

Risto Kahelin ja Jyri Piispanen

Asiakastyytyväisyyskysely Vuokatti-Ruka Urheilukatemian urheilijoille



Liikunnanohjaaja
(AMK)

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Jyri Piispanen ja Risto Kahelin

Työn nimi: Asiakastyytyväisyyskysely Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia urheilijoille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: urheiluakatemia, urheilijan polku, huippu-urheilu, elämänhallinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia ja toteuttaa kolmiosainen asiakastyytyväisyyskysely Sotkamon ja Kuusamon lukioissa opiskeleville akatemiaurheilijoille. Toimeksiantaja työhön oli Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia, jonka hankkeeseen: Urheilu – menestyksen kasvualusta, työ kuului keskeisenä osana. Kyselyn kolme osa-aluetta olivat akatemiaurheilijoiden lukio-opetus, akatemiavalmennus ja muu arjenhallinta. Kyselystä on tarkoitus tulla akatemiassa vuosittain toistettava.

Tutkimusongelmina oli selvittää akatemiaurheilijoiden kokemuksia kaikkien kolmen osa-alueen toimivuudesta ja niiden kehityskohdista, jotta akatemialla olisi mahdollisuus huomioida ne toiminnan kehittämissuunnitelmassaan. Vuosittainen toistettavuus mahdollistaa jatkossa kyselyn käyttämisen osana Urheiluakatemia laadunvalvontaa. Tutkimukseen vastasi 105 akatemiaurheilijaa, kaikkiaan kymmenestä eri urheilulajista. Vastauksen analysoitiin SPSS -ohjelmiston avulla. Tulosten perusteella urheilun ja opiskelun yhdistäminen akatemiassa on toimivaa, mutta kehittämistä olisi erityisesti lukion ryhmäohjauksen järjestämisessä ja sähköisten oppimisympäristöjen hyödynnettävyydessä. Elämänhallinnan kehittämiskohtina oli urheilijoiden päivän aikataulujen suunnittelu ja psyykkisen kokonaiskuormituksen hallitseminen.

Jatkotutkimusaiheina olisi tarkempi lukion oppiaineiden ja urheilun yhdistämisen suunnitelmallisuuden tutkiminen. Tästä voisi selvittää mitä konkreettisia keinoja sekä opettajilla että valmentajilla on tukemaan urheilupoissaolojen korvaamista. Lisäksi aihetta voisi tutkia akatemian urheilijoilta, jotka opiskelevat peruskoulussa tai korkeakoulussa.

ABSTRACT

Author(s): Jyri Piispanen & Risto Kahelin

Title of the Publication: Customer satisfaction inquiry for athletes in Vuokatti-Ruka Sports Academy

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: Sports Academy, Athletes' path, Competitive sports, Life management

The aim of this thesis was to design and implement a tripartite customer satisfaction inquiry for sports academy athletes in the upper secondary schools in Sotkamo and Kuusamo. The commissioner of this thesis is Vuokatti-Ruka Sports Academy. The three sectors of the inquiry were upper secondary school teaching, coaching in Sports Academy, and the athletes' quality of life. The goal was to create an inquiry, which can be utilised annually.

The purpose of the research was to investigate the athletes' experiences in all three sectors included in the inquiry, so that Vuokatti-Ruka Sports Academy can take the experiences into account when improving actions in the future. The repeatable inquiry enables quality control in Vuokatti-Ruka Sports Academy.

105 athletes from 10 different sports took part in the study. The results were analysed with SPSS Statistics software. Based on the results the integration of studying and sports was functional, but further development is needed, especially in school group commanding and electronic learning environments. Development is also needed in athletes' personal daily time table planning and controlling their mental stress.

In future studies, it would be beneficial to study the planning of integration of sports and school subjects. Those studies could also be expanded to include comprehensive schools and universities.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUAKATEMIATOIMINTA	3
2.1 Urheiluakatemiaohjelma.....	3
2.2 Urheilijan polku.....	3
3 VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA.....	6
3.1 Akatemian toiminta yleisesti	6
3.2 Urheilu - menestyksen kasvualusta -hanke	7
3.2.1 Urheilijan opiskelu lukiossa	8
3.2.2 Valmennus Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa	10
3.2.3 Elämänhallinta osana urheilijan arkea.....	11
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	15
4.1 Tutkimusongelmat	15
4.2 Tutkimusmenetelmän valinta.....	16
5 TUTKIMUKSEN VAIHEET	18
5.1 Kyselylomakkeen laadinta.....	18
5.2 Tutkimuksesta ja kyselystä informointi	20
5.3 Esitestaaminen.....	21
5.4 Kyselyn toteutus	21
6 TULOKSET	23
6.1 Taustatiedot.....	23
6.2 Opetus.....	24
6.3 Valmennus	29
6.4 Elämänhallinta.....	34
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7.1 Opetus.....	39
7.2 Valmennus	40
7.3 Elämänhallinta.....	41
8 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI	44

8.1 Tutkimuksen validiteetti	44
8.2 Tutkimuksen reliabiliteetti	45
8.3 Tutkimuksen eettisyys	46
8.4 Kyselyn haasteet	47
8.5 Kyselyyn vastaamiseen liittyvät seikat.....	47
9 POHDINTA.....	49
LÄHTEET	53
LIITTEET	1

1 JOHDANTO

Suomalaisen huippu-urheilun kehittäminen on laajasti mediassa esillä oleva aihe. Siitä, kuinka yhä useampi suomalainen urheilija saataisiin lähemmäksi kansainvälistä huipputasoa, on keskusteltu paljon varsinkin 2010-luvulla useissa lajeissa hiiptimeen kansainvälisen menestyksen takia. Olympiakomitea, yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa, on tehnyt aiheesta useita tutkimuksia ja toimenpideselvityksiä, jotka ovat johtaneet konkreettisiin muutosprosesseihin (Paavolainen ym. 2013, 3).

