



KIHUN JULKAISUSARJA NRO 81

URHEILIJAKYSELY 2020

– Aikuiset maajoukkueurheilijat

Sanna Pusa, Jarmo Mäkinen, Kaisu Mononen ja Minna Blomqvist



KIHUn julkaisusarja, nro 81

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

ISBN 978-952-7290-25-5 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

Kannen valokuva: Touho Häkkinen

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

PÄÄHAVAINNOT	4
JOHDANTO	6
Tausta	6
Tiedon keruu	7
Raportin sisältö	7
TAUSTATIEDOT	9
KAKSOISURA	11
AMMATTIMAISSUUS, TALOUS JA TOIMEENTULO	14
HARRASTUSPOLKU JA MAAJOUKKUETOIMINTA	19
VALMENTAUTUMINEN JA KILPAILEMINEN	
PÄÄLAJISSA	21
Harjoittelu ja kilpaileminen	21
Valmennustiimi	22
Valmentaja ja valmennussuhde	25
Valmentautumisen edellytykset ja tukipalvelut	29
URHEILIJOIDEN TYYTYVÄISYYS	33
URHEILIJAN URA JA TULEVAISUUS	35
Urheilu-ura	35
Tulevaisuus	36
Lopettaminen	37
TERVEYS JA HYVINVOINTI	38
Tyytyväisyys elämään ja ihmissuhteisiin	38
Terveystila	38
Kuormittuminen ja palautuminen	39
PSYYKKISET VALMIUDET	42
KORONAPANDEMIAN VAIKUTUKSET	
HARJOITTELUUN	43
KOKEMUS EPÄASIALLISTA KÄYTÖKSESTÄ	45
YHTEISKUNTA JA VIESTINTÄ	46
LÄHTEET	49
LIITTEET	50

Päähavainnot

TAUSTATIEDOT JA KAKSOISURA

- Urheilijakyselyyn vastasi 370 aikuista eli yli 20-vuotiaasta vastaajaa. Heistä 53 prosenttia oli naisia ja 46 prosenttia miehiä. Vastaajista puolet oli 20–26-vuotiaita urheilijoita. Toisen puoliskon (yli 26-v) ikähaitari oli laaja ulottuen yli 50-vuotiaisiin.
- Kyselyyn vastasivat pääasiassa yksilö- ja parilajien urheilijat (73 %). Joukkuepalloilulajien urheilijoiden osuus vastaajista jäi 16 prosenttiin ja joukkuelajien urheilijoiden osuus 11 prosenttiin.
- Urheilijoista puolet kävi töissä ja 30 prosenttia opiskeli urheilun ohella. Päätoimisesti vastaajista urheili 15 prosenttia.

AMMATTILAISUUS JA TALOUS

- Yli 80 prosenttia urheilijoista panosti vahvasti (81–100 prosenttisesti) urheiluun. Vain 13 prosenttia urheilijoista koki voivansa edes osittain (60–100 prosenttisesti) elättää itsensä pelkästään urheilusta saatavilla tuloilla.
- Urheilijoiden kaikkien tulojen laskennallinen keskiarvo oli 26 405 euroa. Muusta kuin urheilemisestä saatu palkka muodosti 61 prosenttia urheilijoiden yhteenlasketuista tuloista. Vastaajista 16 prosenttia sai palkkatuloja urheilusta.

URHEILIJAN POLKU

- Vastaajat olivat aloittaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin kahdeksanvuotiaina. Pääosa (noin 55 %) vastaajista oli aloittanut päälajinsa 13 ikävuoteen mennessä.
- Urheilijoista 19 prosenttia oli ollut yläkoulussa liikunta- tai urheiluluokalla.
- 23 prosenttia urheilijoista oli kuulunut päälajinsa maajoukkueeseen yhteensä yli 10 vuotta.
- Vastaajista 82 prosenttia oli saavuttanut lajissaan SM-mitalin ja 61 prosenttia heistä oli edustanut Suomea kansainvälisissä arvokisoissa. Arvokisamitalin oli saavuttanut 34 prosenttia.

VALMENTAUTUMINEN JA KILPAILEMINEN

- Urheilijat harjoittelivat keskimäärin ohjatusti 7,4 tuntia viikossa ja omatoimisesti 7,9 tuntia viikossa.
- Maajoukkueen leirivuorokausia heillä oli keskimäärin 19 vuodessa ja vuoden aikana urheilijat osallistuivat keskimäärin 21 kilpailuun tai peliin.
- Henkilökohtainen valmentaja kantoi valmennusvastuun 34 prosentilla urheilijoista ja seuran tai seurajoukkueen valmentaja 23 prosentilla urheilijoista. Urheilijoista 25 prosenttia harjoitteli ja kilpaili ilman vastuvalmentajaa.
- Urheilijat olivat pääosin tyytyväisiä heidän valmennustiimiinsä kuuluvien henkilöiden toimintaan. Yleisimmin urheilijoiden valmennustiimiin kuuluvia henkilöitä olivat päävalmentaja, lajivalmentaja, henkilökohtainen valmentaja sekä fysioterapeutti tai hieroja.

- Urheilijoiden eniten käyttämiä asiantuntija- ja tukipalveluja olivat fysioterapia-, hieronta- ja lääkäripalvelut. Saatavilla olevien palvelujen lisäksi he kaipaivat eniten tukea sponsori- ja mediayhteyksiin liittyvissä asioissa.
- Urheilijat kertoivat rakentaneensa asiantuntija- ja tukipalvelunsa pääosin itse yhdessä lähipiirinsä kanssa. Myös lajiliiton, urheiluakatemian tai seuran kautta oli saatu asiantuntija- ja tukipalveluja.

URHEILIJAN URA JA TULEVAISUUS

- Vastaajien yleisin urheiluun liittyvä päätavoite oli voitto tai mitali olympialaisissa tai MM-kisoissa.
- Urheilijoista 37 prosenttia koki, että heidän urallaan on kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tai estäviä tekijöitä. Yleisimmät tekijät olivat taloudellisen tuen riittämättömyys tai riittämättömät harjoitteluolosuhteet.
- Lähes puolet (44 %) urheilijoista oli joskus vakavasti ajatellut urheilun lopettamista. Urheilun jatkamiseen olivat johtaneet muun muassa sisäinen motivaatio; palo urheiluun ja kilpailemiseen. Moni vastaaja oli valmis sietämään vähävaraisuutta ja muita haasteita urheiluun panostamisen vuoksi.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

- Urheilijoista 81 prosenttia suhtautui omaan tulevaisuuteensa optimistisesti. He olivat kaiken kaikkiaan varsin tyytyväisiä elämäänsä, antaen sitä kuvaavaksi kouluarvosanaksi 8,3.
- Urheilijoista 32 prosentin terveydentila oli kyselyhetkellä erittäin hyvä ja 52 prosentilla hyvä. Loukkaantuneena heistä oli 17 prosenttia ja sairaana kolme prosenttia.
- Urheilijoista 35 prosenttia oli pitänyt viimeisen vuoden aikana taukoa harjoittelusta sairauden, 25 prosenttia rasitusvamman ja 21 prosenttia tapaturman takia. Sairauden vuoksi taukoa pidettiin keskimäärin 14,5 vuorokautta, rasitusvamman vuoksi 30,5 vuorokautta ja tapaturman vuoksi 46,4 vuorokautta.
- Valtaosa urheilijoista (74 %) koki osaavansa edistää omaa palautumistaan.
- Lähes kolmannes (31 %) urheilijoista oli eri mieltä väittämän ”sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä” kanssa.
- Uupumisen kokemuksen useus opiskelussa tai urheilussa näyttäisi olevan urheilijoilla melko harvinaista. Uupumisen oireita koettiin useammin opiskeluun kuin urheiluun liittyvissä asioissa.
- Valtaosan urheilijoista mielestä (67 %) harjoittelu ei tuntunut usein liian raskaalta, mutta kahdeksan prosenttia koki toisinpäin. Urheiluun liittyvää stressiä tai painetta koki 34 prosenttia urheilijoista, ja urheilun ulkopuolisiin asioihin liittyvää stressiä huomattavasti useampi (51 %). 16 prosenttia urheilijoista kertoi, että sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein heidän harjoitteluaan.

YHTEISKUNTA JA VIESTINTÄ

- Suurin osa urheilijoista (55 %) käytti sosiaalista mediaa yhdestä kolmeen tuntiin päivittäin. Enemmistö (39 %) julkaisee siellä omaan urheiluuteensa liittyviä sisältöjä kerran kuussa tai harvemmin. Vain kaksi prosenttia urheilijoista julkaisee tällaisia sisältöjä päivittäin. Kuitenkin 40 prosenttia urheilijoista ilmoitti pyrkivänsä edistämään urheilu-uraansa sosiaalisen median avulla esimerkiksi yhteistyökumppaneita hankkimalla. 19 prosenttia urheilijoista sai sosiaalisen median käytöstä suoraa tai epäsuoraa taloudellista tukea.
- Urheilijat kokivat saaneensa eniten arvostusta huippu-urheilijana lähipiiriltään (83 %) ja kanssakilpailijoiltaan (75 %) ja vähiten medialta (20 %).

Johdanto

TAUSTA

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 kuten 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-urheilun tutkimuskeskus 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. Tutkimusryhmä koostuu seuraavista henkilöistä:

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, urheilijaedustaja
Markus Juhola, Jalkapallon pelaajayhdistys
Laura Härkönen, Keski-Suomen Liikunta
Jaana Jokinen, Suomen Judoliitto
Hannaleena Ronkainen, Jyväskylän urheiluakatemia

TIEDON KERUU

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 räätälöitiin urheilijaryhmille (nuoret maajoukkueurheilijat/aikuiset maajoukkueurheilijat, yksilölajieurheilijat/joukkueurheilijat, opiskelevat tai työssä käyvät urheilijat) erikseen. Kyselylomakkeessa sovellettiin jo olemassa olevia mittareita, joita on käytetty erilaisissa kansallisissa tutkimuksissa ja selvityksissä, sekä hyödynnettiin kansainvälisissä tieteellisissä 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. Kysely toteutettiin Webropol-kyselytyökalua hyödyntäen ja siihen vastattiin nimettömänä.

Kysely suunnattiin kaikille vähintään 16-vuotiaalle maajoukkue-tason urheilijoille. Ennen kyselyn käynnistämistä tutkimukselle haettiin 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 maajoukkue-toimintaa. Lajiliitot vahvistivat osallistumisensa tutkimukseen elo-syyskuussa 2020, 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. Kyselyn vastausaika jatkui 29.11.20 asti, sillä monella lajiliitolla kyselyn lähettäminen viivästyi niin pitkälle, että urheilijoille piti saada tarpeeksi aikaa vastata kyselyyn.

Kysely lähetettiin kaiken kaikkiaan 3752 maajoukkueurheilijalle (nuoret 42 % ja aikuiset 58 %, naisia yhteensä 49 % ja miehiä 51 %). Kyselyn aukioloajan puitteissa siihen saatiin yhteensä 782 vastausta (nuoret 53 % ja aikuiset 47 %, naisia yhteensä 56 % ja miehiä 44 %). Tässä raportissa käsitellään ainoastaan aikuisten, eli yli 20-vuotiaiden maajoukkueurheilijoiden tuloksia, ellei jonkin kysymyksen kohdalla toisin mainita. Nuorten maajoukkueurheilijoiden tulokset käsitellään erillisessä raportissa (ks. Mononen ym. 2021b). Aikuisten maajoukkueurheilijoiden kyselyyn saatiin vastauksia 59 eri lajin urheilijoilta, jotka edustivat 48 eri lajiliittoa. Tarkat vastaajamäärät lajeittain on esitetty liitteessä 1.

RAPORTIN SISÄLTÖ

Urheilijakysely 2020 - Aikuiset maajoukkueurheilijat -raportti koostuu johdannosta ja 12 tulosluvusta raportin sisällyksen mukaan. Tulokset esitetään pääosin aikuisten maajoukkueurheilijoiden koko joukosta, ja yksittäisissä kysymyksissä esitetään tuloksia mahdollisesti päälajin lajiryhmän (yksilö- ja parilajit, joukkuelajit, joukkuepalloilulajit) mukaan. Koko joukon tuloksissa ovat mukana naiset, miehet ja muun sukupuoliset.

Tuloksissa tarkastellaan urheilijan taustatietojen lisäksi muun muassa kaksoisuraa, ammattimaisuutta ja toimeentuloa, harjoittelua, valmentautumista ja valmennustiimiä, urheilu-uraa, terveyttä ja hyvinvointia, psyykkisiä valmiuksia sekä urheilijoiden viestintää. Tuloksia esitellään lähinnä perusjakaumien tasolla, jotta kyselyn päätulokset saadaan nopeasti hyötykäyttöön. Aineiston analysoinnissa käytetään lisäksi ristiintaulukointia ja riippumatonta t-testiä. Raportissa raportoidaan vain tilastollisesti merkitseviä eroja, ellei toisin mainita.

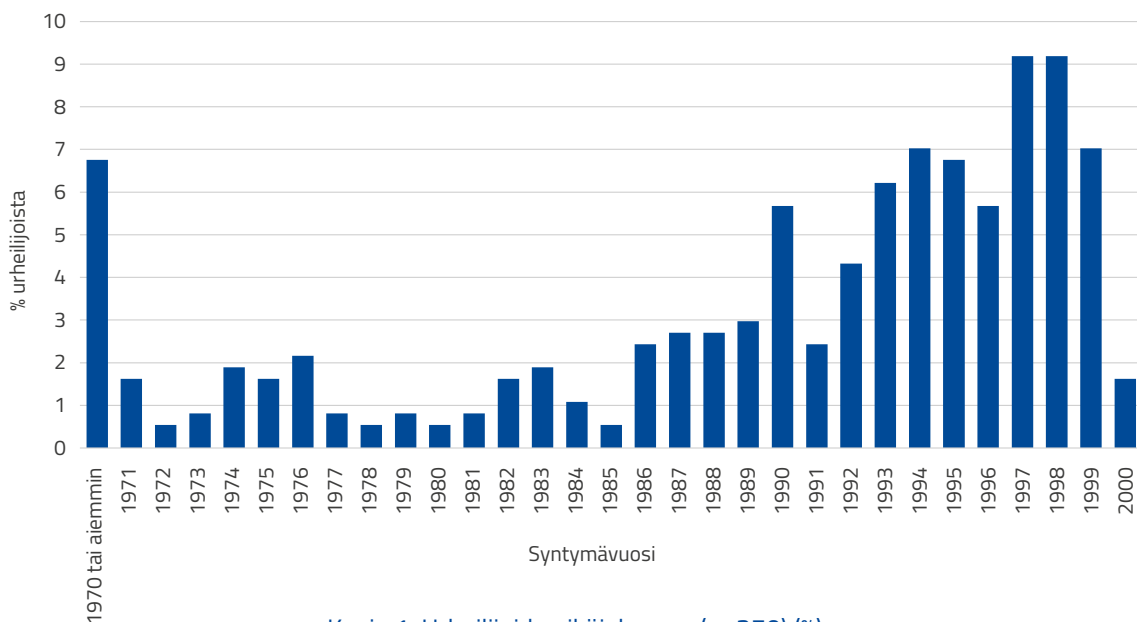
Kyselyyn vastanneiden urheilijoiden monipuolinen lajikirjo ja urheilulajien erilaisuus asettavat omat tulkintakehyksensä kyselyn tuloksille. Tuloksista käy hyvin selville, että maajoukkueurheilijoiden elämäntilanteet ja mahdollisuudet panostaa urheilijan uraansa vaihtelevat hyvin paljon. Kysely toteutettiin syksyllä 2020, jolloin koronapandemia vaikutti monella eri tavalla aikuisten maajoukkueurheilijoiden elämään. Vaikka kyselyä ei toteutettu koronapandemiasta johtuneen poikkeustilan aikana, voidaan olettaa tilanteen vaikuttaneen joiltain osin raportissa esitettäviin tuloksiin.

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.

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

Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 370 yli 20-vuotiasta urheilijaa. Heistä 53 prosenttia oli naisia ja 46 prosenttia miehiä. Vastaajien ikähaitari oli laaja ulottuen 20-vuotta täyttäneistä yli 50-vuotiaisiin (kuvio 1). Selkeä paino oli kuitenkin nuoremmissa ikäryhmissä. Vastaajista puolet oli 20–26-vuotiaita urheilijoita. Yksittäinen ikäpiikki osui 1990 syntyneisiin eli 30-vuotiaisiin. Vastaajien syntymäkuukausissa ei ollut suurta vaihtelua, loppuvuodesta, joulukuussa syntyneitä oli vähiten, alle kuusi prosenttia ja maaliskuussa eniten, kymmenen prosenttia. Alkuvuoteen painottumista vähentää kuitenkin se, että joulukuun jälkeen tammikuussa syntyneitä oli toiseksi vähiten.



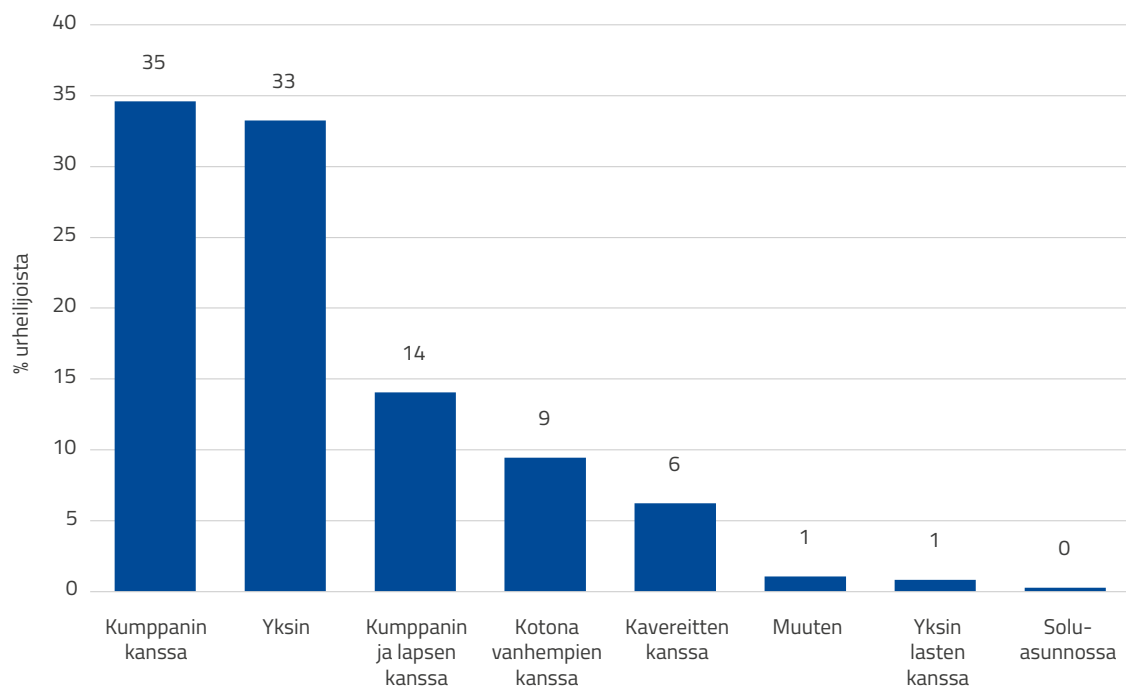
Kuvio 1. Urheilijoiden ikäjakauma (n=370) (%).

Kyselyyn vastanneista maajoukkueurheilijoista valtaosa (73 %) edusti yksilö- tai parilajia päälaajissaan (heistä naisia 45 % ja miehiä 55 %). Joukkuepalloilulajin urheilijoita oli vastaajista 16 prosenttia (naiset 69 %, miehet 31 %) ja joukkuelajien urheilijoita 11 prosenttia (naiset 85 %, miehet 15 %).

Yksilölajeista yleisimpiä olivat yleisurheilu (16 %), uinti (6 %) ja agility (6 %). Yhteensä vastaajat edustivat 45 eri yksilö- tai parilajia. Joukkuepalloilulajeista yleisimmin urheilijat edustivat päälaajinaan salibandyä (31 %) tai lentopalloa (15 %). Yhteensä 11 eri joukkuepalloilulajia oli edustettuna vastanneiden urheilijoiden päälaajina. Joukkuelajeista yleisimmin edustettuina vastaajien päälaajina olivat muodostelmaluistelu (30 %) sekä cheerleading ja cheertanssi (28 %). Joukkuelajien urheilijoita vastasi yhteensä kolmesta eri lajista. Lista kyselyyn vastanneiden urheilijoiden päälajeista on esitetty liitteessä 1.

Kyselyyn vastanneista urheilijoista 20 prosenttia vastasi olevansa Suomen Olympiakomitean tukiurheilija. Neljä prosenttia ei osannut sanoa, onko hän tukiurheilija vai ei. Vastaajissa oli 20 (5 %) vammaisurheilijaa. Heistä kymmenellä on liikuntavamma ja yhdeksällä näkövamma.

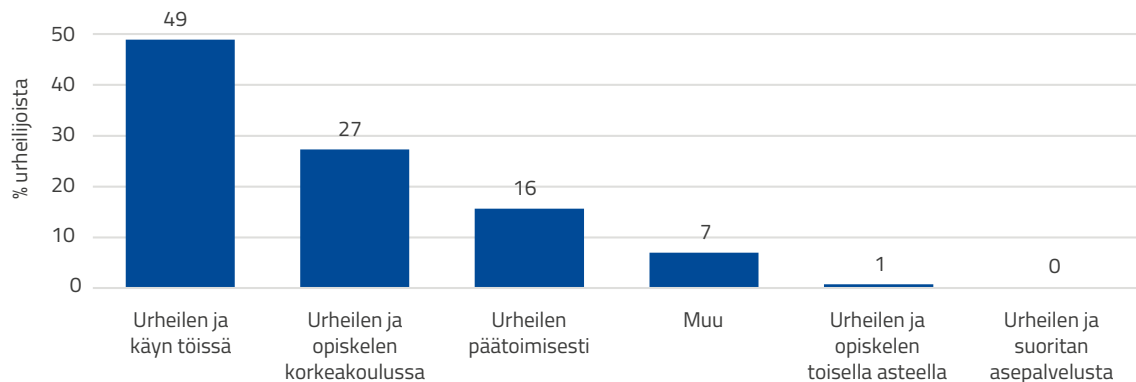
Urheilijoista noin 35 prosenttia asui puolison tai kumppanin kanssa ja noin 33 prosenttia asui yksin (kuvio 2). Lapsen ja puolison kanssa asui noin 14 prosenttia. Vanhempien tai huoltajien luona asui noin kymmenen prosenttia.



Kuvio 2. Urheilijoiden asumismuoto (n=369) (%).

Kaksoisura

Urheilijoista lähes puolet (49 %) yhdisti urheilun työssäkäyntiin (kuvio 3). Seuraavaksi suurin ryhmä yhdisti opiskelun ja urheilun (28 %). Heitä oli kaikkiaan 104, joista 101 opiskeli yliopistossa tai korkeakoulussa. Päätoimisesti urheili 15 prosenttia vastaajista. Muilla tavoin urheilun ja muun elämän yhdistäviä oli seitsemän prosenttia vastaajista. He esimerkiksi yhdistivät urheiluun sekä työn että opiskelun, olivat yrittäjiä, työnhakijoita tai jaksottivat urheilun ja työn teon eri periodille puolivuositain.



Kuvio 3. Urheilijoiden kaksoisuraratkaisut (n=370) (%).

Urheilijoista 43 prosenttia oli jäsenenä urheiluakatemiassa tai käytti sen palveluja. Kolme prosenttia ei osannut sanoa ja loput 54 prosenttia eivät kuuluneet mihinkään urheiluakatemiaan. Urheiluakatemioiden palveluja käyttävistä vastaajista Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urheaan kuului 34 prosenttia, Tampereen urheiluakatemiaan 20 prosenttia, Jyväskylän urheiluakatemiaan 15 prosenttia ja Turun seudun urheiluakatemiaan 11 prosenttia. Näin ollen neljä suurta kaupunkikeskittymää kattoi 80 prosenttia akatemiapalveluja käyttävien vastaajien määrästä. Näiden jälkeen tulivat Vuokatti-Rukan urheiluakatemia (4 %) ja Kuopion alueen urheiluakatemia (3 %). Viisi urheiluakatemiaa jäi ilman mainintaa.

Opiskelevilta ja työssäkäviltä urheilijoilta kysyttiin urheilemisen yhdistämisestä työhön tai opiskeluun samankaltaisilla kysymyspatteristoilla, joten työn ja opiskelun urheilulle asettamia reunaehtoja voitiin tarkastella yhdessä ja vertailla keskenään. Tässä raportissa esitetään urheilun ja opiskelun yhdistämistä koskevien väittämien tulokset kaikkien niiden maajoukkueurheilijoiden osalta, jotka opiskelivat korkeakoulussa (aikuiset n=101, nuoret n=26, yhteensä n=127). Työn ja urheilemisen yhdistämistä koskevat väittämät taas esitetään kaikkien työssäkävien urheilijoiden osalta (aikuiset n=181, nuoret n=18, yhteensä n=199).

Yhteensä 84 prosenttia vastaajista oli jokseenkin (50 %) tai täysin (34 %) samaa mieltä siitä, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu heidän kohdallaan hyvin (kuvio 4). Urheilun ja työn yhdistämisestä jokseenkin (47 %) tai täysin (26 %) samaa mieltä olevien määrä yhteensä (73 %) ei ollut aivan yhtä korkea (kuvio 5). Reilu viidennes (22 %) työssäkävistä oli jokseenkin (15 %) tai täysin (7 %) eri mieltä väittämästä. Väittämien perusteella voidaan päätellä, että opiskelevat vastaajat tekevät opiskelua ja urheilua koskevan vuosisuunnitelman useammin kuin työssä käyvät vastaajat tekevät työtä ja urheilua koskevan vuosisuunnitelman. Lähes 40 prosenttia työssäkävistä urheilijoista oli aihetta koskevasta väittämästä eri mieltä.

