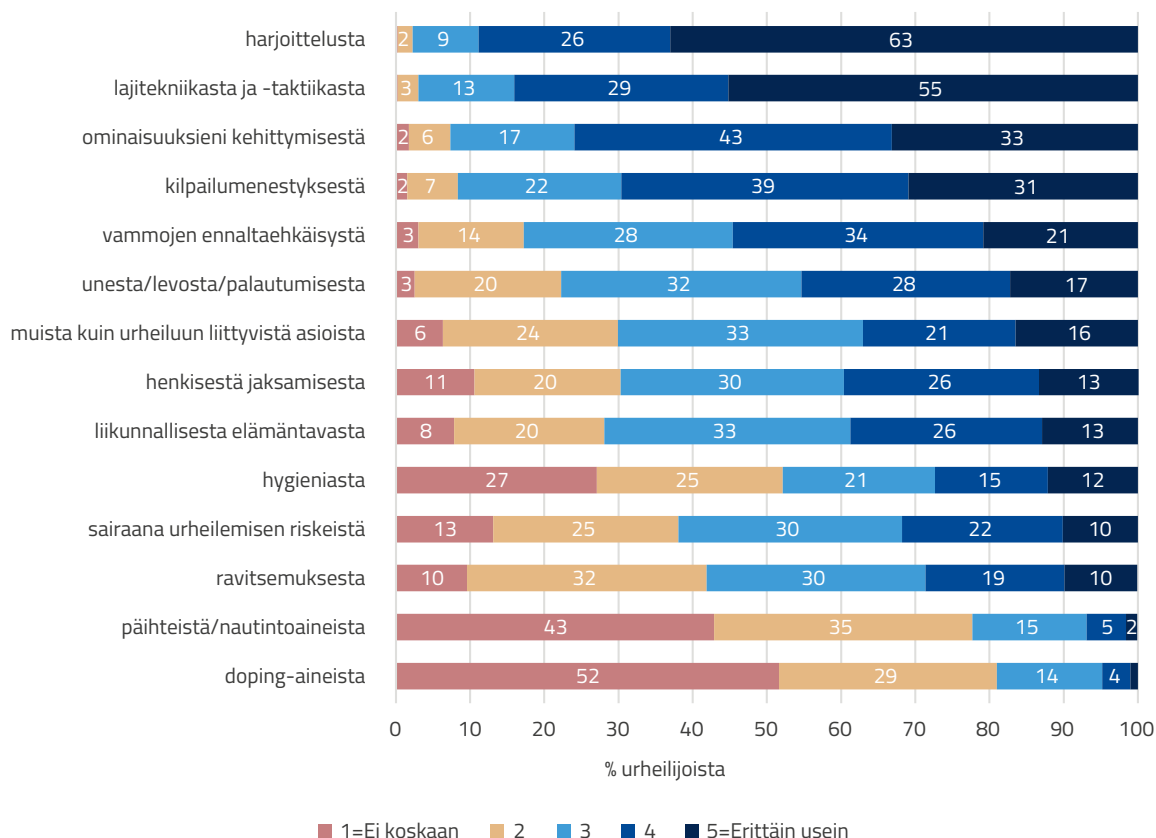
Urheilijat arvioivat myös kuutta valmennussuhdetta kuvaavaa väittämää viisiportaisella asteikolla (täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä, EOS). Keskimäärin yhdeksän kymmenestä urheilijasta koki, että hänellä oli luottamuksellinen suhde valmentajansa kanssa, että valmentaja arvostaa häntä ja että valmentaja oli aidosti kiinnostunut hänestä (kuvio 24). Reilu neljä viidesosaa urheilijoista koki pystyvänsä kertomaan valmentajalleen toiveistaan ja tarpeistaan valmennukseen liittyen, ei pelännyt virheiden tekemistä valmentajansa edessä sekä koki valmentajansa tavan antaa palautetta olevan sopivan.



Kuvio 24. Urheilijoiden kokemukset valmennussuhteesta (n=394–396) (%).

Urheilijat arvioivat viisiportaisella asteikolla (1=ei koskaan...5=erittäin usein) sitä, kuinka usein he keskustelivat valmentajansa kanssa erilaisista aiheista (Martin ym., 2016). Useimmin valmentajan kanssa keskusteltiin harjoittelusta (89 %), lajitekniikasta ja -taktiikasta (84 %), henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittymisestä (76 %) sekä kilpailumenestyksestä (70 %) (kuvio 25). Harvimminkin keskustelun aiheina olivat doping-aineet (81 %), päihteet ja nautintoaineet (77 %) tai hygieniasta (52 %).

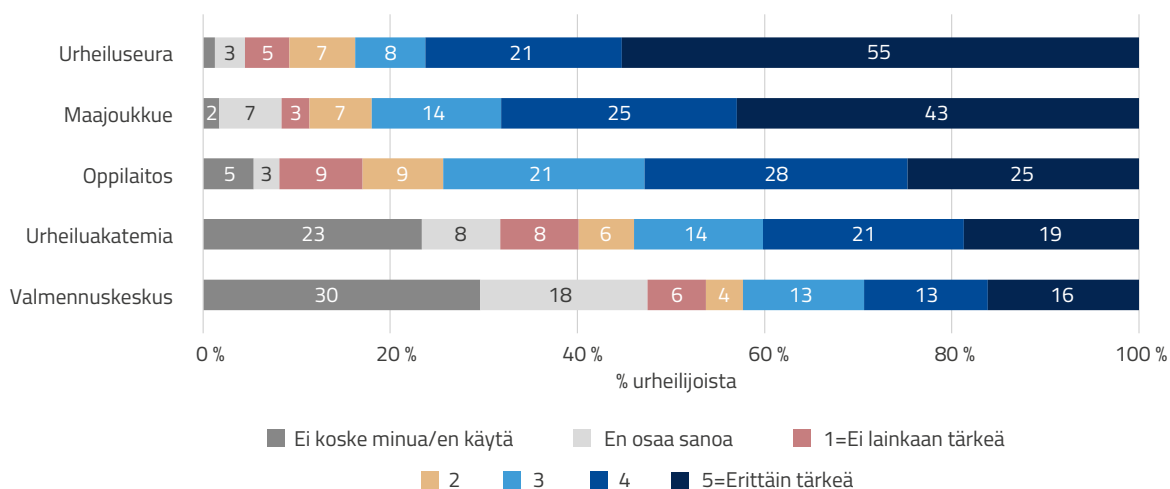
Lajiryhmien välillä oli eroja keskustelun useudessa. Joukkuelajien ja yksilölajien urheilijat arvioivat keskusteluvansa valmentajansa kanssa ylipäättään lähes aiheesta riippumatta useammin kuin joukkuepallolajien urheilijat (liite 2). Lajien erilaisen luonteen lisäksi nyt käsillä olevan aineiston perusteella yksi tuloksen taustalla oleva tekijä voi olla se, että valmennussuhde tämänhetkisen vastuvalmentajan kanssa oli kestänyt joukkuepallolijoilla yleisemmin lyhyemmän aikaa kuin yksilölajien ja joukkuelajien urheilijoilla.



Kuvio 25. Eri aihepiirien yleisyys urheilijan ja valmentajan välisissä keskusteluissa (n=309–396) (%).

VALMENTAUTUMISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖT

Urheilijat arvioivat eri toimintaympäristöjen tärkeyttä urheilijana kehittymisen kannalta viisiportaisella asteikolla (1=ei lainkaan tärkeä... 5=erittäin tärkeä, en osaa sanoa, ei koske minua/en käytä). Oman kehittymisen kannalta tärkeimpinä toimintaympäristöinä pidettiin urheiluseuraa (55 % erittäin tärkeä), maajoukkuetta (43 % erittäin tärkeä) sekä oppilaitosta (25 % erittäin tärkeä) (kuvio 26). Valtaosa urheilijoista myös harjoitteli näissä toimintaympäristöissä, toisin kuin valmennuskeskuksissa (30 % ei koske minua/en käytä) tai urheiluakatemioiden (23 % ei koske minua/en käytä).

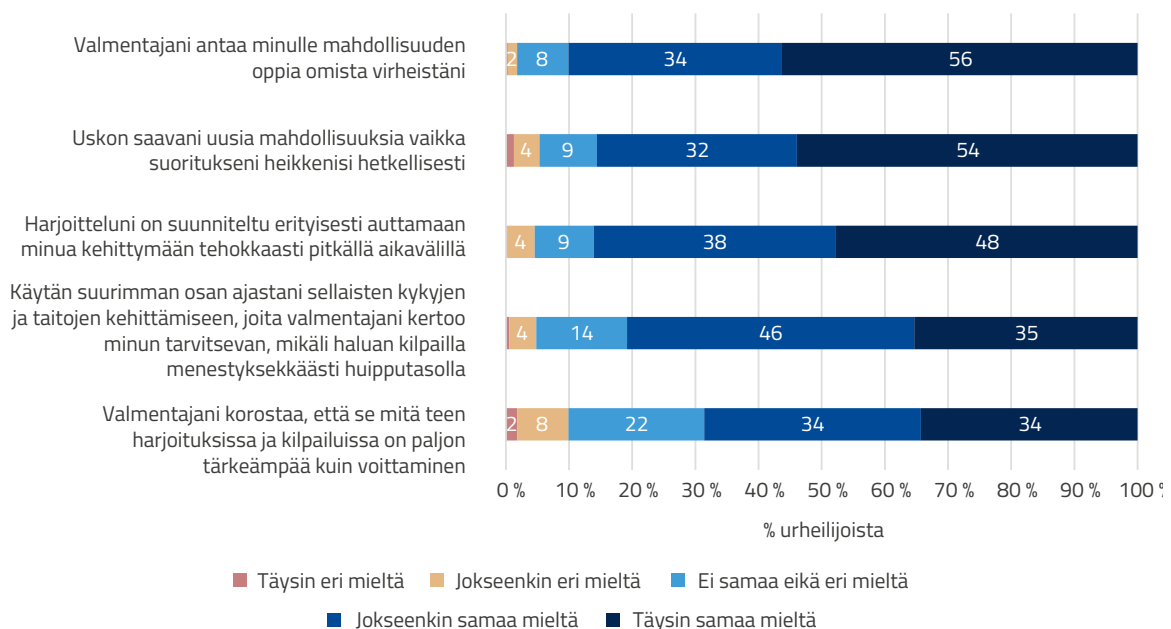


Kuvio 26. Urheilijoiden arviot eri toimintaympäristön tärkeydestä urheilijana kehittymisen kannalta (n=400–406) (%).

Urheilijoista noin viidesosa (21 %) oli muuttanut toiselle paikkakunnalle urheilun vuoksi. Yleisimpiä syitä (n=45) toiselle paikkakunnalle muuttamiselle olivat urheilulukion aloittaminen, paremmat kehitymis- ja harjoittelumahdollisuudet, parempi ja tavoitteellisempi valmennus sekä korkeampi taso lajissa. Valtaosa urheilijoista (72 %) oli valmis muuttamaan toiselle paikkakunnalle urheilu-uransa edistämiseksi. Harvempi kuin joka kymmenes (8 %) ei ollut valmis muuttamaan ja viidesosa (20 %) ei osannut sanoa.

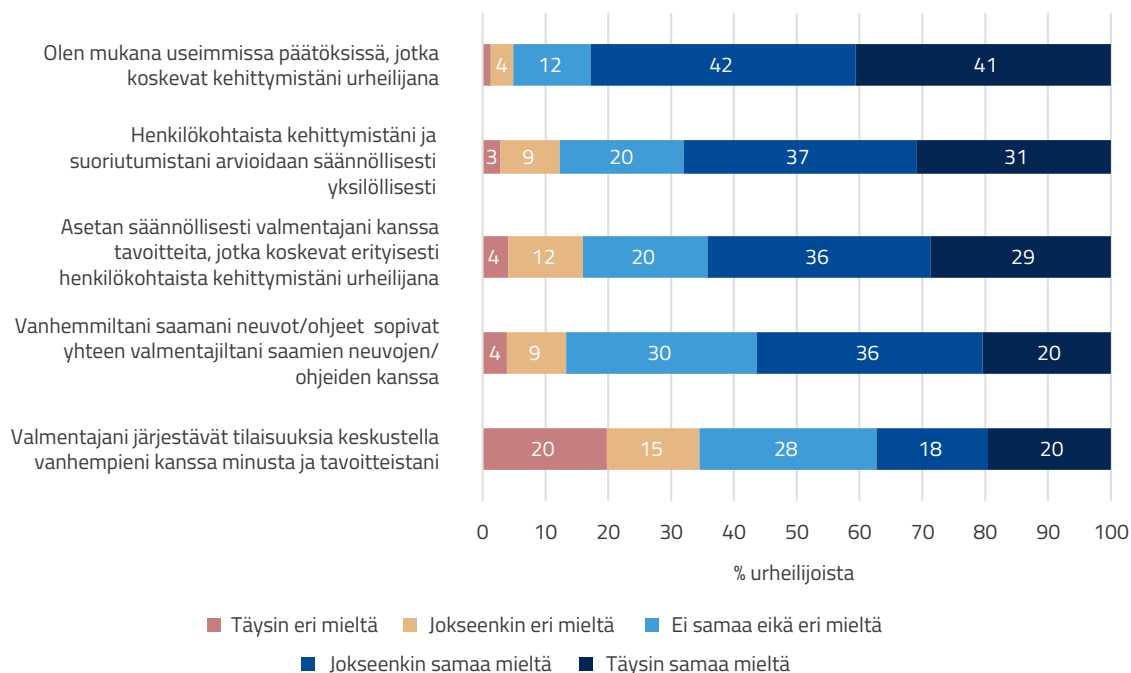
Urheilijat arvioivat päivittäisvalmennuksensa toimintaympäristöä mittarilla, joka on mukailtu nuorille tavoitteellisille urheilijoille kehitetystä kansainvälisesti käytetystä Talent Development Environment Questionnaire -mittarista (TDEQ) (Li ym., 2015, Martindale ym., 2010). Mittari sisältää yhteensä 24 väitettä, jotka kuvaavat viittä eri osa-aluetta: pitkän aikavälin kehittymiseen keskittymistä (Long-term development focus), tavoitteiden yhdenmukaisuutta (Alignment of expectations), vuorovaikutusta valmentajan kanssa (Communication), kokonaisvaltaista valmentautumista (Holistic quality preparation) sekä tukiverkostoa (Support network). Urheilijat arvioivat väittämiä viisiportaisella asteikolla (täysin eri mieltä...täysin samaa mieltä, tukiverkoston osalta lisäksi vaihtoehto en osaa sanoa). Väittämille annettiin analyysiä varten numeeriset arvot yhdestä viiteen siten, että 1=täysin eri mieltä...5=täysin samaa mieltä. Tuloksissa tarkastellaan koko urheilijajoukon osalta yksittäisten väitteiden vastausten jakaumia sekä osa-alueiden keskiarvoja. Lajiryhmien osalta (yksilölaji n=178, joukkuepallolajit n=151, joukkue-laji n=64) tarkastellaan osa-alueiden keskiarvoja.

Pitkän aikavälin kehittymiseen keskittyminen. Pitkä aikavälin kehittymiseen keskittyminen arvioitiin keskimäärin varsin hyväksi (ka 4,2). Joukkuepallolajeissa keskiarvo (ka 4,0) oli hieman alhaisempi kuin joukkuelajeissa (ka 4,3) ja yksilölajeissa (ka 4,4). Yhdeksän kymmenestä urheilijasta arvioi, että valmentaja antaa hänelle mahdollisuuden oppia omista virheistään (kuvio 27). Lähes yhtä moni (86 %) arvioi sekä saavansa uusia mahdollisuuksia suorituksen hetkellisestä heikkenemisestä huolimatta että harjoittelunsa olevan suunnitellun erityisesti auttamaan pitkän aikavälin tavoitteen saavuttamista. Reilu neljä viidesosaa (81 %) urheilijoista arvioi käyttävänsä suurimman osan ajastaan sellaisten kykyjen ja taitojen kehittämiseen, jotka valmentaja on arvioinut tärkeiksi kansainvälisen kilpailumenestyksen kannalta. Reilu kaksi kolmasosaa (68 %) urheilijoista puolestaan arvioi valmentajansa korostavan harjoituksissa ja kilpailuissa tehtävien asioiden olevan voittamista paljon tärkeämpiä.



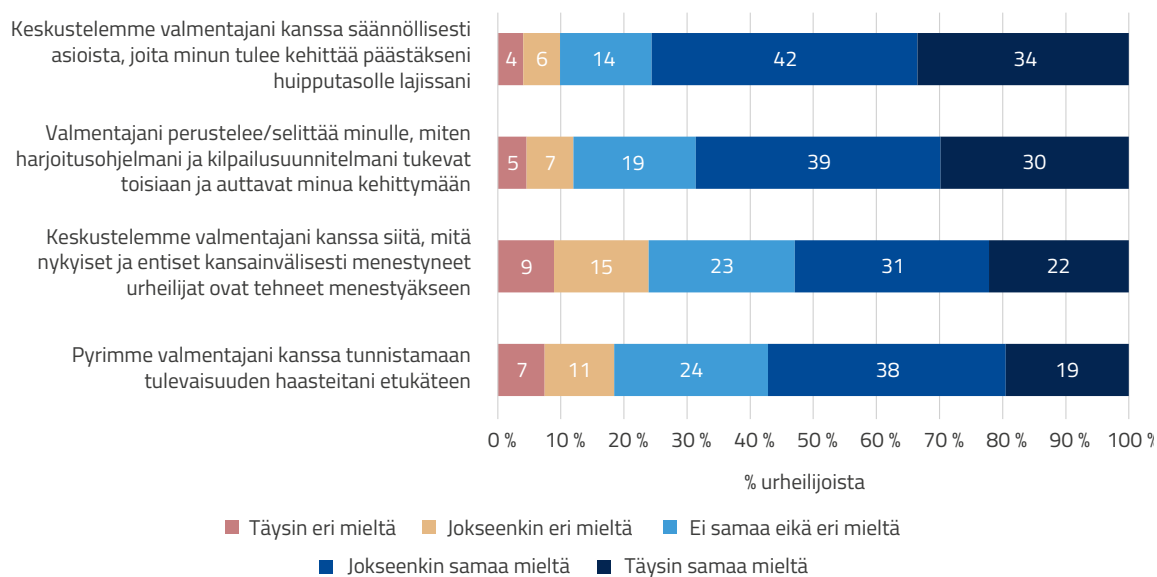
Kuvio 27. Urheilijoiden kokemukset pitkän aikavälin kehittymiseen keskittymisestä (n=395–396) (%).