Huippu-urheilun kehittämiseksi urheiluakatemioiden toiminta nähdään merkittävänä osa-alueena, mikä tulee esille Olympiakomitean menestysuunnitelma -linjauksessa (2016), jossa urheiluakatemioiden toiminta nähdään tärkeänä tekijänä urheilun rakenteen kehittämiseksi (Suomalaisen liikunnan ja urheilun yhteinen menestysuunnitelma 2016). Urheilijoiden päivittäisen harjoittelun parantaminen ja sitä ympäröivän toimintaympäristön kehittäminen urheiluakatemiohjelmassa on keskeinen tavoite suomalaisen huippu-urheilun muutostyössä (Suomen Olympiakomitea ry:n toimintasuunnitelma 2017, 2016).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemialle sähköisessä muodossa toteutettava asiakastytyväisyyskysely akatemian lukiossa opiskeleville urheilijoille, mikä on toistettavissa vuosittain. Kyselyn tavoitteena on tuottaa tietoa urheilijoiden elämän eri osa-alueista akatemian toiminnassa, mihin kuuluu lukiokoulutus, akatemiavalmennus ja näiden ulkopuolinen muu arjenhallinta. Näiden toimivuus kuuluu urheiluakatemiat toiminnan keskeisiin tavoitteisiin (Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto 2013). Kyselyn tulokset esiteltiin sekä Sotkamossa että Kuusamossa opettajille ja valmentajille. Akatemia analysoi tulokset asiakkaiden eli urheilijoiden kanssa, mikä mahdollistaa laadunhallinnan periaatteiden mukaisen parantamissuunnitelman tekemisen akatemian toiminnasta.

Tarve asiakastytyväisyyskyselyyn Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa tuli akatemian hankkeesta: Urheilu - menestyksen kasvualusta. Hankkeen tavoitteena on opiskelun ja valmennuksen suunnitelmallinen yhteensovittaminen, sekä elämän-

hallinnan parantaminen. Kyselyllä selvitettiin haasteita sekä ongelma- ja kehittämiskohteita, joita akatemiaurheilijoiden arjessa esiintyy. Näihin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia pystyy jatkossa kiinnittämään huomioita suunnitellessaan ja kehittäessään toimintaansa, sekä käyttämällä tätä laadunvalvontamenetelmänä. Kysely suoritettiin alkuvuodesta 2017 sähköisellä lomakkeella koulupäivän aikana. Vastaavan laajuista selvitystä urheiluakatemian toiminnasta ei ole aikaisemmin tehty Suomessa. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemialla on mahdollista saada kyselystä myös uudenlainen lähestymiskeino toiminnan arviointiin.

Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöistä molempien ollessa kiinnostuneita nuorten urheilun tutkimus- ja kehittämistoiminnasta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia tarjosi tähän valmiin ja heille merkityksellisen tutkimusaiheen, jota lähdettiin mielenkiinnolla toteuttamaan. Tutkimuksen kautta pystyimme kehittämään omaa tietouttamme ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen liittyvissä tekijöissä. Lisäksi perehdyimme laajojen liikunnan toimintamallien arviointiin ja liikunnan vaikutukseen kasvatustyössä. Tavoitteenamme oli selvittää kyselyn avulla akatemian toisen asteen urheilijoiden lukio-opiskelun, akatemiavalmennuksen ja muun elämänhallinnan toimivuutta, sekä tuottaa tästä tulokset akatemialle. Lisäksi loimme kysymyspohjan, jolla kyselyn toteuttaminen akatemiassa onnistuu jatkossa vuosittain. Opinnäytetyössämme akatemiaurheilijoita käsiteltäessä puhutaan termeinä sekä urheilijoista että opiskelijoista.

2 URHEILUAKATEMIATOIMINTA

2.1 Urheiluakatemiaohjelma

Urheiluakatemit ovat Olympiakomitean alaisia toimintayksiköitä ja ne voidaan määritellä paikalliseksi ja seudulliseksi yhteistyötä tekeväksi verkostoksi, joissa toimijoina työskentelevät oppilaitokset, urheiluseurat ja -organisaatiot, kuntayhteisöt sekä asiantuntijapalveluiden tuottajat. Näiden yhteisenä tehtävänä on saavuttaa urheilijoiden tavoitteet niin opiskelun, kuin työ- ja urheilu-urien osalta. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013.) Urheiluakatemiaohjelman johtaja Markus Kalmari määrittelee urheiluakatemian tukiverkostoksi kilpaa urheileville nuorille, mikä ei ole niinkään fyysinen paikka, vaan oppilaitoksista ja asiantuntijoista koostuva verkosto (Noronen 2014, 20).

Urheiluakatemiaa on Suomessa kaiken kaikkiaan 22 (Urheiluakatemiaverkosto n.d.). Akatemioiden tavoitteena on mahdollistaa urheilu ja opiskelu samanaikaisesti, jossa oppilaitoksilla on keskeinen rooli opiskelun osalta. Opintojen ja urheilun yhdistäminen tehdään henkilökohtaisella suunnitelmalla, missä apuna toimii urheiluakatemiaverkosto. (Opinto- ja Uraohjaus 2017.)

Akatemiaohjelman urheilullisena tavoitteena on ennen kaikkea urheilijoiden päivittäisen harjoittelun parantaminen ja sitä kautta urheilijoiden kehittäminen. Tähän pyritään muun muassa akatemioiden valmennusosaamisen ja -yhteistyön vahvistamisella, toimintaympäristön kehittämällä sekä keskittämällä lajiryhmiä. (Urheiluakatemiaohjelma n.d.)

2.2 Urheilijan polku

Urheilijan polku on osa Olympiakomitean muutostyötä, jossa kuvataan kuinka urheilija parhaimmillaan rakentaa matkaa kussakin lajissa lapsuuden harrastajasta huippu-urheilijaksi. Polku on jaettu lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheeseen. Jokainen vaihe määrittelee siinä vaadittavia tekijöitä urheilijana kehittymiseen. Näihin

kuuluvat muun muassa harjoitusmäärät, taitovaatimukset, valmennuksen painopisteet, toimijoiden roolit ja yhteistyötarpeet, joita urheilijat toteuttavat yksilöllisestä lähtökohdasta polun eri vaiheissa. (Mononen 2016, 29.)