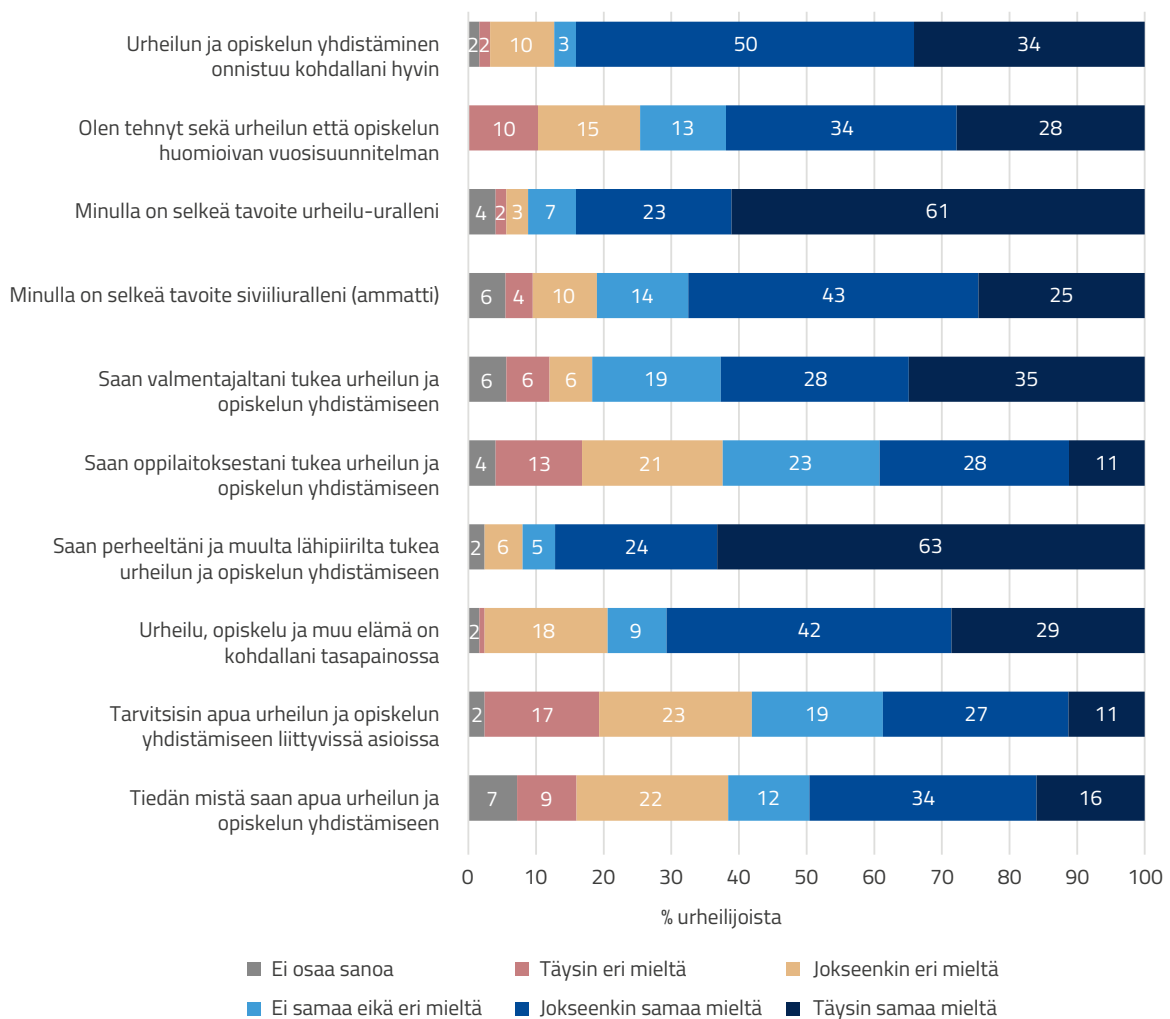
Sekä työssäkävistä että opiskelevista urheilijoista 84 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että heillä on selkeä tavoite urheilussa. Opiskelevista urheilijoista täysin (61 %) samaa mieltä olevien määrä oli suurempi kuin työssäkävistä (55 %). Siviiliuraa/ammattia (opiskelijat) ja työuraa (työssäkävijät) koskevilla tavoitteilla ei näiden kahden ryhmän välillä ollut juuri eroa, reilulle kahdelle kolmesta tavoitteesta olivat selkeitä.

Opiskelijoista 63 prosenttia oli jokseenkin tai samaa mieltä siitä, että he saavat valmentajaltaan tukea urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Suhteellisen suuri osa (19 %) opiskelijoista otti kysymykseen neutraalin kannan (ei samaa eikä eri mieltä). Vastauksista päätellen työssä käyvät eivät saaneet yhtä suurta tukea valmentajaltaan työn ja urheilun yhdistämiselle. Väittämästä jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien osuus oli 37 prosenttia. Myös heidän kohdallaan usea (21 %) otti kysymykseen neutraalin kannan, minkä lisäksi niiden, jotka eivät osanneet sanoa (EOS) osuus oli suuri (16 %).

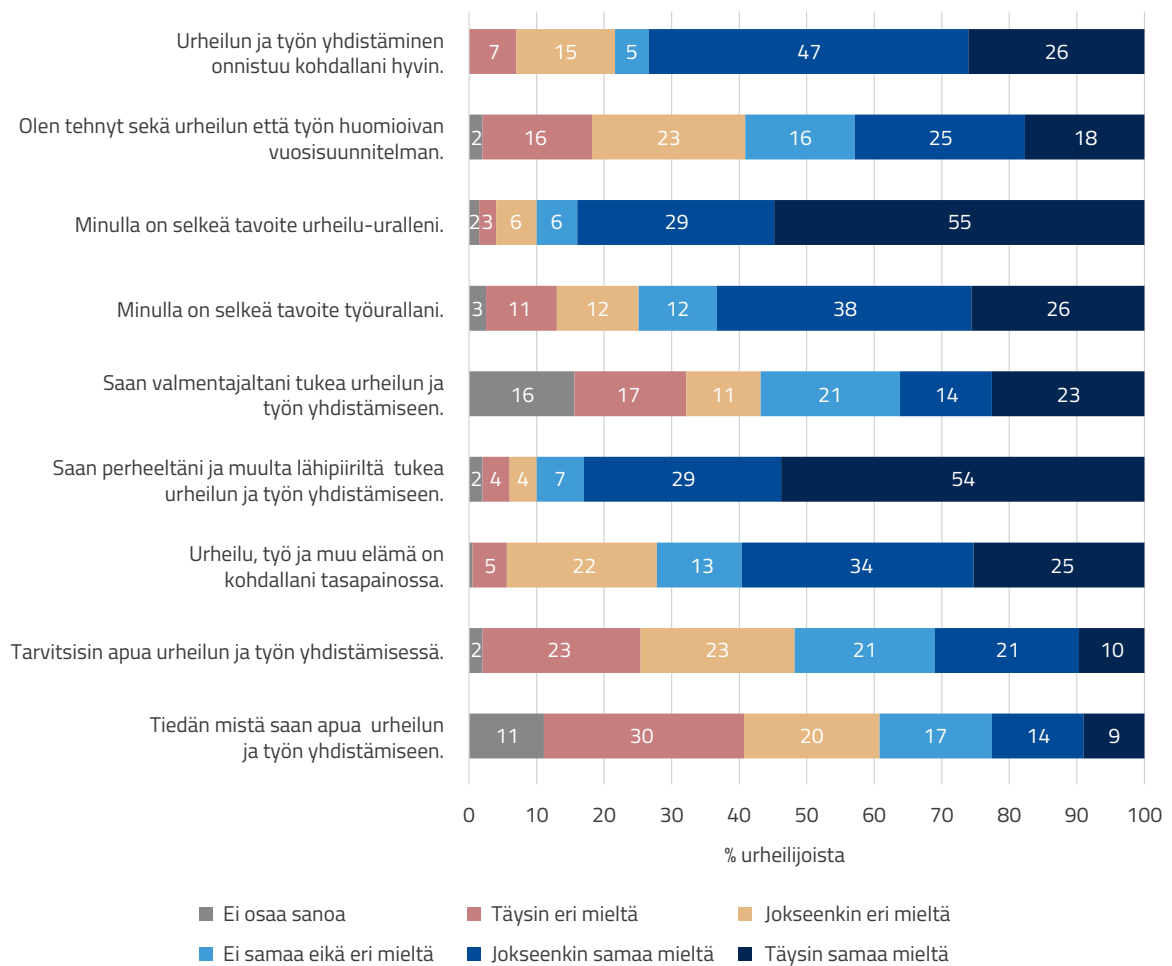
Opiskelijoista 39 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että saa oppilaitoksestaan tukea urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Osuus oli pienempi kuin väitteestä eri mieltä tai neutraalilla kannalla olevien yhdistetty osuus. Vastaajista selkeästi suurin osa (yli 80 %) koki saavansa perheeltään ja lähipiiriltään tukea niin urheilun ja opiskelun kuin urheilun ja työnkin yhdistämiseen. Tässä ei ollut työssäkäyvien ja opiskelevien urheilijoiden välillä juuri eroja.

Opiskelijoista 71 prosenttia oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän urheilunsa, opiskelunsa ja muu elämänsä ovat tasapainossa. Työssäkäyvistä puolestaan 59 prosenttia piti urheilun, työn ja muun elämän kokonaisuutta tasapainoisena. Heistä reilu neljännes oli elämän eri osa-alueiden tasapainoisuutta koskevasta väitteestä eri mieltä.

Opiskelijoista lähes 40 prosenttia olisi tarvinnut apua opiskelun ja urheilun yhdistämiseen liittyvissä asioissa. Työssäkäyvistä puolestaan 31 prosenttia olisi tarvinnut apua urheilun ja työn yhdistämiseen liittyvissä asioissa. Opiskelijoista puolet (50 %) tiesi mistä tällaista apua olisi saatavilla, kun taas työssäkäyvistä vastaavaa tietoa oli vain 23 prosentilla.



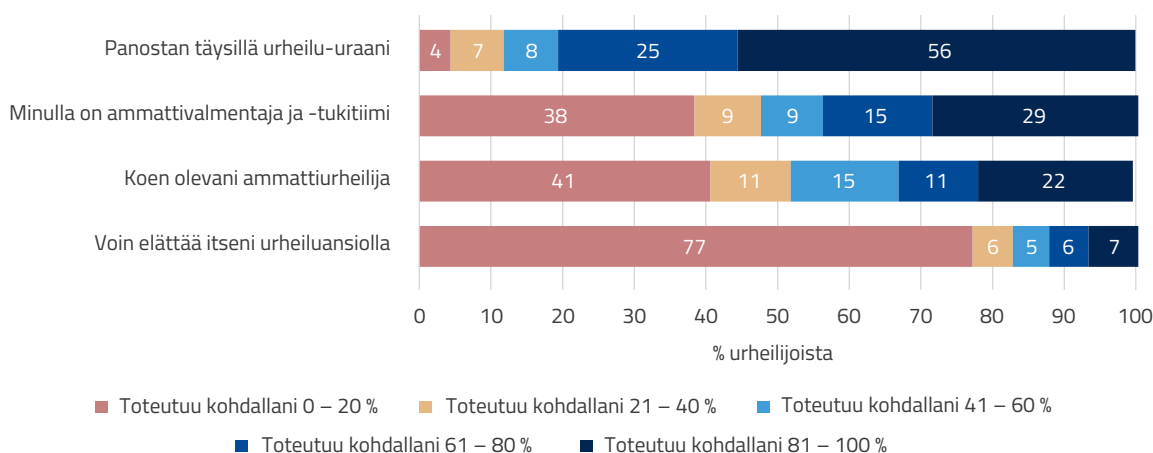
Kuvio 4. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkeakoulussa opiskelevilla urheilijoilla (n=124–126) (%).



Kuvio 5. Urheilun ja työn yhdistäminen työssäkäyvillä urheilijoilla (n=196–199) (%).

Ammattimaisuus, talous ja toimeentulo

Urheilijoiden ammattimaisuutta ja ammattilaisuutta tarkasteltiin neljän alla olevan väittämän pohjalta. Kyselyssä väitteisiin vastattiin vetopalkilla, jonka asteikko ulottui nolasta sataan prosenttia. Urheilijaa ohjattiin vastaamaan sen pohjalta, miten väite toteutuu hänen kohdallaan. Kuviossa 6 on esitetty kaikkien neljän ammattimaisuutta koskevan väitteen jakaumat prosentteina kaikista vastaajista. Kuvio on järjestetty siten, että parhaiten urheilijoiden kohdalla toteutunut väite esitetään kuviossa ylimpänä ja heikoimmin toteutunut alhaalla.

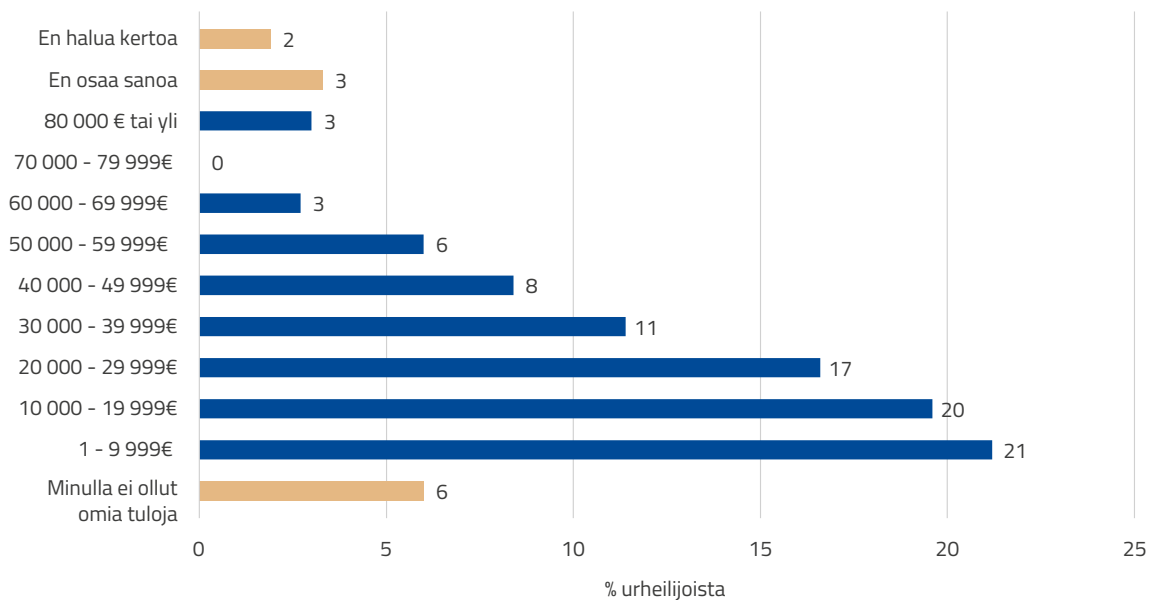


Kuvio 6. Ammattilaisuuden ja ammattimaisuuden väittämien toteutuminen urheilijoilla (n=369) (%).

Kuvion 6 ensimmäinen väite 'Panostan täysillä urheilu-uraani' toteutui urheilijoiden kohdalla hyvin. Lähes 30 prosenttia vastaajista panosti sadalla prosentilla. 81 prosenttia vastaajista mahtui 61–100 prosenttisesti panostavien joukkoon (kuvio 6). Jäljelle jäävien vastaukset hajaantuivat laajalti. Toisessa väitteessä urheilijoista 29 prosenttia koki selkeästi (81–100 prosenttisesti) omaavansa ammattivalmentajan ja -tukitiimin. Suhteellisen suurella osalla, lähes 40 prosentilla urheilijoista tämä väite toteutui kuitenkin heikosti (0–20 prosenttisesti). Muiden osalta vastaukset hajaantuivat näiden väliin laajasti ja tasaisesti. Urheilijoista 22 prosenttia koki olevansa kolmannen väitteen mukaisesti selkeästi (80–100 prosenttisesti) ammattiurheilija. Asteikon puolivälin alle jäi enemmän urheilijoita kuin sen yläpuolelle. Heikoimmin toteutui väite 'Voin elättää itseni urheiluansioilla'. Se toteutui nollaprosenttisesti 25 prosentilla vastaajista. Peräti 77 prosenttia vastaajista jäi 0–20 prosentin toteumaan. Muiden vastaukset hajaantuivat laajalti.

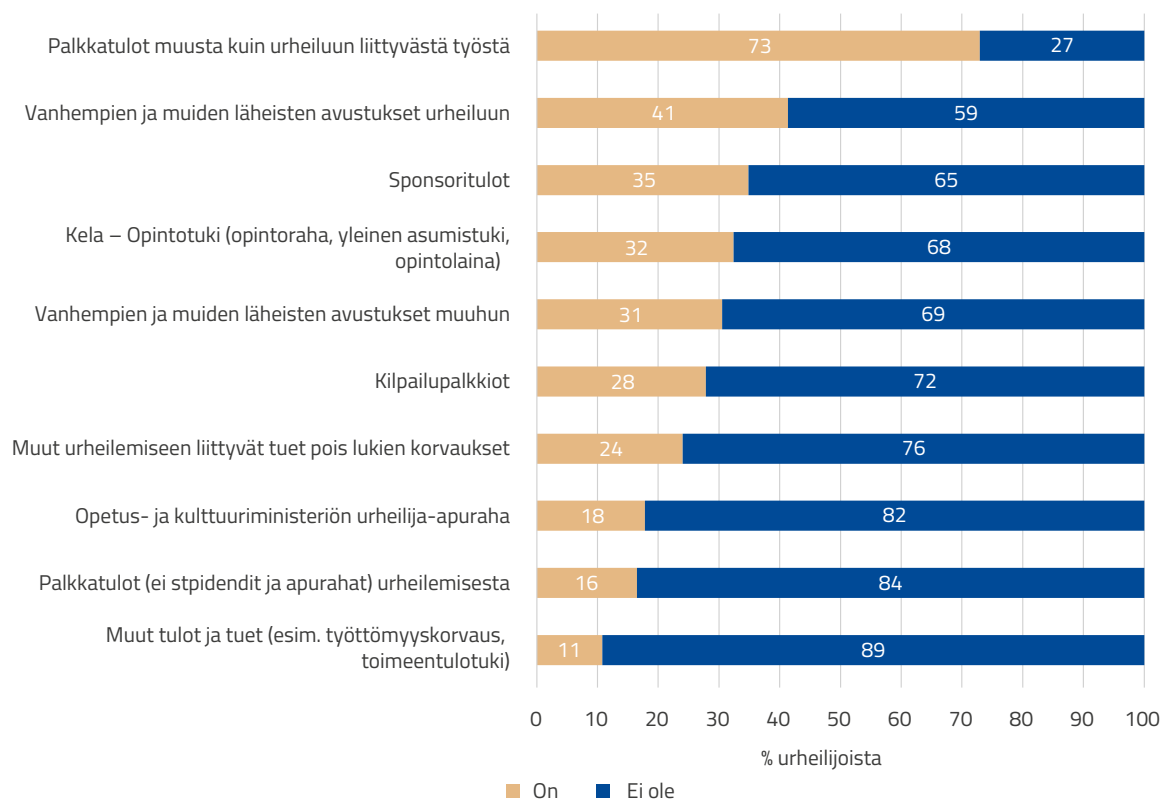
Talous ja toimeentulo

Urheilijoilta kysyttiin ensimmäisenä heidän vuotuisia kokonaistulojaan. Vastaukset annettiin tuloluokittain. Noin viisi prosenttia vastaajista ei halunnut tai osannut kertoa tulojaan ja noin kuudella prosentilla ei ollut omia tuloja (kuvio 7). Verottomien bruttotulojen perusteella alle kymmenen tuhannen euron jäävien luokka oli suurin (21 %) ja sitä seuraava luokka (10 000–19 999 €) oli toiseksi suurin (20 %). Alle 30 tuhatta euroa ansaitsevien osuus 57 prosenttia ja sitä enemmän ansaitsevien osuus oli 32 prosenttia.



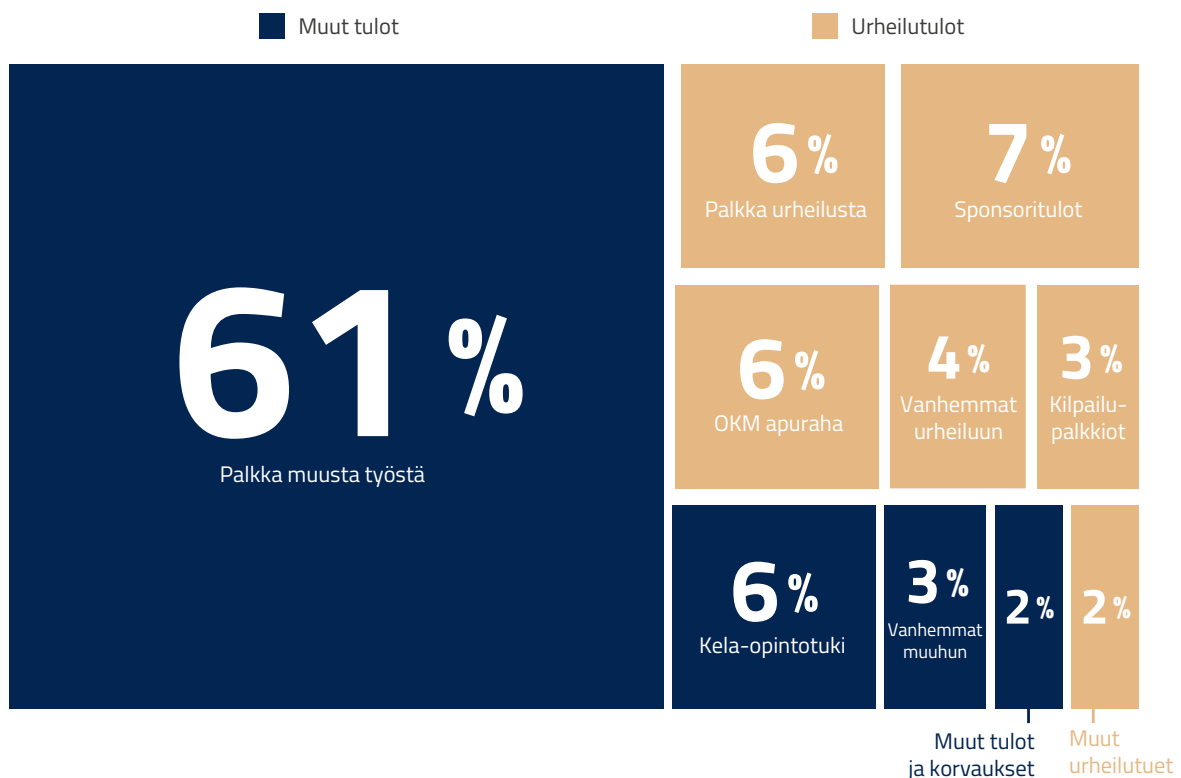
Kuvio 7. Urheilijoiden vuotuiset bruttotulot ilman veroja vuonna 2019 (n=368) (%).

Kokonaistulojen jälkeen urheilijoilta kysyttiin heidän ansioitaan tulolajeittain (kuvio 8). Näihin kysymyksiin vastattiin euromääräisillä summilla. Laskemalla tulolajit yhteen päästään myös kokonaistuloihin. Edeltävän tuloluokkakohtaisen kysymyksen tarkoitus oli valmistaa ja ohjata vastaajia antamaan luotettavampia vastauksia tulolajikohtaisiin kysymyksiin. Tuloluokkien ja tulolajien perusteella laskettuja kokonaistuloja tarkastellaan ja verrataan toisiinsa tämän alaluvun lopussa. Sitä ennen käsitellään urheilijoiden kymmenen erilaista tulolajia.



Kuvio 8. Urheilijoiden tulolajit saajien osuuksina (n=361) (%).

Urheilijoista 16 prosentilla oli palkkatuloja urheilemisesta (kuvio 8). Näiden 61 urheilijan palkkatulojen keskiarvo oli 9 721 euroa ja mediaani 4 000 euroa. Yli 10 000 euroa saavien osuus oli 27 prosenttia. Urheilijoista 18 prosenttia oli saanut OKM:n urheilija-apurahan, suuruudeltaan joko 6 000, 10 000 tai 20 000 euroa. Urheilijoista valtaosa (59 %) sai edelleen urheilemiseen taloudellista tukea vanhemmiltaan tai lähipiiriltään. Näiden 153 urheilijan saaman tuen keskiarvo oli 2 794 euron ja mediaani 1 500 euroa. Yleisimmät tuen määrät olivat 500, 1000, 2000 ja 10 000 euroa. Urheilijoista 28 prosenttia oli saanut kilpailupalkkioita. Näiden 103 urheilijan kilpailupalkkioiden keskiarvo oli 2 720 euroa ja mediaani 800 euroa. Noin seitsemän prosenttia heistä oli saanut merkittäviä yli 10 000 euron kilpailupalkkioita. Urheilijoista 35 prosenttia oli saanut sponsorituloja. Tulojen skaala oli laaja ulottuen 50 eurosta 40 000 euroon. Niiden keskiarvo oli 5 063 euroa ja mediaani 2 500 euroa. Urheilijoista 24 prosenttia oli saanut muita urheilemiseen liittyviä tukia pois lukien erilaiset korvaukset. Näiden 89 urheilijan muiden urheilemiseen saatujen tukien keskiarvo oli 2 479 euroa ja mediaani 1 300 euroa. Muusta kuin urheilemisestä saadut palkkatulot olivat urheilijoiden yleisin tulolaji. Urheilijoista 73 prosenttia oli saanut palkkaa muusta kuin urheilemisestä. Näiden tulojen keskiarvo oli 22 170 euroa ja mediaani 15 000 euroa. Urheilijoista 32 prosenttia oli saanut Kelan opintotukea. Näiden 120 urheilijan saaman tuen keskiarvo oli 4 608 euroa ja mediaani 3 665 euroa. Urheilijoista 30 prosenttia oli saanut vanhemmilta tai lähipiiriltään taloudellista tukea muuhun kuin urheilemiseen. Tuen keskiarvo oli 2 151 euroa ja mediaani 1000 euroa, joka oli myös tyypillisin tukisumma. Muita, edellisiin tulolajeihin kuulumattomia tuloja tai tukia oli 11 prosentilla urheilijoista. Näiden tulojen ja tukien keskiarvo oli 5 824 euroa ja mediaani 2 000 euroa.