Tavoitteiden yhdenmukaisuus. Tavoitteiden yhdenmukaisuutta kuvaava tilanne arvioitiin keskimäärin kohtalaisen hyväksi (ka 3,7). Yksilölajeissa (ka 3,9) tilanne arvioitiin paremmaksi joukkuepalloilulajeihin (ka 3,5) ja joukkuelajeihin (ka 3,4) verrattuna. Reilu neljä viidesosaa (83 %) urheilijoista koki olevansa mukana useimmissa hänen urheilijana kehittymistään koskevissa päätöksissä (kuvio 28). Noin kaksi kolmasosaa arvioi, että hänen yksilöllistä kehittymistään ja suoriutumistaan arvioidaan säännöllisesti (68 %) ja että hän asettaa säännöllisesti valmentajansa kanssa erityisesti hänen henkilökohtaista kehittymistään urheilijana koskevia tavoitteita (65 %). Vajaa kolme viidesosaa (56 %) urheilijoista koki, että vanhempien ja valmentajien neuvot ja ohjeet ovat samansuuntaisia. Lähes kaksi viidesosaa (38 %) urheilijoista arvioi valmentajansa järjestävän tilaisuuksia, joissa keskustellaan hänestä ja hänen tavoitteestaan, mutta 35 prosentin mielestä näin ei tapahtunut.



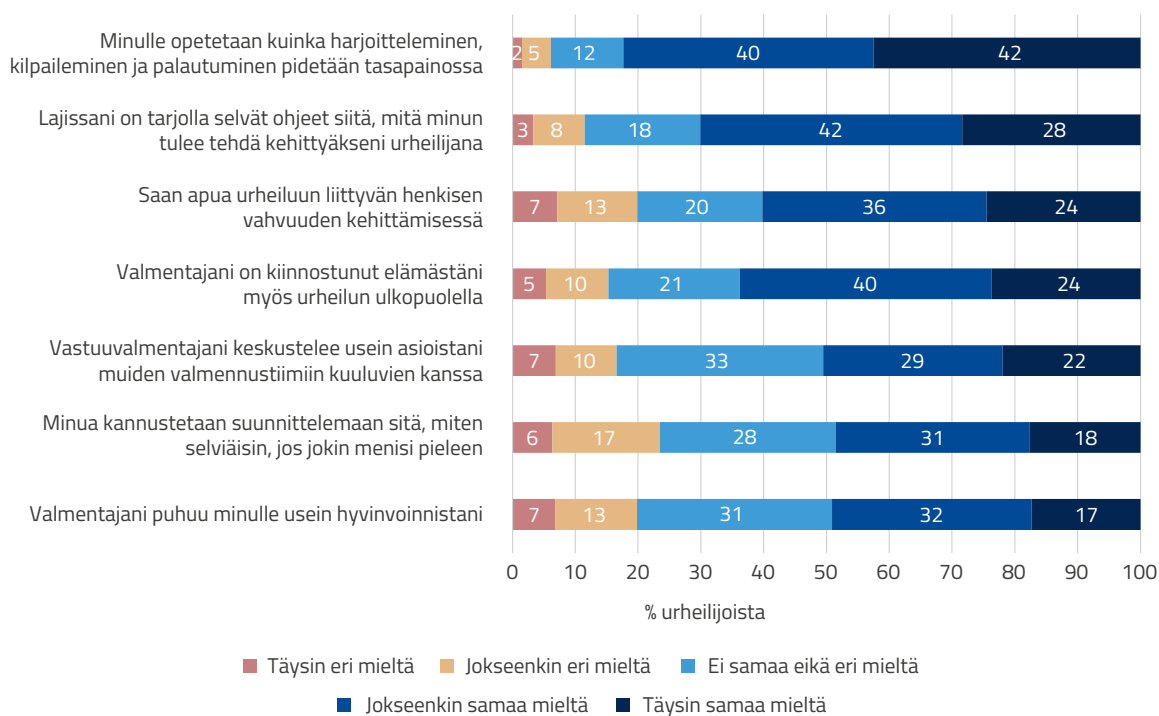
Kuvio 28. Urheilijoiden kokemukset tavoitteiden yhdenmukaisuudesta (n=389–395) (%).

Vuorovaikutus valmentajan kanssa. Vuorovaikutus valmentajan kanssa arvioitiin keskimäärin kohtalaisen hyväksi (ka 3,7). Yksilölajeissa (ka 4,0) tilanne arvioitiin paremmaksi joukkuelajeihin (ka 3,5) ja joukkuepalloilulajeihin (ka 3,3) verrattuna. Kolme neljäsosaa (76 %) urheilijoista arvioi keskustelelevansa valmentajansa kanssa säännöllisesti asioista, joita hänen tulisi kehittää urheilijana päästäkseen lajinsa huipulle ja reilu kaksi kolmasosaa (69 %) koki valmentajan perustelevan, miten harjoitusohjelma ja kilpailusuunnitelma tukevat toisiaan ja auttavat häntä kehittymään (kuvio 29). Urheilijoista hieman yli puolet (53 %) arvioi keskustelelevansa valmentajansa kanssa kansanvälisesti menestyvien tai menestyneiden urheilijoiden menestyksen tavoittelemiseen kuuluneista valinnoista ja lähes kolme viidestä (57 %) koki, että he pyrkivät tunnistamaan tulevaisuuden haasteita etukäteen yhdessä valmentajan kanssa.



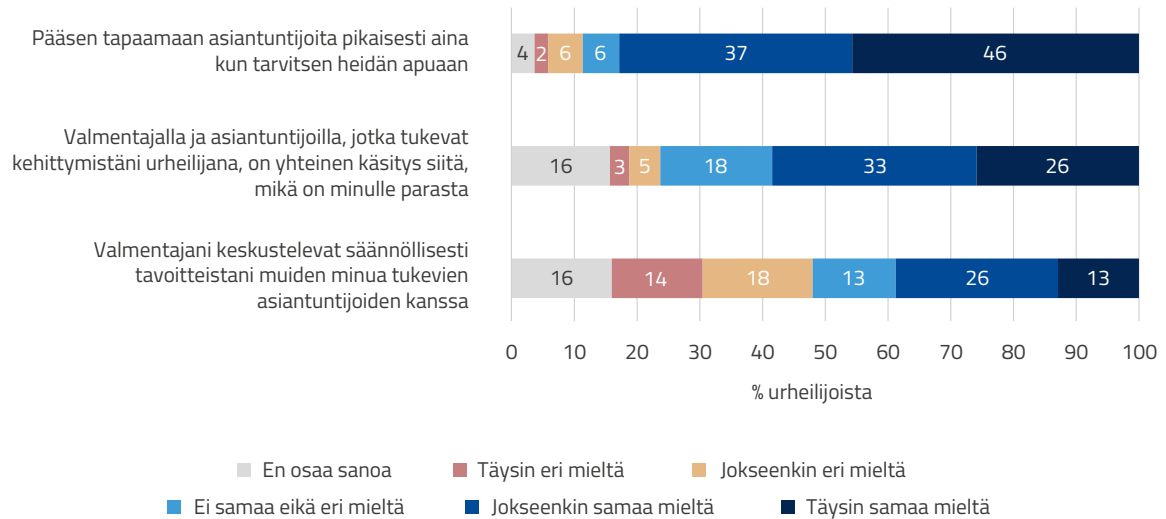
Kuvio 29. Urheilijoiden kokemukset vuorovaikutuksesta valmentajan kanssa (n=390–394) (%).

Kokonaisvaltainen valmentautuminen. Kokonaisvaltaisen valmentautumisen tilanne arvioitiin keskimäärin kohtalaisen hyväksi (ka 3,6). Lajiryhmien arvioissa ei ollut eroja keskiarvotason tarkastelussa. Yli neljä viidesosaa (82 %) urheilijoista koki, että heille opetetaan kuinka harjoitteleminen, kilpaileminen ja muu elämä pidetään tasapainossa ja reilu kaksi kolmasosaa (70 %) arvioi, että heidän lajissaan on selvät ohjeet siitä, mitä heidän tulee tehdä kehittyäkseen urheilijoina (kuvio 30). Kolme viidestä (60 %) urheilijasta koki saavansa apua urheiluun liittyvän henkisen vahvuuden kehittämisessä ja lähes kaksi kolmasosaa (64 %) koki, että valmentaja on kiinnostunut heidän elämästään myös urheilun ulkopuolella. Noin puolet urheilijoista arvioi valmentajansa keskustelevan usein heidän asioistaan muiden valmennustiimiin kuuluvien kanssa (51 %), koki saavansa kannustusta suunnittelemaan miten selviäisi, jos jokin menisi pieleen (49 %) sekä myös arvioi valmentajansa puhuvan heille usein heidän hyvinvoinnistaan (49 %).



Kuvio 30. Urheilijoiden kokemukset kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta (n=391–393) (%).

Tukiverkosto. Neljä viidesosaa (80 %) urheilijoista arvioi, että heille on tällä hetkellä tarjolla mahdollisuuksia saada apua eri alojen asiantuntijoilta kehittymisesi tueksi (esim. lääkäri, fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravitsemusterapeutti, uraohjaaja). Nämä urheilijat, joilla oli mahdollisuus tukipalveluihin (n=327), arvioivat edelleen päivittäisvalmennuksen toimintaympäristön asiantuntijatoimintaan liittyviä väitteitä viisiportaisella asteikolla (täysin eri mieltä...täysin samaa mieltä, en osaa sanoa). Reilu neljä viidesosaa (83 %) urheilijoista pääsi tapaamaan asiantuntijoita pikaisesti aina kun on tarvetta (kuvio 31). Lähes kolme viidesosaa (59 %) urheilijoista puolestaan arvioi, että valmentajalla ja hänen urheilijana kehittymistään tukevilla asiantuntijoilla on yhteinen käsitys siitä, mikä hänelle on parasta. Vajaa kaksi viidesosaa (39 %) urheilijoista koki, että heidän valmentajansa keskustelevat säännöllisesti heidän tavoitteistaan muiden asiantuntijoiden kanssa.



Kuvio 31. Urheilijoiden arviot tuki- ja asiantuntijapalveluista (n=325–326) (%).

URHEILIJIA-VALMENTAJA -VUOROVAIKUTUSSUHDE

Sami Kokko, apulaisprofessori, Jyväskylän Yliopisto

Valmentajilla on merkittävä rooli nuorten urheilijaksi kasvattamisessa ja kokonaisvaltaisen urheilullisen elämäntavan tukemisessa. Urheilullinen elämäntapa tarkoittaa paitsi sitä, miten paneutuen nuori suhtautuu harjoitteluun ja kilpailuun, myös sitä miten hän suhtautuu ja huomioi muuna aikana harjoittelua ja kehittymistä tukevia elämäntavallisia tekijöitä, kuten ravitsemusta, lepoa ja unta. Nykyisin, harjoittelun lisäksi huomiota tulee kiinnittää paikallaanolon vähentämiseen ja arkiliikkumiseen eli missä määrin arjen valinnat tukevat sitä, että esimerkiksi paikasta toiseen liikkuminen tapahtuu aktiivisesti liikkuen ja täten viikoittainen kokonaisliikuntamäärä nousee riittävän korkealle tasolle, myös urheilijoilla.

Seuravalmentajan rooli on merkityksellinen usealle nuorelle. Nuoret ovat aiemmissa tutkimuksissa nostaneet esiin yhtenä tärkeimpänä heihin vaikuttamisen keinona sen, että heillä tulisi olla mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin, kun tarvitsee neuvoja (Kokko ym. 2011, Martin ym. 2016). Yksi valmentajan olennaisimmista nuorten urheilijoiden kasvatuksellisista työkaluista onkin vuorovaikutus/viestintä. Aiemmat tutkimukset ovat nostaneet esiin sen, että nuoret toivovat valmentajan keskusteleen heidän kanssaan aiempaa enemmän (Kokko ym. 2011, Kokko ym. 2015).

Tämän tutkimuksen tulokset valmentajien vuorovaikutusaktiivisuudesta ovat monelta osin aiempia tutkimustuloksia myönteisempiä. Osin tuloksia saattaa selittää se, että tässä kohderyhmänä oli selvästi aiempia tutkimuksia tavoitteellisemmat ja korkeammalla tasolla urheilevat nuoret. Joka tapauksessa, valtaosa urheilijoista kertoi käyvänsä valmentajan kanssa säännöllisiä keskusteluja siitä, mitä tulee kehittämään päästäkseen huipulle sekä siitä, miten harjoitus- ja kilpailuohjelmat ja suunnitelmat tukevat kehittymistä. Erittäin myönteistä tämän tutkimuksen tuloksissa on valmentajien ja nuorten urheilijoiden vuorovaikutuksen laatu, jonka urheilijat arvioivat varsin hyväksi. Lisäksi valtaosa arvioi valmennussuhteen luottamukselliseksi ja valmentajan arvostavan häntä ja olevan aidosti kiinnostunut hänestä.

Urheilullisista elämäntapatekijöistä vuorovaikutus on ollut aktiivista harjoitteluun ja kehittymiseen läheisesti liittyvissä tekijöissä, kuten harjoittelusta yleensä, lajitekniikoista ja -taktiikoista sekä ominaisuuksien kehittämisestä. Muista urheilulliseen elämäntapaan liittyvistä tekijöistä on aiemmin keskusteltu vaihtelevasti ja melko harvoin (Martin ym. 2016), niin myös tämän tutkimuksen mukaan. Esimerkiksi, hieman yli puolet nuorista raportoi valmentajan käyneen usein läpi vammojen ennaltaehkäisyyn liittyviä asioita, joka on hyvin samalla tasolla kuin aiemmin on todettu (Vuollo & Kokko 2016). Tässä tutkimuksessa, aiempiin verrattuna, ravitsemuksesta ja sairaana urheilemisen riskeistä oli keskusteltu harvemmin, mikä on hieman yllättävää ja huolestuttavaa. Ehkä näiden aiheiden otaksutaan olevan jo kunnossa, mutta rohkenen väittää, että myös näitä tulee pitää esillä jatkuvasti. Kaikkein vähiten oli keskusteltu päihteistä ja doping-aineista, joka on linjassaan aiempien tutkimusten kanssa. Samalla, valmentajien toteuttaman päihdekasvatuksen on todettu olevan reaktiivista, päihteiden käyttöön reagoivaa, ei ennaltaehkäisevää (Ng ym. 2017), joka ei luonnollisesti ole paras mahdollinen tilanne.

Useissa tutkimuksissa on myös tunnistettu, että vanhempien tuen merkitys säilyy pitkälle murrosikään niin liikkumisen kuin seuraharrastamisen suhteen (Palomäki ym. 2017). Tämä huomio peräänkuuluttaa vanhempien ja valmentajien välistä yhteistyötä ja saman suuntaista viestintää. Samasta asiasta eri ta-
hoilla on hieman erilainen, parhaassa tapauksessa toisiaan tukeva, rooli. Tämän tutkimuksen mukaan noin puolet nuorista koki, että vanhempien ja valmentajien neuvot/ohjeet tukevat toisiaan, mutta toinen puoli oli asiasta eri mieltä.

Valmentajan roolin urheilullisen elämäntavan kasvattamisessa on vähintään eri terveysasioista viestimistä, parhaimmillaan proaktiivisia tukitoimia. Tämän tutkimuksen mukaan vuorovaikutuksen laatu ja osin määräkin ovat hyvällä tasolla. Parannettavaa on vielä erilaisista ei-niin-suoraan-harjoituksen aika-
na huomioitavissa elämäntapa-asioissa.

Urheilu-ura

PÄÄTAVOITE JA MAHDOLLISUUDET AMMATILAISURAAN

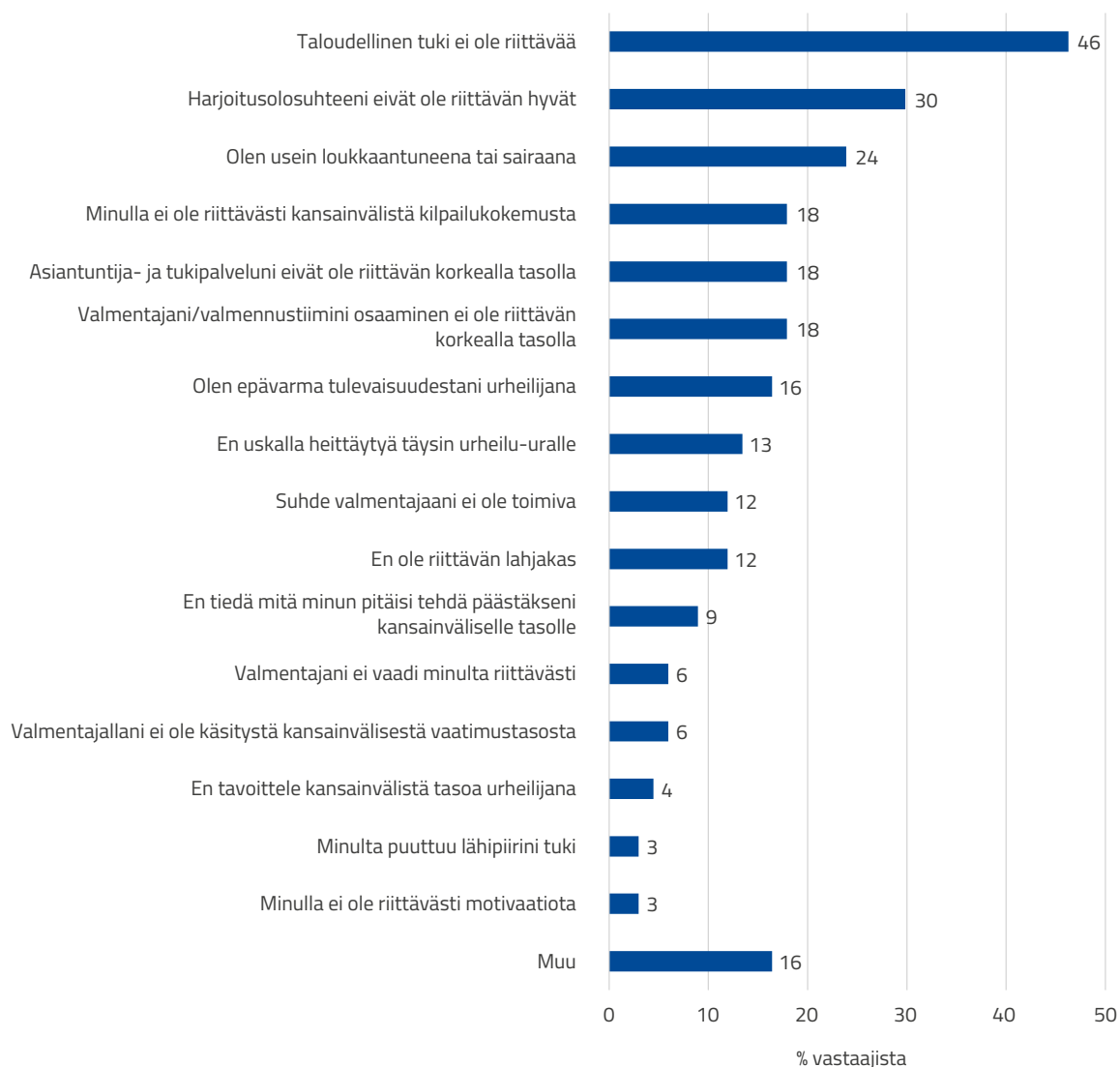
Kysymykseen urheiluun liittyvästä päätavoitteesta vastasi kaikkiaan 344 urheilijaa. Urheilijoiden pää-tavoitteet liittyivät yleisimmin kansainväliseen menestykseen tai osallistumiseen arvokisoihin (EM/MM) (n=129), ammattilaisuuteen tai ulkomailla pelaamiseen (n=63), olympialaisissa menestymiseen tai osallistumiseen (n=59) sekä aikuisten maajoukkuepaikan saamiseen ja maajoukkueessa edustami-seen (n=52). Lisäksi osa urheilijoista kuvasi päätavoitteitaan yleisemmällä tasolla kuten urheilijana ke-hittyminen, terveenä pysyminen, oman parhaansa tai potentiaalinsa saavuttaminen, mahdollisimman pitkälle eteneminen tai korkealla tasolla pelaaminen sekä ilon ja nautinnon saaminen.