Lapsuusvaihe kestää 13 ikävuoteen asti. Tähän mennessä on tärkeää, että liikuminen on lapselle mielekästä ja liikuntataitoja harjoitetaan monipuolisesti herkkyyskausien mukaan. Fyysisen aktiivisuuden määrä tulee olla progressiivinen, huomioiden lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen. Lapsuusvaiheessa luodaan myös harrastusten kautta pohja urheilullista elämäntapaa kohti. (Finni ym. 2012, 21 - 26, 34 - 35.)

Valintavaihe käsittää urheilijat, jotka ovat iältään 13 - 19 vuotiaita. Tässä vaiheessa lapsuudessa kerrytetyt monipuoliset liikuntataidot kehittyvät vahvoihin lajikohtaisiin taitoihin, runsaasta fyysisestä aktiivisuudesta siirrytään systemaattiseen harjoitteluun ja samalla harrastajasta kehittyä kilpaurheilija. Valintavaihe sisältää myös muita nuoren elämässä tapahtuvia muutoksia kuten kehittymisen nuoresta aikuiseksi ja koululaisesta opiskelijaksi. (Mononen ym. 2014, 11 - 12.)

Konttinen (2014) näkee valintavaiheen urheilijan motivaatiotekijöiden koostuvan kolmesta näkökulmasta. Ensinnäkin urheilijan tulee motivoitua sisäisesti harjoitettavaan lajiin, jolloin harjoittelu itsessään on mielekästä. Toiseksi motivaation tulee kohdentaa harjoittelua menestymisen kannalta tärkeisiin asioihin, eli lajisuoritusta kehittäviin osa-alueisiin. Kolmantena motivaation tehtävänä on kehittää nuoren arviointikykyä omasta toiminnasta, niin että toiminta edistää urheilijana kehittymistä. Arviointiin liittyy myös oman toiminnan kriittinen tarkastelu, jolloin urheilija kykenee arvioimaan, kuinka toimintaa voisi muuttaa menestymisen kannalta suotuisammaksi. (Konttinen 2014, 19.)

Nuoren urheilijan toimintaympäristön keskeisiä tekijöitä valintavaiheessa ovat muun muassa valmentajat, koulu, ystävät ja perhe. Valmentajan rooli kasvaa, kun tämän kanssa vietetään entistä enemmän aikaa ja suhde valmentajaan on yhä tärkeämpi. Koulussa nuori viettää yhä enemmän aikaa, mikä on nuorelle merkittävä sosiaalinen ympäristö urheilun ohella. Toisaalta koulu voi mahdollistaa myös päivittäisen harjoittelun optimaalisen rytmittämisen. Yhteisöön kuulumisen korostuu, joten ystävien merkitys kasvaa myös nuorilla urheilijoilla. Näin muun muassa

nuoren urheilujoukkueen tai harjoitusryhmän yhteisöllisyys on keskeistä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Perheen panostusta urheiluun ajallisesti, taloudellisesti sekä henkisesti ei sovi myöskään unohtaa. (Mononen ym. 2014, 13.)

Huippuvaihe koskee kansainvälisellä huipulla kilpailevia urheilijoita. Tässä vaiheessa urheilu on kokonaisvaltainen elämäntapa, jota tukee kansainvälisen tason tukijärjestelmät. Urheilija pääsee huippuvaiheessa harjoittelemaan parhaissa olosuhteissa pätevän valmentajan kanssa. Edellytyksenä tämän päiväisessä huippu-urheilussa on urheilijan täydellinen omistautuminen menestymiselle. Ydinajatuksena valmennuksessa on, että urheilijalle mahdollistetaan lajitaitojen harjoittaminen, fyysis-motoristen ja psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen sekä urheilijalle vakaa elämänhallinta. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016, 10 - 11.)

Urheiluakatemiaohjelma on koko urheilijan polkua tukeva ratkaisu, joka luo puitteet ja mahdollisuuden urheilijan polun toteuttamiseen. Urheiluakatemiaoihin kuuluu polun kaikissa vaiheissa olevia urheilijoita, sekä valmentajia ja asiantuntijoita. Heidän osaamista kehitetään yhteistyössä huippuvaiheen ja osaamisohjelman asiantuntijoiden kanssa. (Urheiluakatemiaohjelma n.d.)

Urheilijan polku on määritetty Olympiakomitean painopistealueeksi suomalaisen urheilun seurannassa ja arvioinnissa vuosille 2013 - 2016. Sisällön osalta tämä on tarkoittanut muun muassa juuri urheilijoille toteutettavia kyselyitä urheilijan polulla etenemisestä ja elämäntilanteesta. (Paavolainen ym. 2013, 36.)

3 VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA

3.1 Akatemian toiminta yleisesti

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia on huippu-urheiluverkosto ja alueellinen urheilijan polun mahdollistaja. Akatemia mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen yläasteikäisistä nuorista aina varusmiespalvelusta ja korkeakouluopintoja suorittaviin urheilijoihin. Toimintaa on 12 eri oppilaitoksessa ja lisäksi Kainuun prikaatissa. Akatemian toiminnassa on yhteensä noin 650 urheilijaa. Yläasteella valmennus tapahtuu leireinä ja yläkoulukerhoina, toiselta asteelta eteenpäin toiminta on päivittäisvalmennusta aamuisin ja/tai iltapäivisin. (Oppilaitokset n.d.)