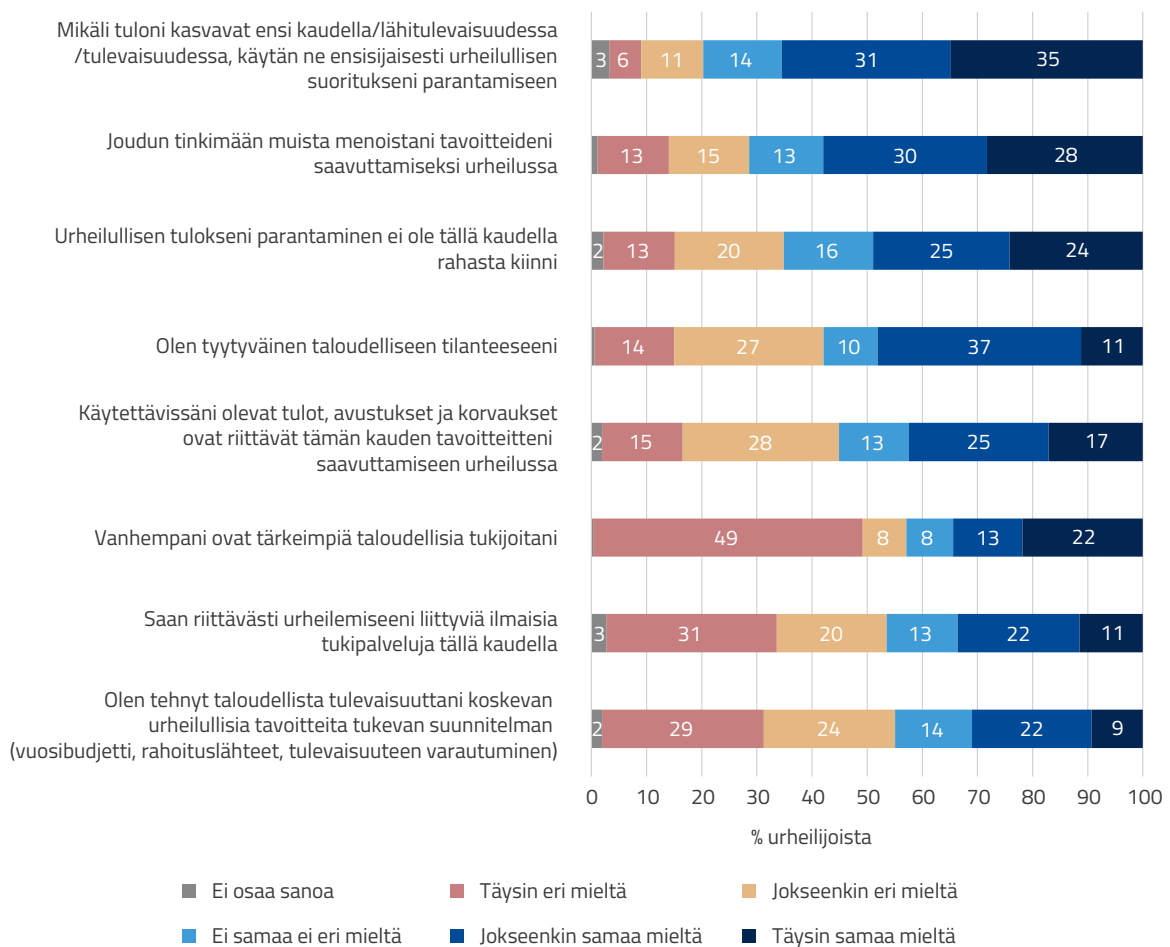
Kuvio 9. Urheilijoiden tulolajit euromääräisinä osuuksina (n=361)

Kuvio 9 esittää urheilijoiden yhteenlaskettujen tulojen jakautumista tulolajeittain. Laskemalla yhteen urheilijoiden (N=361) tulolajikohtaiset vastaukset päädyttiin 9,7 miljoonan euron summaan. Tämä vastaa suuruusluokaltaan niitä tuloja, jotka voidaan laskea heidän vuotuisia kokonaisansioitansa koskevista vastauksista (ensimmäinen tuloja koskeva kysymys). Niiden perusteella luokkakohtaisen alarajan mukaan lasketuksi summaksi saatiin 7,0 M€ ja ylärajan mukaiseksi summaksi 10,9 M€. Tulolajikohtaisesti yhteenlaskettu summa mahtui niiden väliselle alueelle, joten eri kysymystavalla saadut vastaukset tukivat toisiaan. Jakamalla tulojen kokonaissumma urheilijoiden määrällä (361) saatiin urheilijoiden tulojen keskiarvoksi tässä aineistossa 27 064 euroa.

Muut kuin urheiluun liittyvät tulot muodostivat yhteensä 72 prosenttia urheilijoiden kokonaistuloista (kuvio 9). Muusta kuin urheilemisesta saatu palkka oli ylivoimaisesti merkittävin urheilijoiden tulolaji. Sen osuus yhteenlasketuista tuloista oli 61 prosenttia. Muita urheiluun liittymättömiä tuloja olivat Kelan opintotuki (6 % tuloista), vanhempien tuki muuhun kuin urheiluun (2 %) sekä muut tulot ja korvaukset (2 %).

Urheiluun liittyvien tulojen osuus kaikista urheilijoiden tuloista oli yhteensä 28 prosenttia. Urheiluun liittyvistä tuloista suurin tulolaji oli sponsoritulot (7 prosenttia tuloista). Urheilusta saatu palkkatulo sekä OKM:n urheilija-apuraha muodostivat kumpikin kuuden prosentin osuuden kokonaistuloista. Loput tulolajit olivat vanhempien tuki urheiluun (4 %), kilpailupalkkiot (3 %) ja muut urheilutuet (2 %).

Urheilijat (n=367) arvioivat vielä lopuksi kahdeksaa taloudellista tilannetta koskevaa väittämää. Vastaukset annettiin viisiportaisella asteikolla täysin eri mieltä–täysin samaa mieltä tai ei osaa sanoa (EOS). Kuviossa 10 vastaukset on järjestetty alkaen väitteestä, josta vastaajat ovat eniten samaa mieltä. Myös nuorille urheilijoille esitettiin samat väitteet. Näiden kahden ryhmän vastauksia verrataan toisiinsa, koska se tuo esille aikuisvaiheeseen siirtymiseen liittyviä taloudellisia haasteita. (ks. Mononen ym. 2021b.)



Kuvio 10. Urheilijoiden taloudellista tilannetta koskevia väittämiä (n=363–366) (%).

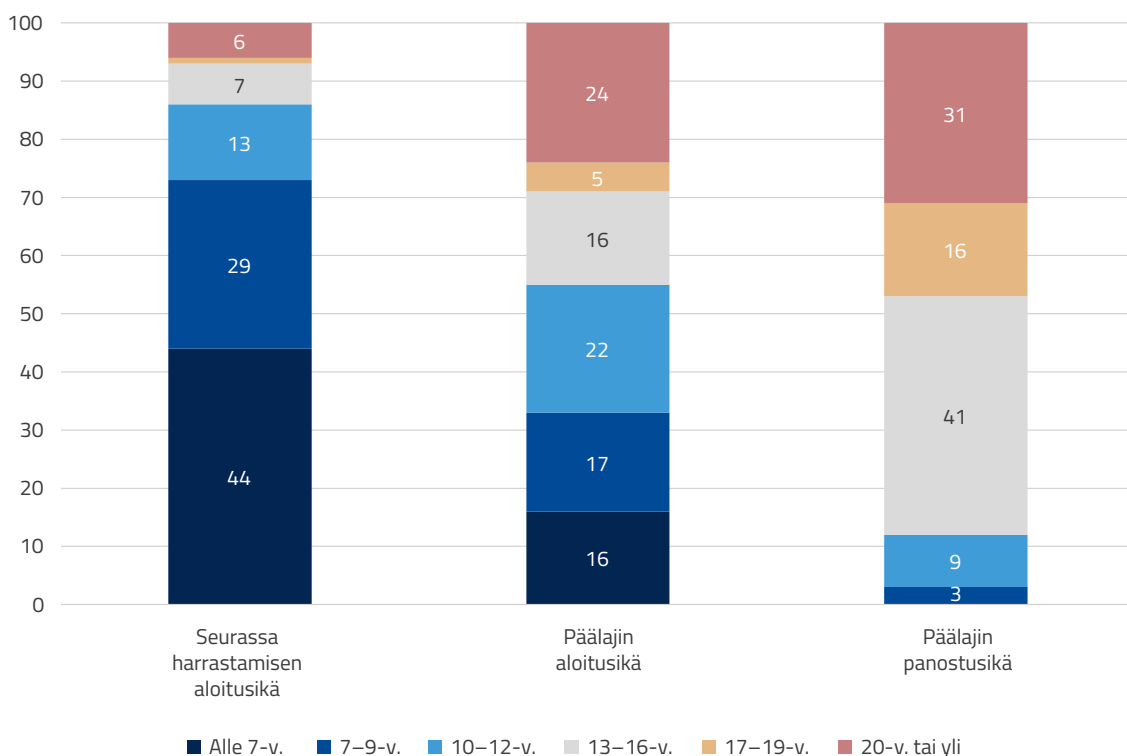
Aikuisurheilijat olivat eniten samanmielisiä (66 %) siitä, että mikäli heidän tulonsa kasvavat, he käyttävät rahan ensisijaisesti urheilullisen suorituksen parantamiseen. Väitteestä samaa mieltä olevia oli kymmenen prosenttia enemmän kuin nuorissa. Toiseksi eniten samaa mieltä (58 %) aikuiset olivat siitä, että he joutuvat tinkimään muista menoista urheiluun liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa. Tästä väitteestä samanmielisiä oli lähes 20 prosenttia enemmän kuin nuorissa. Noin puolet aikuisista kuitenkin yhtyi väitteeseen, jonka mukaan tämän kauden urheilullisen tuloksen parantaminen ei ole rahasta kiinni. Eri mieltä olevia oli 33 prosenttia. Tästä väitteestä samaa mieltä olevia oli 28 prosenttia vähemmän kuin nuorissa. Aikuisista 48 prosenttia ja nuorista 68 prosenttia oli tyytyväisiä taloudelliseen tilanteeseensa. Aikuisista 42 prosentilla ja nuorista 66 prosentilla käytettävissä olevat tulot, avustukset ja korvaukset riittivät tämän kauden urheilutavoitteiden saavuttamiseen. Aikuisista 35 prosenttia oli samaa mieltä siitä, että vanhemmat olivat tärkeimpiä taloudellisia tukijoita. Noin puolet heistä oli täysin eri mieltä väitteestä. Nuorista lähes kaikki (90 %) olivat väitteestä luonnollisesti samaa mieltä. Aikuisista 33 prosenttia ja nuorista 45 prosenttia koki saaneensa ilmaisia tukipalveluja riittävästi tällä kaudella. Aikuisista hieman yli puolet oli väitteestä eri mieltä. Sekä aikuiset (31 %) että nuoret (14 %) olivat vähiten samaa mieltä väitteestä, joka koski urheilullisiin tavoitteisiin liittyvän taloudellisen suunnitelman, kuten esimerkiksi vuosibudjetin tekemistä.

Aikuiset ja nuoret maajoukkueurheilijat kokevat taloudellisen tilanteen eri tavalla, ero nuoriin urheilijoihin, joille esitettiin samat väitteet, on selkeä. Aikuiset urheilijat kokevat taloudellisen tilanteensa haastavampana kuin nuoret. Lapsuuden kodista muuttaminen, kokemus työelämän, opiskelun ja urheilun kasvavista vaatimuksista sekä omaan ei-urheilevaan viiteryhmään vertailu talouden osalta, voivat olla muun muassa niitä tekijöitä, joiden kautta oma taloudellinen tilanne koetaan vaikeampana kuin nuoruusvaiheessa.

Harrastuspolku ja maajoukkueetoiminta

Urheilijat olivat aloittaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin 8,2-vuotiaana (mediaani 7). Valtaosa (44 %) oli aloittanut seurassa harrastamisen alle 7-vuotiaana ja vajaa kolmasosa (29 %) 7–9-vuotiaana (kuvio 11). 13 prosenttia oli aloittanut seurassa harrastamisen 10–12-vuotiaana, ja sitä vanhempana urheiluseuratoimintaan mukaan oli mennyt yhteensä 14 prosenttia urheilijoista. Kyselyyn vastanneista urheilijoista 19 prosenttia oli ollut yläkoulussa liikunta- tai urheiluluokalla.

Urheilijoilta kysyttiin, minkä ikäisenä he ovat aloittaneet nykyisen päälajinsa harrastamisen. Alle 7-vuotiaana päälajinsa oli aloittanut 16 prosenttia urheilijoista, 7–9-vuotiaana 17 prosenttia ja 10–12-vuotiaana 22 prosenttia urheilijoista. Varsin suuri osa, 24 prosenttia urheilijoista, kertoi aloittaneensa päälajinsa 20-vuotiaana tai sitä vanhempana. Lisäksi urheilijoilta kysyttiin, minkä ikäisenä he alkoivat panostaa päälajiinsa, eli tehdä valintoja ensisijaisesti päälajissaan menestyäkseen. Yhteensä 12 prosenttia kertoi panostaneensa päälajiinsa jo alle 13-vuotiaana, ja suurin osa (41 %) oli alkanut panostaa 13–16-vuotiaana. 16 prosenttia kertoi alkaneensa panostaa päälajiinsa 17–19-vuotiaana, ja 31 prosenttia 20-vuotiaana tai sitä vanhempana. Tuloksia tarkasteltaessa tulee muistaa, että lajin välillä on paljon eroja, ja tässä aineistossa on mukana suhteellisen paljon lajeja, joissa lajin valinta voi tapahtua myös myöhemmällä iällä.



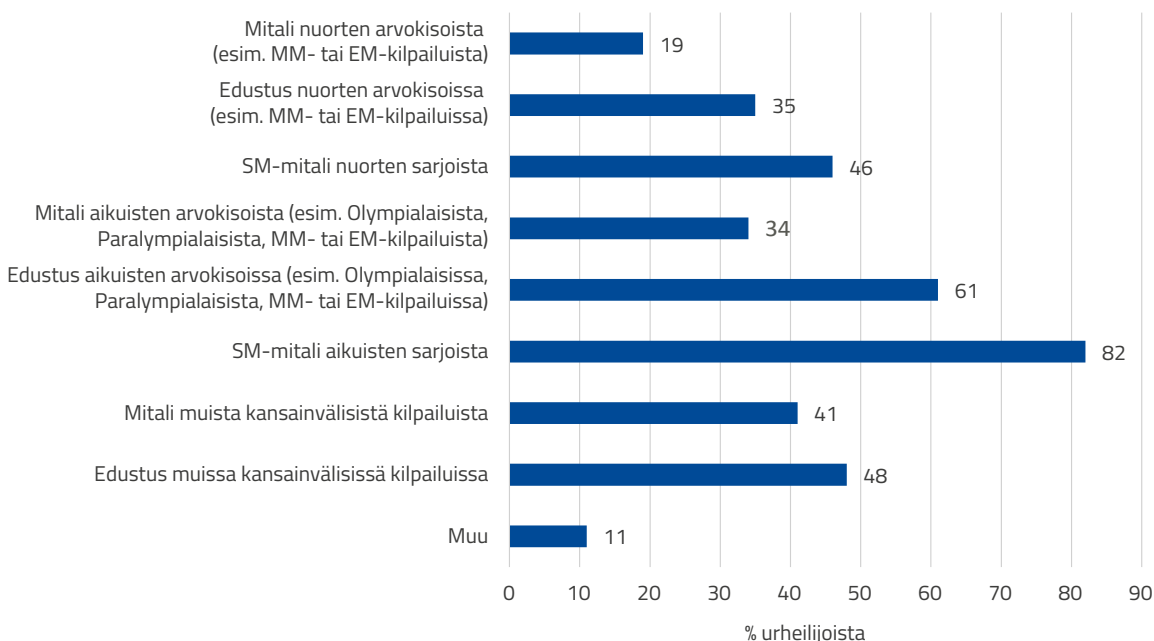
Kuvio 11. Urheilijoiden seurassa harrastamisen aloitusikä, päälajin aloitusikä ja päälajin panostusikä (n=366–368) (%).

Aikuisista maajoukkueurheilijoista reilu puolet (58 %) oli kuulunut pääälajinsa nuorten maajoukkueeseen. Suurin osa heistä (55 %) oli valittu ensimmäisen kerran pääälajinsa nuorten maajoukkueeseen 13–16-vuotiaana. 17–19-vuotiaana nuorten maajoukkueeseen oli valittu 35 prosenttia vastaajista. Alle 13-vuotiaana nuorten maajoukkueeseen oli valittu yhteensä neljä prosenttia urheilijoista, ja 20-vuotiaana tai sitä vanhempana kuusi prosenttia.

Aikuisten maajoukkueeseen tultiin useimmiten valituksi 25-vuotiaana tai sitä vanhempana (31 % vastaajista). Lähes yhtä usein (30 %) aikuisten maajoukkueeseen oli tultu valituksi 19–21-vuotiaana. 16–18-vuotiaana aikuisten maajoukkueeseen oli valittu 21 prosenttia urheilijoista, ja 22–24-vuotiaana 14 prosenttia urheilijoista. Alle 16-vuotiaana aikuisten maajoukkueeseen oli valittu yhteensä neljä prosenttia urheilijoista. Nuorimpana aikuisten maajoukkueeseen oli valittu 11-vuotias urheilija.

Yli viidesosa urheilijoista (23 %) oli kuulunut pääälajinsa maajoukkueeseen yhteensä yli kymmenen vuotta. Yhdeksästä kymmeneen vuotta maajoukkueeseen oli kuulunut 11 prosenttia urheilijoista, ja seitsemästä kahdeksaan vuotta niin ikään 11 prosenttia. Viidestä kuuteen vuotta maajoukkueessa oli ollut neljännes (20 %) urheilijoista, ja kolmesta neljään vuotta 18 prosenttia. Yhdestä kahteen vuotta maajoukkueuraa oli takana 13 prosentilla urheilijoista, ja alle vuoden maajoukkueeseen oli kuulunut kolme prosenttia urheilijoista.

82 prosenttia urheilijoista oli saavuttanut SM-mitalin aikuisten sarjassa (kuvio 12). Lisäksi 46 prosenttia oli saavuttanut SM-mitalin nuorten sarjoista, 34 prosenttia mitalin aikuisten arvokisoista ja 19 prosenttia mitalin nuorten arvokisoista. Muista kansainvälisistä kisoista, kuten maaotteluista, universiadeista tai muista vastaavista mitalin oli saavuttanut 41 prosenttia vastaajista. Muina saavutuksina mainittiin yleisesti edustus aikuisten arvokisoissa, kuten olympialaisissa, paralympialaisissa, MM- tai EM-kilpailuissa (61 % vastaajista), edustus muissa kansainvälisissä kilpailuissa, kuten maaotteluissa, universiadeissa tai muissa vastaavissa (48 % vastaajista) sekä edustus nuorten arvokisoissa (35 %).



Kuvio 12. Urheilijoiden parhaimmat saavutukset pääälajissa (n=368) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajat ovat voineet valita useamman vastausvaihtoehdon) (%).

Valmentautuminen ja kilpaileminen päälaajissa

HARJOITTELU JA KILPAILEMINEN

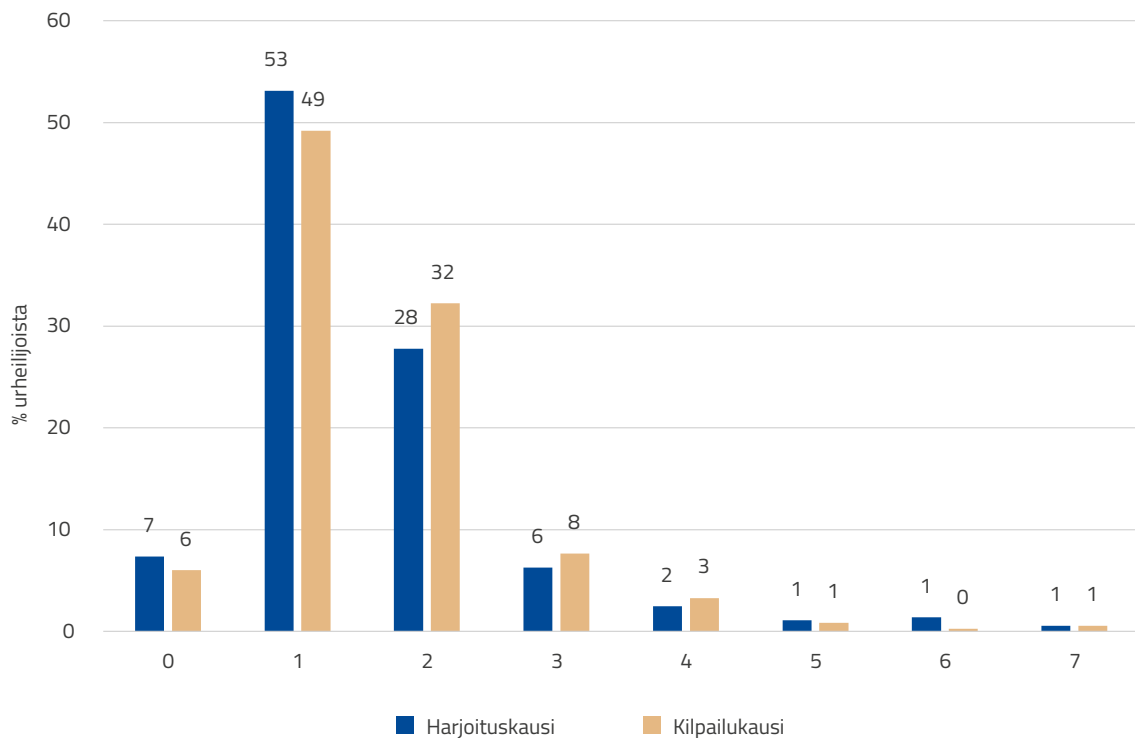
Urheilijat harjoittelivat ohjatusti keskimäärin 3,9 kertaa viikossa (mediaani 4). Ohjattuja harjoituksia ker-tyi päälaajissa tuntimääräisesti keskimäärin 7,4 tuntia viikossa, ja omatoimista harjoittelua tehtiin pää-laajissa keskimäärin 7,9 tuntia viikossa (mediaani sekä ohjatussa että omatoimisessa harjoittelussa 6). Harjoittelun lisäksi aikaa käytettiin omatoimisiin huoltaviin toimiin, kuten venyttelyyn keskimäärin 2,9 tuntia viikossa, mediaanin ollessa 2. Välinehuoltoon aikaa kului vastaajilta keskimäärin 1,1 tuntia viikos-sa (mediaani 1) ja harjoituspaikalle kulkemiseen edestakaisin yhteensä keskimäärin 3,6 tuntia viikossa (mediaani 3).

Yksilölajien urheilijoilta kysyttiin, kuinka paljon heillä on vuosittain kotimaan ja ulkomaan leirivuorokau-sia. Kotimaassa leirivuorokausia kertyi urheilijoille keskimäärin 13,6 vuosittain (mediaani 6, minimi 0, maksimi 120). Ulkomaan leirivuorokausia urheilijoille kertyi keskimäärin 20 vuosittain (mediaani 7, mi-nimi 0, maksimi 200). Kaikkien lajien urheilijoita pyydettiin ilmoittamaan vielä, kuinka paljon heille ker-tyi vuodessa leirivuorokausia maajoukkueen kanssa. Keskimäärin maajoukkueleireillä oli vietetty aikaa 18,9 vuorokautta vuodessa (mediaani 10, minimi 0, maksimi 180). Vaihtelu leirivuorokausien määrässä oli siis urheilijoiden kesken suurta.

Urheilijat olivat osallistuneet kauden 2019–2020 aikana keskimäärin 21 kilpailuun tai peliin, mediaanin ollessa 15 (minimi 0, maksimi 100). Joukkuepallolajien urheilijoilla keskiarvo oli selvästi korkein, 33,2 peliä vuodessa (mediaani 30,5). Yksilölajien urheilijat osallistuivat keskimäärin 20 kilpailuun vuodessa (mediaani 12) ja joukkuelajien urheilijat 8,5 kilpailuun vuodessa (mediaani 6).

Joukkuepallolajien urheilijoista (n=61) 70 prosenttia pelasi kaudella 2019–2020 aikuisten pääsarjas-sa kotimaassa. 31 prosenttia oli pelannut aikuisten pääsarjassa ulkomailla, ja muutama vastaaja oli pelannut aikuisten alemmassa sarjassa tai juniorisarjassa kotimaassa, tai yliopistosarjassa ulkomailla. Valtaosa urheilijoista (89 %) pelasi yhdessä sarjassa, vain 11 prosenttia urheilijoista oli pelannut kahdes-sa eri sarjassa.

Urheilijoilta kysyttiin kokonaisten lepopäivien määrää harjoitus- ja kilpailukaudella. Valtaosalla urheili-joista oli kummallakin kaudella keskimäärin yksi kokonainen lepopäivä viikossa, harjoituskaudella 53 pro-sentilla urheilijoista ja kilpailukaudella 49 prosentilla (kuvio 13). Kaksi lepopäivää harjoituskaudella piti 28 prosenttia urheilijoista, ja kilpailukaudella 32 prosenttia urheilijoista. Urheilijoilla oli kaksi, kolme tai neljä lepopäivää hieman useammin kilpailukaudella kuin harjoituskaudella. Seitsemällä prosentilla vastaajista ei ollut yhtään kokonaista lepopäivää harjoituskaudella, ja kuudella prosentilla kilpailukaudella.