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan mahdollisuuksiaan ammattilaisuraan. Vajaa puolet urheilijoista arvioi mahdollisuutensa ammattilaisuraan joko erinomaiseksi (15 %) tai hyväksi (30 %). Noin joka neljäs (24 %) arvioi mahdollisuuksia olevan jonkin verran ja huomattavasti pienempi osuus arvioi, ettei mahdol-lisuuksia ammattilaisuraan ole (4 %) tai ettei tavoittele ammattilaisuraa lajissaan (7 %). Joka viides ur-heili lajissa, missä ammattilaisura ei heidän näkemyksensä mukaan ollut mahdollinen. Lajiryhmittäin tarkasteltuna kaksi kolmesta joukkuepallolajien urheilijasta ja kaksi viidestä yksilölajien urheilijasta piti mahdollisuuksiaan ammattilaisuraan hyvinä tai erinomaisina (taulukko 1). Joukkuelajien urheilijoista valtaosa (75 %) ei puolestaan pitänyt ammattilaisuraa mahdollisena omassa lajissaan.

Taulukko 1. Mahdollisuus ammattilaisuraan lajiryhmittäin (n=412) (%).

Mahdollisuus ammattilaisuraan urheilijana	Yksilölaji %	Joukkue-palloilulaji %	Joukkue-laji %	Kaikki %
Hyvät tai erinomaiset mahdollisuudet	41	65	5	45
Jonkin verran mahdollisuuksia	34	19	3	24
Ei mahdollisuuksia/en tavoittele ammattilaisuraa	15	6	17	11
Ei ole mahdollista lajissani	10	10	75	20

Urheilijoilta tiedusteltiin myös, oliko heidän urheilu-urallaan tekijöitä, jotka haittasivat tai estivät heitä saavuttamasta kansainvälistä tasoa urheilijana. Reilu puolet urheilijoista (57 %) koki, ettei tällaisia teki-jöitä ollut ja reilu neljäsosa (27 %) ei osannut sanoa. Vajaan viidesosan (16 %) mielestä kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tai estäviä tekijöitä oli ja näistä urheilijoista (n=76) lähes puolet (46 %) arvioi taloudellisen tuen riittämättömyyden olevan tällainen tekijä. Noin joka kolmas (30 %) puolestaan arvioi harjoitusolosuhteet riittämättömäksi ja joka neljäs (24 %) oli usein loukkaantuneena tai sairaana. Seuraavaksi yleisimpiä kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tekijöitä olivat kansainvälisen kil-pailukokemuksen puute, asiantuntija- ja tukipalveluiden taso, valmentajan/valmennustiimin osaamisen riittämätön taso sekä epävarmuus tulevaisuudesta urheilijana (kuvio 32).



Kuvio 32. Kansainvälisen tason saavuttamista haittaavat tai estävät tekijät (n=67).
(prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska vastaaja on voinut valita useita vaihtoehtoja).

Urheilijoilta kysyttiin myös, onko heidän urheilu-urallaan tapahtunut jotakin odottamatonta, ja jos oli tapahtunut, niin mitä. Lähes kaksi viidesosaa (38 %) urheilijoista (n=173) arvioi, ettei heidän urheilu-urallaan ollut tapahtunut mitään odottamatonta. Vajaalle kolmasosalle (31 %) urheilijoista terveyteen liittyvät haasteet, kuten urheiluvammat ja sairastumiset, olivat tulleet yllätyksenä. Koronapandemian koki uraan vaikuttavana odottamattomana tekijänä kahdeksan prosenttia ja valmentajan toimintaan liittyvät haasteet neljä prosenttia urheilijoista. Reilu kymmenesosa (11 %) kertoi yllättyneensä positiivisesti urheilu-uransa etenemisestä, kuten pääsystä maajoukkueeseen, menestymisestä kilpailuissa tai omasta kehitymisestään.

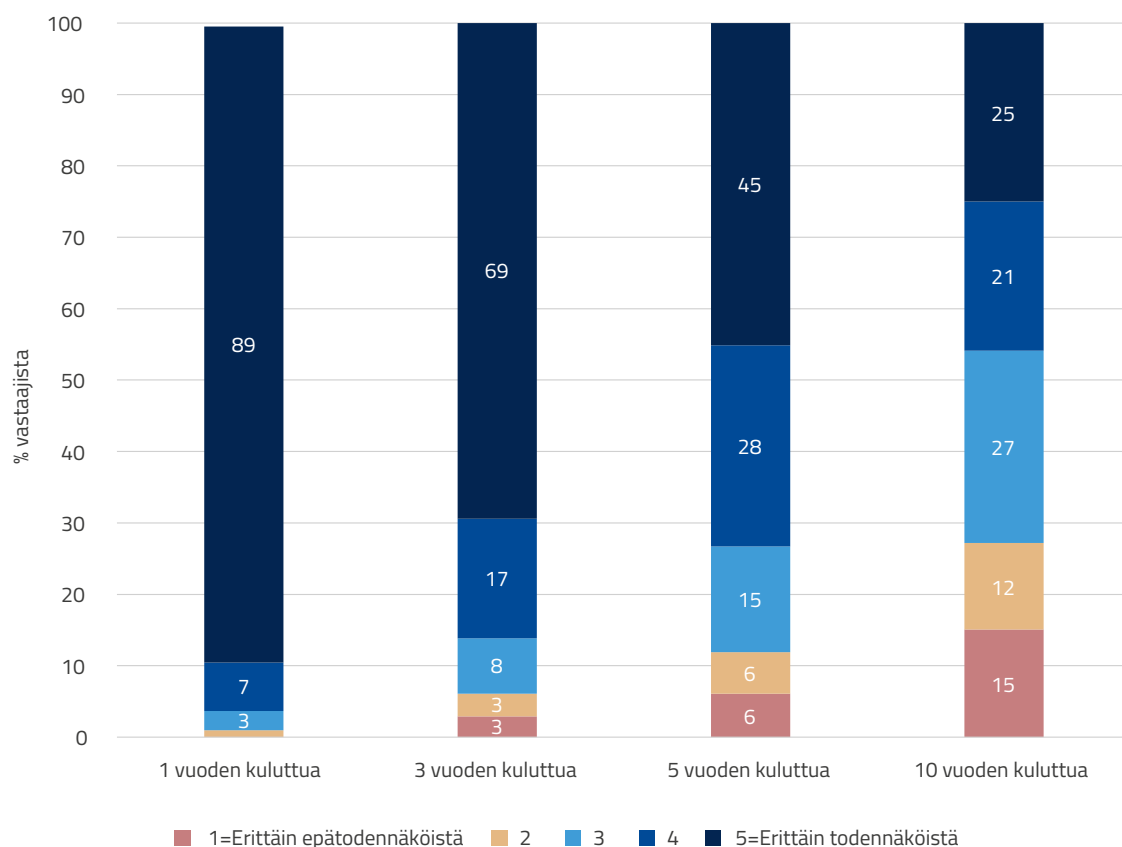
"Loukkaantuminen ja sen takia liian yksipuolinen treenaaminen, joka johti palautumisen heikkenemiseen ja tulostason laskemiseen mikä taas aiheutti tekniikan kärsimisen ja kisatulosuorituksen putoamisen. Lopputuloksena kehityksen pysähtyminen melkein kolmeksi vuodeksi ja paljon uusia hankaluuksia ja ongelmia lajin kanssa."

"Pienenä kuin aloitin en olisi uskonut tai kukaan lähipiiristäni, että näin pitkälle pääsisin."

"Tasoni nousu on ollut yllätys, jota kukaan ei varmaan osannut odottaa vaikeimpien vuosien jälkeen."

URHEILU-URAN JATKAMINEN JA LOPETTAMISAJATUKSET

Urheilijoiden ajatuksia urheilu-uran jatkamisesta omassa pääalajissaan tarkasteltiin yhden, kolmen, viiden ja kymmenen vuoden aikavälillä. Valtaosa urheilijoista piti erittäin todennäköisenä, että urheilee pääalajissaan vielä vuoden (89 %) tai kolmen vuoden kuluttua (69 %) (kuvio 33). Viiden vuoden kuluttua pääalajissaan urheilemista piti erittäin todennäköisenä vajaa puolet (45 %) ja 10 vuoden kuluttua joka neljäs (25 %). Epävarmuus urheilu-uran jatkamisesta kasvoi jonkin verran ajan myötä. Viiden vuoden kuluttua urheilu-uran jatkamista piti epätodennäköisenä 12 prosenttia ja 10 vuoden kuluttua reilu neljäsosa (27 %) urheilijoista.



Kuvio 33. Ajatukset urheilu-uran jatkamisesta 1, 3, 5 ja 10 vuoden kuluttua (n=412) (%).

Urheilu-uran lopettamista oli urheilijoista harkinnut noin joka neljäs (24 %). Lopettamista harkinneista urheilijoista (n=97) reilu kolmasosa (35 %) oli harkinnut lopettamista viimeisen puolen vuoden aikana ja 29 prosenttia viimeisen 12 kuukauden aikana. 42 prosenttia oli harkinnut lopettamista 1–5 vuotta sitten ja 8 prosenttia yli 5 vuotta sitten.

Yleisimpiä syitä (n=83), jotka olivat saaneet harkitsemaan urheilu-uran lopettamista, olivat vakavat loukkaantumiset ja sairastelu, motivaation puute, ongelmat valmennuksen tasossa tai valmennussuhteessa, ajankäytön haasteet, henkinen uupuminen tai masennus, kehityksen pysähtyminen, epäonnistumiset tai huono menestys, halu panostaa kouluun tai opiskeluun, taloudelliset asiat sekä huoli tulevaisuudesta.

”Henkinen hyvinvointi, uupumus, väsymys, masennus ja ahdistus tulevasta, moni muu tärkeä ihminen ympärilläni lopetti, pelko urasta urheilun jälkeen (jos haluankin hyvän akateemisen uran enkä urheilu-uraa), treeniympäristön, treenikavereiden ja valmentajien muutos.”

Lopettamisaikeista huolimatta (n=82) urheilijan uraa oli jatkettu monista erinäisistä syistä. Yleisimmin urheilu-uraa oli jatkettu, koska lajin tärkeys ja merkitys elämässä oli niin suuri. Myös motivaation ja kiinnostuksen palaaminen vastoinikäymisten tai jonkun tapahtuman jälkeen, kavereiden ja joukkueen merkitys sekä muutokset toimintaympäristössä kuten valmentajan tai joukkueen vaihdos olivat tukenut uralla jatkamista. Jatkamaan olivat kannustaneet myös halu kehittyä, saavuttaa tavoitteita ja menestystä.

"Annoin aikaa enkä luovuttanut, vaikka jatkuvasti tuntukin pahalta. Tällä hetkellä urheileminen parasta, kunhan korona ei sitä pilaa!"

"Rakkaus lajiin ja ylipäätään urheiluun."

"Unelmat ja ystävät."

Urheilijoille annettiin myös mahdollisuus vastata avoimeen kysymykseen "Jos olisi yksi asia, jonka voisit muuttaa urheilu-urallasi, mikä se olisi?". Kysymykseen vastanneista urheilijoista (n=222) osa vastasi kysymykseen ajattelemalla minkä asian haluaisi urallaan olevan toisin riippumatta siitä onko siihen ylipäätään mahdollista vaikuttaa ja osa puolestaan keskittyi ajattelemaan enemmän sitä, mitä he itse olisivat tehneet toisin. Yleisimmin vastauksissa tuli esille terveyteen liittyvät haasteet (n=38) ja erityisesti urheiluvammat olivat asia, josta mielellään luovuttaisiin. Toiseksi yleisimmin tuotiin esille valmentajaan ja valmennukseen liittyvät tekijät (n=24). Tähän kokonaisuuteen kuuluivat mm. ajatukset valmentajan toiminnasta, toiveet valmennuksen laadun parantamisesta ja päätökset aikaisemmasta panostuksesta henkiseen valmennukseen. Harjoitteluolosuhteitaan halusi muuttaa tavalla tai toisella paremmiksi myös osa urheilijoista (n=20). Tähän liittyi olosuhteiden parantaminen kotimaassa tai ajatus muuttamisesta ulkomaille harjoittelemaan. Urheilijat (n=14) ajattelivat myös, että olisi kannattanut aloittaa oma laji aikaisemmin tai alkaa panostaa siihen aikaisemmin (n=7). Taloudelliseen tilanteeseen parannusta toivoi myös osa urheilijoista (n=13).

"Huolehtisin kehosta paremmin nuorempana, jotta vältän loukkaantumiset."

"Valmentajien läsnäolo useammin harjoituksissa."

"Paremmat harjoituspaikat, kovempitasoinen treeniporukka mikä edistäisi kehittymistäni."

"Olisin aloittanut aikaisemmin, niin olisi ollut enemmän aikaa kehittyä."

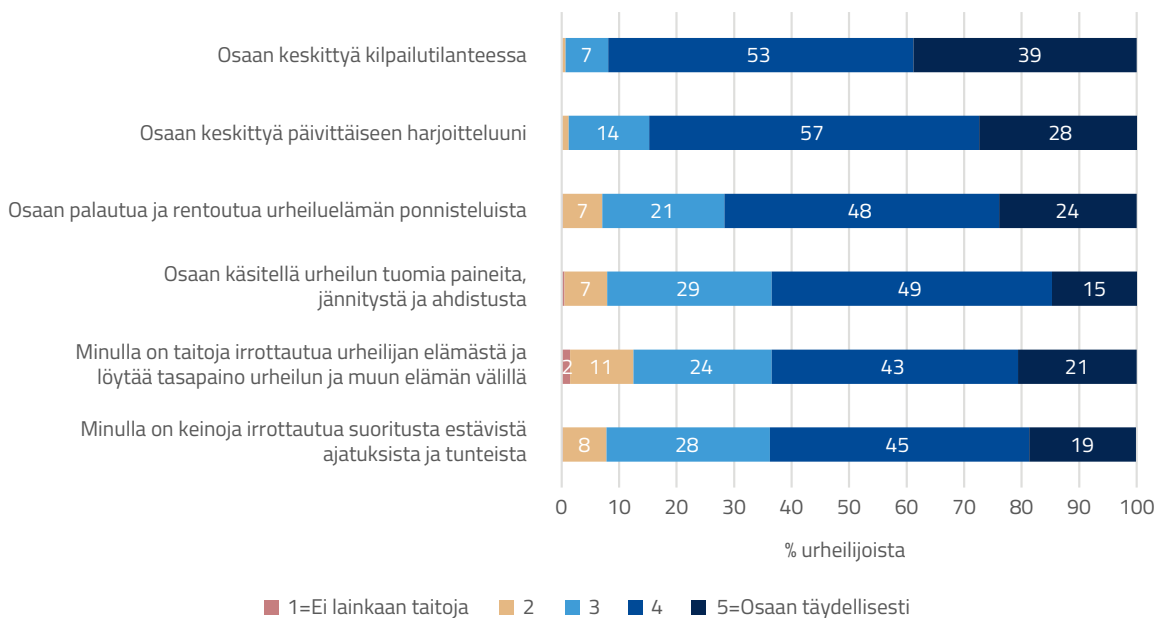
"Enemmän rahallista tukea kalliissa lajissa."

Psyykkiset valmiudet

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan kuutta psyykkisiin taitoihin liittyvää väittämää viisiportaisella asteikolla (1=ei lainkaan taitoja...5=osaan täydellisesti) (Kangasniemi, 2020).

Urheilijat arvioivat psyykkisten taitojensa olevan kaiken kaikkiaan hyvällä tasolla (ka 3,9, mediaani 4). Miehet arvioivat psyykkiset taitonsa (ka 4,1) hieman naisia paremmiksi (ka 3,8). Keskittymistäidot sekä kilpailutilanteessa (92 %) että päivittäisessä harjoittelussa (85 %) arvioitiin erityisen hyväksi (kuvio 34). Hieman heikommiksi arvioitiin sellaisten taitojen ja keinojen taso, jotka auttavat irrottautumaan suoritusta estävistä ajatuksista ja tunteista tai urheilijan elämästä. Myös osaaminen, joka auttaa käsittelemään urheilun tuomia paineita, jännitystä ja ahdistusta sekä edistämään palautumista ja rentoutumista urheiluelämän ponnisteluista, arvioitiin hieman alemmalle tasolle.