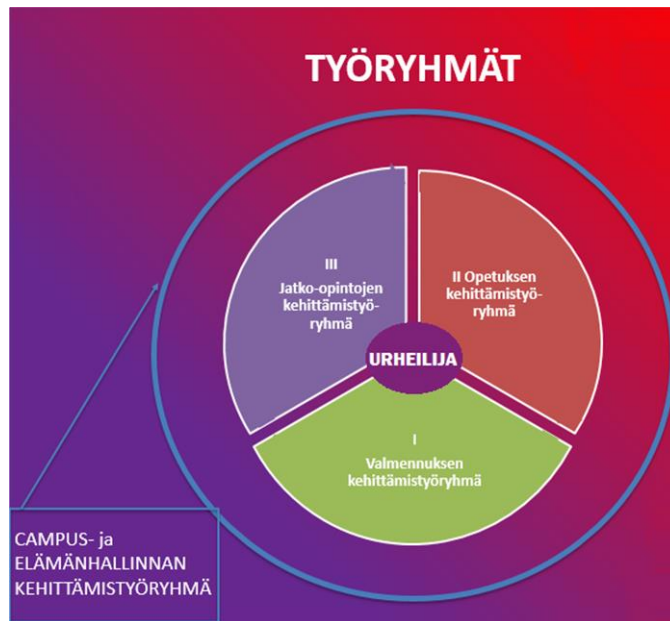
Akatemian toimintaan kuuluvia urheilulajeja on kaikkiaan 13. Näistä toisen asteen urheilijoita Sotkamon lukiosta on ampumahiihdossa, lumilautailussa, maastohiihdossa, mäkihypyssä, yhdistetyssä, pesäpallossa ja uinnissa. Kuusamon lukion akatemialajeihin kuuluu alppi- ja freestylehiihto. Pääpaino onkin lumilajeissa ja pesäpallossa, joissa akatemia on valtakunnallisesti merkittävä huippu-urheilijoiden kasvattaja. (Akatemialajit n.d.)

Akatemian panostus lumilajeihin näkyy vahvasti sen toimintaympäristön olosuhteissa. Vuokatin alueella Sotkamossa sijaitsee Vuokatinrinteet, lumilautatunneli, mäkihypymäet, ampumarata, hiihtoputki, rullahiihtoradat ja monipuolinen latuverkosto eri lajien lajiharjoittelua varten. Lisäksi Vuokatin urheiluopisto ja Vuokatti-halli tarjoavat monipuoliset oheisharjoittelu ja -palvelu mahdollisuudet akatemian urheilijoille. Sotkamosta löytyy pesäpallostadion. Kuusamossa toimintaympäristö keskittyy Rukalle, jossa sijaitsee alppi- ja freestylehiihtoon vaadittavat suorituspaikat. (Alueinfo n.d.)

3.2 Urheilu - menestyksen kasvualusta -hanke

Vuonna 2015 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia käynnisti Urheilu - menestyksen kasvualusta -hankkeen. Hankkeen tavoitteena on Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian urheilijoiden urheilun ja opintojen yhteensovittaminen, elämänhallinnan kehittäminen ja jatko-opintomahdollisuuksien kartoittaminen. Tarkoituksena on muun muassa kehittää urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen toimintamallia, elämänhallinta taitoja, organisaation rakennetta ja opintomenestyksen arvostusta. Urheiluakatemiaorganisaatiota pyritään jatkuvasti kehittämään urheilijoiden tarpeita vastaavaksi. Hankkeen avulla yksilöllistä urheilun ja opiskelun suunnitelmallisuutta halutaan lisätä. Suunnitelmaa tukevat akatemian työryhmät, jotka koostuvat akatemianvalmentajista, lukioden opettajista ja muista alueellisista asiantuntijoista. Jatko-opintomahdollisuuksien kartoittaminen on noussut ajankohtaiseksi, kun useat lukiosta valmistuneista ja varusmiespalveluksen suorittaneista urheilijoista ovat jälkeen Kainuun alueelle hyvien harjoitusolosuhteiden ansiosta. Hankkeen kautta pyritään kehittämään myös urheilijoiden tukiverkkoa opiskelujen ajalle sekä niiden jälkeen. Hankkeen toteutumisaika on 1.4.2016 - 31.12.2018. (Urheilijoiden menestyksen kasvualustaa kehitetään 2017; Urheilu – menestyksen kasvualusta n.d.; Toivo 2017.)

Kuvassa 1. esitellään hankkeen eri työryhmien vastuualueet. Kuhunkin työryhmään kuuluu useita aiheen asiantuntijoita, jotka kokoontuvat muutaman kuukauden välein. Työryhmätyön ajatuksena on kuvan mukaisesti: urheilija keskiössä - ajattelu. Tällä pyritään siihen, että kehitystoimet kohdistuvat nimenomaan urheilijoihin.



Kuva 1. Urheilu – menestyksen kasvualusta -hankkeen työryhmät.

3.2.1 Urheilijan opiskelu lukiossa

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen Suomessa on saanut alkunsa vuonna 1986 kuudessa lukiossa kokeiluvalla aloitetusta urheiluoppilaitosjärjestelmästä. Tämä syntyi lajiliittojen ja kouluväen yhteisymmärryksestä, ettei koulujärjestelmä pystynyt tarjoamaan tarpeeksi joustavaa ympäristöä huipulle tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Kokeilua laajennettiin vuonna 1990, jonka jälkeen saatujen positiivisten opiskelu- ja valmennustulosten perusteella toiminta vakinaistettiin vuonna 1994. Tällöin Opetusministeriö vahvisti statuksen 12 urheilulukiolle. (Savolainen & Härkönen 2014, 87)

Urheilulukioilla on keskeinen rooli akatemiaverkoston ja huippu-urheilujärjestelmän osana, jossa yhtenä tavoitteena on varmistaa opiskelu- ja urheilu-uran yhdistäminen toimivasti (Noronen 2014, 20 - 21). Huipulle tähtääville urheilijoille kaksoisura-ajattelu, jossa opiskelu ja urheilu kulkevat rinnakkain, antaa tukea siviiliuran luomisessa, sekä helpottaa työelämään siirtymistä urheilu-uran jälkeen. Monelle 15 - 19 vuotiaalle urheilijalle harjoittelun, kilpailu- ja leirimatkojen sekä opiskelun yhteen sovittaminen on haastavaa. Oppilaitoksina urheilulukioilla onkin valtakunnallinen erityistehtävä urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi. (Urheilijan kaksoisura n.d.) Suomessa toimii nykyisin 13 urheilulukiota, jotka Olympiakomitea

määrittelee ”urheiluoppilaitoksiksi”. Näiden lisäksi Suomessa on useita urheilupainotteisia oppilaitoksia, joissa nuorilla urheilijoilla on mahdollista opiskella ja panostaa yhtäläisesti urheiluun. (Urheiluakatemit ja -oppilaitokset n.d.)