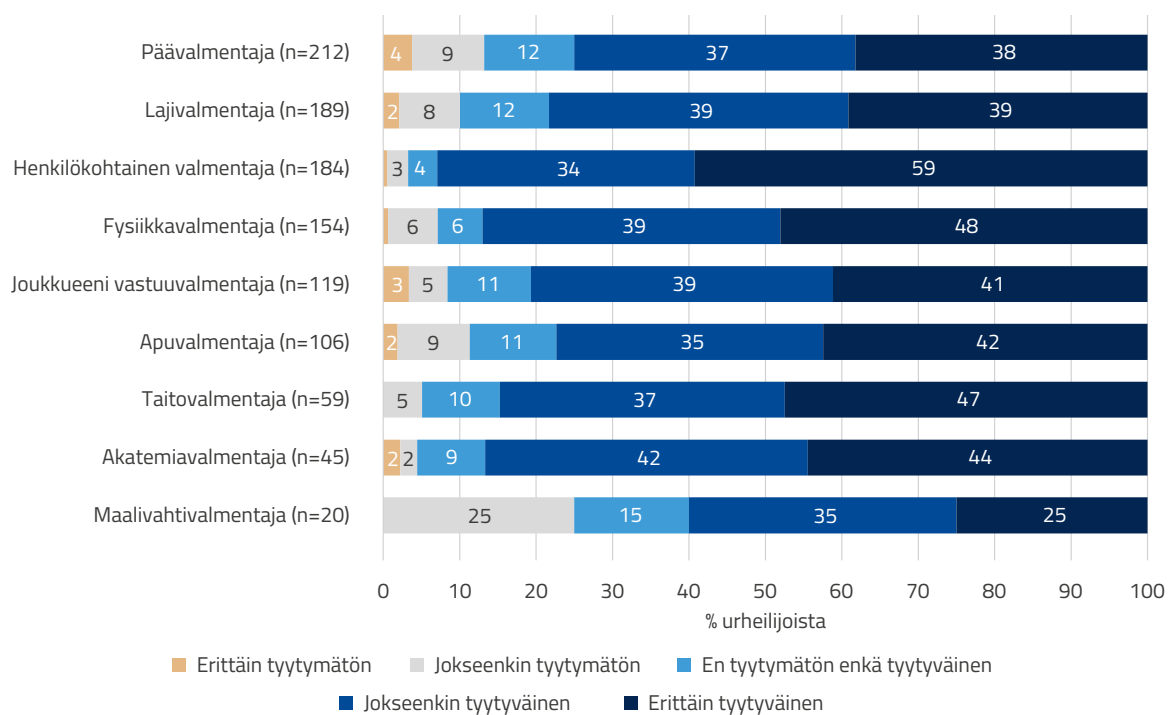


Kuvio 13. Urheilijoiden kokonaisten lepopäivien määrä viikossa harjoitus- ja kilpailukaudella (n=366–367) (%).

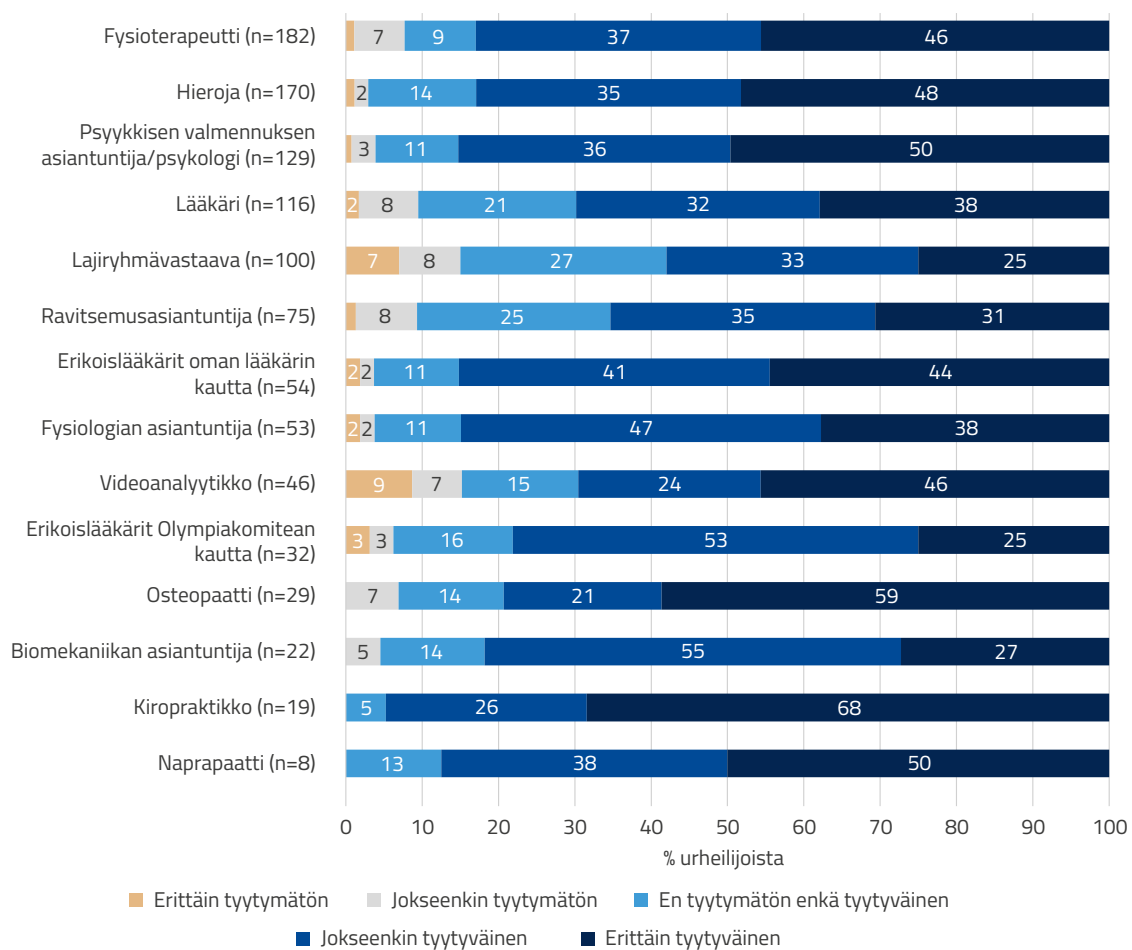
VALMENNUSTIIMI

Urheilijoilta kysyttiin heidän valmennustiimistään ja tyytyväisyydestä valmennustiimiläisten (valmentajat, valmentautumisen tukihenkilöt ja urheilijauran tukihenkilöt) toimintaan. Useimmiten urheilijoiden valmennustiimiin kuului päävalmentaja, lajivalmentaja tai henkilökohtainen valmentaja (kuvio 14). Näihin henkilöihin oltiin myös pääosin hyvin tyytyväisiä, ja kaikista tyytyväisimpiä urheilijat olivat henkilökohtaisen valmentajansa toimintaan (93 % tyytyväisiä, joista 59 % erittäin tyytyväisiä). 154:llä urheilijalla valmennustiimiin kuului fysiikkavalmentaja, ja myös hänen toimintaansa oltiin varsin tyytyväisiä (87 % tyytyväisiä, joista 48 % erittäin tyytyväisiä). Hieman harvemmin valmennustiimiin kuuluviin joukkueen vastuuvälmentajaan, apuvälmentajaan, taitovalmentajaan ja akatemiavalmentajaan oltiin myös pääosin tyytyväisiä. Maalivahtivalmentaja löytyi 20 urheilijan tiimistä, ja näiden urheilijoiden arviot maalivahtivalmentajan toiminnasta vaihtelivat hieman, mutta suurimmalta osin toimintaan oltiin kuitenkin tyytyväisiä.

Valmentautumisen tukihenkilöistä yleisimmin urheilijoiden valmennustiimiin kuului fysioterapeutti, hieroja tai psyykkisen valmennuksen asiantuntija/psykologi (kuvio 15). Näiden kaikkien kolmen asiantuntijan toimintaan oltiin myös hyvin tyytyväisiä, tyytyväisten osuuden vaihdellen 83 ja 86 prosentin välillä. Seuraavaksi yleisimmin valmennustiimiin kuului lääkäri (tyytyväisiä 70 % urheilijoista), lajiryhmävastaava (tyytyväisiä 58 %) tai ravitsemusasiantuntija (tyytyväisiä 66 %). Melko harvan urheilijan valmennustiimiin kuuluviin naprapaattiin, kiropraktikkoon tai biomekaniikan asiantuntijaan oltiin myös varsin tyytyväisiä.

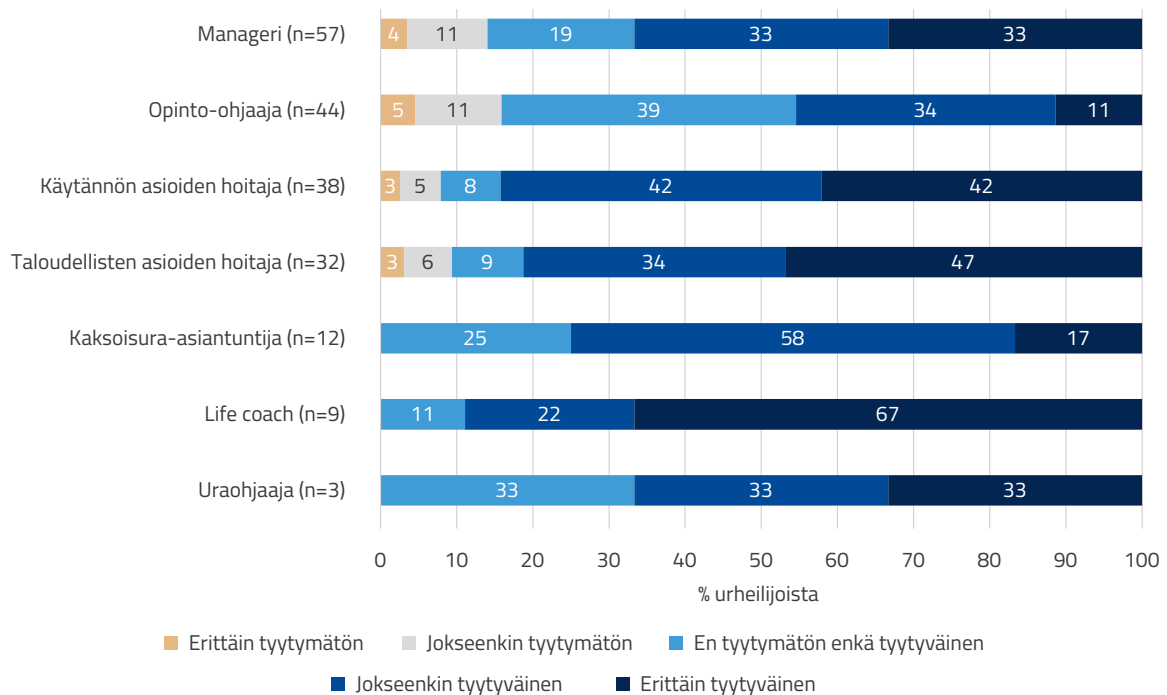


Kuvio 14. Urheilijoiden valmennustiimiin kuuluvien valmentajien määrä ja urheilijoiden tyytyväisyys heidän toimintaansa (n=368) (%).



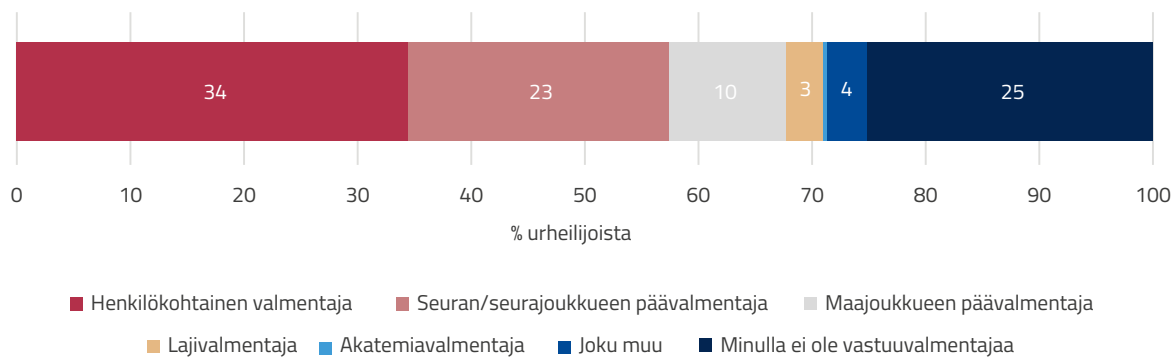
Kuvio 15. Urheilijoiden valmennustiimiin kuuluvien valmentautumisen tukihenkilöiden määrä ja urheilijoiden tyytyväisyys heidän toimintaansa (n=368) (%).

Lopuksi kysyttiin urheilijauran muista tukihenkilöistä (kuvio 16). Useimmiten urheilijan tiimiin kuului manageri, opinto-ohjaaja tai käytännön tai taloudellisten asioiden hoitaja. Managerien toimintaan oltiin varsin tyytyväisiä (66 %). Opinto-ohjaajan osalta eniten valittiin neutraali ”en tyytymätön enkä tyytyväinen”-vaihtoehto (39 %), mutta myös 45 prosenttia urheilijoista vastasi olevansa tyytyväinen opinto-ohjaajansa toimintaan. Muihinkin tukihenkilöihin oltiin pääosin tyytyväisiä, joskin näitä kuuluu melko harvan urheilijan valmennustiimiin.



Kuvio 16. Urheilijoiden valmennustiimiin kuuluvien urheilijauran tukihenkilöiden määrä ja urheilijoiden tyytyväisyys heidän toimintaansa (n=368) (%).

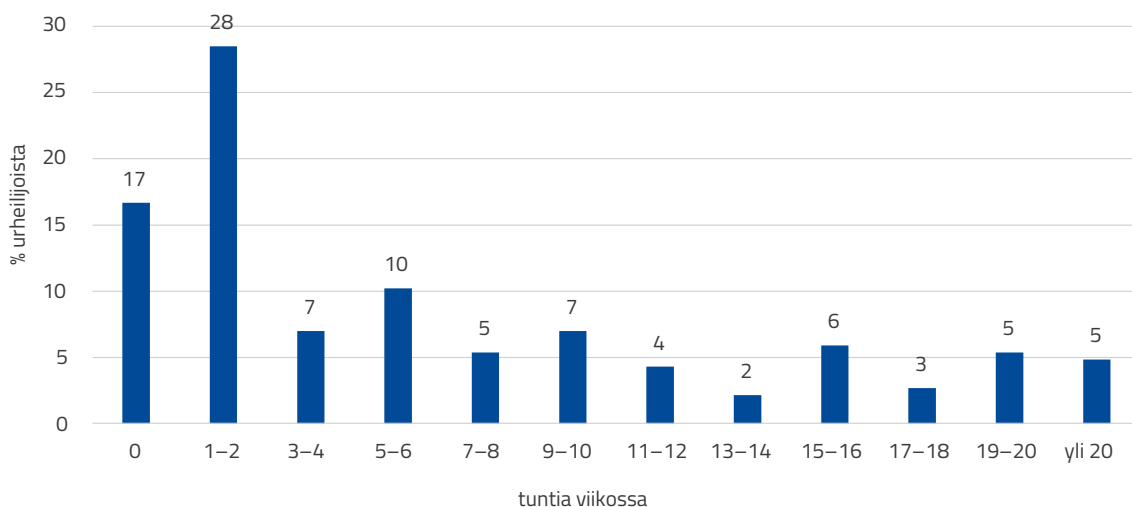
Valmennuksen päävastuu oli 34 prosentilla urheilijoista henkilökohtaisella valmentajalla (kuvio 17). Seuran tai seurajoukkueen päävalmentaja vastasti valmennuksesta 23 prosentilla, maajoukkueen päävalmentaja kymmenellä prosentilla ja lajivalmentaja kolmella prosentilla. Neljällä prosentilla vastuu valmennuksesta oli jollain muulla henkilöllä, ja useimmiten tämä henkilö oli urheilija itse. Neljäsosa urheilijoista ilmoitti, ettei heillä ole vastuvalmentajaa. Lajiryhmittäin tarkasteltuna yksilölajien urheilijoilla vastuu valmennuksesta oli useimmiten henkilökohtaisella valmentajalla (46 % urheilijoista) tai maajoukkueen päävalmentajalla (11 %). Vastuualmentajaa ei ollut 31 prosentilla yksilölajien urheilijoista. Joukkuelajien urheilijoilla useimmiten valmennuksen päävastuu oli seuran tai seurajoukkueen päävalmentajalla (69 %) tai maajoukkueen päävalmentajalla (13 %). Joukkuelajien urheilijoista 13 prosentilla ei ollut vastuualmentajaa. Joukkuepallolajien urheilijoiden valmennuksesta päävastuussa oli useimmiten seuran tai seurajoukkueen päävalmentaja (74 %) tai maajoukkueen päävalmentaja (8 %). Kymmenellä prosentilla joukkuepallolajien urheilijoista ei ollut vastuualmentajaa.



Kuvio 17. Urheilijoiden vastuuvälmentajat (n=365) (%)

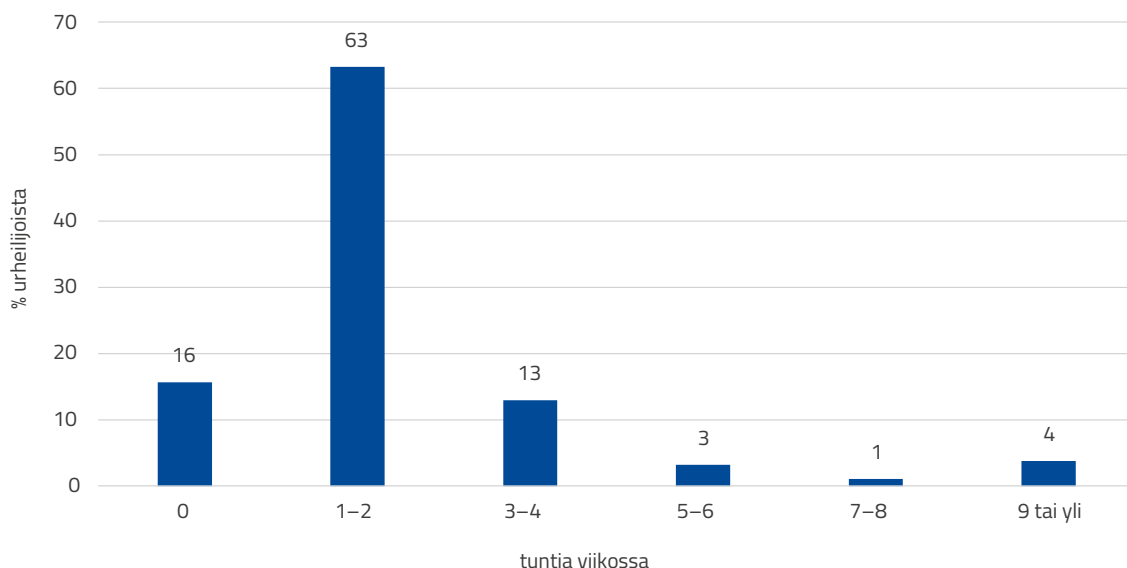
VALMENTAJA JA VALMENNUSUHDE

Urheilijoilta, joilla oli vastuuvälmentaja (n=274) kysyttiin, kuinka monta tuntia viikossa he keskimäärin tapaavat vastuuvälmentajaansa ja kuinka paljon he pitävät valmentajaansa yhteyttä. Suurin osa (28 %) urheilijoista kertoi tapaavansa valmentajaansa 1–2 tuntia viikossa (kuvio 18). Toiseksi suurin osuus (17 %) urheilijoista kertoi, ettei tapaa valmentajaansa keskimäärin lainkaan. Muilta osin vastaukset jakautuivat siten, että kolmesta kahdeksaan tuntia valmentajaansa tapasi yhteensä 23 prosenttia urheilijoista, yhdeksästä neljääntoista tuntia 13 prosenttia ja viidestätoista kahteenkymmeneen tuntia yhteensä 14 prosenttia urheilijoista. Yli 20 tuntia viikossa valmentajaansa tapasi viisi prosenttia urheilijoista.



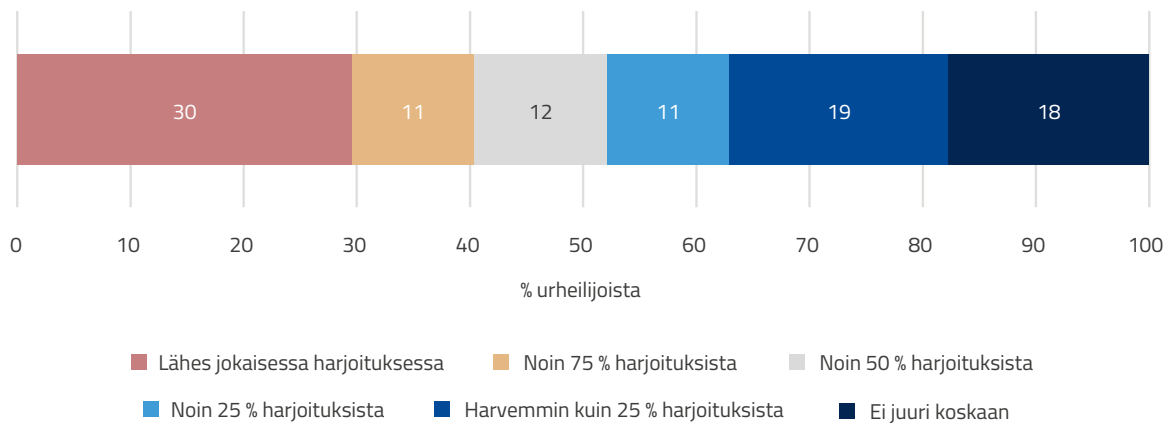
Kuvio 18. Vastuuvälmentajan tapaaminen viikoittain tunneissa (n=186) (%).

Suurin osa urheilijoista (63 %) oli yhteydessä vastuuvälmentajansa kanssa puhelimitse, sähköpostitse tai sosiaalisen median kautta keskimäärin 1–2 tuntia viikossa (kuvio 19). 16 prosenttia urheilijoista ei pitänyt yhteyttä valmentajaansa, ja 13 prosenttia kertoi pitävänsä yhteyttä valmentajaansa 3–4 tuntia viikossa. Viisi tuntia tai enemmän yhteydenpitoa valmentajan kanssa tuli yhteensä kahdeksalle prosentille urheilijoista.



Kuvio 19. Vastuuvälmentäjän kanssa yhteydenpito viikoittain tunneissa (n=185) (%).

Urheilijoista 30 prosenttia vastasi, että heidän vastuuvälmentäjänsä seuraa paikan päällä lähes jokaista harjoitusta (kuvio 20). 11 prosentilla vastuuvälmentäjä oli paikalla noin 75 prosenttia harjoituksista, ja 12 prosentilla noin puolet harjoituksista. 11 prosentilla valmentaja on paikalla neljäsosassa harjoituksista, ja 19 prosentilla urheilijoista valmentaja oli paikalla harvemmin kuin joka neljännessä harjoituksessa. Urheilijoista 18 prosentilla valmentaja ei ollut paikalla harjoituksissa lähes koskaan. Näiltä vastaajilta (n=33) kysyttiin, miten heidän harjoittelunsa seuranta tapahtuu. Pääosin seuranta kerrottiin tehtävän etäyhteyksien avulla, esimerkiksi soittelemalla ja videoimalla suorituksia, sekä harjoituspäiväkirjaa täyttämällä. Lisäksi muutama urheilija kertoi olevansa itse vastuussa harjoittelun seurannasta.



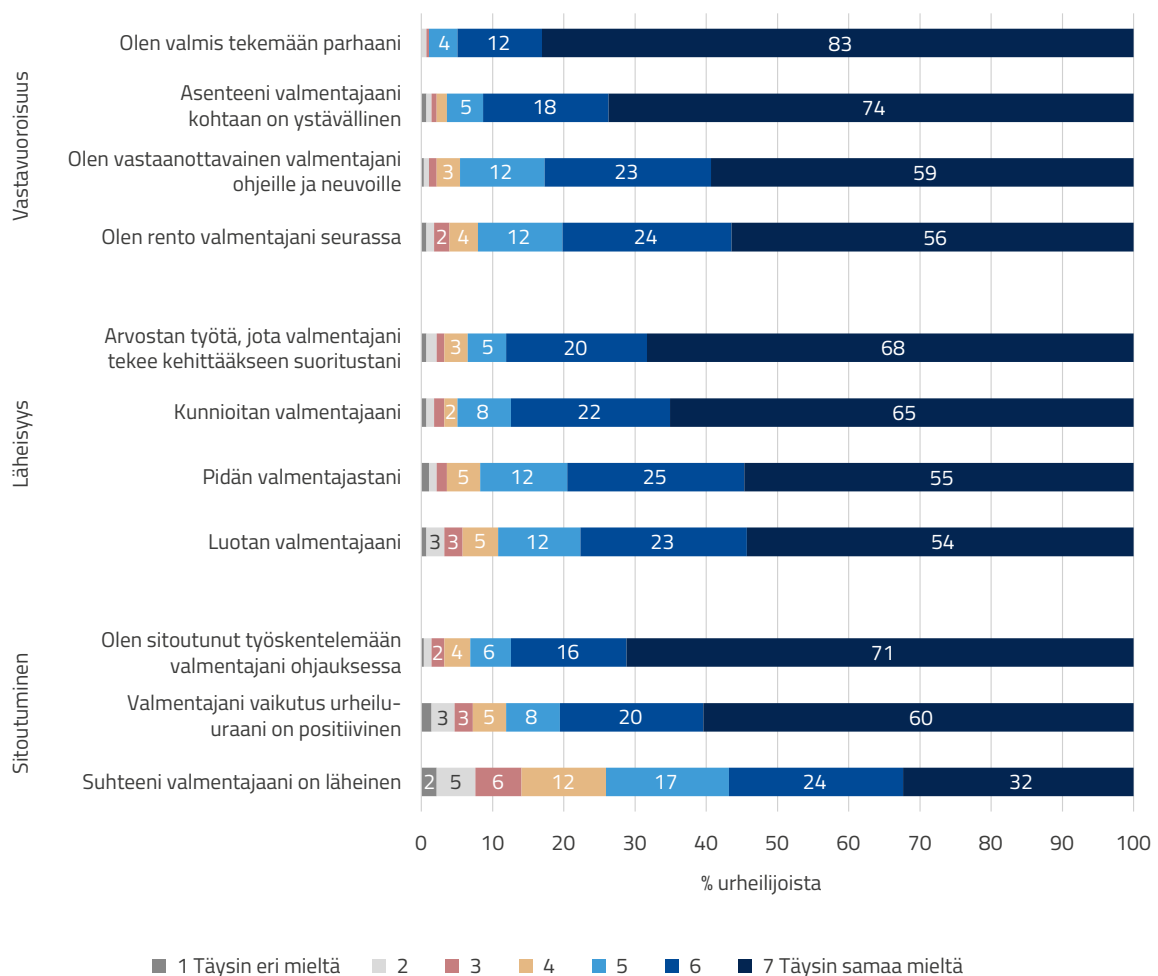
Kuvio 20. Vastuuvälmentäjän paikan päällä seuraamien harjoituksen määrä (n=186) (%)

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 olivat väittämän kanssa (1=täysin eri mieltä...7=täysin samaa mieltä).