Valtaosa urheilijoista (89 %) arvioi motivaationsa harjoitteluun olevan tällä hetkellä hyvän. Reilu neljä viidesosaa (83 %) urheilijoista myös koki tietävänsä mitä he haluavat urheilulta tällä hetkellä ja yli puolet (54 %) mitä haluavat elämältään tällä hetkellä.

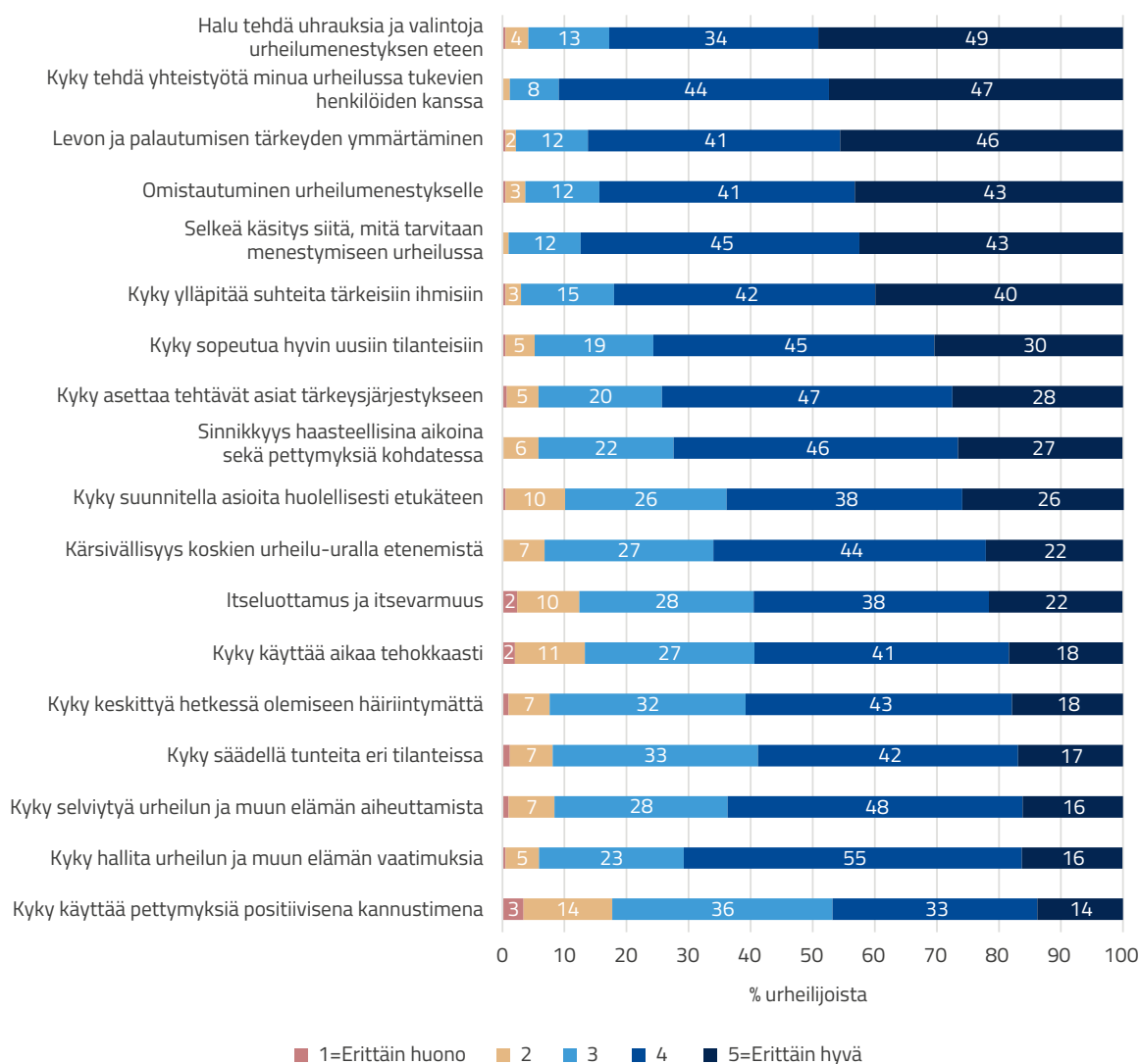


Kuvio 34. Urheilijoiden arviot psyykkisistä taidoistaan (n=406–408) (%).

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan millaiseksi he arvioivat omat taitonsa, kykynsä tai osaamisensa taso liittyen itsesäätelytaitoihin ja resilienssiin, sosiaaliseen kyvykkyyteen sekä itsensä johtamiseen. Urheilijat arvioivat 18 erilaista taitoa tai kykyä viisiportaisella asteikolla (1=erittäin huono...5=erittäin hyvä) (GEES Handbook for Dual Career, Support Providers (DCSPs)). *Itsesäätelytaitoja ja resilienssiä* arvioitiin seitsemän taidon/kyvyn osalta (sinnikkyys haasteellisina aikoina sekä pettymyksiä kohdatessa, itseluottamus ja itsevarmuus, kärsivällisyys koskien urheilu-uralla etenemistä, kyky keskittyä hetkessä olemiseen häiriintymättä, kyky käyttää pettymyksiä positiivisena kannustimena, kyky säädellä tunteita eri tilanteissa, kyky selviytyä urheilun ja muun elämän aiheuttamista paineista), *sosiaalista kyvykkyyttä* neljän kyvyn osalta (kyky tehdä yhteistyötä minua urheilussa tukevien henkilöiden kanssa, levon ja palautumisen tärkeyden ymmärtäminen, kyky ylläpitää suhteita tärkeisiin ihmisiin, kyky sopeutua hyvin uusiin tilanteisiin) ja *itsensä johtamisen taitoja* seitsemän eri taidon/kyvyn osalta (selkeä käsitys siitä, mitä tarvitaan menestymiseen urheilussa, halu tehdä uhrauksia ja valintoja urheilumenestyksen eteen, kyky käyttää aikaa tehokkaasti, omistautuminen urheilumenestykselle, kyky suunnitella asioita huolellisesti etukäteen, kyky asettaa tehtävät asiat tärkeysjärjestykseen).

Osaamisen taso itsesäätelytaidoissa ja resiliensissä (ka 3,7), sosiaalisessa kyvykkyydessä (ka 4,2) sekä itsensä johtamisessa (ka 4,0) arvioitiin keskiarvotasolla hyväksi. Parhaimmaksi arvioitiin taidot ja kyvyt, jotka koskivat kykyä tehdä yhteistyötä urheilijaa urheilussa tukevien henkilöiden kanssa (ka 4,4), levon ja palautumisen tärkeyden ymmärtämistä (ka 4,3), käsitykseen siitä mitä tarvitaan menestymiseen urheilussa (ka 4,3) ja haluun tehdä uhrauksia ja valintoja urheilumenestyksen eteen (ka 4,3). Alhaisimmaksi taitojen taso arvioitiin kyvyissä, jotka koskivat kykyä käyttää aikaa tehokkaasti (ka 3,6) sekä kykyä käyttää pettymyksiä positiivisena kannustimena (ka 3,4).

Urheilijat arvioivat osaamisensa tason hyväksi, sillä kyky käyttää pettymyksiä positiivisena kannustimena poislueutena, taitojaan ja kykyjään piti hyvinä vähintään kolme viidesosaa urheilijoista (kuvio 35). Miehet arvioivat taitonsa yleisemmin paremmiksi naisiin verrattuna (liite 3). Suurimmat erot sukupuolten välillä olivat itseluottamuksessa ja itsevarmuudessa (miehet ka 4,1, naiset ka 3,3), kyvyssä selviytyä urheilun ja muun elämän aiheuttamista paineista (miehet ka 4,1, naiset ka 3,5), kyvyssä keskittyä hetkessä olemiseen häiriintymättä (miehet ka 4,0, naiset ka 3,5), kyvyssä säädellä tunteita eri tilanteissa (miehet ka 3,9, naiset ka 3,5) sekä kyvyssä käyttää pettymyksiä positiivisena kannustimena (miehet ka 3,7, naiset ka 3,2). Lajiryhmien välillä ei ollut eroja.



Kuvio 35. Urheilijoiden arviot itsesäätelyn ja resilienssin taidoistaan, sosiaalisesta kyvykkyydestään ja itsensä johtamisen taidoista (n=405–409) (%).

ASiantuntijan kommentit

PSYKKISET VALMIUDET

Timo Jaakkola, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto

Urheilijakyselyssä 2020 kartoitettiin myös 16–20-vuotiaiden urheilijoiden psyykkisiä valmiuksia urheilemista kohtaan. Tulosten mukaan nuoret urheilijat kokivat psyykkisten valmiuksiensa olevan yleisesti verrattain hyvällä tasolla. Huomionarvoista tuloksissa on, että lähes kaikki kokivat motivaationsa harjoittelua kohtaan olevan hyvä. Motivaatio on ihmisen käyttäytymistä ohjaava voima, joten tämä tieto on hyvinkin ilahduttavaa. Koska motivaation syntyminen on pitkä ja monimutkainen sosiaalinen prosessi, kertoo tämä havainto siitä, että suomalainen urheilu on onnistunut tukemaan nuorten urheilijoiden innostusta harjoittelua kohtaan. Samaan aikaan pitää kuitenkin ottaa huomioon, että urheilijat, jotka ovat aiemmin lopettaneet urheilemisen motivaation puuttumisen takia, eivät vastanneet tähän kyselyyn. Mielenkiintoista olisikin jatkossa selvittää tällaisten urheilijoiden motivaation hiipumisen syitä ja pyrkiä saattaviin tuloksiin perustuen kehittämään urheilujärjestelmäämme niin, että yhä useampi lapsi ja nuori voisi kokea harjoittelun ja kilpailemisen motivoivana ja saada niistä hyviä tunnekokemuksia. Näin saisimme yhä useamman urheilijan alun pysymään mukana toiminnassa.

Urheilijakyselyssä analysoitiin myös urheilijoiden itsearviota heidän sosiaalisesta kyvykkyydestään sekä itsesääätely- ja itsensä johtamisen taidoista. Myös nämä arviot olivat verrattain korkealla tasolla. Tulos osoittaa, etteivät suomalaiset nuoret urheilijat koe psyykkisissä taidoissaan suurempia haasteita. Toisaalta kyselyssä psyykkisiä taitoja mittaava patteri oli aika kapea. Olisi ollut myös mielenkiintoista tietää, minkälaiset tavoitteenasettelun, mielikuvien tuottamisen ja käytön, rentoutumisen ja kilpailuun valmistutumisen taidot kyseiset urheilijat omaavat. On myös huomioitava, etteivät 16–20-vuotiaat urheilijat ole urallaan vielä kohdanneet psykologisesti niin haastavia tilanteita, kuin mihin he tulevat jatkossa törmäämään. Sen vuoksi ei kannatakaan tyytyä kyselyn suhteellisen positiivisiin tuloksiin, vaan urheilujärjestelmämme tulee pyrkiä systemaattisesti kehittämään keinoja urheilijoiden psykologisten taitojen kehittämiseksi nuoruudessa ja varsinkin 20 ikävuoden jälkeen. Selvitystyötä olisi hyvä tehdä myös siitä, kuinka paljon ja miten urheilijat panostavat nuoruudessa psyykkisten taitojensa kehittämiseen.

Kyselyn tulokset osoittivat myös yllättävän suuria sukupuolieroja koetuissa psykologisissa taidoissa. Yleisesti ottaen miehet kokivat taitonsa hieman naisia paremmiksi. Silmiinpistävää on naisten ja miesten välinen ero itseluottamuksessa ja -varmuudessa. Tulos on linjassaan kansainvälisten tutkimusten kanssa, mutta ero on suuri. Tämä havainto kertoo siitä, että suomalaisen urheilun tulisi kiinnittää erityistä huomiota tyttöjen ja nuorten naisten itseluottamuksen ja pätevyyden kokemusten kehittämiseen. Kansainvälisestä tutkimuksesta tiedetään, että sisäisen motivaation kulmakivien – autonomia, pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus – tukeminen on mainio keino urheilijoiden itsetunnon ja hyvinvoinnin kehittämiseksi. Samoin tehtäväsuuntautuneiden ohjaamisen ja valmentamisen menetelmien varmistaminen tyttöjen ja nuorten naisten urheilussa on hyvin oleellista. On tärkeää, että urheilijoille tarjotaan valmennuksessa myös muita mahdollisuuksia kokea pätevyyttä, kuin voittaminen ja normatiivinen vertailu. Yrittäminen, oppiminen, yhteistyö ja kehittyminen omista taidoista ovat tehtäväsuuntautuneisuuden keskeisiä tekijöitä.

Terveys ja hyvinvointi

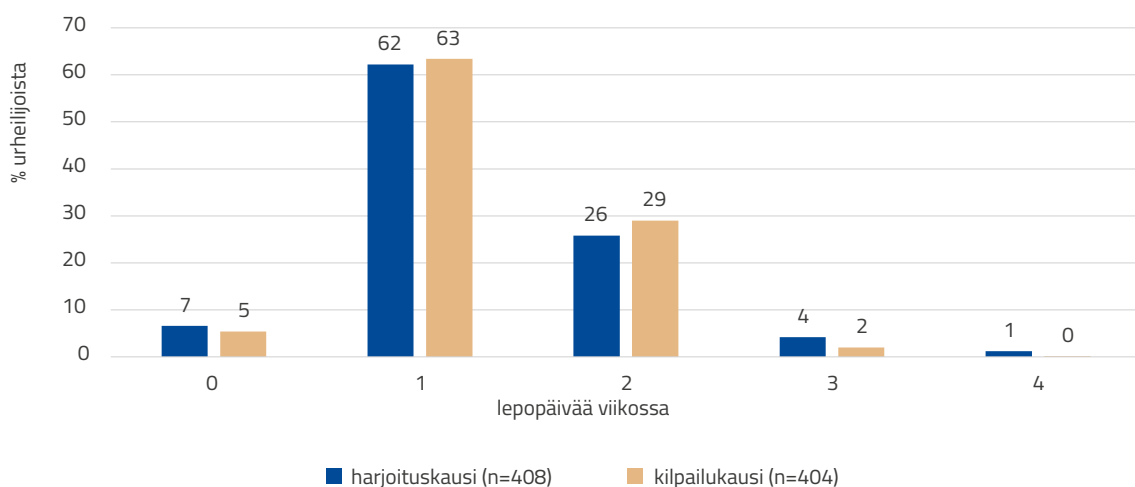
TERVEYDENTILA

Urheilijoista (n=409) lähes kaksi viidesosaa (38 %) arvioi terveydentilansa kyselyn tekohetkellä erittäin hyväksi, lähes puolet (48 %) hyväksi, 12 prosenttia kohtalaiseksi ja kaksi prosenttia huonoksi. Kolme viidestä urheilijasta (60 %) arvioi unensa laadun pääasiassa hyväksi ja 14 prosenttia erinomaiseksi. Reilu viidesosa (22 %) arvioi unensa laadun kohtalaiseksi, kolme prosenttia huonoksi ja alle prosentti erittäin huonoksi.

Kyselyn tekohetkellä urheilijoista 14 prosenttia oli loukkaantuneena rasitusvamman tai tapaturman takia ja sairaana kaksi prosenttia. Viimeisen 12 kuukauden aikana reilu neljäsosa urheilijoista oli pitänyt harjoittelutaukoa sairauden (29 %), rasitusvamman (27 %) tai tapaturman (27 %) takia. Keskimääräinen harjoittelutauko oli kestänyt sairauden takia 13 päivää (mediaani 10, minimi 1, maksimi 100), rasitusvamman takia 42 päivää (mediaani 20, minimi 1, maksimi 365) ja tapaturman takia 38 päivää (mediaani 20, minimi 1, maksimi 280). Urheilijoista lähes jokainen (95 %) kertoi pääsevänsä tapaamaan lääkäriä ja muita terveydenhuoltoalan asiantuntijoita pikaisesti aina kun tarvitsee heidän apuaan. Yleisimpiä syitä sille, miksi terveyden huoltoalan asiantuntijoiden tapaaminen ei ollut onnistunut olivat vapaiden vastaanottoaikojen vähyyks, omalääkärin tai verkostojen puuttuminen ja palveluiden korkea hinta.

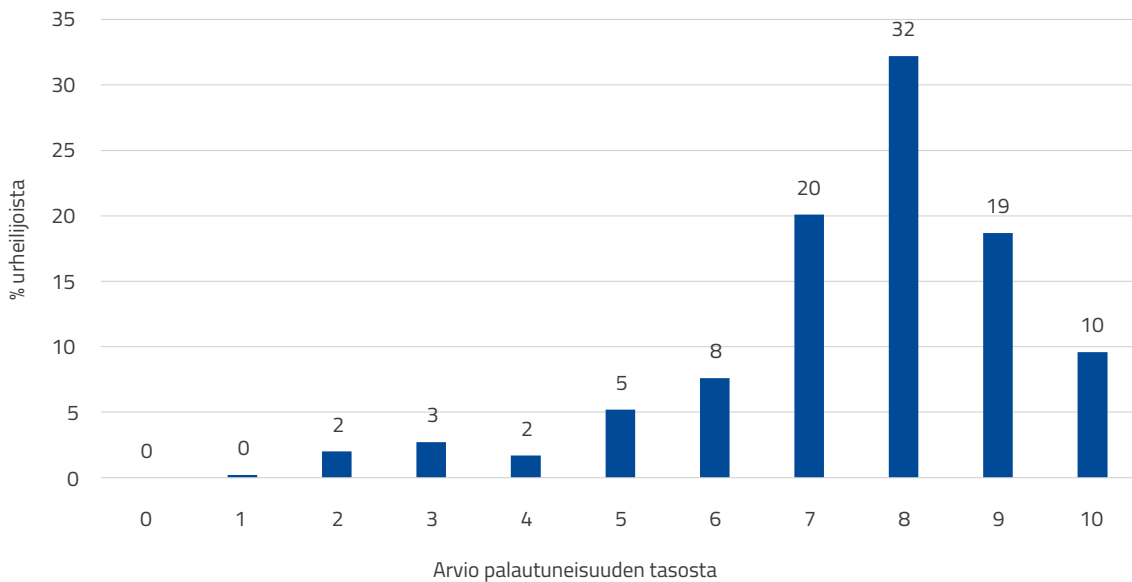
KUORMITTUMINEN JA PALAUTUMINEN

Urheilijoilta pyydettiin arvioita siitä, kuinka monta lepopäivää heillä oli harjoittelu- ja kilpailukaudella. Valtaosalla urheilijoista oli yksi lepopäivä viikossa sekä harjoittelukaudella (62 %) että kilpailukaudella (63 %) (kuvio 36). Kaksi lepopäivää viikossa harjoituskaudella oli neljäsosalla urheilijoista (26 %) ja kilpailukaudella hieman useammalla (29 %). Kolmesta neljään lepopäivää viikossa oli harjoituskaudella viidellä prosentilla ja kilpailukaudella kahdella prosentilla urheilijoista. Urheilijoista seitsemällä prosentilla ei ollut harjoituskaudella yhtään lepopäivää viikossa, ja kilpailukaudella viikoittainen lepopäivä puuttui viideltä prosentilta urheilijoista.