Tutkimuksen kohdejoukosta Sotkamon lukio kuuluu näiden 13 urheilulukion joukkoon ja Kuusamon lukion alppikoulussa opiskelevat nuoret pystyvät opiskelemaan urheilun ehdoilla. Näissä lukioissa on yhteensä noin 200 akatemiaurheilijaa kymmenessä eri lajissa. Opiskelu akatemian urheilijoille on mahdollistettu joustavasti valmennukseen yhdistettynä. Oppilaitokset auttavat urheilijoita henkilökohtaisten opintosuunnitelmien tekemisessä, jolloin valmennukseen ja lajissa kehittymiseen jää riittävästi aikaa päivittäin. (Oppilaitokset n.d.) Opiskelua tukee myös akatemian kehittämä urheilupoissaolosuunnitelma, johon opiskelijat hakevat opettajilta tehtävät poissaoloaika varten. Suunnitelmaa käytetään varsinkin pitkäkestoisten leiritysten tai kilpailumatkojen ajalle. (Toivo 2017.)

Lukion oppimäärään kuuluu suorittaa vähintään 75 kurssia, näihin sisältyy pakollisia, syventäviä ja soveltavia kursseja (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 234). Urheiluoppilaitoksessa on mahdollista hyväksi lukea pakolliseen oppimäärään kuuluvia opintoja urheiluvalmennuksella ja myöskin poiketa valtakunnallisesta lukion tuntijaosta urheiluvalmennuksen järjestämiseksi (Urheiluakatemia-toiminnan ohjeisto 2013). Jokaisella urheilulukiolaisella on vähintään 12 urheiluvalmennuskurssia osana pakollisia opintoja. Enimmäismäärä on koulukohtainen, mutta yleensä korkeintaan 18 - 20 kurssia. Opetussuunnitelma perustuu oppilaitosverkoston ja Olympiakomitean yhdessä suunnittelemaan Urheilulukion opetussuunnitelmaan, jonka pohjalta oppilaitokset ovat muokanneet oman opetussuunnitelman. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.) Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (2016) urheilijoille teettämän huippu-urheilun arvioinnin perusteella urheilun ja opiskelun yhdistäminen nähtiin yhdeksi kehityskohdaksi (Lämsä ym. 2016).

Toisen asteen oppilaitoksille on jo aiemmin laadittuja laatukriteereitä, sekä tyytyväisyys- ja laadunhallintakyselyitä (Karvonen 2012, 32 - 57; Korpi 2004, 32 - 40). Opetus- ja kulttuuriministeriö panostaa lukiokoulutuksen kehittämiseen toteuttamalla Uusi lukio - Uskalla kokeilla -kehittämishjelman, joka toteutetaan yhteis-

työssä Opetushallituksen kanssa. Kehittämishjelman tavoitteena on uudistaa lukioiden pedagogiikkaa ja oppimisympäristöjä vastaamaan tulevaisuuden haasteita. Pedagogiikassa kehitetään muun muassa vuorovaikutusta ja oppiainerajoja ylittävää oppimista. Opiskelijat otetaan mukaan kehittämistyöhön ja toimintaympäristöjen suunnitteluun. (Lukioiden kehittämisverkosto uudistamaan lukiokoulutusta 2016.)

3.2.2 Valmennus Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa työskentelee yhteensä noin 20 - 25 päätoimista valmentajaa toisen asteen urheilijoiden parissa (Toivo 2017). Päivittäisvalmennusta akatemia tarjoaa näille opiskelijoille 6 - 10 valmennuskertaa viikossa, sisältäen laji- ja oheisharjoittelun sekä yksilöllisten ominaisuuksien kehittämisen lajissa. Akatemian toimintaan kuuluu lisäksi ilmaiset tai alennettuun hintaan tarjottavat oheispalvelut, joita akatemiaurheilijat voivat käyttää. Näihin palveluihin kuuluu ravitsemus- ja henkinen valmennus, hieronta, fysioterapia sekä muut lääkäripalvelut. (Valmennus n.d.)

Urheilijan polulla toisen asteen opiskelijat ovat valintavaiheessa, jolloin suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä kasvaa. Tällöin lajitaitojen kannalta määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu korostuu, eikä lajinvalinnan jälkeen muihin harrastuksiin useinkaan jää paljoa aikaa. (Mononen ym. 2014, 11 - 12.) Tämän ikäluokan urheilijoille on tärkeää oma tahtotila kehittymiseen urheilijana, suunta ohjaamaan tahtotilan mukaisiin valintoihin, sekä kyky arvioida omaa toimintaa kehittymisen ja menestymisen näkökulmasta (Konttinen 2014, 19).

Valmentajalle toimiminen valintavaiheen urheilijoiden parissa on haastava valmennusympäristö. Urheilijat viettävät tällöin valmentajan kanssa paljon aikaa, jolloin valmentajan rooli urheilijalle kasvaa. Urheilijalla voi olla ensimmäisen kerran useampi valmentaja, jolloin valmentajien yhteistyö korostuu. Harjoittelu tapahtuu usein myös yksilölajeissa ryhmissä ja ryhmät voivat koostua sekä naisista että miehistä, jolloin harjoittelu vaatii eriyttämistä. Ryhmien sisällä voi olla suuria eroja fyysisessä kehityksessä, harjoitustaustassa, taidoissa ja tavoitteissa. Valmentajan

tulee hallita kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät, kehittävien harjoitteiden yksilöinti sekä harjoittelun suunnittelu pitkällä aikavälillä. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49 - 50.)