Urheilijat arvioivat vuorovaikutuksensa laadun valmentajansa kanssa keskimäärin varsin hyväksi (keskiarvo 6,3). Parhaimmaksi vuorovaikutuksen laatu arvioitiin vastavuoroisuudessa (keskiarvo 6,5). Valtaosa urheilijoista oli valmis tekemään parhaansa ja asenne valmentajaa kohtaan oli ystävällinen (kuvio 21). Urheilijat arvioivat olevansa vastaanottavaisia valmentajan ohjeille ja neuvoille, ja suurin osa kertoi myös olevansa rento valmentajan seurassa.

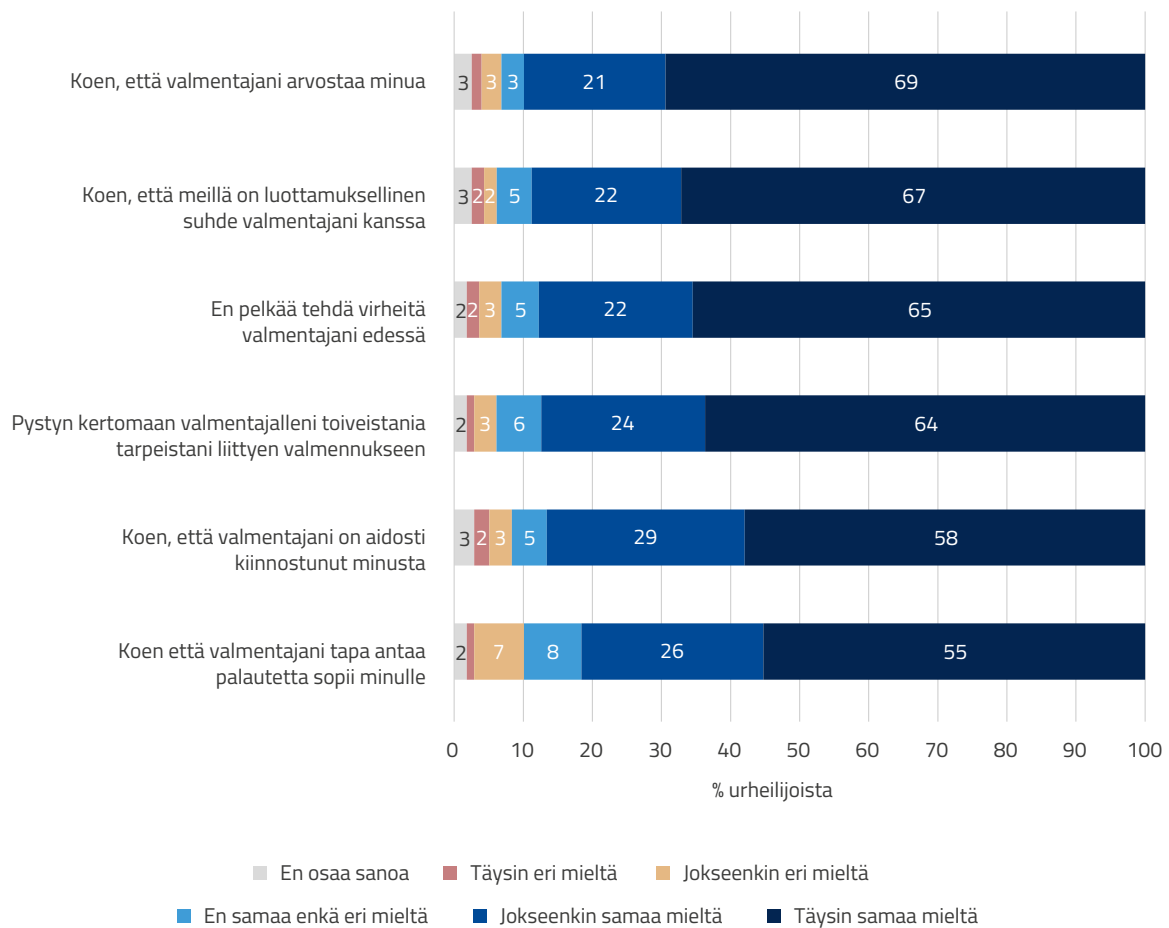
Lähes yhtä hyvän keskiarvon urheilijoilta sai vuorovaikutussuhteen läheisyys (keskiarvo 6,3). Suurin osa urheilijoista kertoi arvostavansa sitä työtä, jota valmentaja tekee heidän suorituksensa kehittämiseksi ja urheilijat myös kunnioittivat valmentajaansa. Lisäksi urheilijoiden luottamus valmentajaansa kohtaan oli korkealla tasolla ja he myös pitivät valmentajastaan.

Varsin korkealla tasolla oli myös urheilijoiden sitoutuminen vuorovaikutukseen valmentajan kanssa (keskiarvo 6,0). Valtaosa urheilijoista oli sitoutunut työskentelemään valmentajansa ohjauksessa ja myös koki, että valmentajan vaikutus heidän urheilu-uraansa on positiivinen. Mittarin väittämistä eniten hajontaa esiintyi sen sijaan väittämän ”suhteeni valmentajaani on läheinen” vastauksissa.



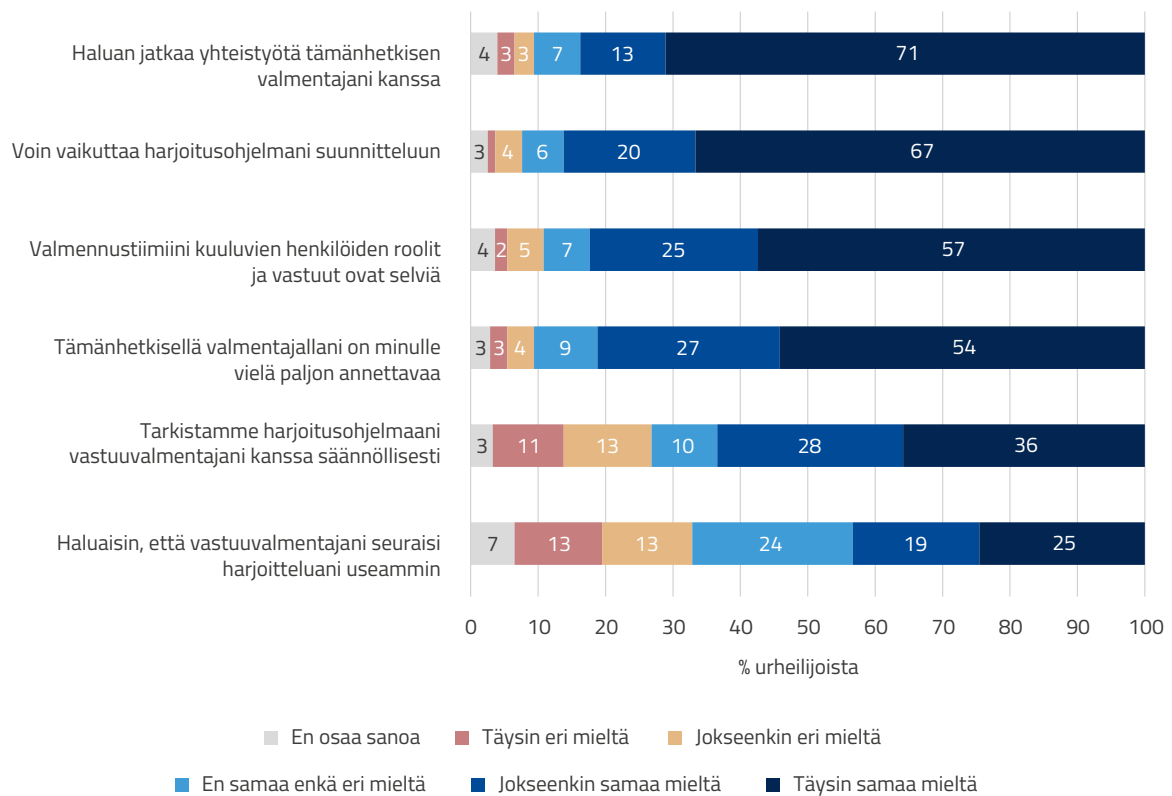
Kuvio 21. Urheilijoiden arviot vuorovaikutuksestaan valmentajan kanssa (n=278) (%).

Urheilijat arvioivat kuutta valmennussuhdetta kuvaavaa väittämää viisiportaisella asteikolla: täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä, en osaa sanoa (kuvio 22). 90 prosenttia urheilijoista koki, että heidän valmentajansa arvostaa heitä. Lähes yhdeksän kymmenestä koki valmennussuhteen luottamukselliseksi, ei pelännyt tehdä virheitä valmentajan edessä, pystyi kertomaan valmentajalleen toiveistaan ja tarpeistaan valmennukseen liittyen ja koki, että valmentaja oli aidosti kiinnostunut hänestä. Urheilijoista 81 prosenttia koki, että valmentajan tapa antaa palautetta sopii hänelle.



Kuvio 22. Urheilijoiden kokemukset valmennussuhteesta (n=276–278) (%)

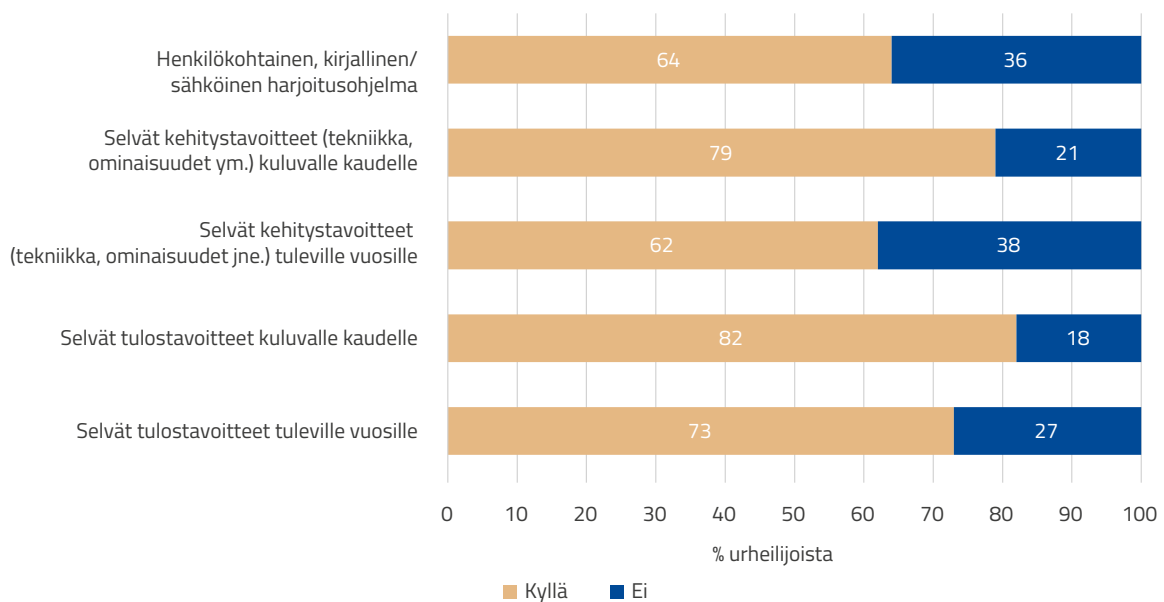
Urheilijat arvioivat myös harjoitteluun ja urheilu-uraan liittyviä väittämiä asteikolla: täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä, en osaa sanoa (kuvio 23). Urheilijoista 84 prosenttia halusi jatkaa yhteistyötä nykyisen valmentajansa kanssa. Noin neljä viidestä koki, että tämänhetkisellä valmentajalla on heille vielä paljon annettavaa ja että valmennustiimissä olevien henkilöiden roolit ja vastuut ovat selviä. 87 prosenttia vastasi voivansa vaikuttaa harjoitusohjelmansa suunnitteluun, ja 64 prosenttia tarkisti harjoitusohjelmaa vastuuvälmentajansa kanssa säännöllisesti. Väitteeseen ”haluaisin, että vastuuvälmentajani seuraisi harjoitteluani useammin” annetut vastaukset vaihtelivat melko paljon. Urheilijoista 44 prosenttia vastasi olevansa samaa mieltä, kun taas 26 prosenttia oli väittämän kanssa eri mieltä. Seitsemän prosenttia ei osannut sanoa kantaansa, ja 24 prosenttia vastasi ”en samaa enkä eri mieltä”. Tähän voi olla monia syitä, joita kysymyksenasettelu ei kerro.



Kuvio 23. Urheilijoiden arviot harjoitteluun ja urheilu-uraan liittyen (n=276–277) (%).

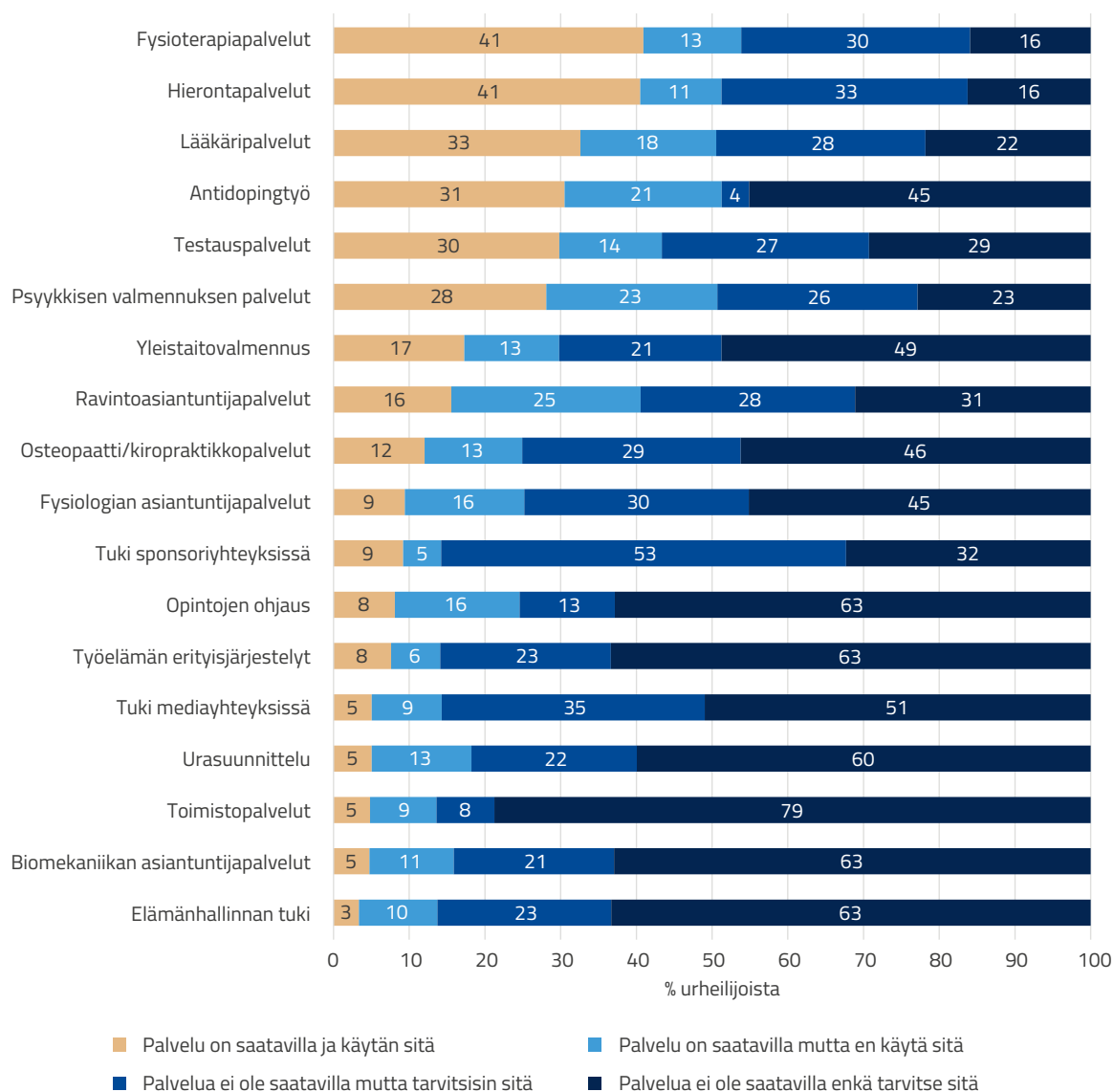
VALMENTAUTUMISEN EDELLYTYKSET JA TUKIPALVELUT

Kahdella kolmesta urheilijasta (64 %) oli henkilökohtainen, kirjallinen tai sähköinen harjoitusohjelma (kuvio 24). Valtaosalla urheilijoista oli selvät kehitys- (79 %) ja tulostavoitteet (82 %) kuluvalle kaudelle. Tulevien vuosien osalta tavoitteiden määrittely oli hieman vähäisempää, mutta silti 62 prosentilla oli selvät kehitystavoitteet ja 73 prosentilla tulostavoitteet myös tuleville vuosille.



Kuvio 24. Urheilijoiden harjoitusohjelmat sekä kehitys- ja tulostavoitteet (n=366–367) (%).

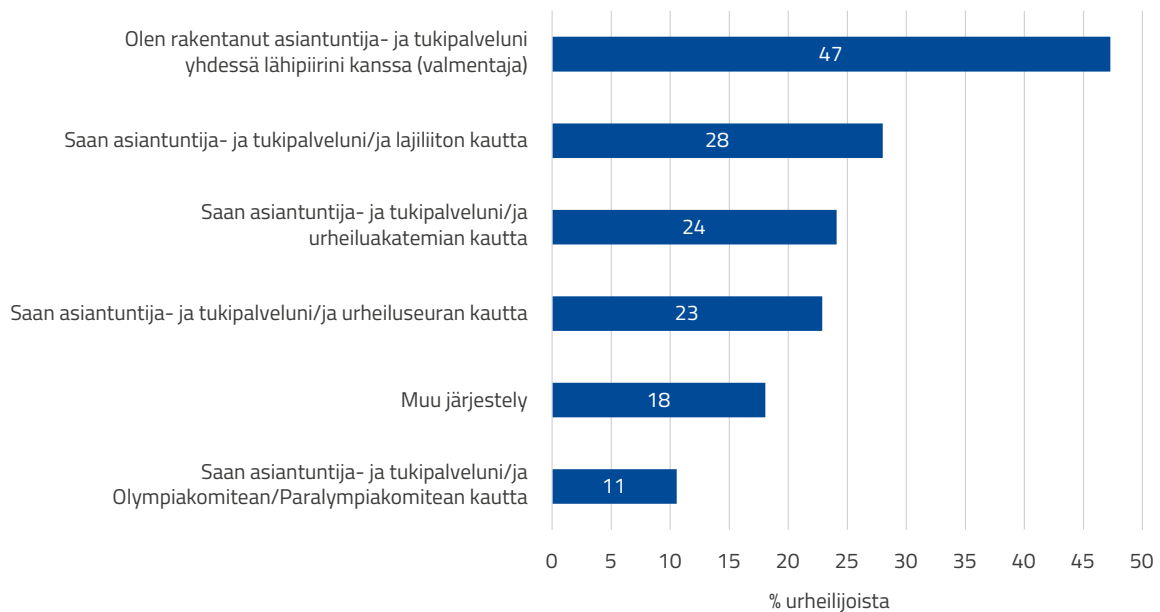
Urheilijoita pyydettiin arvioimaan valmentautumisen tukipalveluiden saatavuutta, käyttöä ja tarvetta (kuvio 25). Yleisimmin urheilijoilla oli saatavilla ja käytössä fysioterapia- (41 % urheilijoista), hieronta- (41 %), lääkäri- (33 %) ja testauspalveluita (30 %) sekä psyykkisen valmennuksen palveluita (28 %) ja antidopingtyötä (31 %). Sellaisia palveluita, joita urheilijoilla olisi saatavilla mutta he eivät käyttä niitä, olivat muun muassa ravintoasiantuntijapalvelut (25 % urheilijoista), psyykkisen valmennuksen palvelut (23 %), antidopingtyö (21 %), ja lääkäripalvelut (18 %). Palvelut, joita ei ollut saatavilla, mutta joille olisi ollut tarvetta olivat yleisimmin tuki sponsorointi- ja mediayhteyksissä (35 %), hierontapalveluissa (33 %), fysioterapiassa tai fysiologian asiantuntijapalveluissa (kummatkin 30 %), osteopaatin tai kiropraktikon palveluissa (29 %), lääkäri- ja ravintoasiantuntijapalveluissa (kummatkin 28 %) sekä testauspalveluissa (27 %). Melko monen kysymyksessä mainitun palvelun osalta enemmistö oli sitä mieltä, ettei kyseistä palvelua tarvitsekaan, kuten esimerkiksi toimistopalveluita (79 %), opinto-ohjausta, työelämän erityisjärjestelyitä, biomekaniikan asiantuntijapalveluita tai elämänhallinnan tukea (kaikissa 63 %).



Kuvio 25. Urheilijoiden asiantuntija- ja tukipalveluiden saatavuus, käyttö ja tarve (n=353–365) (%).

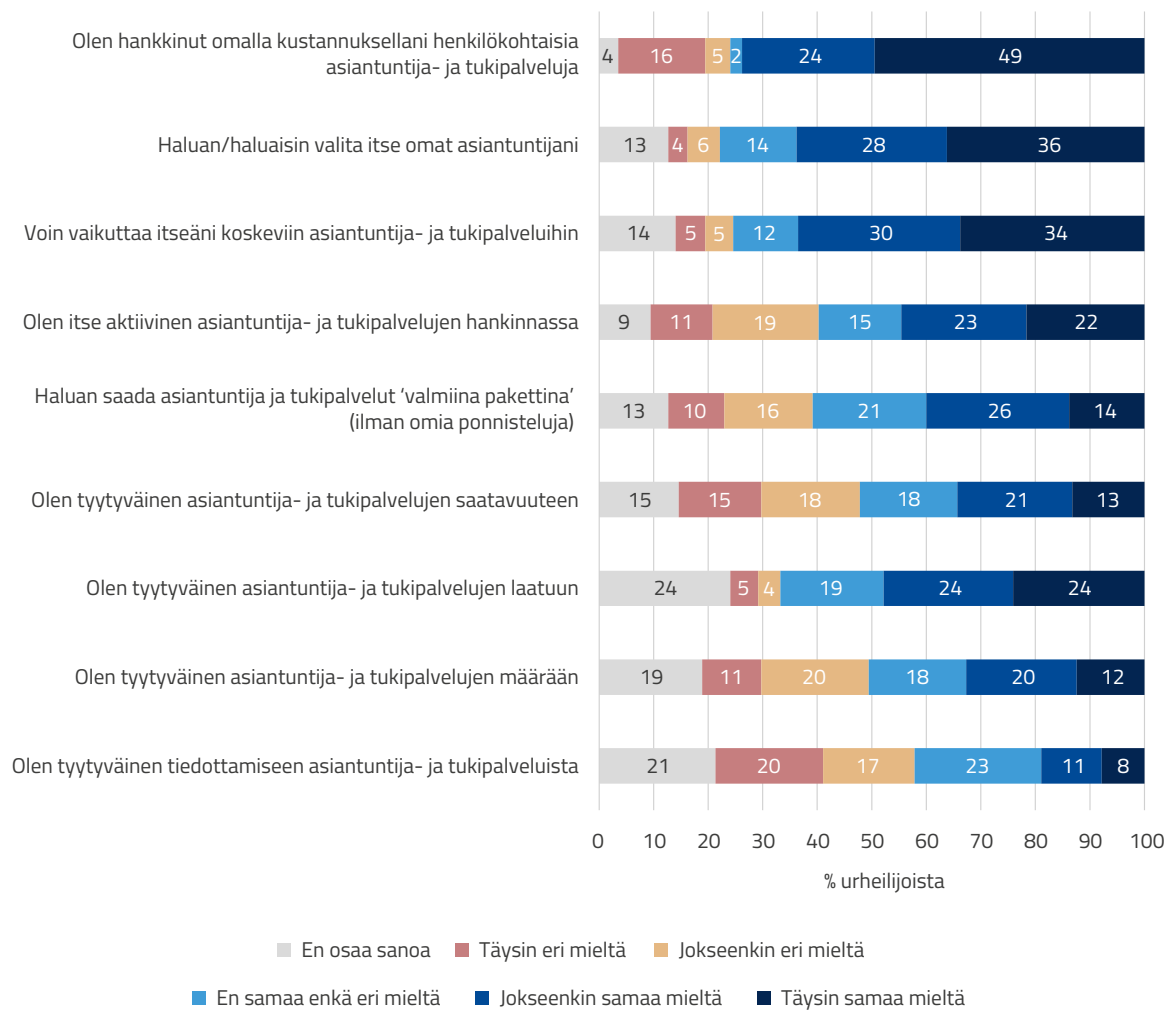
Urheilijoita pyydettiin myös kuvaamaan, millä tavalla heidän asiantuntija- ja tukipalvelunsa on järjestetty (kuvio 26). Kysymyksessä sai valita useita vaihtoehtoja, eli vastaukset eivät ole toisiaan poissulkevia. Lähes puolet urheilijoista (47 %) kertoi rakentaneensa asiantuntija- ja tukipalvelunsa yhdessä lähipiirinsä, kuten valmentajan, kanssa. Seuraavaksi eniten palveluja oli saatu lajiliiton kautta (28 %), ja lähes yhtä usein urheiluseuran (23 %) tai urheiluakatemian (24 %) kautta. Muissa järjestelyissä mainittiin pääasiassa, että urheilija oli itse rakentanut ja kustantanut tukipalvelunsa. Muutamia mainintoja oli erilaisista yhdistelmistä, joissa osa palveluista tulee ajoittain lajiliiton kautta, mutta loput on kustannettu itse. Osa kertoi myös pyrkivänsä hyödyntämään julkisia, kunnallisia palveluita mahdollisuuksien mukaan ainakin terveydenhuollon osalta. Alla oleva sitaatti yhdeltä vastaajalta kuvastaa hyvin avointen vastausten koontia:

"Sekoitus tätä kaikkea. Se on aika sekamelska, missä minä joudun hoitamaan ja organisoimaan kaiken."