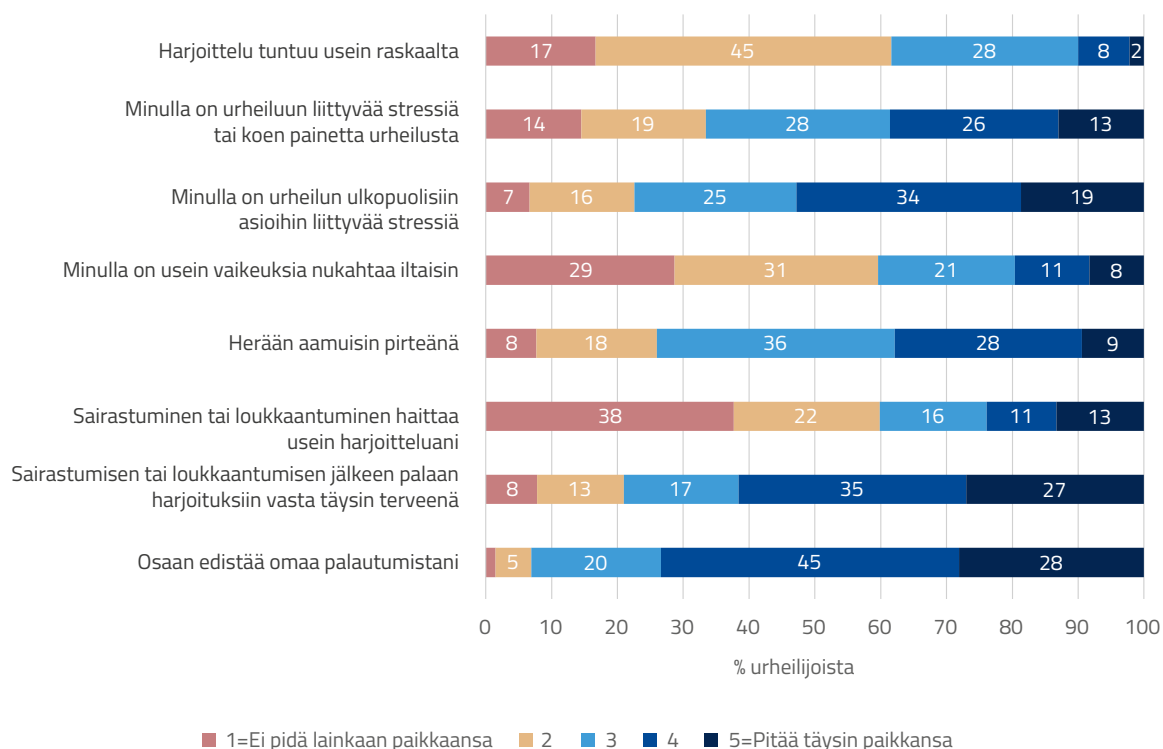
Kuvio 36. Urheilijoiden viikoittaisten lepopäivien määrä harjoituskaudella (n=408) ja kilpailukaudella (n=404) (%).

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan kuinka palautuneeksi he tuntevat itsensä lepopäivän jälkeen asteikolla 0=ei lainkaan palautunut...10= täysin palautunut. Palautumisen taso näyttytyi keskiarvotasolla hyvänä (ka 7,5). Yleisimmin urheilijat antoivat palautumiselleen arvioksi 8 (32 %) ja keskiarvoa paremman arvion palautumisestaan antoi 29 prosenttia urheilijoista (kuvio 37). Keskiarvoa alhaisemman arvion palautumisestaan antoi puolestaan 40 prosenttia urheilijoista.



Kuvio 37. Urheilijoiden arvio lepopäivän jälkeisen palautuneisuuden tasosta (n=407) (%).

Urheilijat arvioivat myös kahdeksaa kuormittumista ja palautumista koskevaa väittämää viisiportaisella asteikolla (1=ei pidä lainkaan paikkaansa... 5=pitää täysin paikkansa). Kolme viidestä urheilijasta ei kokenut harjoittelua usein raskaaksi (62 %), mutta yhdellä kymmenestä (10 %) oli myös päinvastaisia kokemuksia (kuvio 38). Stressiä tai painetta urheiluun liittyen koki kaksi viidesosaa (39 %) ja urheilun ulkopuolisiin asioihin liittyen hieman yli puolet (53 %) urheilijoista. Nukahtamisessa iltaisin oli usein haasteita viidesosalla (20 %) urheilijoista ja neljäsosa (26 %) urheilijoista ei kokenut heräävänsä aamulla pirteänä. Lähes neljäsosa (24 %) urheilijoista arvioi sairastumisen tai loukkaantumisen haittaavan usein harjoittelua ja täysin terveenä arvioi harjoituksiin palaavansa kolme viidesosaa (62 %). Lähes kolme neljäsosaa (73 %) urheilijoista koki osaavansa edistää omaa palautumistaan.



Kuvio 38. Urheilijoiden kokemuksia kuormittumisesta ja palautumisesta (n=404–408) (%).

TYTYTVÄISYYS ELÄMÄÄN JA IHMISSUHTEISIIN

Urheilijat arvioivat tyytyväisyyttään elämään kouluasteikolla 4–10. Urheilijat olivat keskimäärin verrattain tyytyväisiä elämäänsä 8,4 (mediaani 9). Erinomaisen arvosanan tyytyväisyydestä elämäänsä antoi 14 prosenttia urheilijoista, kiitettävän arvosanan 36 prosenttia, hyvän arvosanan 33 prosenttia ja tyydyttävän 10 prosenttia. Elämäänsä tyytymättömien osuus (arvio 4–6) oli 5 prosenttia. Miesurheilijat olivat kaiken kaikkiaan tyytyväisempiä (8,7) nykyiseen elämäänsä kuin naisurheilijat (8,2). Myös Nuorisobarometrin 2020 tulosten mukaan 15–29-vuotiaat nuoret ovat kaiken kaikkiaan varsin tyytyväisiä elämäänsä (8,5).

Urheilijat arvioivat asteikolla 0–10 sitä, kuinka paljon he uskoivat voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Urheilijat uskoivat, että heillä oli erittäin hyvät mahdollisuudet (ka 8,6) vaikuttaa elämänsä kulkuun. Vaikutusmahdollisuuksiaan piti hyvänä (arvio 8–10) neljä viidestä urheilijasta, tyydyttävänä (arvio 6–7) noin joka viides ja heikkona (arvio 0–5) kaksi prosenttia urheilijoista. Miesurheilijat uskoivat voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun enemmän (ka 8,8) naisurheilijoihin verrattuna (ka 8,5).

Urheilijat arvioivat tyytyväisyyttä ihmissuhteisiinsa kouluasteikolla 4–10. Urheilijat olivat erittäin tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa 8,4 (mediaani 9). Erinomaisen arvosanan ihmissuhteistaan antoi 21 prosenttia urheilijoista, kiitettävän tai hyvän arvosanan 29 prosenttia ja tyydyttävän 13 prosenttia. Ihmissuhteisiinsa tyytymättömien osuus (arvio 4–6) oli 8 prosenttia. Miesurheilijat olivat tyytyväisempiä (8,7) ihmissuhteisiinsa kuin naisurheilijat (8,2). Nuorisobarometrin 2020 tulosten mukaan puolestaan 15–29-vuotiaat tytöt (8,6) olivat poikia (8,4) tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa.

Kysyttäessä yksinäisyyden tunteen useudesta kaksi viidesosaa (40 %) urheilijoista (n=410) kertoi kokevansa itsensä yksinäiseksi hyvin harvoin ja 18 prosenttia ei koskaan. Joskus yksinäisyyttä kokee vajaa kolmasosa (31 %) ja melko usein kymmenesosa (11 %) urheilijoista. Jatkuvasti yksinäiseksi itsensä kokee kaksi prosenttia urheilijoista. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan ammattiin opiskelevien joukossa niiden osuus, jotka tunsivat itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäisiksi, oli 10,9 prosenttia ja lukiolaisilla 11,7 prosenttia. Tässä aineistossa vastaava prosenttiosuus oli 13 prosenttia.

Lähes jokaisella (94 %) urheilijalla (n=409) oli ainakin yksi läheinen ystävä, jonka kanssa voi keskustella luottamuksellisesti omista asioista. Yli puolella (54 %) oli useita tällaisia ystäviä, vajaalla neljäsosalla (23 %) kaksi ja 17 prosentilla yksi ystävä. Yhtään luottoystävää ei ollut kuudella prosentilla urheilijoista. Kouluterveyskyselyn (2019) tulosten mukaan ammattiin opiskelevien joukossa niiden osuus, joilla ei ollut yhtään ystävää, oli 8,3 prosenttia ja lukiolaisilla 7,9 prosenttia.

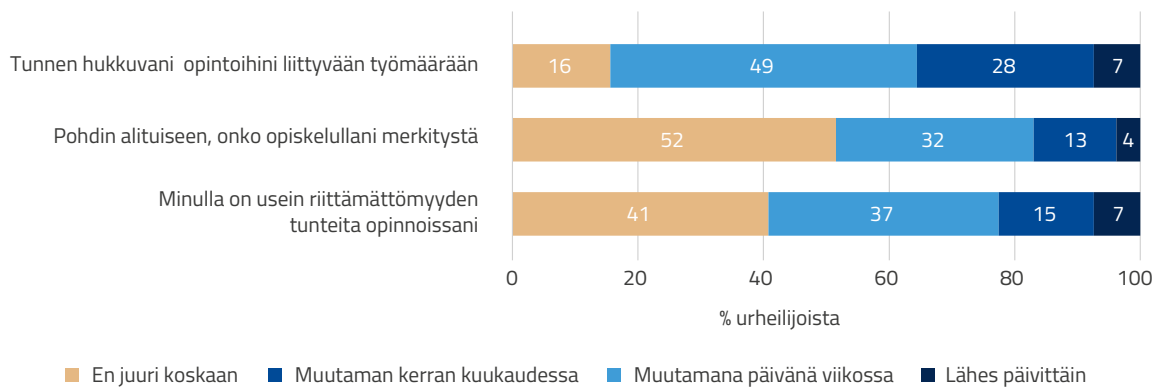
Usein vanhempiensa kanssa asioistaan pystyi keskustelemaan vähän alle puolet (48 %) urheilijoista (n=410) ja melko usein vajaa kolmasosa (31 %) urheilijoista. Silloin tällöin vanhempiensa kanssa keskusteli joka viides (19 %) urheilija ja kolme prosenttia ei keskustellut juuri koskaan. Kouluterveyskyselyn (2019) tulosten mukaan ammattiin opiskelevien joukossa niiden osuus, jotka eivät keskustelleet juuri koskaan vanhempien kanssa omista asioistaan, oli 6,1 prosenttia ja lukiolaisilla 5,1 prosenttia.

OPISKELU- JA URHEILU-UUPUMUS

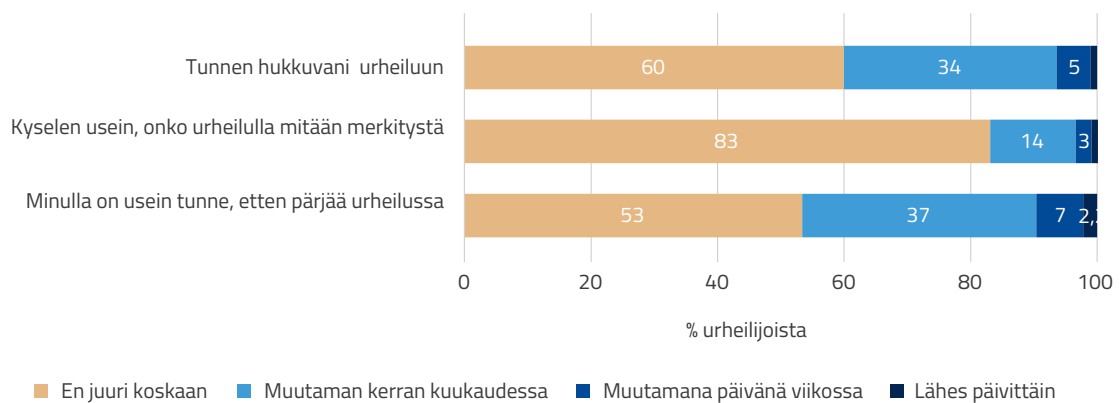
Opiskelu-uupumusta arvioitiin koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn School Burnout Inventory (SBI-10) -kyselylomakkeeseen perustuvalla mittarilla (Kouluterveyskysely 2019d, Salmela-Aro & Näätänen 2005, Salmela-Aro ym. 2009). Mittarin väittämät kuvaavat uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä sekä riittämättömyyden tunteita. Sorkkila ym. (2018) ovat kehittäneet edellä mainittuun mittariin perustuen urheilu-uupumusmittarin Sport Burnout Inventory–Dual Career Form (SpBI-DC), jonka väitteitä käytettiin myös tässä tutkimuksessa. Näin koulu- ja urheilu-uupumusta oli mahdollista arvioida saman tyyppisesti. Urheilijat arvioivat kolmea opiskelu-uupumusta ja kolmea urheilu-uupumusta kuvaavaa väittämää neliportaisella asteikolla (en juuri koskaan – lähes päivittäin). Opiskelu-uupumusta arvioivat toisella asteella ja korkeakoulussa opiskelevat urheilijat (n=363–365) ja urheilu-uupumusta kaikki nuorten lomakkeeseen vastanneet (n=408) urheilijat.

Ryhmätasolla tarkasteltuna sekä opiskeluun että urheiluun liittyvien uupumuksen kokemusten useus näytti varsin maltilliselta. On kuitenkin huomioitava, että joukossa oli myös urheilijoita, jotka kokivat uupumuksen oireita lähes päivittäin (kuvio 39, kuvio 40). Kaiken kaikkiaan uupumusoireita koettiin useammin opiskeluun (ka 1,9) liittyvissä asioissa urheiluun (ka 1,4) verrattuna. Opiskeluun liittyvissä asioissa uupumusta koettiin useimmin opintoihin liittyvässä työmäärässä (kuvio 39). Urheilussa yleisimmin uupumuksen kokemukset liittyivät tunteeseen, ettei pärjää urheilussa (kuvio 40). Opiskeluun liittyvissä kokemuksissa naiset kokivat miehiä yleisemmin hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään (vähintäänkin muutamana päivänä viikossa: naiset 43 %, miehet 25 %). Naiset kokivat myös miehiä yleisemmin usein riittämättömyyden tunteita opinnoissaan (vähintäänkin muutamana päivänä viikossa: naiset 33 %, miehet 8 %). Urheiluun liittyvissä uupumuksen kokemuksissa, miehet kokivat naisia harvemmin hukkuvansa urheiluun (en juuri koskaan: miehet 69 %, naiset 53 %) ja että eivät pärjää urheilussa (en juuri koskaan miehet 65 %, naiset 46 %).

Opiskelu-uupumusmittarin tulokset koodattiin uudelleen ja niistä laskettiin summamuuttuja (katso THL, Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019), jossa ovat mukana ainoastaan muutamana päivänä viikossa ja lähes päivittäin uupumusoireita kokevat urheilijat. Tämän tarkastelun perusteella yksi kymmenestä urheilijasta (11 %) koki vähintäänkin muutamana päivänä viikossa uupumusoireita opiskeluun liittyen. Kouluterveyskyselyn (2019) tulosten mukaan lukiolaisilla vastaava osuus oli 16 prosenttia ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla 8 prosenttia. Nyt käsillä olevassa aineistossa on mukana lukiolaisia, ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita sekä korkea-asteen opiskelijoita. Tämän joukon uupumusoireiden useus asettuu Kouluterveyskyselyn (2019) tuloksiin verrattuna lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien tulosten välimaastoon.



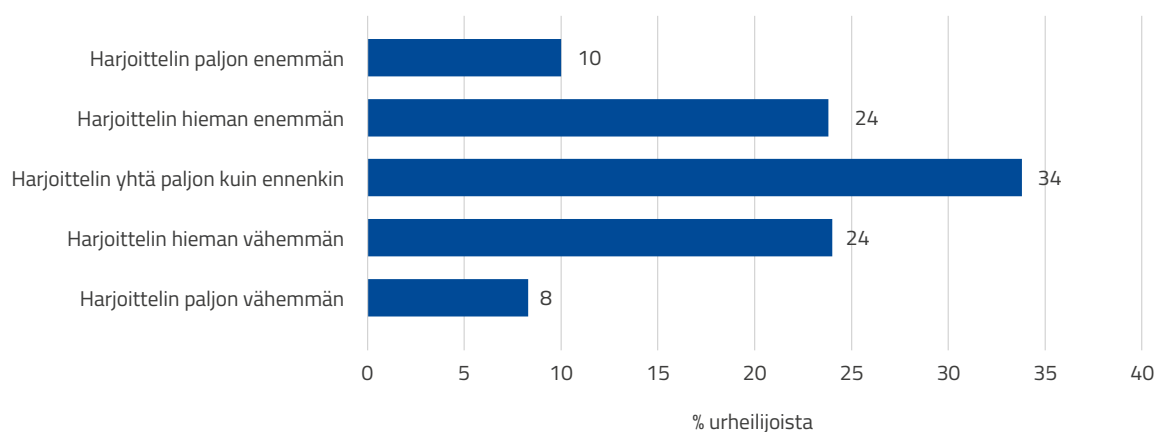
Kuvio 39. Kokemukset opiskelu-uupumuksesta (n=363–365) (%).