Olympiakomitean urasuunnittelun asiantuntija Jari Savolainen (2014) näkee, että varsinkin akatemiassa toimivien valmentajien työssä korostuu urheilijoiden muun elämänkokonaisuuden ymmärtäminen hyvän valmennuksen mahdollistamiseksi (Noronen 2014, 21). Valmentajan on hyvä olla aidosti kiinnostunut nuorista, ymmärtää heidän urheilun ulkopuolista elämää sekä hyödyntää valmennuksessa valmennettavien sukupolvelle merkityksellisiä asioita. Näin valmentaja näyttää ymmärtävänsä valmennettavien ajatusmaailmaa. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 50.) Nykypäivänä valmentajien työhön kuuluu laadukkaan lajiosaamisen lisäksi toimiminen urheilijoiden tärkeimpänä mentaalisenä valmentajana ja hengenluojana (Nieminen 2014, 17).

Timo Manninen (2014) on kirjoittanut pro gradu -tutkimuksen Jyväskylän yliopistossa, mikä tutki opiskelun ja harjoittelun yhdistämistä nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. Tutkimuksen perusteella akatemiaurheilijoiden suurimpia haasteita oli muun muassa ajankäyttö ja arjen aikatauluttaminen. Lisäksi urheilijoiden kokonaiskuormitus saattoi nousta suureksi, jos kilpailukausi ja koulunkäynti osuivat samalle aikaa. (Manninen 2014, 54.)

3.2.3 Elämänhallinta osana urheilijan arkea

Elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisen uskoa, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan olosuhteitaan suotuisammiksi. Ihminen pyrkii omalla toiminnallaan muuttamaan itselleen liian rasittavia sisäisiä- ja ulkoisia olosuhteita. Elämänhallintaa voidaan siis verrata stressinhallintaan. Alun perin psykologiassa käsite elämänhallinnasta syntyi 1970-luvulla, jolloin tutkimuksen kohteeksi nousi käsite "locus of control". (Kelttikangas-Järvinen 2008, 255.) Käsitteessä keskeistä on, kokeeko ihminen itsensä oman elämänsä ohjaajana, vai onko elämä joukko sattumanvaraisia tapahtumia. Jos ihminen uskoo voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä päätöksillä ja valinnoilla, hänen elämänhallintansa on korkea. Tämä tuo

vastuuntuntoa omasta elämästä. Elämän virheet ovat omien ratkaisujen ja arviointien syytä, eikä vahinkotapahtumia satu jatkuvasti. (Kelttikangas-Järvinen 2008, 255; Heaven 2002, 3.)

Korkea elämänhallinta ei siis tarkoita, etteikö elämässä tapahtuisi epäoikeudenmukaisuuksia tai virhearviointeja, vaan että henkilö näkee, että ne ovat hänen itsensä aiheuttamia. Matala elämänhallinta, toisin sanoen ulkoinen kontrolli, tarkoittaa että ihmiselle tapahtuu asioita ja tapahtumia, jotka ovat pääasiassa sattumaa eivätkä seurausta. Elämänhallinnan tunne voi olla myös liian korkea, mikäli ihminen on liikaa vastuussa omasta elämästään, jolloin elämä on raskasta. Tämä voi myös johtaa masennukseen. (Kelttikangas-Järvinen 2008, 256 - 257.) Elämänhallinnan (Locus of control) tutkimiseen on tehty lukuisia mittareita niin lapsille kuin aikuisille. Mittareilla voidaan ennustaa testattavien henkilöiden psykologista hyvinvointia, terveyskäyttäytymistä, akateemista ja ekonomista menestymistä sekä reagoimista vastoinkäymisiin (Halpert & Hill 2011, 6). Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan termistössä ja ohjeistossa elämänhallinta on yhtenä leiritysmallin painopisteenä. Elämänhallinta sisältää henkilökohtaisen itsensä kehittämisen, eli psyykkisen- ja ravintovalmennuksen, ajanhallinnan, sosiaalisen elämän ja itsenäisen toiminnan ja vastuun. (Urheiluakatemiaohjelma – urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto 2015.)

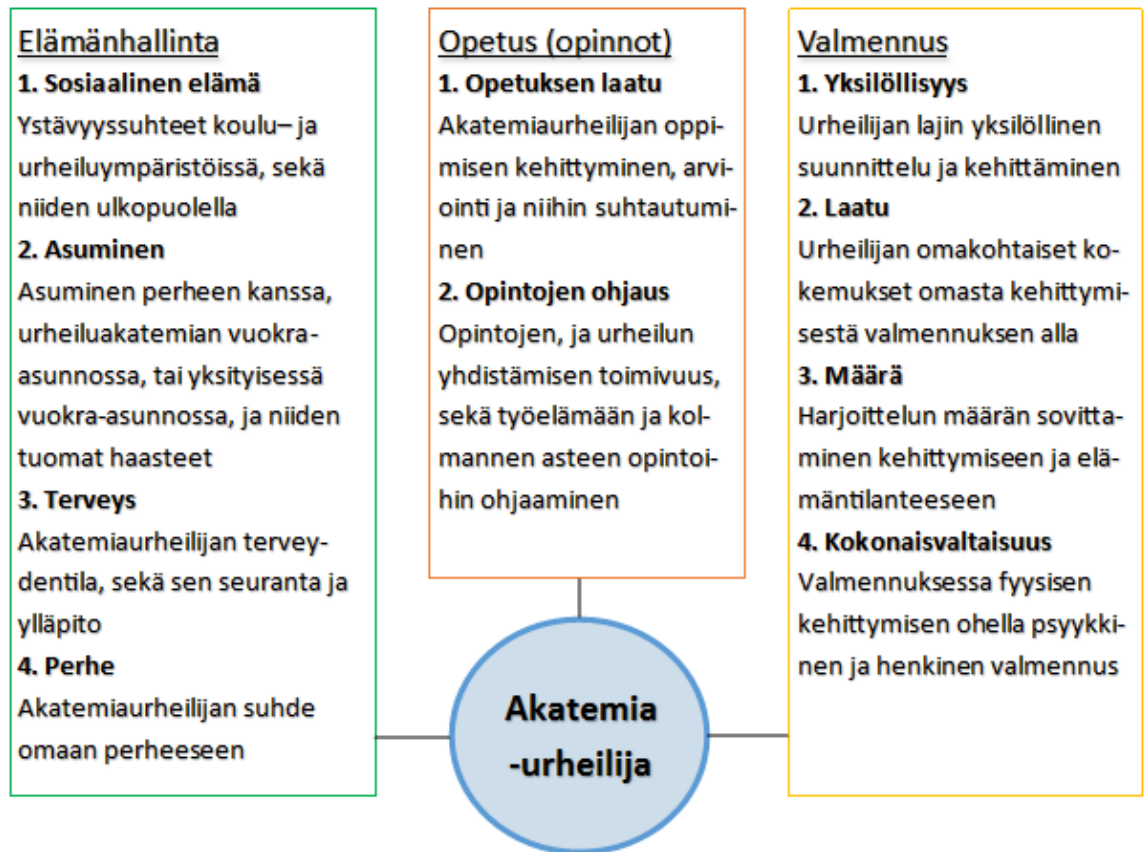
Urheilu – menestyksen kasvualusta -hankkeeseen kuuluu osana urheilijoiden elämänhallintataitojen kehittäminen (Urheilu - menestyksen kasvualusta 2017). Käytännössä tämä tarkoittaa arjen hallintaa, jota pystytään helpottamaan ja kehittämään hankkeen kautta luomalla urheilijoille tarvittavia tukitoimia (Urheilijoiden menestyksen kasvualustaa kehitetään 2017). Muilta paikkakunnilta akatemiaan saapuvilla opiskelijoilla on myös mahdollisuus asumiseen vuokralla opiskelija-asunnoissa, jotka sijaitsevat akatemian toimintaympäristön läheisyydessä.