Kuvio 26. Urheilijoiden kuvaus asiantuntija- ja tukipalveluiden järjestelyistä (n=332) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajat ovat voineet valita useamman vastausvaihtoehdon) (%).

Urheilijoita pyydettiin lisäksi arvioimaan asiantuntijapalveluihin liittyviä väittämiä viisiportaisella asteikolla täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä. Suurin osa urheilijoista kertoi hankkineensa omalla kustannuksellaan henkilökohtaisia asiantuntija- ja tukipalveluita (73 %) (kuvio 27). Palveluiden saatavuuteen oli tyytyväisiä 34 prosenttia urheilijoista, ja tyytymättömiä 33 prosenttia urheilijoista. Asiantuntija- ja tukipalveluiden laatuun oli tyytyväisiä 48 prosenttia, ja tyytymättömiä yhdeksän prosenttia. Palveluiden määrään oli tyytyväisiä 32 prosenttia ja tyytymättömiä 31 prosenttia. Kaikista vähiten tyytyväisiä urheilijat olivat asiantuntija- ja tukipalveluista tiedottamiseen (37 %). Kysyttäessä, haluaisiko urheilija saada asiantuntija- ja tukipalvelunsa "valmiina pakettina" ilman ponnisteluja, 26 prosenttia vastaajista oli eri mieltä ja 40 prosenttia samaa mieltä. 64 prosenttia urheilijoista haluaisi itse valita omat asiantuntijansa. 45 prosenttia urheilijoista kertoi olevansa itse aktiivinen asiantuntija- ja tukipalvelujen hankinnassa.



Kuvio 27. Urheilijoiden arvioita asiantuntijapalveluihin liittyen (n=370)

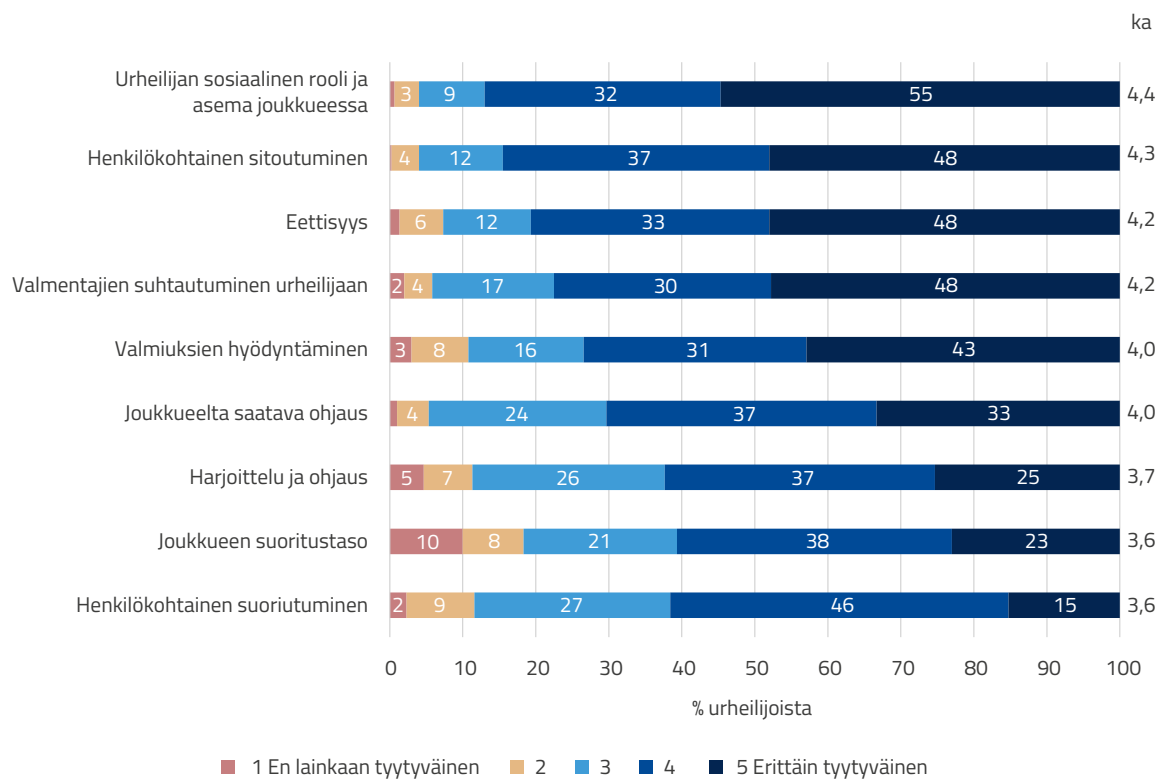
Muina huomioina asiantuntija- ja tukipalveluihin liittyen vastaajat nostivat esille muun muassa monipaikkaisuuden haasteet. Urheilijoilla saattaa olla useita "asemapajkoja", välillä myös ulkomailla, jolloin asiantuntijapalveluita on haastava koota siten, että ne olisivat kaikkialla käytettävissä. Myös uudelle paikkakunnalle muutto saattaa hankaloittaa palveluiden saantia ainakin hetkittäin, kun pitää ottaa uuden paikkakunnan palveluista ja käytänteistä selvää. Vastauksissa korostettiin urheilijan omaa aktiivisuutta asiantuntija- ja tukipalveluiden hankinnassa, erityisesti niissä lajeissa, joissa tukipalveluita ei ole saatavilla koordinoitusti lajiliiton tai seuran kautta, eikä laji kuulu urheiluakatemian palveluiden piiriin. Jotkut urheilijat kertoivat myös olevansa hyvin epätietoisia siitä, kuuluisiko heille joitain asiantuntija- tai tukipalveluita, ja mistä niitä voisi kysyä.

Urheilijoiden tyytyväisyys

Joukkuelajien ja joukkuepalloilulajien urheilijat (n=101) vastasivat kansainvälisestä ASQ (Athlete Satisfaction Questionnaire) -mittarista (Riemer & Chelladurai 1998, ks. myös Konttinen ym. 2020) muokattuun kysymyspatteristoon, jonka tarkoituksena oli selvittää urheilijoiden tyytyväisyyttä urheilemisen eri osa-alueisiin. Mittari koostuu 56 eri väittämästä, jotka muodostavat 15 eri ulottuvuutta. Asiantuntijaraati valitsi tähän kyselyyn ulottuvuuksista yhdeksän, jotka katsottiin tarkoitukseen sopiviksi. Urheilijoita pyydettiin arvioimaan kunkin väitteen kohdalla tyytyväisyytään viisiportaisella asteikolla (1= en lainkaan tyytyväinen...5= erittäin tyytyväinen).

Urheilijoiden vastausten jakautuminen yhdeksän ulottuvuuden osalta sekä ulottuvuuskohtainen keskiarvo on esitetty kuviossa 28. Tyytyväisimpiä urheilijat olivat sosiaaliseen rooliinsa ja asemaansa joukkueessa (keskiarvo 4,4). Tähän ulottuvuuteen kuului kolme väittämää, liittyen urheilijan sosiaaliseen asemaan ja rooliin joukkueen sosiaalisessa elämässä sekä siihen, miten joukkuekaverit ovat hyväksyneet urheilijan joukkueen jäsenenä. Lähes yhtä tyytyväisiä urheilijat olivat henkilökohtaiseen sitoutumiseensa (keskiarvo 4,3), kuten urheilijan omistautumiseen harjoituksissa ja sitoutumiseen joukkueeseen. Urheilijat olivat varsin tyytyväisiä myös joukkueen eettisiin asioihin (keskiarvo 4,2) eli missä määrin kaikki joukkueen jäsenet toimivat eettisesti sekä joukkueetovereiden suhtautumiseen reilun pelin periaatteisiin sekä "urheilulliseen" käyttäytymiseen. Myös valmentajien suhtautumiseen urheilijaan oltiin varsin tyytyväisiä (keskiarvo 4,2). Tässä ulottuvuudessa arvioitiin viisi väitettä, liittyen muun muassa siihen, missä määrin valmentajat ovat huomioineet urheilijaa tai kuinka ystävällisesti valmentajat ovat suhtautuneet urheilijaan.

Urheilijat olivat melko tyytyväisiä valmiuksiensa hyödyntämiseen (keskiarvo 4,0), eli muun muassa siihen, paljonko he olivat saaneet peliaikaa, missä määrin urheilijan osaamista on hyödynnetty joukkueessa ja missä määrin urheilija on saanut pelata/urheilla sellaisessa roolissa, jossa on vahvimmillaan. Myös joukkueelta saatuun ohjaukseen, eli joukkueetovereilta saataviin ohjeisiin ja rakentavaan palautteeseen, oltiin melko tyytyväisiä (keskiarvo 4,0). Hieman vähemmän tyytyväisiä oltiin harjoitteluun ja ohjaukseen liittyviin tekijöihin (keskiarvo 3,7) kuten valmentajilta saatuun valmennukseen, ohjaukseen ja taktiseen ja tekniseen valmennukseen kuluneen kauden aikana. Myös joukkueen suoritustasoon suhteessa tavoitteisiin, saavutettuihin voittoihin sekä joukkueen suoritustasoon kokonaisuudessaan oltiin vähemmän tyytyväisiä (keskiarvo 3,6), kuten myös henkilökohtaiseen suoriutumiseen suhteessa tavoitteisiin sekä taitotason kehittymiseen sekä kehitykseen viime kauteen nähden (keskiarvo 3,6).



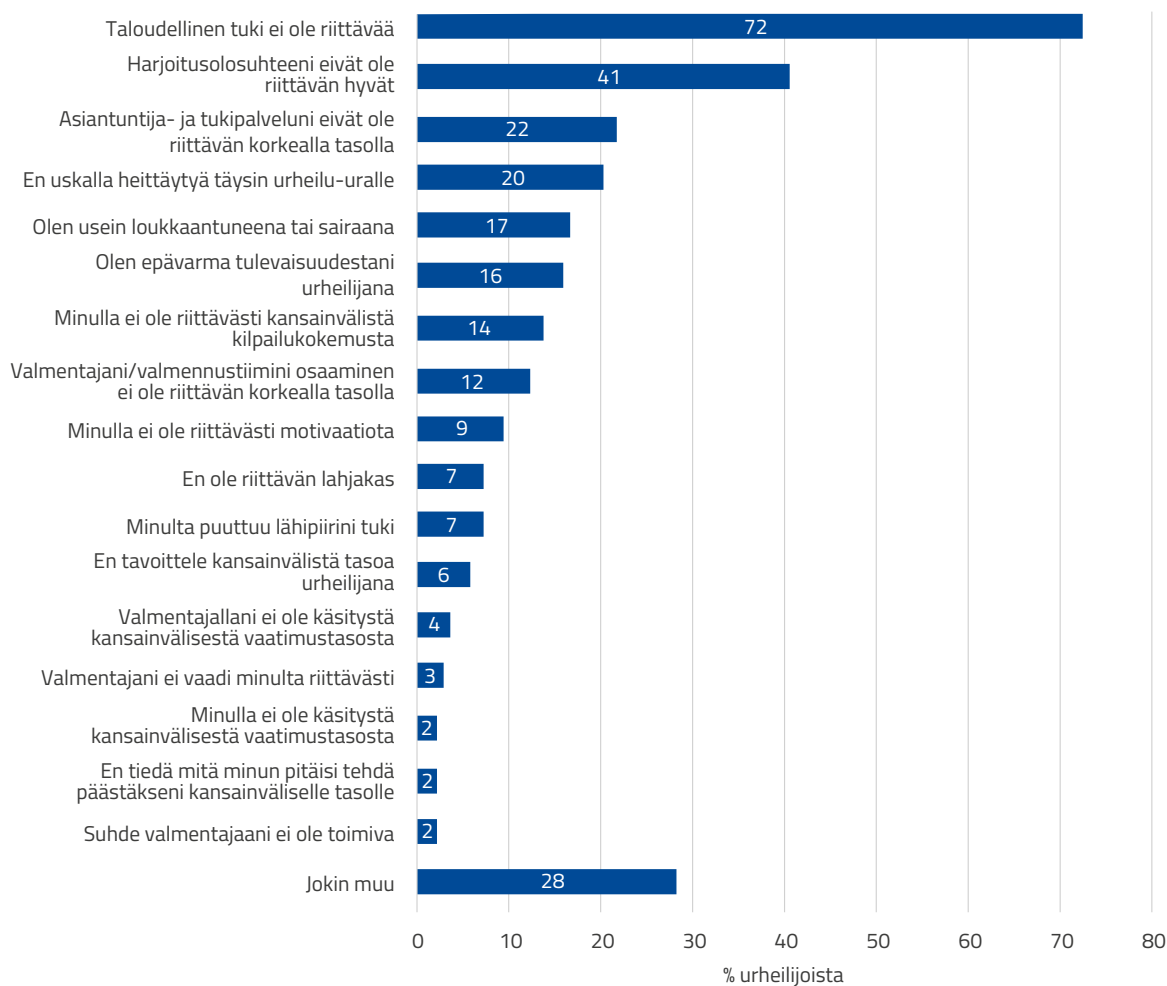
Kuvio 28. Joukkue- ja joukkuepalloilulajien urheilijoiden tyytyväisyys urheilemisen eri osa-alueisiin (n=101) (%).

Urheilijan ura ja tulevaisuus

URHEILU-URA

329 urheilijaa vastasi kysymykseen urheiluun liittyvästä päätavoitteestaan. Yleisimmin mainittiin voitto tai mitali (n=105) olympialaisissa tai MM-kisoissa. Myös EM-mitalia tai arvokisamitalia tavoiteltiin (n=35). Monella urheilijalla oli ylipäättään tavoitteena edustaa Suomea olympialaisissa tai MM-kisoissa. Joillakin urheilijoilla päätavoitteena oli ammattilaisuus. Osa vastaajista kuvasi päätavoitettaan muilla tavoin, esimerkiksi haluna kehittyä (n=23) tai pystyä harjoittelemaan ja kilpailemaan pitkään ja terveenä.

Vajaa puolet urheilijoista (44 %) koki, ettei heidän urheilu-urallaan ollut sellaisia tekijöitä, jotka haittaisivat tai estäisivät heitä saavuttamasta kansainvälistä tasoa urheilijana. 19 prosenttia urheilijoista ei osannut sanoa kantaansa, ja 37 prosentin mukaan tällaisia haittaavia tekijöitä oli olemassa (n=138). Pyydettyessä valitsemaan tällaisia haittaavia tekijöitä, eniten vastauksia keräsi vaihtoehto "taloudellinen tuki ei ole riittävää" (72 %) (kuvio 29).



Kuvio 29. Urheilijoiden arviot kansainvälisen tason saavuttamista haittaavista tai estävistä tekijöistä (n=138) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajat ovat voineet valita useamman vastausvaihtoehdon) (%).

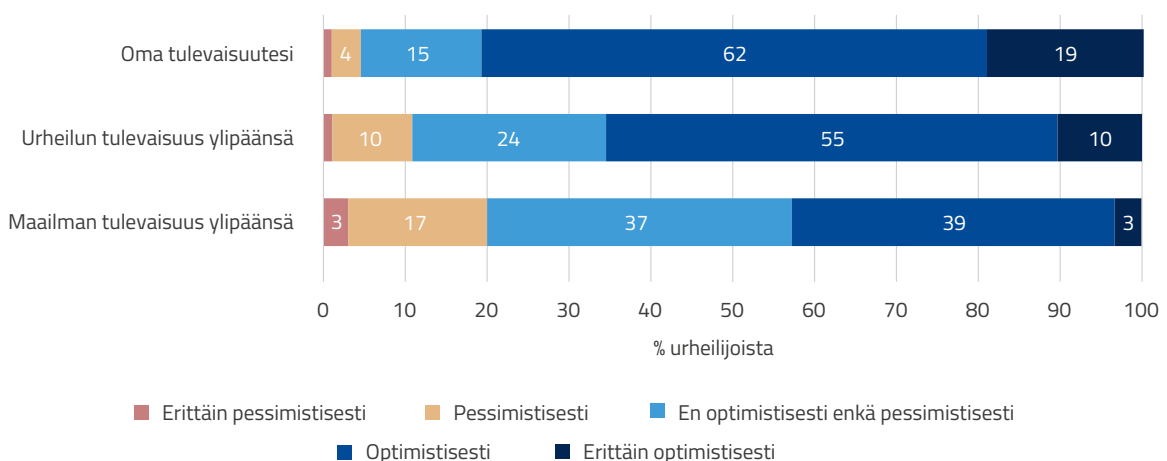
Seuraavaksi eniten mainintoja sai harjoitusolosuhteiden riittämättömyys (41 %) sekä muut syyt (28 %). Muissa syissä mainittiin muun muassa tarve käydä palkkatöissä ja sen aiheuttamat haasteet etenkin ajankäytöllisesti ja jaksamisen puolesta, henkilökohtaisen valmentajan puute ja huonot harjoitusolosuhteet. Muita vastauksia keränneitä syitä olivat muun muassa se, että asiantuntija- ja tukipalvelut eivät ole riittävän korkealla tasolla (22 %), urheilu-uralle ei uskalleta heittäytyä täysillä (20 %), tai se, että ollaan usein loukkaantuneena tai sairaana (17 %). Kuusi prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei edes tavoittele kansainvälistä tasoa urheilijana.

Aikuisista urheilijoista noin kaksi viidestä (40 %) oli muuttanut toiselle paikkakunnalle urheilun vuoksi. Yleisimpiä syitä muutolle olivat olleet opiskelun perässä muuttaminen, paremmat harjoitusolosuhteet tai harjoitteluseura sekä paremman valmennuksen tai valmentajan hakeminen. Yli puolet (54 %) aikuisista urheilijoista kertoi olevansa valmis muuttamaan toiselle paikkakunnalle urheilu-uransa edistämiseksi. 23 prosenttia ei osannut sanoa ja saman verran urheilijoita vastasi, ettei olisi valmis muuttamaan.

Urheilijoilta kysyttiin, onko heidän urheilu-urallaan tapahtunut jotain täysin odottamatonta, ja jos oli tapahtunut, niin mitä. Kysymykseen vastasi 75 urheilijaa. Eniten kerrottiin odottamattomana tapahtumana erilaisista terveydellisistä ongelmista, kuten loukkaantumisista. Myös koronapandemia ja sen vaikutukset mainittiin odottamattomana tapahtumana. Toisaalta jotkut vastaajat kertoivat myös iloisemmista tapahtumista, kuten yllättäen tulleesta menestyksestä tai yllättävän hyvästä kehitymisestä urheilijana. Lisäksi kerrottiin urheilulajin tai valmentajan vaihtumisista, epäasiallisesta tai epärehellistä kohtelusta sekä yllättävistä ihmissuhteista ja ystävistä, joita urheilun kautta on elämään löytynyt.

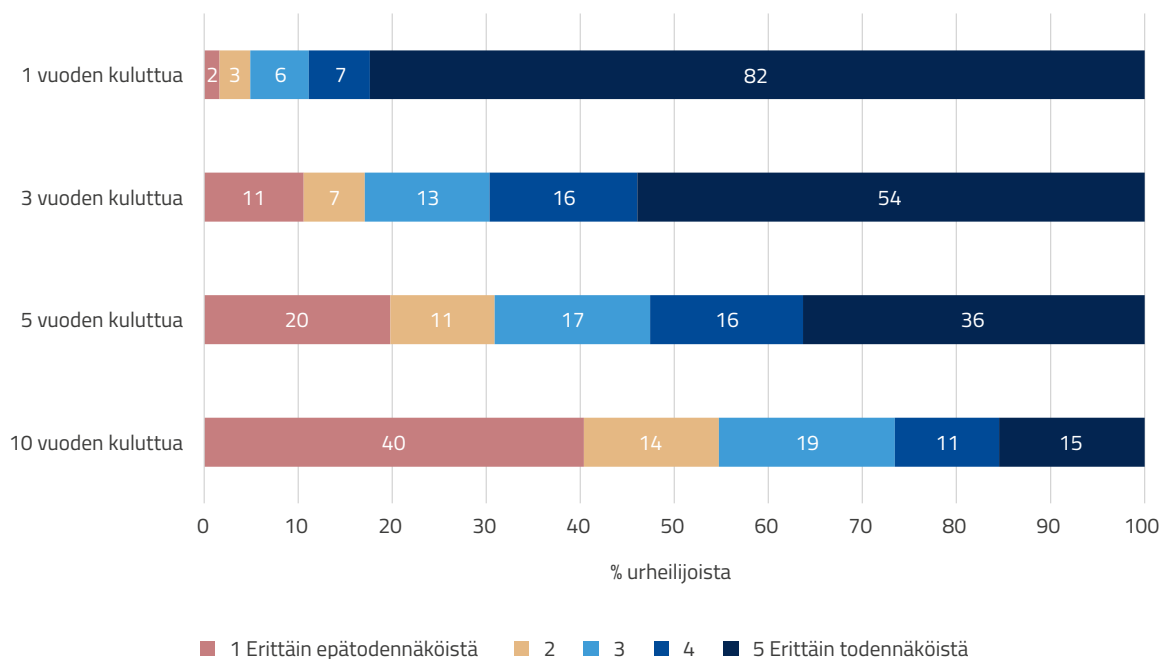
TULEVAISUUS

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan tulevaisuutta heidän oman tulevaisuutensa, urheilun tulevaisuuden ja maailman tulevaisuuden osalta (kuvio 30). Urheilijat suhtautuivat väittämiin pääosin optimistisesti. Omaan tulevaisuuteen suhtautui optimistisesti tai erittäin optimistisesti 81 prosenttia urheilijoista, urheilun tulevaisuuteen ylipäänsä 65 prosenttia urheilijoista ja maailman tulevaisuuteen ylipäänsä 42 prosenttia. Omaan tulevaisuuteen suhtautui erittäin pessimistisesti tai pessimistisesti viisi prosenttia urheilijoista, urheilun tulevaisuuteen 11 prosenttia ja maailman tulevaisuuteen 20 prosenttia.



Kuvio 30. Urheilijoiden suhtautuminen omaan, urheilun ja maailman tulevaisuuteen (n=366–368) (%).

Urheilijoilta kysyttiin myös, kuinka todennäköisenä he pitivät sitä, että jatkavat urheilua pääalajissaan (kuvio 31). Vuoden kuluttua pääalajissa urheilemista piti todennäköisenä yhteensä 89 prosenttia urheilijoista. Kolmen vuoden kuluttua pääalajissaan urheilemista piti todennäköisenä 70 prosenttia ja viiden vuoden kuluttua noin puolet eli 52 prosenttia. Kymmenen vuoden päähän katsottaessa enää vain 26 prosenttia piti todennäköisenä, että urheilee vielä pääalajissaan, ja 54 prosenttia taas epätodennäköisenä.



Kuvio 31. Urheilijoiden ajatukset urheilu-uran jatkamisesta päälalajissaan 1, 3, 5 ja 10 vuoden kuluttua (n=369) (%).

LOPETTAMINEN

Lähes puolet (44 prosenttia, n=166) urheilijoista oli joskus vakavasti ajatellut urheilun lopettamista. Suurin osa oli harkinnut lopettamista joko viimeisen 12 kuukauden aikana (42 % lopettamista ajatelleista) tai 1–5 vuotta sitten (44 %). Noin neljäsosa (26 %) oli harkinnut lopettamista viimeisen puolen vuoden aikana, ja vajaa viidesosa (19 %) yli viisi vuotta sitten.

Urheilijoiden mainitsemat syyt, jotka johtivat lopettamisen harkitsemiseen, olivat moninaisia. Usein toistuvia syitä olivat etenkin loukkaantumiset ja sairastelut, taloudellisen tuen puute ja sitä kautta esimerkiksi taloudellinen tarve työntekoon, jonka myötä aikaa urheilulle ei ole riittävästi. Myös motivaation puute, kehityksen paikallaan junaaminen ja omien kykyjen ja mahdollisuuksien kyseenalaistaminen mainittiin. Epäasiallinen käytös tai välinpitämättömyys muilta lajin parissa toimivilta ihmisiltä olivat myös mainittuina. Lisäksi kerrottiin korkeasta iästä, halusta ”mennä elämässä eteenpäin”, panostaa opiskeluihin ja perustaa perhe.

Syyt, joiden takia oli kuitenkin päätetty jatkaa urheilua, liittyivät monella joko vammoista tai sairasteluista parantumiseen, kehittymiseen urheilijana tai tulosten parantumiseen. Ylivoimaisesti eniten vastaajat kertoivat kuitenkin jatkaneensa ”rakkaudesta lajiin ja urheiluun”, eli heidän sisäinen motivaationsa ja palo urheiluun ja kilpailemiseen olivat niin suuria, ettei lopettaminen tullut kyseeseen. Moni vastaaja kertoi saavansa urheilusta niin paljon iloa, että oli valmis sietämään mahdollisia haittapuolia, kuten taloudellista niukkuutta ja muihin elämän osa-alueisiin panostamisen lykkäämistä.

Terveys ja hyvinvointi

TYTYTVÄISYYS ELÄMÄÄN JA IHMISSUHTEISIIN

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttä nykyiseen elämäänsä kaiken kaikkiaan. Kouluasteikolla (4–10) annettujen vastausten mukaan urheilijat olivat keskimäärin varsin tyytyväisiä elämäänsä, keskiarvon ollessa 8,3 (mediaani 8). Parhaimman arvosanan (10) tyytyväisyydestä elämäänsä antoi yhdeksän prosenttia urheilijoista, kiitettävän (9) antoi 37 prosenttia, hyvän (8) antoi 36 prosenttia ja tyydyttävän (7) antoi 14 prosenttia. Kuusi prosenttia antoi arvioksi tyytyväisyydestään 4–6.