Kuvio 40. Kokemukset urheilu-uupumuksesta (n=409) (%).

KORONAPANDEMIAN AIHEUTTAMAN POIKKEUSTILAN VAIKUTUKSET HARJOITTELUUN

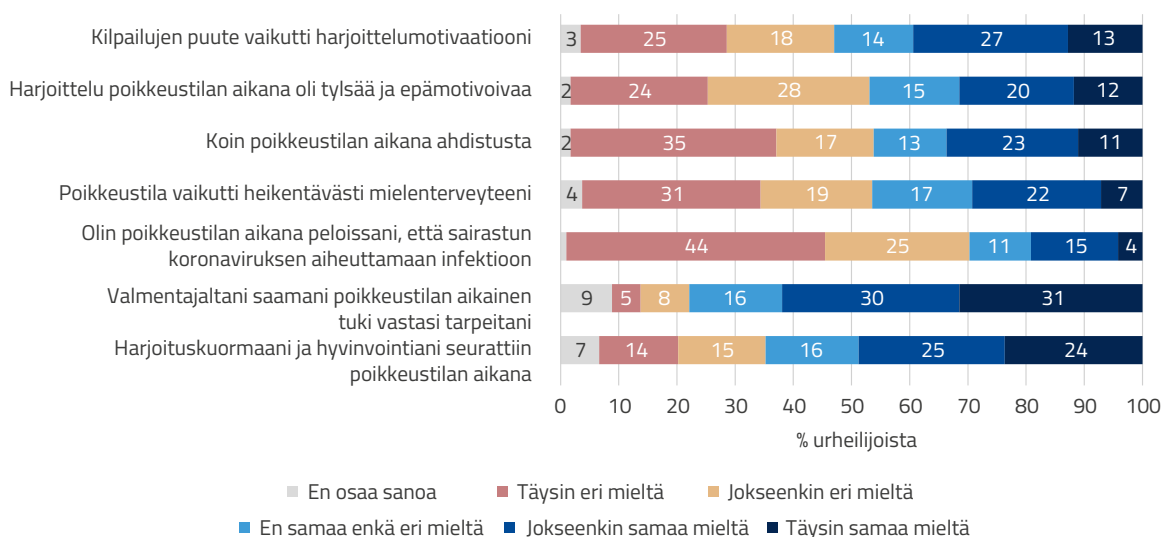
Koronapandemiaan liittyen urheilijoita pyydettiin arvioimaan poikkeustilan vaikutuksia valmentautumiseen (katso myös Mononen ym., 2021b). Poikkeustila määriteltiin kyselylomakkeella tarkoittavan ”keväällä 2020 ollut ajanjakso, jolloin yhteiskunnan toimintoja (kuten urheiluseurojen toimintaa, liikuntapaikkojen aukioloa ja tapahtumien järjestämistä) rajoitettiin voimakkaasti tai pidettiin kokonaan suljettuna”. Reilu kolmasosa (34 %) urheilijoista (n=408) harjoitteli yhtä paljon kuin normaalitilanteessa ja vajaa neljäsosa (24 %) harjoitteli sekä hieman enemmän että hieman vähemmän (kuvio 41). Paljon enemmän harjoitteli joka kymmenes ja paljon vähemmän kahdeksan prosenttia urheilijoista.



Kuvio 41. Urheilijoiden arvio harjoittelun määrästä poikkeustilan aikana normaalitilanteeseen verrattuna (n=408) (%).

Urheilijoita pyydettiin myös valitsemaan seitsemästä eri vaihtoehdoista kaikki ne harjoittelumuodot, jotka kuvasivat heidän harjoitteluaan poikkeustilan aikana. Valittujen harjoittelumuotojen lukumäärä oli yhteensä 1056. Yli kaksi kolmasosaa (68 %) urheilijoista (n=403) oli harjoitellut yksin valmentajan ohjeiden mukaan ja lähes puolet (49 %) pienessä ryhmässä, jossa oli samantasoisia urheilijoita. Kaksi viidesosaa (40 %) urheilijoista oli käyttänyt uusia soveltavia ja korvaavia tapoja toteuttaa harjoitteluaan. Yksin ilman valmentajien ohjeita oli harjoitellut 30 prosenttia urheilijoista ja reilu neljäsosa (26 %) urheilijoista oli harjoitellut omaa tasoa heikompien perheenjäsenten tai ystävien kanssa. Neljäsosa (25 %) urheilijoista oli osallistunut etätreeneihin ja reilu viidesosa (22 %) oli etsinyt harjoittelumateriaaleja esimerkiksi sosiaalisesta mediasta ja harjoitellut niiden mukaisesti. Urheilijoista kaksi prosenttia ei ollut harjoitellut lainkaan poikkeustilan aikana.

Urheilijat arvioivat myös seitsemää poikkeustilan vaikutuksia valmentautumiseen ja hyvinvointiin koskevaa väitettä viisiportaisella asteikolla (täysin eri mieltä... täysin samaa mieltä, EOS). Kaksi viidesosaa urheilijoista (40 %) arvioi kilpailujen puutteen vaikuttaneen harjoittelumotivaatioon ja vajaa kolmasosa (32 %) koki, että harjoittelu poikkeustilan aikana oli tylsää ja epämotivoivaa (kuvio 42). Kolmasosa (34 %) urheilijoista koki poikkeustilan aikana ahdistusta ja 29 prosenttia arvioi poikkeustilan vaikuttaneen heikentävästi heidän mielenterveyteensä. Lähes viidesosa (19 %) urheilijoista pelkäsi, että sairastuu koronaviruksen aiheuttamaan infektiin. Kolme viidestä (61 %) urheilijasta koki, että valmentajalta saatu poikkeustilan aikainen tuki vastasi heidän tarpeitaan ja lähes puolet (49 %) arvioi, että heidän harjoituskuormaansa ja hyvinvointiaan seurattiin poikkeustilan aikana.



Kuvio 42. Urheilijoiden kokemuksia poikkeusajan vaikutuksista valmentautumiseen ja hyvinvointiin (n= 406–407) (%).

Urheilijoilta kysyttiin myös, millaista tukea he olisivat vielä lisäksi toivoneet ja kenen taholta. Urheilijoista 57 koki, että olisi halunnut lisätukea poikkeustilan aikana. Henkistä tukea olisi toivonut kuusi ja keskustelua viisi urheilijaa. Valtaosa toiveista kohdistui kuitenkin valmentajan toimintaan (n=27). Yleisimmin valmentajalta olisi toivottu tukea, tsemppausta ja ymmärrystä (n=10), harjoitteluohjeita (n=9) sekä yhteydenpitoa poikkeustilan aikana. Yksittäiset urheilijat olisivat toivoneet valmentajalta myös palautetta harjoittelusta ja harjoittelun seuranta.

"En välttämättä mitään suurta, jossain vaiheessa ehkä olisi ollut kiva jutella jollekin tilanteesta ja siitä, miten se vaikutti minun urheiluun ja mieleen."

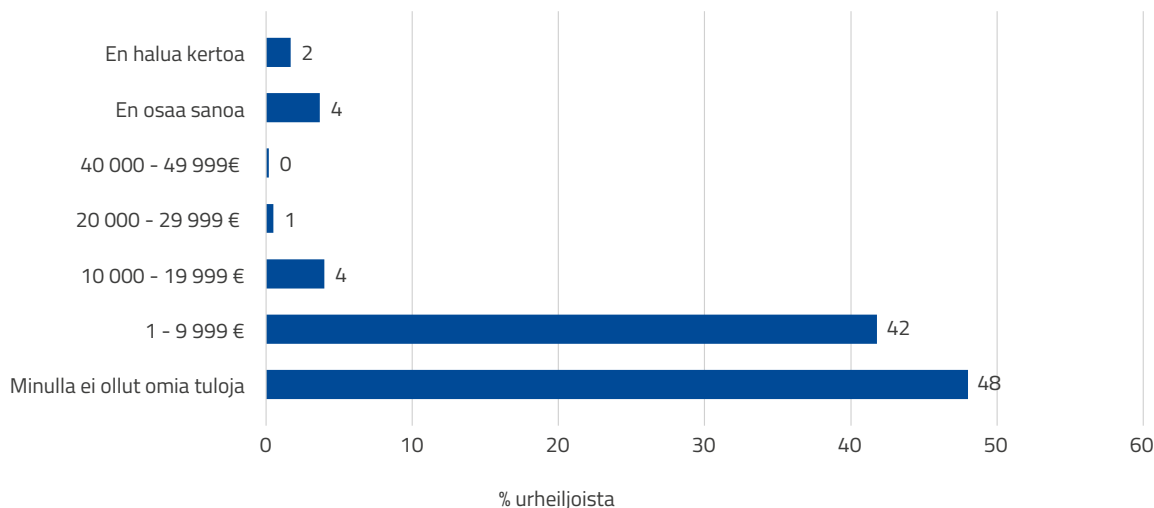
"Fyysistä hyvinvointia seurattiin ja tuettiin hyvin, mutta henkistä tukea olisi tarvinnut ehkä valmentajalta."

Urheilijan asema yhteiskunnassa

SOSIOEKONOMINEN ASEMA

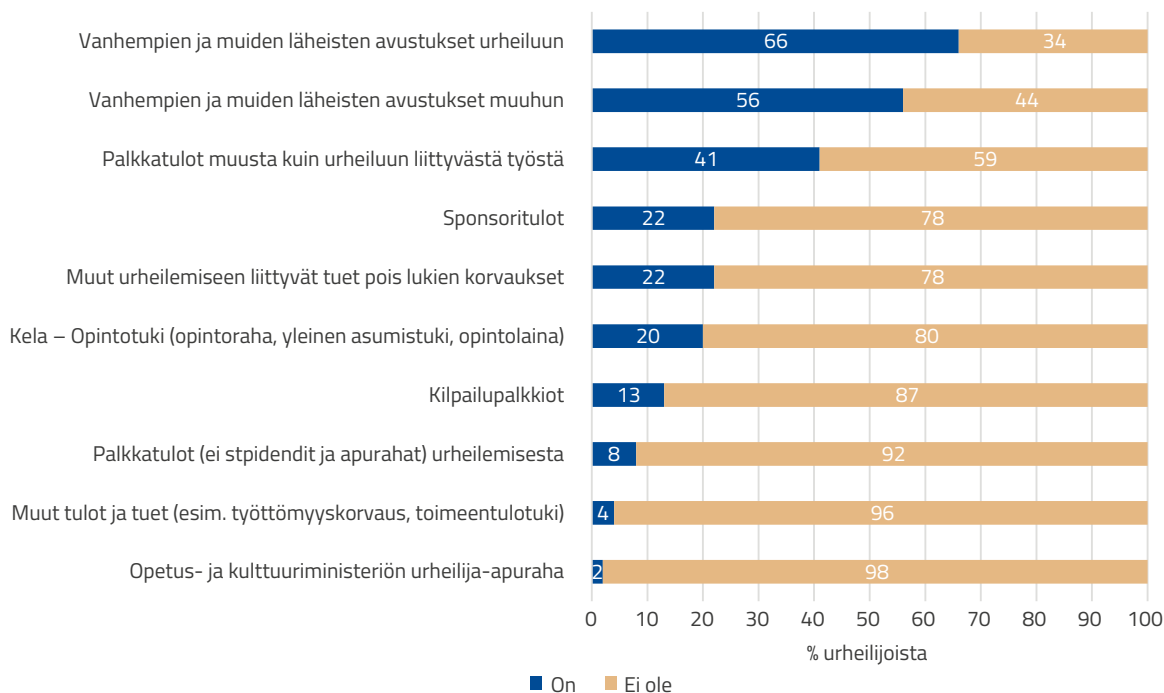
Urheilijoita pyydettiin arvioimaan oman kotitaloutensa toimeentulon tasoa. Viidesosa (20 %) urheilijoista arvioi kotitaloutensa toimeentulon keskituloiseksi. Keskituloista suurempituloiseksi kotitaloutensa toimeentulon arvioi 67 prosenttia, joista 14 prosenttia hyvin toimeentulevaksi. Alle keskituloiseksi kotitaloutensa toimeentulon arvioi 12 prosenttia, joista heikosti toimeentulevaksi alle yhden prosentin.

Urheilijoilta kysyttiin myös heidän vuotuisia kokonaistulojaan luokittain (kuvio 43). Lähes puolella (48 %) heistä ei ollut lainkaan tuloja ja yli 40 prosentilla tulot jäivät alle kymmenen tuhannen euron. Vajaalla viidellä prosentilla nuorista vuotuiset tulot olivat tätä suuremmat.



Kuvio 43. Urheilijoiden vuotuiset bruttotulot ilman veroja vuonna 2019 (n=402) (%).

Urheilijoilta kysyttiin myös heidän ansioitaan tulolajeittain. Näihin kysymyksiin vastattiin euromääräisillä summilla. Laskemalla tulolajit yhteen päästään myös kokonaistuloihin. Kaksi kolmasosaa (66 %) urheilijoista sai urheilemiseen taloudellista tukea vanhemmiltaan tai lähipiiriltään (ka 4 570 €) (kuvio 44). Tyypillisin tuen määrä oli 1 000 euroa. Reilu puolet (56 %) urheilijoista oli saanut vanhemmiltaan tai lähipiiriltään taloudellista tukea myös muuhun kuin urheilemiseen (ka 1 565 €) ja kaksi viidesosaa (41 %) oli saanut palkkatuloja myös muusta kuin urheilemisestä (ka 2 524 €). Sponsorituloja oli saanut urheilijoista reilu viidesosa (22 %) (ka 2 061 €) ja muita urheilemiseen liittyviä tukia, pois lukien erilaiset korvaukset, samansuuruinen osuus urheilijoista (ka 1 200). Kelan opintotukea oli saanut joka viides urheilija (20 %) (ka 3 353 €) ja kilpailupalkkioita 13 prosenttia urheilijoista (ka 1 232 €). Yleisin kilpailupalkkio on 100 euroa ja suurin kilpailupalkkio on 10 000 euroa, jonka oli saanut kaksi urheilijaa. Urheilijoista kahdeksalla prosentilla oli palkkatuloja urheilemisestä (ka 3 013 €, maksimi 10 000 €). Muita kuin tässä erikseen mainittuihin tulolajeihin kuulumattomia tuloja tai tukia oli saanut neljä prosenttia urheilijoista (ka 2 530 €). Urheilijoista kaksi prosenttia oli saanut 500–10 000 euron OKM:n urheilija-apurahan.

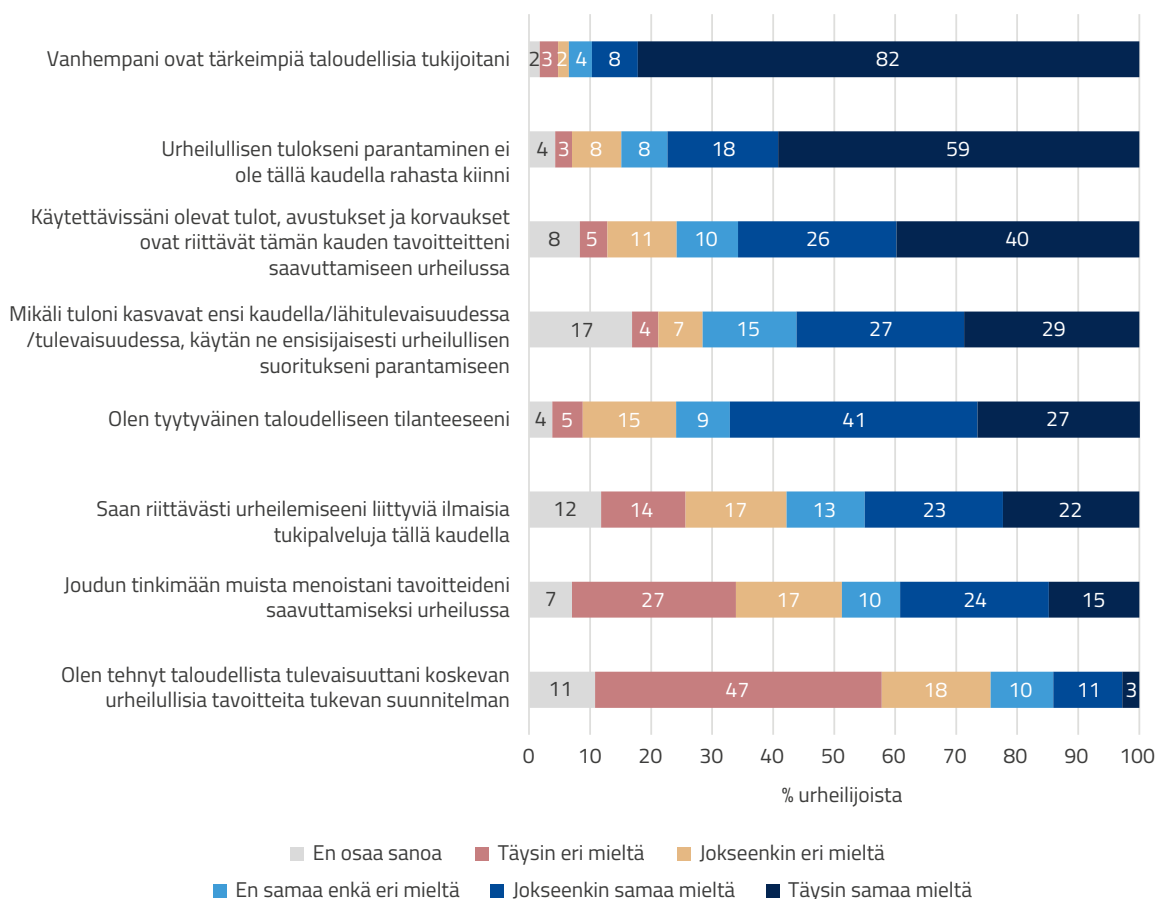


Kuvio 44. Urheilijoiden tulolajit yleisimmistä harvinaisempiin (n=357) (%).