Akatemia järjestää päivällisruokailumahdollisuuden tiloissaan Vuokatissa ja palkatun asunnonvalvojan helpottamaan akatemian vuokra-asunnoissa asuvien arkea. Lisäksi akatemialla on suunnitteilla uusille urheilijoille arjenhallintaa helpottava ohjevihko, jossa kyselyn tuloksia käytetään apuna. (Toivo 2017.) Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (2016) arvioinnin perusteella urheilijoiden suurin huolenaihe oli heikko taloustilanne (Lämsä ym. 2016).

Nuoruusiän yleisiä haasteita on usein irtautuminen vanhemmista, sekä oman identiteetin, maailman katsomuksen ja uusien ihmissuhteiden luominen. Haasteet ilmaantuvat helposti kotoa pois muuttaessa. (Kinnunen 2004, 9.) Uuteen asuntoon ja kämppekavereihin sopeutuminen vaatii aikaa, eikä se ole aina ongelmaton. Asunnon koon sijaan nuorelle on usein tärkeämpää perustarpeiden ja -asioiden kuten puhtauden, levon sekä ruoka- ja vaatehuollon toimivuus. (Isotalo 2004, 38 - 39.)

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia-asuntola-asumisen uhkakuviin liittyvä opinnäytetyö tehtiin vuonna 2015 Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden toimesta. Tutkimuksessa selvisi muun muassa sosiaalisten suhteiden kariutumista, psyykkisten ongelmien ilmentymistä kuten epäonnistumisen pelkoa ja epävarmuutta urheilu-uran jälkeisestä elämästä. (Munter-Lämpä & Huotari 2015.) Vuonna 2011 Haaga-Helian opiskelija kirjoitti opinnäytetyön opiskelijoiden kokemuksesta valmennus- ja opiskeluolosuhteisiin Kouvolan urheiluakatemiassa. Tässä tutkimuksessa ilmeni eroja valmennusryhmien valmennuksen tasossa ja koulujen suhtautumisessa akatemiaoimintaan. Koulujen suhtautuminen näkyi eroina joustavuudessa akatemiaurheilijoita kohtaan. (Pahkala 2011.)

Kuva 2. avaa tutkimuksen viitekehyksen. Viitekehys käsittää akatemiaurheilijoiden arkea määrittävät ja siihen sisältyvät tekijät, jotka on jaoteltu samoihin osa-alueisiin kuin kyselyn kysymyspohja. Näitä tekijöitä selvitettiin akatemiaurheilijoilta tutkimuksen taustoituvaiheessa lukiovierailujen aikana, jolloin heiltä kysyttiin mitä tekijöitä he näkevät itselleen merkityksellisinä. Akatemian työryhmien asiantuntijat olivat myös mukana osa-alueiden eri tekijöiden määrittelyssä.



Kuva 2. Tutkimuksen viitekehys.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian toisen asteen urheilijoiden lukio-opiskelun, akatemiavalmennuksen ja muun elämänhallinnan toimivuutta. Lisäksi työhön kuului luoda kysymyspohja, joka mahdollistaa kyselyn toteuttamisen jatkossa vuosittain. Tämä vastaa akatemian hankkeen kehityskohteisiin ja mahdollistaa heille toiminnan suunnittelun, kehittämisen sekä vuosittaisen laadunvalvonnan.

Kyselytutkimus toteutettiin Sotkamon ja Kuusamon lukioiden opiskelijoille, jotka ovat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian urheilijoita. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä, joka täytettiin valmentajien valvonnassa akatemian lajiryhmien kesken. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti sekä Sotkamon kunnan, että Kuusamon kaupungin toimivuus samassa verkko-ohjelmisto pohjassa. Tutkimuksen toteuttaminen oli vaivattominta kyseisen ohjelman kautta, osana lukion koulupäivää. Tutkimusprosessin vaiheittaista etenemistä avataan kuvassa 3. Tavoitteiden asettamiseen kuului alkuun aiheeseen perehtyminen ja tiedon kerääminen, minkä pohjalta muodostettiin tutkimusongelmat. Muut tutkimusprosessiin kuuluvat vaiheet etenivät kuvan mukaisessa järjestyksessä ja ne esitellään opinnäytetyön luvuissa 5 Tutkimuksen vaiheet ja 6 Tulokset.