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan kouluasteikolla 4–10 myös tyytyväisyyttään ihmissuhteisiinsa. Vastausten keskiarvo oli 8,4 (mediaani 9), eli myös tyytyväisyys ihmissuhteisiin arvioitiin keskimäärin hyväksi. Erinomaisen (arvosana 10) tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa oli 21 prosenttia urheilijoista ja kiitettävän (9) tyytyväisiä 31 prosenttia. Hyvän (8) arvosanan tyytyväisyydelle ihmissuhteisiinsa antoi 28 prosenttia urheilijoista. Tyydyttävän (7) arvosanan ihmissuhteisiinsa tyytyväisyydelle antoi 13 prosenttia urheilijoista, ja sitä huonomman yhteensä seitsemän prosenttia urheilijoista.

Urheilijat kokivat itsensä yksinäiseksi hyvin harvoin (36 % urheilijoista) tai joskus (35 %). 15 prosenttia vastasi, ettei tunne itseään yksinäiseksi koskaan. Kymmenen prosenttia urheilijoista koki itsensä yksinäiseksi melko usein ja neljä prosenttia jatkuvasti. Kysyttäessä sellaisten läheisten ystävien määrää, joiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti omista asioista, suurin osa vastaajista kertoi, että heillä on useampi tällainen ystävä (52 %) tai että heillä on kaksi tällaista ystävää (22 %). Kahdeksalla prosentilla ei ole kuitenkaan tällaista ystävää, ja noin viidesosalla (19 %) on vain yksi läheinen ystävä.

Urheilijoilta kysyttiin, miten paljon he uskoivat voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun asteikolla 0–10. Arviot olivat keskimäärin hyviä, keskiarvon ollessa 8,7 (mediaani 9). Suurin osa antoi vaikutusmahdollisuuksilleen arvosanan 10 (32 % urheilijoista) tai 9 (29 %). Arvosanan 8 antoi 23 prosenttia, ja arvosanan 7 11 prosenttia. Siitä huonomman arvosanan antoi yhteensä viisi prosenttia vastaajista.

TERVEYDENTILA

Aikuisista urheilijoista 32 prosenttia arvioi yleisen terveydentilansa kyselyhetkellä erittäin hyväksi ja 52 prosenttia hyväksi. 14 prosenttia arvioi terveydentilansa kohtalaiseksi ja kaksi prosenttia huonoksi. Kyselyhetkellä urheilijoista 17 prosenttia oli loukkaantuneena rasitusvamman tai tapaturman vuoksi ja kolme prosenttia sairaana.

Valtaosa urheilijoista (60 %) arvioi unensa laadun hyväksi ja kymmenen prosenttia erinomaiseksi. Noin neljäsosalla (24 %) unen laatu oli kohtalaista. Viisi prosenttia urheilijoista arvioi unensa laadun huonoksi ja noin prosentti erittäin huonoksi.

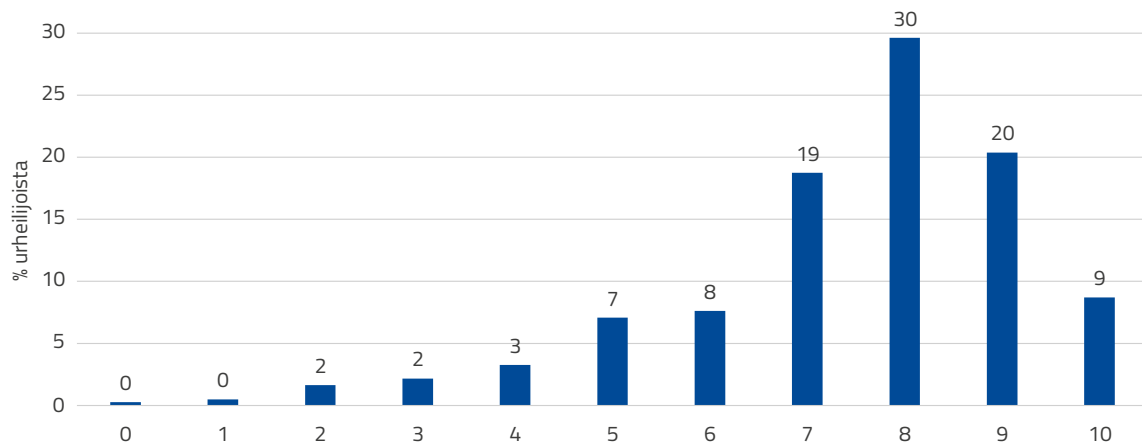
Urheilijoilta kysyttiin, ovatko he joutuneet viimeisen 12 kuukauden aikana pitämään taukoa harjoittelusta sairauden, rasitusvamman tai tapaturman takia, ja kuinka kauan. Heistä 35 prosenttia kertoi pitäneensä taukoa harjoittelusta sairauden, kuten esimerkiksi hengitystieinfektion takia. Keskimäärin sairauden takia oli pidetty taukoa yhteensä vuoden aikana 14,5 vuorokautta (mediaani 10, minimi 1, maksimi 150). Rasitusvamman takia taukoa harjoittelusta oli pitänyt neljäsosa eli 25 prosenttia vastaa-

jista. Keskimäärin rasitusvamman takia oli pidetty taukoa 30,5 vuorokautta (mediaani 14,5, minimi 3, maksimi 300). Tapaturman takia oli pitänyt taukoa harjoittelusta 21 prosenttia urheilijoista, keskimäärin 46,4 vuorokautta (mediaani 20,5, minimi 1, maksimi 300).

Valtaosa (88 %) urheilijoista kertoi pääsevänsä tapaamaan lääkäriä ja muita terveydenhuollon asiantuntijoita pikaisesti aina kun tarvitsi heidän apuaan. Loput 12 prosenttia, jotka vastasivat, etteivät pääse, kertoivat syyksi useimmiten joko taloudelliset syyt (palvelut ovat liian kalliita tai vakuutus ei kata niitä), julkisen terveydenhuollon ruuhkat ja hitauden tai sen, ettei heillä ole tietoa, mihin pitäisi mennä tai mitä palveluita heillä olisi käytettävissä.

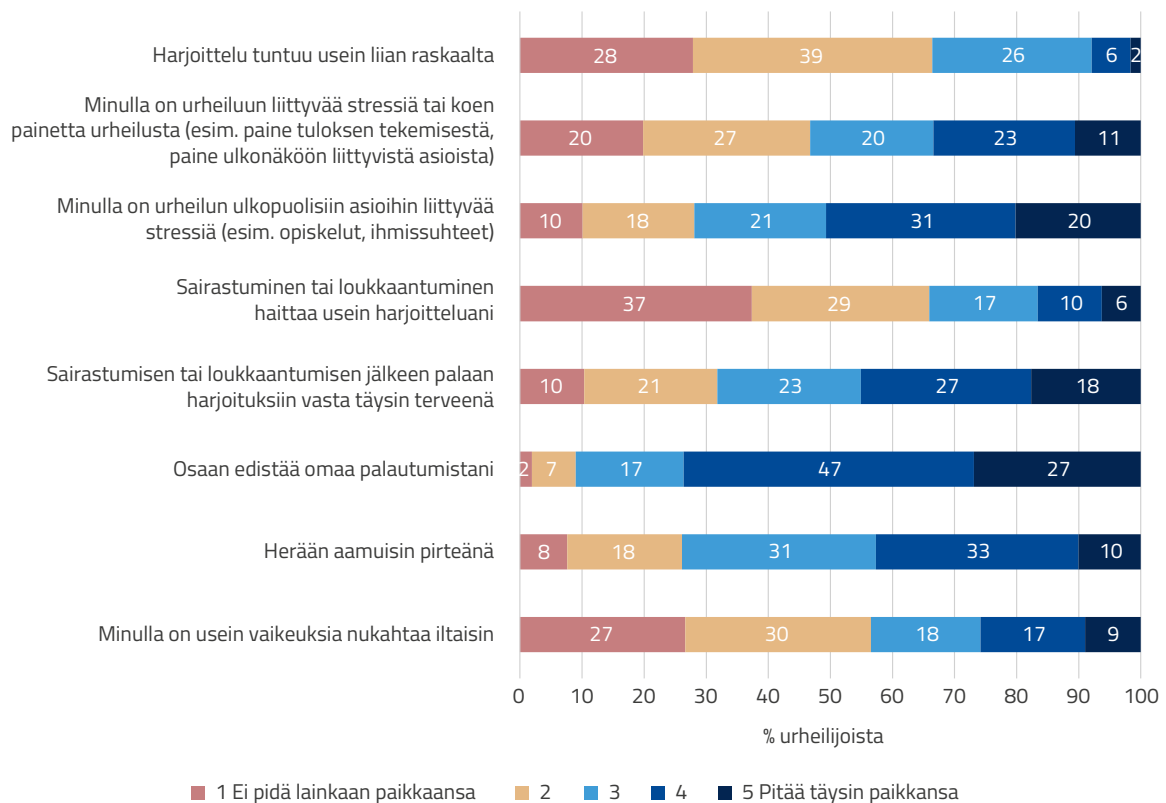
KUORMITTUMINEN JA PALAUTUMINEN

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan palautumisensa tasoa lepopäivän jälkeen asteikolla 0–10 (0 = En lainkaan palautunut... 10 = Täysin palautunut). Keskimäärin palautuminen koettiin melko hyväksi, vastaus-
ten keskiarvon ollessa 7,4 (mediaani 8). Lähes kolmasosa (30 %) antoi palautumiselleen arvosanan 8 (kuvio 32). Lähes yhtä moni arvioi olevansa vielä paremmin palautunut, eli vastasi numeron 9 (20 %) tai 10 (9 %). 19 prosenttia arvioi palautumisen tasoksi 7, ja siitä huonompia arvosanoja palautumiselle antoi yhteensä 22 prosenttia.



Kuvio 32. Urheilijoiden arviot lepopäivän jälkeisestä palautuneisuuden tasosta (n=368) (%).

Urheilijat arvioivat urheiluharjoitteluaan ja arkeaan seuraavaksi viisiportaisella asteikolla (1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa... 5 = Pitää täysin paikkaansa) (kuvio 33). Valtaosan urheilijoista mielestä (67 %) harjoittelu ei tuntunut usein liian raskaalta, mutta kahdeksan prosenttia koki toisinpäin. Urheiluun liittyvää stressiä tai painetta koki 34 prosenttia urheilijoista, ja urheilun ulkopuolisiin asioihin liittyvää stressiä huomattavasti useampi (51 %). 16 prosenttia urheilijoista kertoi, että sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein heidän harjoitteluaan. Väite ”sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä” piti paikkaansa 45 prosentin mielestä, mutta lähes kolmasosan (31 %) mielestä väite ei pitänyt paikkaansa. Valtaosa urheilijoista (74 %) koki osaavansa edistää omaa palautumistaan. 43 prosenttia kertoi heräävänsä aamuisin pirteänä, vastaavasti neljäsosa (26 %) ei kokenut heräävänsä aamuisin pirteänä. Urheilijoista 27 prosentilla oli usein vaikeuksia nukahtaa iltaisin.

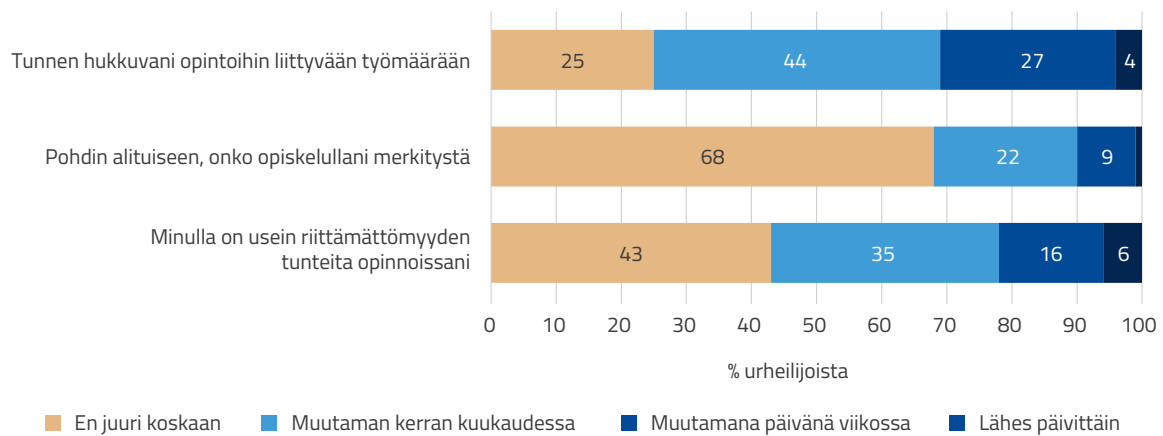


Kuvio 33. Urheilijoiden kokemukset urheiluun liittyvästä kuormittumisesta ja palautumisesta (n=366–368) (%).

Opiskelu- ja urheilu-uupumus

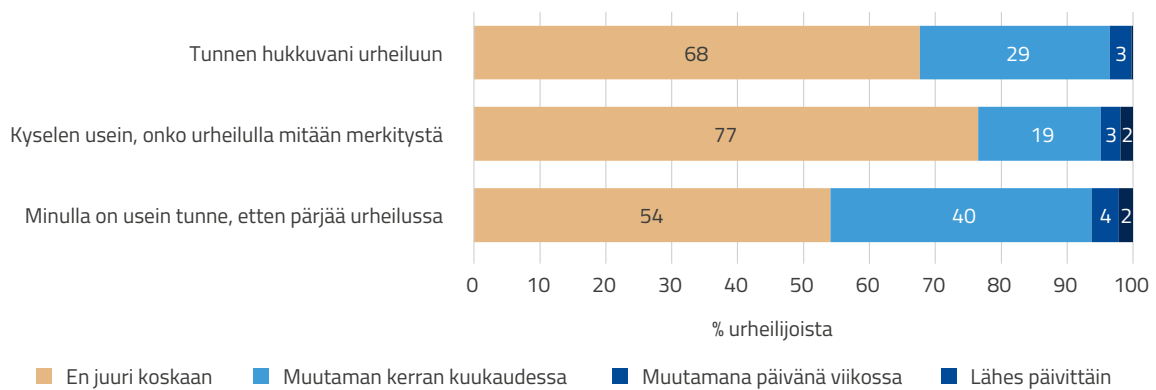
Opiskelu-uupumusta arvioitiin koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn School Burnout Inventory (SBI-10) -kyselylomakkeeseen perustuvalla mittarilla (Kouluterveyskysely 2019, Salmela-Aro & Näätänen 2005, Salmela-Aro ym. 2009). Mittarin väittämät kuvaavat uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä sekä riittämättömyyden 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=102–103) ja urheilu-uupumusta kaikki aikuisten lomakkeeseen vastanneet (n=366–368) urheilijat.

Pääosin uupumisen kokemuksen useus sekä opiskeluun että urheiluun liittyvissä asioissa näyttäisi olevan urheilijoilla melko harvinaista. Uupumisen oireita koettiin useammin opiskeluun (keskiarvo 1,8) kuin urheiluun (keskiarvo 1,4) liittyvissä asioissa. Opiskeluun liittyvissä asioissa uupumusta koettiin useimmiten opintoihin liittyvässä työmäärässä (kuvio 34). Neljä prosenttia vastaajista koki tähän liittyvää uupumusta lähes päivittäin, ja 27 prosenttia muutamana päivänä viikossa. Kuusi prosenttia urheilijoista koki lähes päivittäin riittämättömyyden tunteita opinnoissaan, ja 16 prosenttia muutamana päivänä viikossa.



Kuvio 34. Kokemukset opiskelu-uupumuksesta (n=102–103) (%).

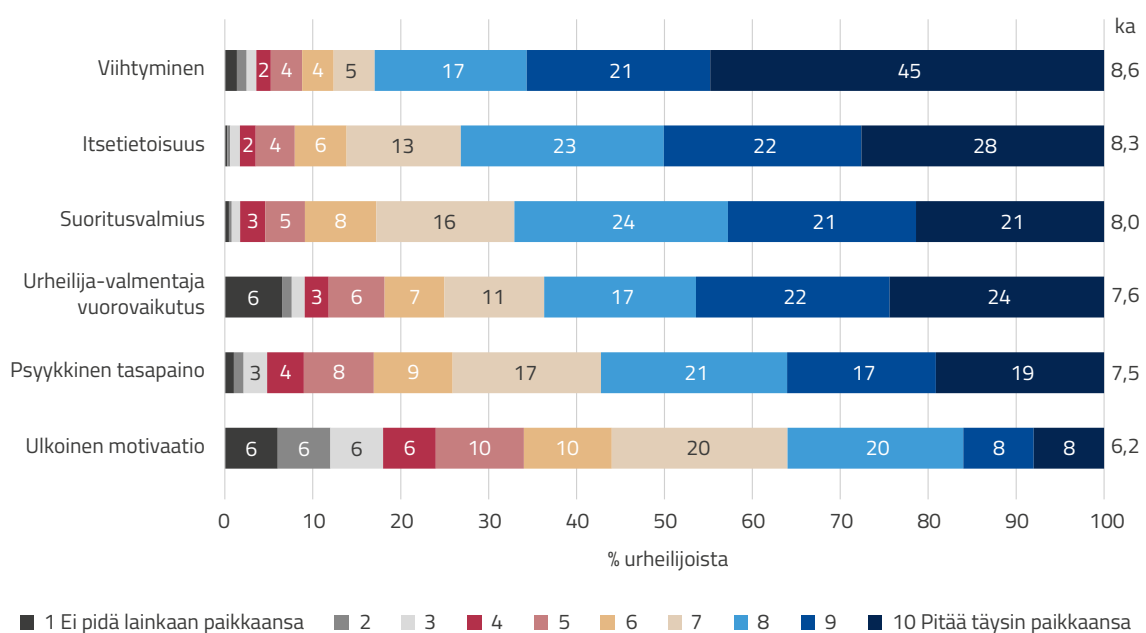
Urheilussa uupumuksen kokemukset liittyivät yleisimmin tunteeseen, ettei pärjää urheilussa (kuvio 35). Kaksi prosenttia koki tällaista tunnetta lähes päivittäin, ja neljä prosenttia muutamana päivänä viikossa. Kaksi prosenttia urheilijoista myös mietti lähes päivittäin, onko urheilulla mitään merkitystä, ja kolme prosenttia muutamia kertoja viikossa. Urheiluun tunti hukkuvansa muutamana päivänä viikossa kolme prosenttia urheilijoista.



Kuvio 35. Kokemukset urheilu-uupumuksesta (n=366–368) (%).

Psyykkiset valmiudet

Urheilijoita pyydettiin arvioimaan omia urheiluun liittyviä psyykkisiä valmiuksiaan vastaamalla niitä koskeviin väittämiin asteikolla 0–10 (0 = Ei pidä lainkaan paikkaansa...10 = Pitää täysin paikkaansa). 23 väittämää sisältänyt kysymyspatteristo kuvaa kuutta eri ulottuvuutta, joiden summajakaumat ja keskiarvot on esitetty kuviossa 36. Ulottuvuuksien sisältämät väittämät sekä kunkin väittämän vastausjakaumat on esitetty liitteessä 2.



Kuvio 36. Urheilijoiden psyykkisten valmiuksien osa-alueet (n=359–367) (%)

Urheilijat kokivat **viihtyvänsä** hyvin muiden urheilijoiden ja harjoitusryhmänsä seurassa (keskiarvo 8,6) (kuvio 36). Lisäksi urheilijat arvioivat **itsetietoisuutensa** hyväksi (keskiarvo 8,3), mitä heijastelivat korkea sisäinen motivaatio, kyky tunnistaa ja hyödyntää omia vahvuuksia sekä tieto mitä haluaa urheilu-uraltaan ja elämältään tällä hetkellä. Myös **suoritusvalmius** arvioitiin hyvälle tasolle (keskiarvo 8,0). Urheilijat kokivat muun muassa kykenevänsä suoriutumaan hyvin kilpailutilanteessa omalla tasollaan, ymmärtävänsä miten voivat vaikuttaa omaan keskittymiseensä ja tarkkaavaisuutensa suuntaamiseen sekä arvioivat pystyvänsä suoriutumaan kilpailutilanteessa omalla tasollaan. **Urheilija-valmentaja-vuorovaikutus** koettiin myös kohtalaisen hyvin toimivaksi (keskiarvo 7,6), mitä kuvasi urheilijan aktiivinen osallistuminen vuoropuheluun valmentajan kanssa sekä luottamus valmentajaan, valmennusprosessiin ja omaan kehittymiseen. Samoin **psyykinen tasapaino** arvioitiin kohtalaisen hyväksi (keskiarvo 7,5), mikä heijastui myönteisestä minäkuvasta, epäonnistumisten ja virheiden näkemisestä tärkeinä oppimisen mahdollisuuksina sekä taidoista löytää tasapaino urheilun ja muun elämän välillä. Sisäisen motivaation lisäksi urheilijat arvioivat motivoituvansa myös asioista, jotka liittyvät **muiden odotuksiin tai ulkoapäin saatuihin** palkkioihin (keskiarvo 6,2). Erityisesti tässä ulottuvuudessa vastaajien arviot hajaantuivat eri vastausvaihtoehtojen välillä.

Koronapandemian vaikutukset harjoitteluun

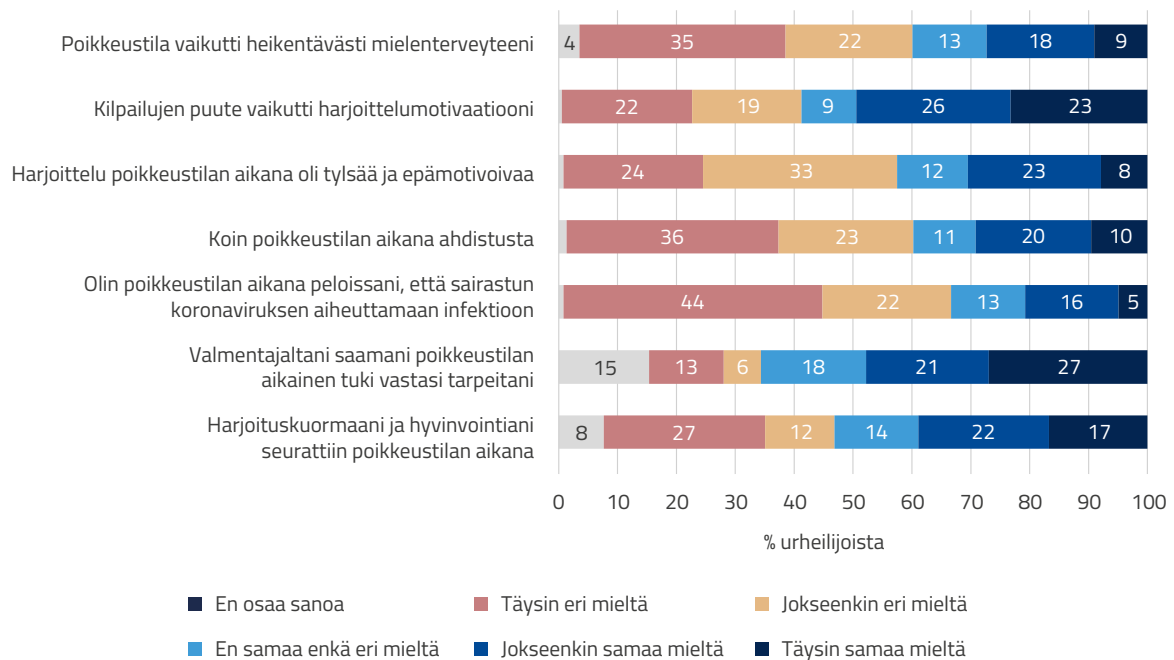
Koronapandemiaan liittyen urheilijoilta tiedusteltiin pandemian ja poikkeustilan vaikutusta harjoitteluun sekä muun muassa motivaatioon ja henkiseen hyvinvointiin. Poikkeustila määriteltiin kyselylomakkeella tarkoittavan ”kevällä 2020 ollutta ajanjaksoa, jolloin yhteiskunnan toimintoja (kuten urheiluseurojen toimintaa, liikuntapaikkojen aukioloa ja tapahtumien järjestämistä) rajoitettiin voimakkaasti tai pidettiin kokonaan suljettuna.” Ajanjaksoa oli hankala määritellä tarkasti, koska eri taseoisia rajoituksia on ollut voimassa yhteiskunnassa keväästä 2020 lähtien jatkuen edelleen, mutta vastaajien uskottiin pystyvän tarkastelemaan sitä riittävällä tasolla omasta näkökulmastaan. Lisäksi kyselyn toteutusajankohdalla (loka-marraskuu 2020) pandemian suhteen elettiin Suomessa rauhallista aikaa ja urheiluun liittyvät toiminnot olivat pääosin käynnissä, joten ero kevääseen oli nähdäksemme selkeä ja tätä kautta kevään poikkeustilaa oli mahdollista tarkastella jälkikäteen tässä vaiheessa.

Suurin osa aikuisista urheilijoista ilmoitti harjoitelleensa poikkeustilan aikana yhtä paljon kuin ennenkin (42 %). Hieman enemmän normaalitilanteeseen verrattuna oli harjoitellut 16 prosenttia, ja paljon enemmän seitsemän prosenttia. Normaalitilanteeseen verrattuna hieman vähemmän oli harjoitellut 22 prosenttia urheilijoista, ja paljon vähemmän 13 prosenttia. Näin ollen hieman tai paljon vähemmän harjoitelleita oli jonkin verran enemmän, kuin hieman tai paljon enemmän harjoitelleita. Urheilijoita pyydettiin nimeämään seitsemästä annetusta vaihtoehdosta ne harjoittelumuodot, joita he olivat toteuttaneet poikkeustilan aikana (kuvio 37). Noin puolet vastanneista urheilijoista (49 %) oli harjoitellut yksin valmentajansa ohjeiden mukaisesti. Lähes yhtä moni (45 %) oli harjoitellut yksin ilman valmentajan ohjeita. 39 prosenttia urheilijoista oli harjoitellut pienessä ryhmässä, jossa oli heidän kanssaan samantasoisia urheilijoita, ja 31 prosenttia oli käyttänyt harjoitteluun uusia soveltavia ja korvaavia tapoja. 18 prosenttia urheilijoista oli harjoitellut perheenjäsenten/ystävien kanssa, jotka ovat minua heikompi tasoisia. 17 prosenttia urheilijoista oli etsinyt harjoittelumateriaaleja eri lähteistä (esim. sosiaalinen media, internet) ja harjoitellut niiden mukaisesti. 13 prosenttia urheilijoista oli osallistunut etätreeneihin. 5 prosenttia urheilijoista ei harjoitellut poikkeustilan aikana.