Kyselyyn vastanneiden urheilevien nuorten tulot ovat hieman suuremmat kuin kaikkien suomalaisten nuorten tulot vastaavissa ikäryhmissä. Laskennallinen vertailusumma saadaan kertomalla tilastokeskuksen vastaavien ikäluokkien käytettävissä olevat rahatulot kyselyyn vastanneiden ikäluokkaosuuksilla. Rahatulojen keskiarvolla kerrottuna vertailusumma on 1,8 M€ ja mediaanin mukaan 1,4 M€.

Vanhempien taloudellinen tuki on selkeästi merkittävin nuorten urheilijoiden 'tulomuoto'. Jos vanhempien tuet sekä urheiluun että muuhun elämään lasketaan yhteen, on niiden osuus kaikista nuorten tuloista 56 prosenttia. Urheilusta saatavien tulojen osuus on yhteenlaskettuna 18 prosenttia kaikista tuloista. Loput 26 prosenttia tulevat muusta palkkatyöstä, kela- ja muista tuloista. Jos tulolajeista saatu summa (2,47 M€) jaetaan kaikkien vastanneiden nuorten urheilijoiden määrällä (n=357) saadaan heidän suuntaa antavaksi tulojen keskiarvoksi noin 7 000 euroa.

Urheilijat arvioivat myös kahdeksaa taloudellista tilannetta koskevaa väittämää viisiportaisella asteikolla täysin eri mieltä–täysin samaa mieltä tai ei osaa sanoa. Yhdeksän kymmenestä urheilijasta arvioi vanhempien olevan heidän tärkeimpiä taloudellisia tukijoitaan (kuvio 45). Reilu kolme neljäsosaa (77 %) urheilijoista arvioi, että urheilullisen tuloksen parantaminen ei ollut ollut kuluvalle kaudella rahasta kiinni. Kaksi kolmasosaa (66 %) urheilijoista arvioi käytettävissä olevien taloudellisten resurssien olleen riittäviä kuluvan kauden urheilullisten tavoitteiden saavuttamiseen ja oli myös tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseensa (67 %). Kaksi viidesosaa (39 %) koki kuitenkin joutuvansa tinkimään muista menoistaan tavoitteiden saavuttamiseksi urheilussa. Taloudellista tulevaisuutta koskevan urheilullisia tavoitteita tukeva suunnitelman oli tehnyt urheilijoista 15 prosenttia.

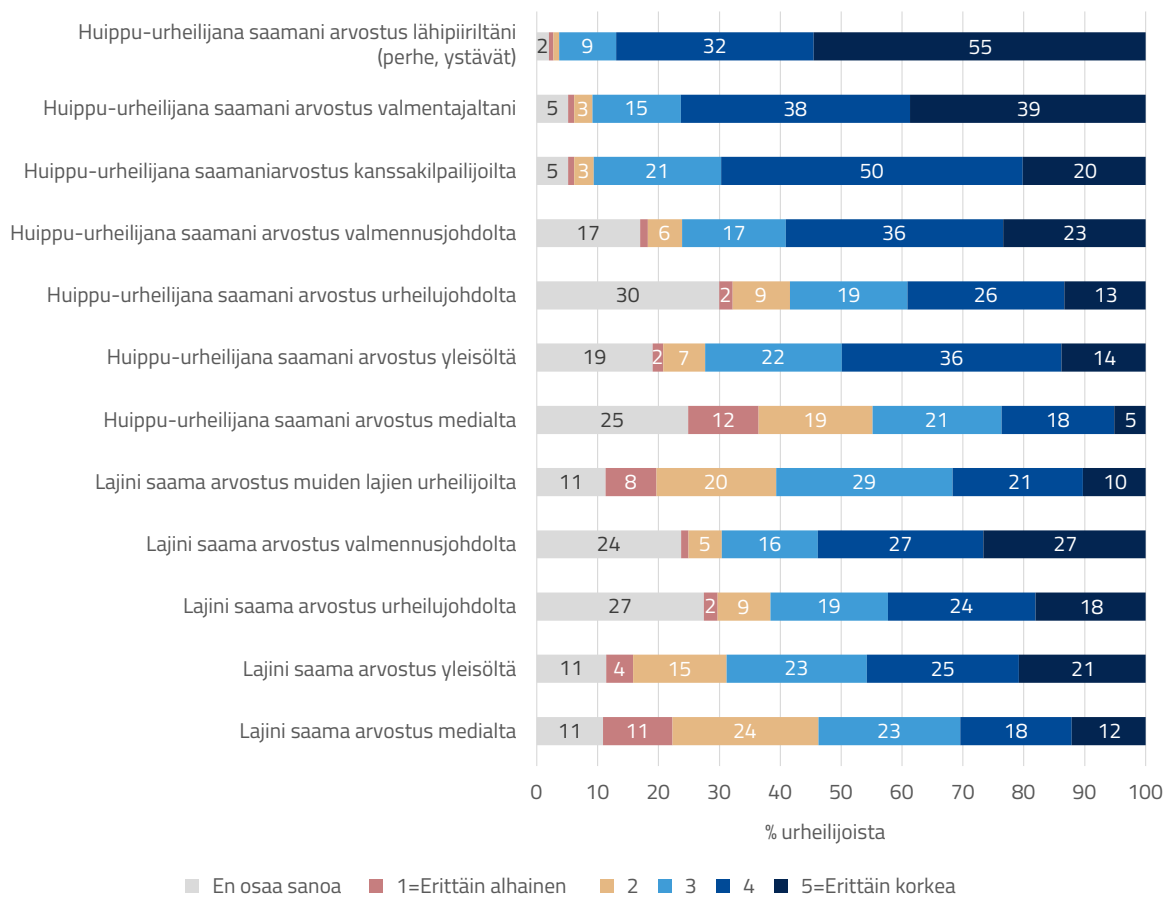


Kuvio 45. Urheilijoiden mielipiteet taloudellisesta tilanteestaan (n=397–399) (%).

Kokonaisuutena nuorten urheilijoiden taloudellinen tilanne vaikuttaa kyselyyn saatujen vastausten perusteella keskimäärin hyvältä. Pääosa nuorista pitää kotitaloutensa toimeentuloa keskimääräistä parempana. Myös heidän omat tulonsa näyttävät olevan jonkin verran korkeammat kuin heidän ikätovereillaan. Tämä perustuu oletukseen siitä, että heidän kyselyssä ilmoittamansa tulot vastaavat todellisia ansioita. Edelleen nuorten mielipiteet taloudellisesta tilanteesta ovat pääosin positiivisia, eikä näytä siltä, että nuorten urheiluun liittyvien tavoitteiden saavuttaminen olisi ensisijaisesti kiinni taloudellisista resursseista.

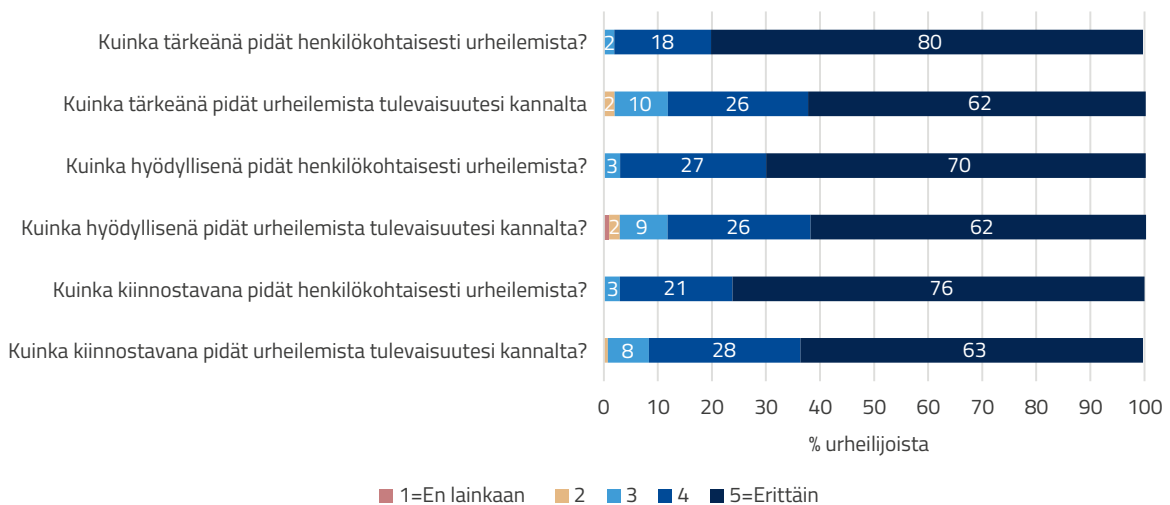
ARVOSTUS

Urheilijoita pyydettiin myös arvioimaan, millainen on heidän mielestään eri tahojen osoittama arvostus heitä ja heidän edustamaansa urheilulajia kohtaan (kuvio 46). Eniten arvostusta huippu-urheilijana vastaajat kokivat saavansa lähipiiriltään (87 %), valmentajiltaan (76 %) ja kanssakilpailijoiltaan (70 %) ja vähiten medialta (30 %). Oman lajin koettiin saavan eniten arvostusta valmennusjohdolta (54 %) sekä yleisöltä (46 %), ja vähiten medialta (30 %). Näin ollen urheilijat kokivat siis, että sekä he itse huippu-urheilijana että heidän edustamansa laji saivat eri tahoista vähiten arvostusta medialta. Melko iso osa vastaajista ei osannut sanoa kantaansa valmennusjohdon ja urheilujohdon arvostusta koskevien väitteiden osalta.



Kuvio 46. Urheilijoiden arviot eri tahojen osoittamasta arvostuksesta (n=404–407) (%).

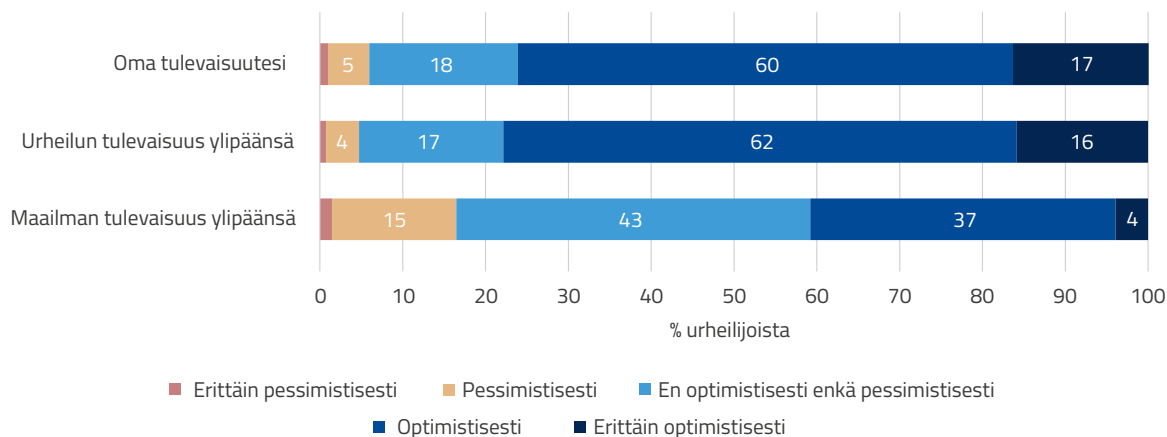
Urheilijoita pyydettiin myös arvioimaan 5-portaisella asteikolla (1=en lainkaan... 5=erittäin) kuinka tärkeänä, hyödyllisenä ja kiinnostavana he pitivät urheilemista henkilökohtaisesti ja oman tulevaisuutensa kannalta (katso Ylipiipari 2011). Urheilemista pidettiin lähes poikkeuksetta henkilökohtaisesti erittäin tärkeänä (ka 4,8), hyödyllisenä (ka 4,7) ja kiinnostavana (ka 4,7). Urheilun merkitys säilyi korkeana kaikkien osa-alueiden tärkeyden, hyödyllisyyden ja kiinnostavuuden osalta (ka 4,5) myös tulevaisuuden kannalta arvioituna (kuvio 47).



Kuvio 47. Urheilijoiden arviot urheilemisen henkilökohtaisesta tärkeydestä, hyödyllisyydestä ja kiinnostavuudesta (n=403–408).

TULEVAISUUDENNÄKYMÄT

Urheilijoiden suhtautumista omiin tulevaisuudennäkymiinsä selvitettiin kolmella väittämällä (kuvio 48). Pääosin urheilijat suhtautuivat tulevaisuudennäkymiinsä optimistisesti. Omaan tulevaisuuteensa suhtautui optimistisesti 77 prosenttia, urheilun tulevaisuuteen 78 prosenttia ja maailman tulevaisuuteen 41 prosenttia urheilijoista. Pessimistisesti suhtautuvien osuus oli suurempi (16 %) arvioitaessa maailman tulevaisuutta kuin omaa tai urheilun tulevaisuutta (5 %).



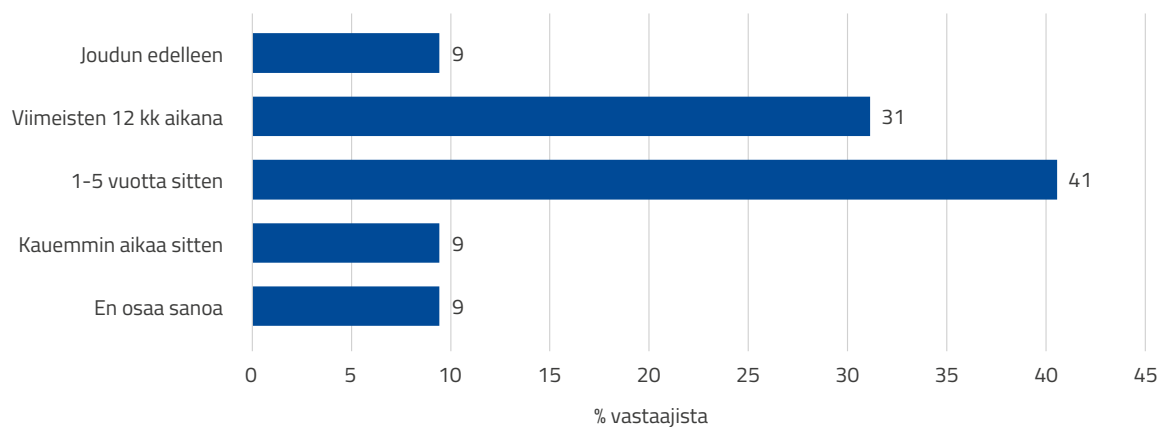
Kuvio 48. Suhtautuminen omaan, urheilun ja maailman tulevaisuuteen (n=407–408) (%).

Urheilijoista (n=409) 60 prosenttia oli vain vähän (31 %) tai ei ollut lainkaan (29 %) kiinnostunut politiikasta. Jonkin verran politiikka kiinnosti reilua neljäsosaa (29 %) urheilijoista, erittäin kiinnostuneiden osuus oli 7 prosenttia ja neljä prosenttia ei osannut sanoa. Yhteiskunnalliset asiat sen sijaan kiinnostivat hieman suurempaa osaa urheilijoista. Noin kaksi viidestä oli jonkin verran (44 %) ja noin joka kymmenes erittäin (13 %) kiinnostunut yhteiskunnallisista asioista. Vain vähän yhteiskunnallisista asioista oli kiinnostunut 30 prosenttia, noin joka kymmenettä (9 %) urheilijaa yhteiskunnalliset asiat eivät kiinnostaneet lainkaan ja 4 prosenttia ei osannut sanoa.

EPÄASIAALLINEN KÄYTÖS

Urheilijoilta tiedusteltiin myös, olivatko he kokeneet epäasiallista käytöstä urheilussa ja jos olivat, niin milloin ja kenen taholta. Epäasiallinen käytös oli kyselylomakkeella määritelty tarkoittavan ”kaikenlaista syrjintää, häirintää tai kiusaamista, jonka perusteena voi olla esimerkiksi ikä, sukupuoli, ulkonäkö, etninen tausta, uskonto/vakaumus, seksuaalinen suuntautuminen tai vammaisuus”. Urheilijoista 25 prosenttia oli kokenut joskus ja 1 prosentti usein epäasiallista käytöstä. Reilu puolet (53 %) urheilijoista ei ollut kokenut koskaan epäasiallista käytöstä ja noin viidesosa (21 %) ei osannut sanoa.

Noin joka kymmenes (9 %) epäasiallista käytöstä kokeneista urheilijoista (n=106) koki sitä edelleen kyselyn tekohetkellä ja vajaan kolmasosan (31 %) kokemukset epäasiallisesta käytöksestä olivat edellisen 12 kuukauden ajalta (kuvio 49). Kaksi viidestä (41 %) urheilijasta oli kokenut epäasiallista käytöstä 1–5 vuotta sitten, yhdeksän prosentin kokemukset ajoittuvat yli viiden vuoden taakse ja yhdeksän prosenttia ei osannut sanoa ajankohtaa.

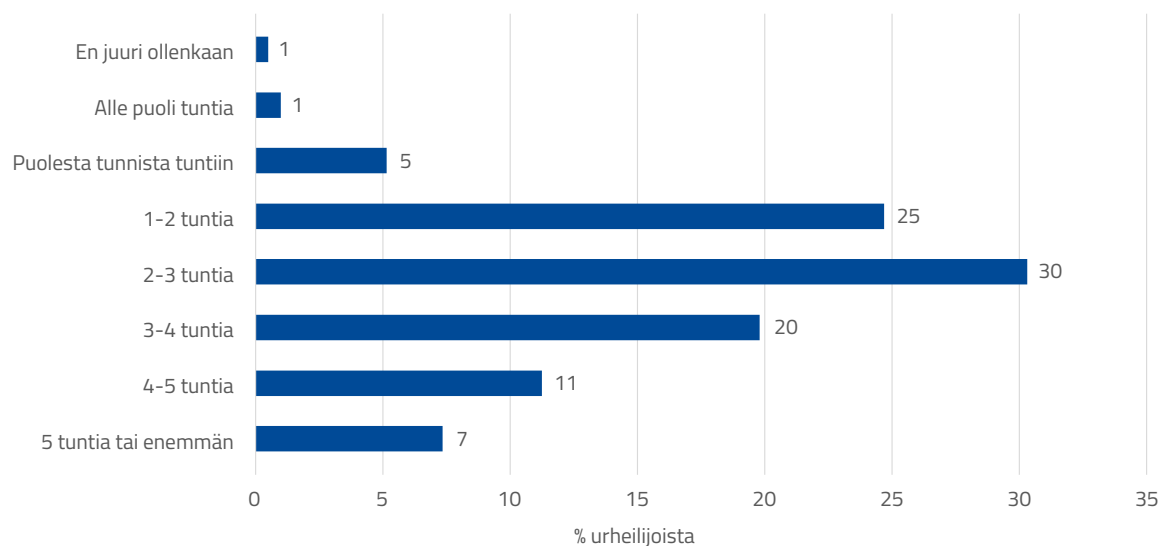


Kuvio 49. Epäasiallisen kohtelun kokemisen ajankohta (n=106) (%).

Yleisimmin urheilijat (n=105) olivat kokeneet epäasiallista käytöstä muiden urheilijoiden taholta (66 %). Miesurheilijat (80 %) olivat kokeneet epäasiallista käytöstä muiden urheilijoiden taholta naisurheilijoita (58 %) yleisemmin. Valmentajan taholta epäasiallista käytöstä oli kohdannut reilu kolmannes (36 %), muiden urheilutoimijoiden taholta 16 prosenttia ja jonkun muun taholta 10 prosenttia. Kokemastaan epäasiallisesta käytöksestä oli tarkemmin kertonut 36 urheilijaa. Vastausten mukaan epäasiallinen käytös oli yleisimmin haukkumista, huutamista, sivulle jättämistä, nimittelemistä, naljailua, huonoa kohtelua tai ahdistelua.

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ

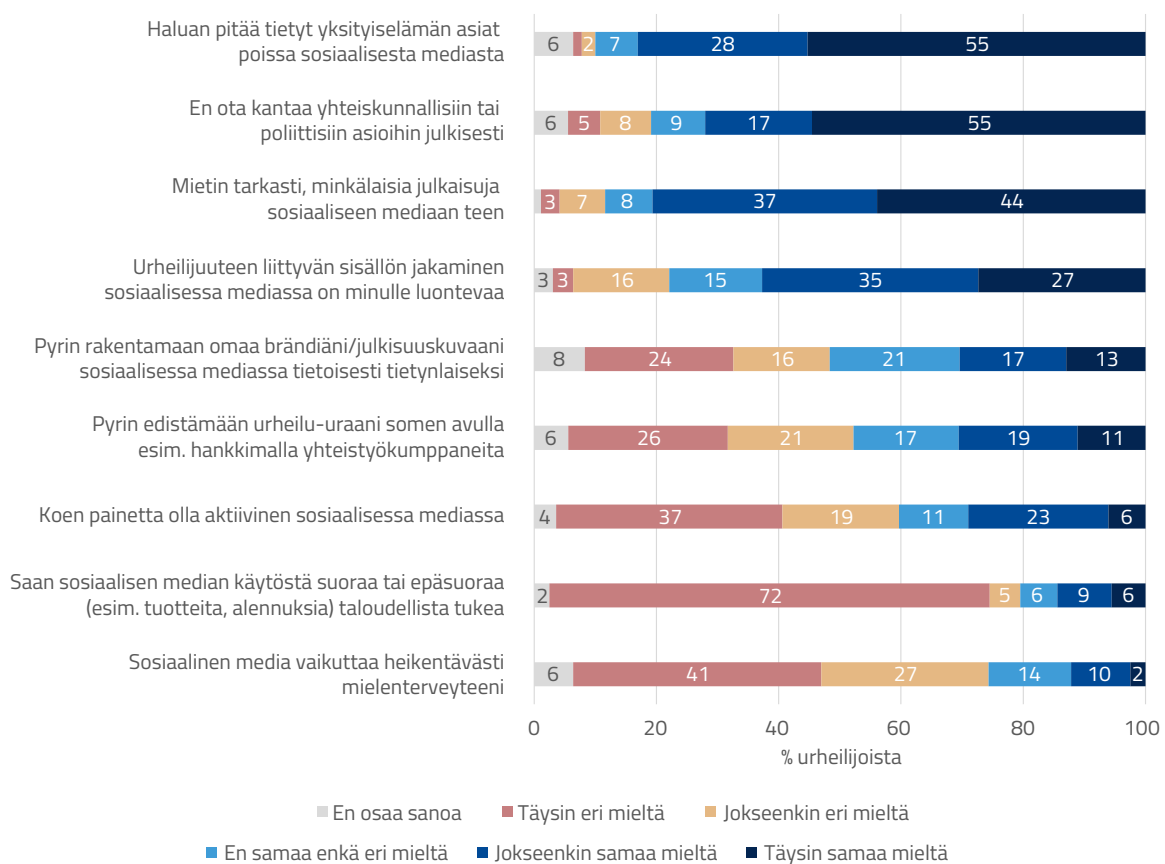
Urheilijoista neljäsosa vietti 1–2 tuntia aikaa sosiaalisen median parissa päivittäin. 2–3 tuntia aikaa viettäneiden osuus oli 30 prosenttia ja 3–4 tuntia aikaa viettäneiden 20 prosenttia. Alle tunnin sosiaalista mediaa päivässä käyttävien urheilijoiden osuus oli 7 prosenttia kuten myös niiden, jotka käyttivät sosiaalista mediaa päivittäin 5 tuntia tai enemmän (kuvio 50).



Kuvio 50. Urheilijoiden päivittäinen ajankäyttö sosiaalisen median parissa (n=409) (%).

Reilu puolet (55 %) urheilijoista julkaisi omaan urheiluuteensa liittyviä sisältöjä julkisissa sosiaalisen median kanavissa kerran kuussa tai harvemmin. Muutaman kerran kuussa julkaisevien osuus oli 21 prosenttia ja sitä useammin julkaisevien 13 prosenttia. Noin joka kymmenes (11 %) urheilija ei julkaissut omaan urheiluuteensa liittyviä sisältöjä julkisissa sosiaalisen median kanavissa.

Urheilijoiden sosiaalisen median käyttöä arvioitiin 9 väittämän pohjalta (kuvio 51). Valtaosa urheilijoista (83 %) halusi pitää tietyt yksityiselämän asiat poissa sosiaalisesta mediasta ja lähes vastaava osuus urheilijoista (81 %) mietti tarkasti millaisia julkaisuja teki sosiaaliseen mediaan. Omaan urheiluuteen liittyvän sisällön jakaminen tuntui luontevalta kahdelle kolmesta urheilijasta (62 %), kun taas yhteiskunnallisiin tai poliittisiin asioihin ei valtaosa urheilijoista (72 %) halunnut ottaa kantaa julkisesti. Omaa brändiä tai julkisuuskuvaa pyrki rakentamaan tietynlaiseksi noin kolmasosa urheilijoista (30 %) ja lähes sama osuus pyrki edistämään omaa urheilu-uraansa somen avulla. Suoraa tai epäsuoraa taloudellista tukea sosiaalisen median käytöstä sai kuitenkin ainoastaan 15 prosenttia urheilijoista. Painetta olla aktiivinen sosiaalisen median käytössä koki noin joka kolmas (29 %) urheilija ja noin joka kymmenes oli kokenut sosiaalisen median käytön vaikuttaneen heikentävästi mielenterveyteensä (kuvio 51).



Kuvio 51. Urheilijoiden sosiaalisen median käyttö (n=360–362) (%).

Lähteet

GEES Handbook for Dual Career, Support Providers (DCSPs), Paul Wylleman, Koen De Brandt, Simon Defruyt (esd.)https://kics.sport.vlaanderen/topsport/Documents/170301_GEES_Handbook_for_dual_career_support_providers.pdf

Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 14 (4), 245-257.

Jowett, S. (2009) Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education & Exercise Science* 13 (1), 34-51.

Kangasniemi, A. (2020). Psykkisten taitojen itsearviointi -mittari. Anu Kangasniemi, henkilökohtainen tiedonanto 19.5.2020.

Kokko, S., Villberg, J. ja Kannas, L. (2011) Nuori urheilijan polulla: 13 – 15 vuotiaiden urheilijoiden arviointi harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. ISBN 978 952 5846 270 (PDF). Nuori Suomi: Helsinki.

Kokko, S., Villberg, J. and Kannas, L. (2015) Health Promotion in Sport Coaching: Coaches and Young Male Athletes' Evaluations on the Health Promotion Activity of Coaches. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 10, 2+3, 339-352.

Kouluterveyskysely (2019a). Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2019. Indikaattori: Tuntee itsensä yksinäiseksi, %. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199700&sukupuoli_0=143993#. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kouluterveyskysely (2019b). Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2019. Indikaattori: Ei yhtään läheistä ystävää, %. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993#. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kouluterveyskysely (2019c). Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2019. Indikaattori: Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa, %. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200010&mittarit_1=200129&mittarit_2=200294&sukupuoli_0=143993#. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kouluterveyskysely 2019d. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2019. Indikaattori: Kouluuupumus, %. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&sukupuoli_0=143993#. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Martindale, R. J. J. (2015). Further development of the talent development environment questionnaire for sport. *Journal of Sports Sciences*, 33, 1831-1843.

Martin, L., Villberg, J., Hämylä, R. & Kokko, S. (2016). Menestyksen Avaimet –hanke nuorten terveyden edistämiseksi, Loppuraportti syksy 2016, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.

Martindale R, J., Collins, D., Wang, J., McNeill, M., Lee, K., Sproule, J. & Westbury, T. (2010). Development

of the Talent Development Environment Questionnaire for Sport, *Journal of Sports Sciences*, 28:11, 1209–1221.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021a). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko, Riikka Hämylä ja Leena Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LII-TU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 36–45.

Mononen, K., Pusa, S., Blomqvist, M., Mäkinen, J., Valtonen, M. & Kapustamäki, H. (2021b). Urheilijakysely 2020: Valmentautuminen koronapandemiasta johtuvan poikkeustilan aikana. Infograafi. KIHU, Jyväskylä. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2021_mon_urheilijak_sel84_75658.pdf

Ng, K., Mäkelä, K., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Kokko, S. (2017) Coaches' Health Promotion Activity and Substance Use in Youth Sports. *Societies*, 7, 4.

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

Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. nuorisobarometri.tietoanuorista.fi/15-19-vuotiaat. Päivi Berg & Sami Myllyniemi (Toim.).

Pusa, S., Mäkinen, J., Mononen, K. & Blomqvist, M. (2021). Urheilijakysely 2020 – Aikuiset maajoukkueurheilijat, KIHUn julkaisusarja 81

Rottensteiner, C. (2015). Young Finnish athletes' participation in organized team sports. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 228, Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.

Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Edita 2005. ISBN 951-37-4319-5.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI). Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., et al. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1–15.

Sorkkila, M., Ryba T., Selänne, H & Aunola, K. (2018). Development of School and Sport Burnout in Adolescent Student Athletes: A Longitudinal Mixed Methods Study. *Journal of Research on Adolescence*. Sep 12, 1–19.

Vuollo E. & Kokko S. (2016) Valmentajien aktiivisuus nuorten vammojen ennaltaehkäisyssä. *Valmentaja-lehti*.

Yli-Piipari, S. (2011). The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical activity. A 3.5-Year Longitudinal Study Across Grades 6 to 9. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 170, Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.

Liitteet

Liite 1. Vastanneiden urheilijoiden määrä ja osuus eri lajeissa lajiryhmittäin.

Yksilö-/parilaji	n	%
Yleisurheilu	43	22,4
Uinti	16	8,3
Ratsastus	11	5,7
Triathlon	11	5,7
Keilailu	10	5,2
Judo	9	4,7
Painonnosto	9	4,7
Purjehdus	7	3,6
Voimistelu	7	3,6
Luistelu (pikaluistelu, short track)	5	2,6
Pyöräsuunnistus	5	2,6
Soutu	5	2,6
Suunnistus	5	2,6
Melonta	4	2,1
Miekkailu	4	2,1
Taekwondo	4	2,1
Golf	3	1,6
Karate	3	1,6
Paini	3	1,6
Taitoluistelu	3	1,6
Voimanosto	3	1,6
Ampumahiihto	2	1,0
Hiihtosuunnistus	2	1,0
Mäkihyppy	2	1,0
Pyöräily	2	1,0
Squash	2	1,0
Tennis	2	1,0
Muu	2	1,0
Agility	1	0,5
Alppihiihto	1	0,5
Ammunta/ampumaurheilu	1	0,5
Freestylehiihto	1	0,5
Nykyaikainen 5-ottelu	1	0,5
Nyrkkeily	1	0,5
Tanssi	1	0,5
Valjakkourheilu	1	0,5
Yhteensä	192	100

Joukkuepalloilulaji	n	%
Salibandy	61	39,6
Jääkiekko	45	29,2
Koripallo	17	11,0
Jalkapallo	12	7,8
Lentopallo	8	5,2
Ringette	7	4,5
Muu	2	1,3
Jääpallo	1	0,6
Parajääkiekko	1	0,6
Yhteensä	154	100

Joukkuelaji	n	%
Muodostelmaluistelu	25	37,9
Cheerleading, cheertanssi	14	21,2
Joukkuevoimistelu	14	21,2
Muu	13	19,7
Yhteensä	66	100

Liite 2. Eri aihepiirien yleisyys urheilijan ja valmentajan välisissä keskusteluissa lajiryhmittäin (n=309–396) (%)

		5= Erittäin usein	4	3	2	1=Ei kos- kaan
harjoittelusta	yksilölaji	72	21	7	1	0
	joukkuelaji	72	26	2	0	0
	joukkuepalloilulaji	49	32	15	5	1
lajitekniikasta ja -taktiikasta	yksilölaji	64	24	11	2	0
	joukkuelaji	62	28	9	2	0
	joukkuepalloilulaji	42	35	17	5	1
ominaisuuksieni kehittymisestä	yksilölaji	44	40	12	2	2
	joukkuelaji	28	45	19	9	0
	joukkuepalloilulaji	23	45	21	8	3
kilpailumenestyksestä	yksilölaji	35	36	23	6	1
	joukkuelaji	35	46	15	3	0
	joukkuepalloilulaji	24	39	24	10	3
muista kuin urheiluun liittyvistä asioista	yksilölaji	26	26	27	16	4
	joukkuelaji	8	28	42	19	5
	joukkuepalloilulaji	9	11	36	34	10
vammojen ennaltaehkäisystä	yksilölaji	25	33	29	11	2
	joukkuelaji	32	32	29	5	2
	joukkuepalloilulaji	11	35	27	22	5
unesta/levosta/palautumisesta	yksilölaji	23	31	24	21	2
	joukkuelaji	23	37	32	8	0
	joukkuepalloilulaji	9	21	42	24	5
liikunnallisesta elämäntavasta	yksilölaji	18	26	30	20	6
	joukkuelaji	14	34	32	20	0
	joukkuepalloilulaji	7	22	38	21	13
henkisestä jaksamisesta	yksilölaji	17	24	27	20	13
	joukkuelaji	23	35	28	11	3
	joukkuepalloilulaji	5	25	35	24	11
sairaana urheilemisen riskeistä	yksilölaji	12	20	31	25	13
	joukkuelaji	20	26	31	19	5
	joukkuepalloilulaji	3	22	29	28	17
ravitsemuksesta	yksilölaji	12	22	26	32	8
	joukkuelaji	17	28	25	28	3
	joukkuepalloilulaji	5	11	36	35	15
hygieniasta	yksilölaji	6	12	23	27	32
	joukkuelaji	23	14	22	31	11
	joukkuepalloilulaji	15	19	17	21	29
doping-aineista	yksilölaji	2	5	15	26	52
	joukkuelaji	2	6	22	51	20
	joukkuepalloilulaji	0	1	11	24	65
päihteistä/nautintoaineista	yksilölaji	2	6	18	29	45
	joukkuelaji	3	6	17	42	32
	joukkuepalloilulaji	1	4	12	39	45

Liite 3. Urheilijoiden arviot itsesäätelyn ja resilienssin taidoistaan, sosiaalisesta kysykkyyydestään ja itsensä johtamisen taidoista sukupuolittain.

	Kaikki n = 405–409		Naiset n = 232–235		Miehet n = 169–172		P
	Ka	S.D.	Ka	S.D.	Ka	S.D.	
Kyky tehdä yhteistyötä minua urheilussa tukevien henkilöiden kanssa	4,4	0,7	4,3	0,7	4,4	0,7	
Levon ja palautumisen tärkeyden ymmärtäminen	4,3	0,8	4,2	0,8	4,4	0,7	*
Selkeä käsitys siitä, mitä tarvitaan menestymiseen urheilussa	4,3	0,7	4,2	0,7	4,5	0,7	***
Halu tehdä uhrauksia ja valintoja urheilumenestyksen eteen	4,3	0,9	4,2	0,8	4,3	0,9	
Omistautuminen urheilumenestykselle	4,2	0,8	4,1	0,9	4,4	0,7	**
Kyky ylläpitää suhteita tärkeisiin ihmisiin	4,2	0,8	4,1	0,8	4,3	0,8	*
Kyky sopeutua hyvin uusiin tilanteisiin	4,0	0,9	3,9	0,9	4,1	0,8	*
Kyky asettaa tehtävät asiat tärkeysjärjestykseen	4,0	0,9	3,9	0,9	4,0	0,8	
Sinnikkyys haasteellisina aikoina sekä pettymyksiä kohdatessa	3,9	0,9	3,8	0,8	4,1	0,8	***
Kärsivällisyys koskien urheilu-uralla etenemistä	3,8	0,9	3,7	0,8	4,0	0,8	***
Kyky hallita urheilun ja muun elämän vaatimuksia	3,8	0,8	3,6	0,8	4,0	0,8	*
Kyky suunnitella asioita huolellisesti etukäteen	3,8	1,0	3,8	0,9	3,7	0,9	
Kyky selviytyä urheilun ja muun elämän aiheuttamista paineista	3,7	0,9	3,5	0,8	4,1	0,8	***
Kyky keskittyä hetkessä olemiseen häiriintymättä	3,7	0,9	3,5	0,9	4,0	0,8	***
Kyky säädellä tunteita eri tilanteissa	3,7	0,9	3,5	0,8	3,9	0,9	***
Itseluottamus ja itsevarmuus	3,7	1,0	3,3	1,0	4,1	0,9	***
Kyky käyttää aikaa tehokkaasti	3,6	1,0	3,6	1,0	3,7	0,9	
Kyky käyttää pettymyksiä positiivisena kannustimena	3,4	1,0	3,2	1,0	3,7	0,9	***