Kuvio 37. Urheilijoiden erilaiset harjoittelutavat poikkeustilan aikana (n=358) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajat ovat voineet valita useamman vastausvaihtoehdon) (%).

Urheilijoita pyydettiin myös arvioimaan väitteitä poikkeustilan ja koronan aiheuttamista vaikutuksista asteikolla: täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä, en osaa sanoa (kuvio 38). Reilu viidesosa, eli 27 prosenttia, kertoi poikkeustilan vaikuttaneen heikentävästi heidän mielenterveyteensä. Lisäksi lähes puolella urheilijoista (49 %) kilpailujen puute oli vaikuttanut harjoittelumotivaatioon. Noin kolmasosan (31 %) mielestä harjoittelu poikkeustilan aikana oli ollut tylsää ja epämotivoivaa, ja 30 prosenttia kertoi kokeneensa poikkeustilan aikana ahdistusta. Lisäksi 21 prosenttia oli pelännyt poikkeustilan aikana, että sairastuu koronaviruksen aiheuttamaan infektiin. Lähes puolet (48 %) kertoi, että valmentajalta saatu poikkeustilan aikainen tuki oli vastannut heidän tarpeitaan. 39 prosentilla urheilijoista harjoituskuormaa ja hyvinvointia oli seurattu poikkeustilan aikana, mutta samalla prosenttiosuudella (39 %) seurantaa ei ollut toteutettu.



Kuvio 38. Urheilijoiden kokemuksia poikkeusajan vaikutuksista (n=364–367) (%).

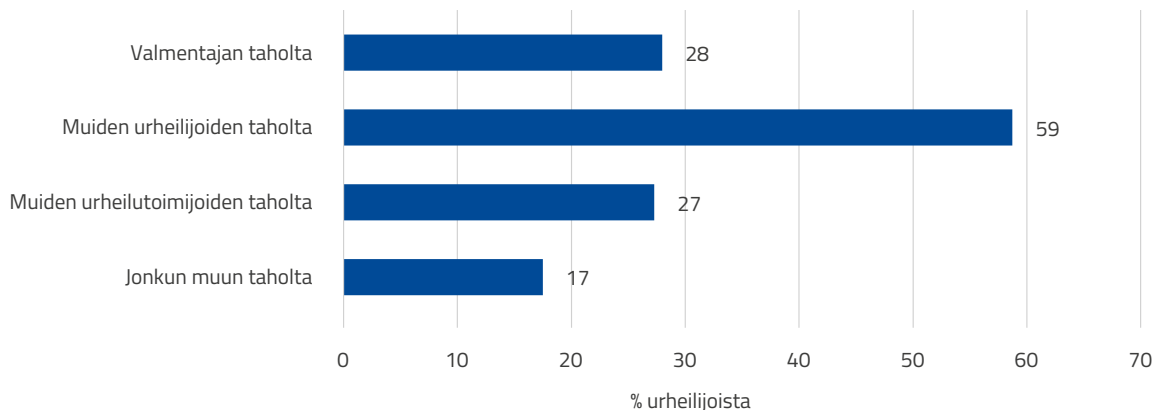
Lisäksi urheilijoilta kysyttiin, millaista tukea he olisivat vielä toivoneet poikkeustilan aikana ja kenen taholta. Eniten oli toivottu valmentajaa seuraamaan harjoituksia sekä parempia ohjeita harjoitteluun poikkeustilan aikana. Lisäksi olisi kaivattu harjoitusolosuhteita käyttöön sekä harjoituskavereita. Mainintoja saivat myös taloudellinen tuki, kilpailut sekä sosiaalinen tuki, eli että joku olisi osoittanut urheilijaan kiinnostusta eikä olisi tullut olo hylätyksi joutumisesta.

Kokemus epäasiallisesta käytöksestä

Urheilijoilta kysyttiin, ovatko he kokeneet epäasiallista käytöstä urheilussa. 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 35 prosenttia ilmoitti kokeneensa epäasiallista käytöstä urheilussa joskus ja viisi prosenttia usein. 47 prosenttia ei ollut kokenut epäasiallista käytöstä, ja 14 prosenttia ei osannut sanoa.

Epäasiallista käytöstä kokeneista (n=144) yhdeksän prosenttia kertoi sen jatkuvan edelleen. Noin viidesosa (21 %) oli kokenut epäasiallista käytöstä viimeisen vuoden aikana, ja valtaosa, eli 42 prosenttia, 1–5 vuotta sitten. 24 prosentilla urheilijoista kokemukset olivat kauempaa kuin viiden viime vuoden ajalta, ja neljä prosenttia ei osannut sanoa.

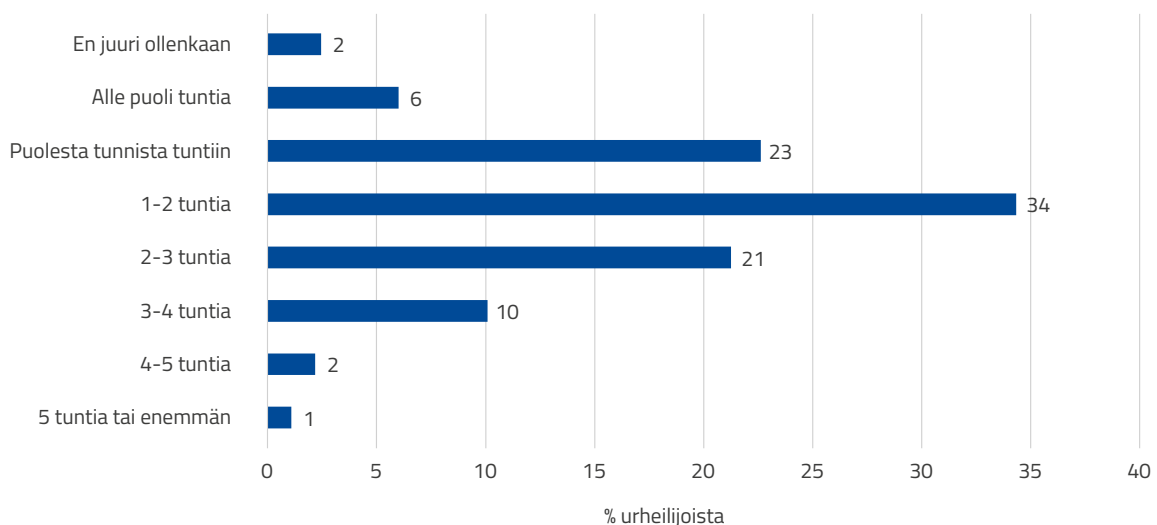
Niistä urheilijoista, jotka olivat kokeneet epäasiallista käytöstä (n=144), 59 prosenttia kertoi kokeneensa epäasiallista käytöstä muiden urheilijoiden taholta (kuvio 39). Valmentajan taholta epäasiallista käytöstä oli kokenut 28 prosenttia ja muiden urheilutoimijoiden taholta 27 prosenttia vastaajista. 17 prosenttia oli kokenut epäasiallista käytöstä jonkun muun taholta, ja näistä yleisimmin mainittiin urheilun ulkopuoliset henkilöt, kuten katsojat tai sosiaalisen median kautta kommentoivat ihmiset.



Kuvio 39. Taho, jolta epäasiallista käytöstä oli koettu (n=143) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajat ovat voineet valita useamman vastausvaihtoehdon) (%).

Yhteiskunta ja viestintä

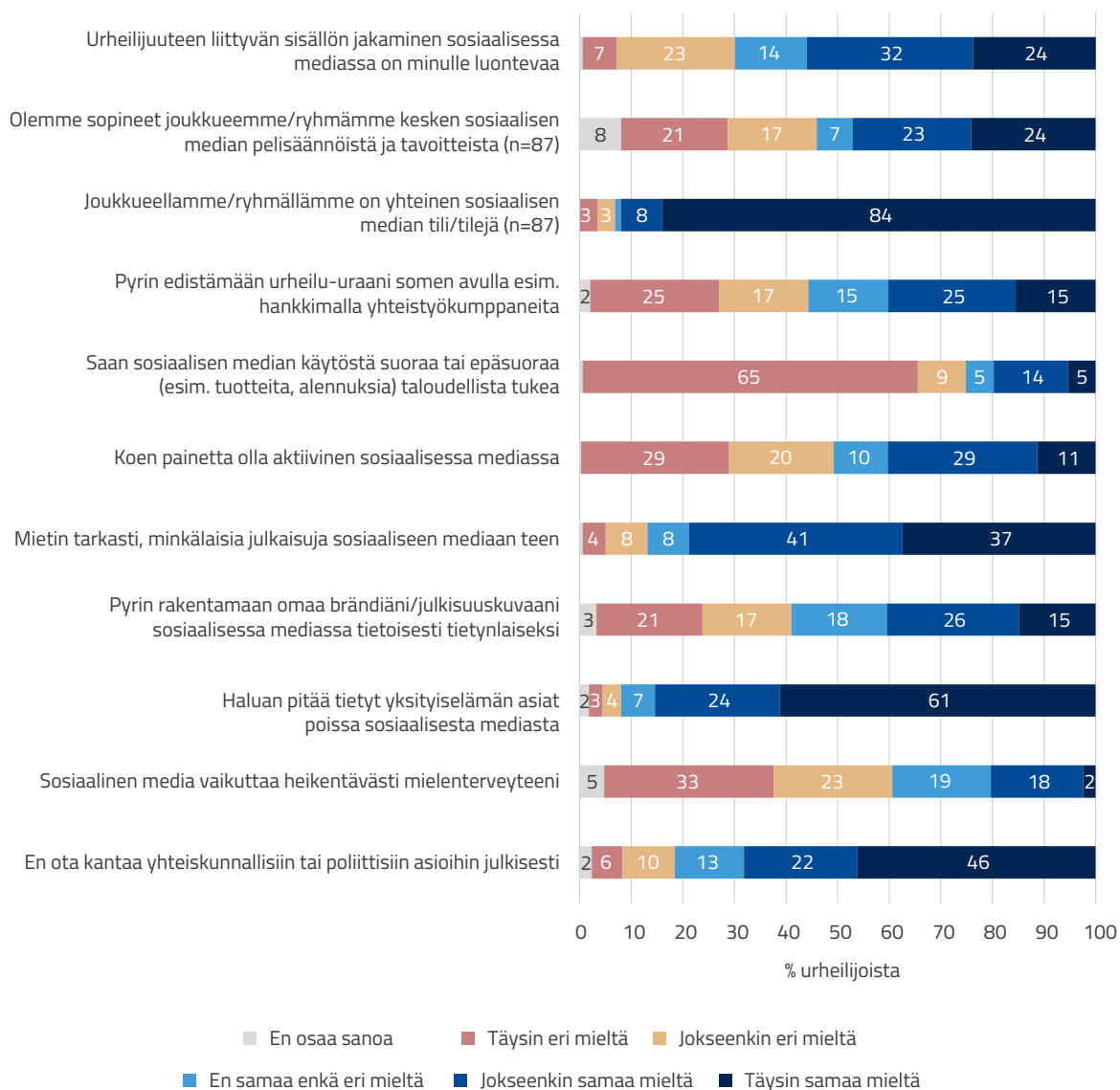
Urheilijoista 34 prosenttia vietti aikaa sosiaalisen median parissa yhdestä kahteen tuntiin päivittäin (kuvio 40). Vajaa neljäsosa (23 %) kertoi viettävänsä sosiaalisessa mediassa aikaa puolesta tunnista tuntiin, ja hieman vähemmän (21 %) kahdesta kolmeen tuntiin päivittäin. Vain muutama prosentti ilmoitti, ettei käytä sosiaalista mediaa juuri ollenkaan (2 %), ja toisaalta vain yhdellä prosentilla vastaajista sosiaalisen median parissa kuluu aikaa päivittäin viisi tuntia tai enemmän.



Kuvio 40. Urheilijoiden päivittäinen ajankäyttö sosiaalisen median parissa (n=367) (%).

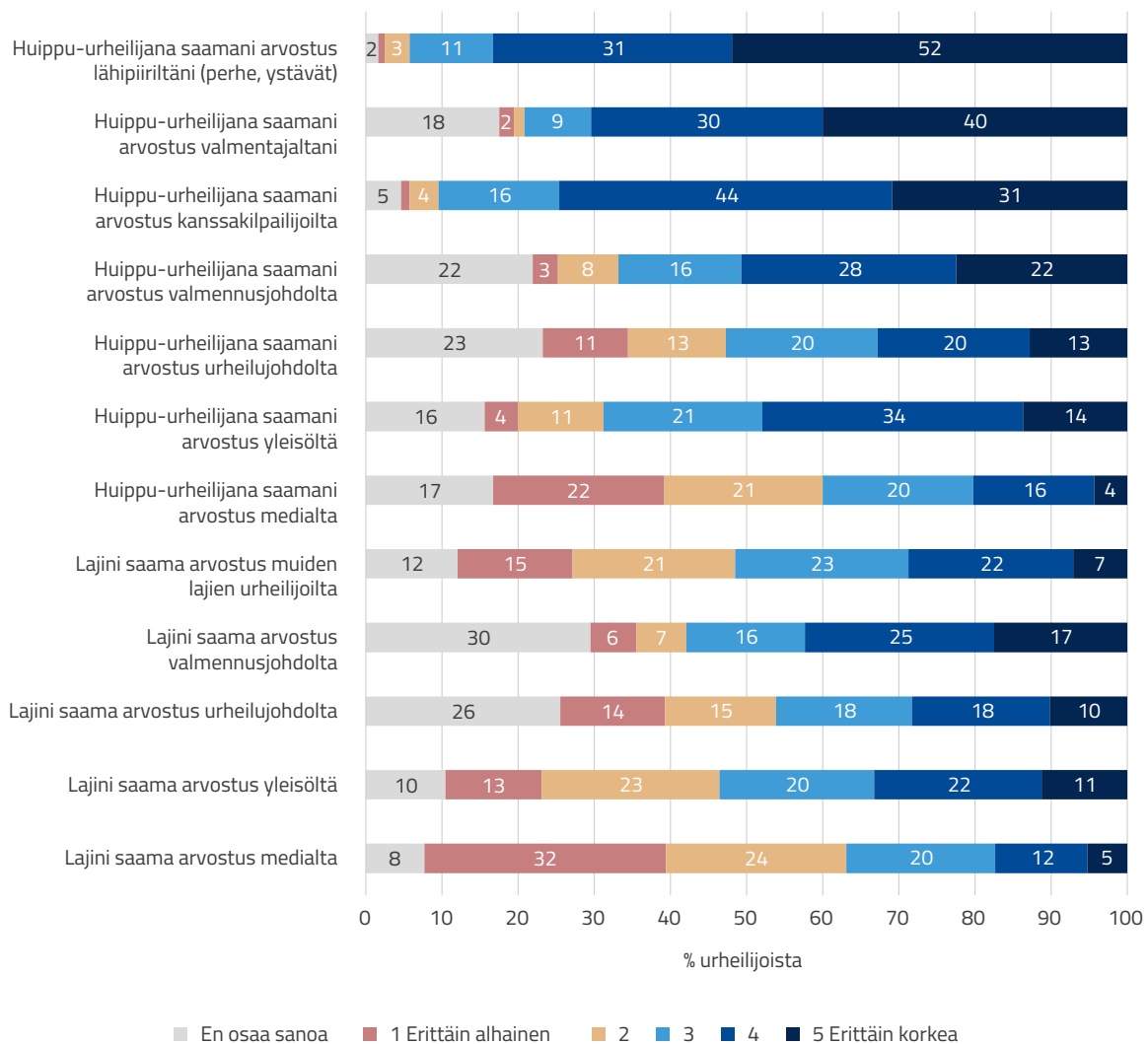
Urheilijat julkaisivat omaan urheiluuteensa liittyviä sisältöjä julkisissa sosiaalisen median kanavissaan yleisimmin kerran kuussa tai harvemmin (39 % urheilijoista) tai muutamia kertoja kuussa (31 %). Kahdeksan prosenttia urheilijoista ei julkaissut urheiluuteen liittyviä sisältöjä sosiaalisessa mediassa ollenkaan. Kerran viikossa sisältöä julkaisevia oli kymmenen prosenttia, ja muutamia kertoja viikossa julkaisivia myös kymmenen prosenttia. Kaksi prosenttia urheilijoista julkaisi sisältöä päivittäin.

Seuraavaksi urheilijoilta tiedusteltiin suhtautumista erilaisiin väittämiin sosiaaliseen mediaan liittyen (kuvio 41). Joukkueurheilijoilta kysyttiin joukkueen yhteisistä pelisäännöistä ja käytännöistä sosiaalisen median suhteen. Lähes kaikki vastaajat (92 %) ilmoittivat, että heidän joukkueellaan tai ryhmällään on yhteinen sosiaalisen median tili. Harvemmassa joukkueessa (47 %) oli kuitenkin sovittu yhteisiä pelisääntöjä tai tavoitteita sosiaalisen median suhteen. 40 prosenttia kaikista urheilijoista ilmoitti pyrkivänsä edistämään urheilu-uraansa sosiaalisen median avulla esimerkiksi yhteistyökumppaneita hankkimalla, ja 19 prosenttia kertoi saavansa sosiaalisen median käytöstä suoraa tai epäsuoraa taloudellista tukea. 30 prosenttia urheilijoista koki painetta olla aktiivinen sosiaalisessa mediassa, ja viidesosa urheilijoista (20 %) vastasi sosiaalisen median vaikuttavan heikentävästi mielenterveyteensä. Valtaosa urheilijoista (68 %) ilmoitti, että ei ota kantaa yhteiskunnallisiin tai poliittisiin asioihin julkisesti.



Kuvio 41. Urheilijoiden arvioita sosiaalisen median käytöstä (n=334-336, paitsi väittämät 2 ja 3 jotka kysyttiin vain joukkue- ja joukkuepalloilulajien urheilijoilta n=87) (%).

Urheilijoita pyydettiin myös arvioimaan, millainen on heidän mielestään eri tahojen osoittama arvostus heitä ja heidän edustamaansa urheilulajia kohtaan (kuvio 42). Eniten arvostusta huippu-urheilijana vastaajat kokivat saavansa lähipiiriltään (83 %), kanssakilpailijoiltaan (75 %) ja valmentajiltaan (70 %) ja vähiten medialta (20 %). Toisaalta melko iso osa vastaajista ei osannut sanoa kantaansa muun muassa valmennusjohdon (30 %) ja urheilujohdon (36 %) osalta. Oman lajin koettiin saavan eniten arvostusta valmennusjohdolta (42 %) sekä yleisöltä (33 %), ja vähiten medialta (17 %). Näin ollen urheilijat kokivat siis, että sekä he itse huippu-urheilijana että heidän edustamansa laji saivat eri tahoista vähiten arvostusta medialta.



Kuvio 42. Urheilijoiden arvio eri tahojen osoittamalle arvostukselle heitä tai heidän lajiaan kohtaan (n=363–366) (%).

LÄHTEET

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.

Konttinen, N., Mononen, K. & Jaakola, T. 2020. Kuormittavuustekijät, koettu stressi, työtyytyväisyys ja sosiaaliset tukiverkostot ammattilaisjääkiekkoilijan arjessa. KIHUn julkaisusarja nro 72. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.

Kouluterveyskysely 2019. 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#. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mononen, K., Pusa, S., Blomqvist, M., Mäkinen, J., Valtonen, M. & Kapustamäki, H. 2021a. Urheilijakysely 2020, Valmentautuminen koronapandemiasta johtuvan poikkeustilan aikana. Infograafi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.

Mononen, K., Blomqvist, M., Pusa, S. & Mäkinen, J. 2021b. Urheilijakysely 2020: Nuoret maajoukkueurheilijat. KIHUn julkaisusarja 80. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.

Riemer, H. A., & Chellandurai, P. 1998. Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(2), 127–156.

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.

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.

LIITTEET

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

Yksilö-/parilaji	n	%
Yleisurheilu	44	16,4
Agility	15	5,6
Uinti	15	5,6
Darts	13	4,9
Ilmailu	13	4,9
Painonnosto	10	3,7
Valjakkourheilu	10	3,7
Voimanosto	10	3,7
Biljardi	9	3,4
Ammunta/ampumaurheilu	8	3,0
Keilailu	8	3,0
Voimistelu	8	3,0
Hiihtosuunnistus	7	2,6
Jousiammunta	7	2,6
Pyöräsuunnistus	7	2,6
Judo	6	2,2
Suunnistus	6	2,2
Soutu	5	1,9
Joku muu	5	1,9
Ampumahiihto	4	1,5
Miekkailu	4	1,5
Sokkopingis	4	1,5
Sukellus	4	1,5
Taekwondo	4	1,5
Freestylehiihto	3	1,1
Mäkihyppy	3	1,1
Purjehdus	3	1,1
Pyöräily	3	1,1
Taitoluistelu	3	1,1
Vesihiihtourheilu	3	1,1
Yhdistetty	3	1,1

Alppihiihto	2	0,8
Karate	2	0,8
Lumilautailu	2	0,8
Melonta	2	0,8
Paini	2	0,8
Squash	2	0,8
Fitness	1	0,4
Golf	1	0,4
Luistelu (pikaluistelu, short track)	1	0,4
Maastohiihto	1	0,4
Nyrkkeily	1	0,4
Ratsastus	1	0,4
Tanssi	1	0,4
Tennis	1	0,4
Triathlon	1	0,4
Yhteensä	268	100

Joukkuelaji	n	%
Joku muu	16	40
Muodostelmaluistelu	12	30
Cheerleading, cheertanssi	11	28
Joukkuevoimistelu	1	3
Yhteensä	40	100

Joukkuepalloilulaji	n	%
Salibandy	19	31,2
Joku muu	11	18,0
Lentopallo	9	14,8
Jääkiekko	6	9,8
Ringette	5	8,2
Jalkapallo	3	4,9
Koripallo	2	3,3
Rugby	2	3,3
Beach volley	1	1,6
Jääpallo	1	1,6
Maalipallo	1	1,6
Parajääkiekko	1	1,6
Yhteensä	61	100

LIITE 2. Psyykkisten valmiuksien mittarin (s. 42) väittämäkohtaiset prosenttijakaumat ulottuvuuksittain (n=359–367)

	1 Ei pidä lainkaan paikkaansa	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Pitää täysin paikkansa
URHEILIJAJA-VALMENTAJA VUOROVAIKUTUS										
Koen, että vuorovaikutus valmentajan kanssa on toimivaa ja riittävää.	9	2	2	2	6	9	10	16	20	24
Koen, että minulla on lupa ilmaista tunteitani ja saan tarvittaessa valmentajalta tukea.	5	2	1	4	8	6	11	18	20	24
Otan itse vastuuta kehittämisestäni olemalla aktiivinen osallistuja ja pyytämällä tai antamalla palautetta valmentajalle.	6	0	1	2	5	5	9	17	24	30
Kun valmentajani valmentaa minua, koen itseni kyvykkääksi ja päteväksi.	9	1	1	3	7	5	12	16	23	23
Luotan valmennusprosessiin ja kehittymiseeni.	2	1	1	2	6	8	15	19	24	21
Koen, että kilpailutilanteessa saan tarvitsemaani tukea ja kannustusta valmentajalta.	8	1	3	2	6	7	10	18	21	23
ITSETIETOISUUS										
Tiedän, mitä haluan urheilu-uraltani ja elämäältäni tällä hetkellä.	1	1	1	2	5	6	13	24	22	25
Motivoidun asioista, jotka liittyvät omiin toiveisiin, tarpeisiin ja odotuksiin.	0	0	0	1	1	2	5	20	24	46
Asetan monipuolisia tavoitteita, ja arvioin omaa toimintaani ja kehittymistäni suhteessa asetettuihin tavoitteisiin.	0	1	2	3	9	11	17	24	18	14
Tunnistan omat vahvuuteni ja osaan hyödyntää niitä.	0	0	1	1	3	4	16	25	26	25
ULKOINEN MOTIVAATIO										
Motivoidun asioista, jotka liittyvät muiden odotuksiin tai ulkoapäin saatuihin palkkioihin.	6	6	6	6	10	10	20	20	8	8
PSYKKINEN TASAPAINO										
Näen epäonnistumiset ja virheet tärkeinä oppimisen mahdollisuuksina.	1	1	1	3	8	7	20	19	19	22

Minäkuvani on myönteinen ja koen itseni arvokkaaksi. Tulokset eivät määritä minua.	1	2	3	3	8	8	14	22	20	19
Minulla on taitoja irrottautua urheilijan elämästä ja löytää tasapaino urheilun ja muun elämän välillä.	1	1	3	5	8	8	16	22	15	21
Minulla on työkaluja epäonnistumisen käsittelyyn.	1	1	3	6	9	13	17	21	15	14
SUORITUSVALMIUS										
Osaan laskea tai nostaa vireystilaa ennen suoritusta ja suorituksen aikana.	1	1	1	4	8	11	16	23	17	19
Osaan hyödyntää tunteita ja kaanoida ne suoritukseen.	1	0	1	5	6	11	19	21	19	17
Pystyn läsnä olemisen kautta luomaan itselleni sopivan keskittymisen tilan suorituksen äärellä.	0	1	0	3	4	8	18	25	22	20
Tunnistan suoritusta häiritsevät tekijät.	0	0	1	2	4	6	18	23	24	23
Ymmärrän, miten voin vaikuttaa omaan keskittymiseeni ja suunnata omaa tarkkaavaisuuttani.	1	0	0	1	3	6	14	29	22	23
Pystyn suoriutumaan kilpailutilanteissa omalla tasollani.	0	0	1	2	4	6	14	26	24	24
Minulla on selkeät kilpailuun valmistavat fyysiset ja psyykkiset rutiinit.	1	1	2	3	4	9	12	23	22	23
VIIHTYMINEN										
Viihdyn hyvin urheilijoiden ja harjoitusryhmän seurassa.	1	1	1	2	4	4	5	17	21	45