Kuva 3. Tutkimusprosessin eteneminen.

4.1 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tutkimusongelmat on jaettu kolmeen päätutkimusongelmaan, jotka vastaavat kyselyn osa-alueita. Näistä jokaisessa on lisäksi alatutkimusongelmia, joilla selvitetään kustakin aiheesta toimeksiantajan tavoitteiden mukaiset ja selvitystä vaativat asiat. Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Millaiseksi urheilevat opiskelijat kokevat opiskelun Sotkamon ja Kuusamon lukioissa?
 - a. Kuinka lukion kurssit mahdollistavat opiskelun ja urheilun tavoitteiden toteutumisen?
 - b. Kuinka opiskelun tukitoimenpiteet (sähköinen materiaali, tukiopetus, erityisjärjestelyt ym.) tukevat urheilijoiden opiskelua?
 - c. Millainen on urheilijoiden opiskelumotivaatio?
2. Millainen on Vuokatti-Ruka Akatemian valmennuksen laatu ja toimivuus?
 - a. Kuinka hyvin urheilijoiden yksilöllinen valmennus akatemiassa toimii?
 - b. Kuinka olosuhteet, valmennusryhmät ja niiden ilmapiiri tukevat urheilijoiden kehitystä?
 - c. Kuinka akatemian oheispalvelut tukevat kehitystä?
3. Millainen on urheilijoiden elämänlaatu Akatemian puitteissa?
 - a. Kuinka hyvin urheilijat hoitavat palauttavat toimenpiteet (lepo ja ravinto)?
 - b. Kuinka arkirutiinien ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen onnistuu urheilun ja opiskelun ohessa?
 - c. Millaiseksi urheilijat kokevat psyykkisen kuormituksen?

4.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Asiakastyytyväisyyskyselyn menetelmänä oli määrällinen tutkimus. Kysely sisälsi myös laadullisen aineistonhankinnan piirteitä, kun monivalintakysymyksiä täydennettiin avoimilla kysymyksillä.

Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää lukumääriä ja osuuksia, käyttämällä useimmin valmiilla vastausvaihtoehdoilla varustettuja standardoituja kysymyslomakkeita. Näin voidaan kartoittaa tutkittavan ilmiön tilaa, muttei syitä tämän tilan taustalle. Syiden selvittämiseen tarvitaankin lisäksi laadullisia menetelmiä. (Heikkilä 2014, 15.)

Kartoittavan määrällisen tutkimuksen lähtökohtana on löytää uusia näkökulmia, jolloin voidaan tutkia asioita, joista on vielä vähän tietoa. Näin on mahdollista löytää vastaajien erilaisia näkemyksiä tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2007, 20 - 21.) Tällä tavoin saatiin tutkimuksen aihealueista haluttu tieto, sekä perustelut urheilijoiden näkökulmasta, jotka toimivat tärkeänä tietona akatemian toiminnan kehittämiseen.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija määrittää ensin perusjoukon tutkittavia ja valitsee joukosta edustavan otoksen. Jotta valittu otos olisi tutkimukseen edustava, tulee sen kuvata tasaisesti koko perusjoukkoa. Yleensä mitä suurempi otoksen koko on, sitä tarkemmin se vastaa myös perusjoukkoa. Otos voidaan valita satunnaisotannalla, systemaattisella otannalla, ositetulla otannalla tai ryväotannalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 180.)

Ositetussa otannassa perusjoukko on jaettuna ryhmiin, ositteisiin, joista jokaisesta otetaan havaintoyksiköitä otokseen erilaisilla kiintiöintimenetelmillä. Tämä toimii, kun perusjoukosta on eroteltavissa pienempiä ryhmiä, tässä tapauksessa akatemian eri urheilulajien edustajia. Kun ositteina toimivat akatemian urheilulajien edustajajoukot ovat erisuuruisia, tukevat ne tutkimusotannassa suhteellista kiintiöintiä. (Heikkilä 2014, 35 – 37.) Tutkimuksen otannan ositus tapahtui siis sekä urheilulajien, että vuosikurssien mukaisesti. Kun kaikkien lajien urheilijat ovat jakautuneet tasaisesti eri vuosikursseille, toimi lukioden toisen ja kolmannen vuosikurssin akatemiaurheilijat edustavana otantana perusjoukosta.

Tutkimuksen perusjoukko oli Sotkamon ja Kuusamon lukioden toisen asteen toisen ja kolmannen vuosikurssin akatemiaurheilijat. Kaikki nämä opiskelijat ovat olleet akatemian toiminnassa mukana ainakin 1,5 vuoden ajan, joten heillä on ensimmäisen vuoden opiskelijoihin verrattuna enemmän kokemusta toiminnasta ja samoin he pystyvät arvioimaan toimintaa kriittisemmin ja monipuolisemmin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselykaavaketta, jonka akatemiaurheilijat täyttivät valmentajien valvonnassa.

Kysely täytettiin lukion valmennustunnin aikana eli täyttämiseen oli aikaa 75 minuuttia. Kyselytutkimukseen varattu aika riitti kaikkien kysymysten pohtimiseen ja niiden täyttämiseen. Kerätty aineisto käsiteltiin SPSS-tilastoanalysointiohjelmalla.

5 TUTKIMUKSEN VAIHEET

Taustatyötä tutkimukseen tehtiin käymällä Kuusamon lukiossa esittelemässä opinnäytetyötä koulun akatemiaurheilijoille ja valmentajille, missä kerättiin alustavaa pohjatietoa urheilijoiden mielipiteistä akatemiatoimintaa kohtaan. Näistä selvisi tyytymättömyyttä harjoittelun yksilöllisyyteen ja kurssien erityisjärjestelyihin. Lisäksi aihetta esiteltiin Sotkamossa Sompalan asukasyhdistyksen kokouksessa, joka vastaa akatemian tarjoamien vuokra-asuntojen asioista.

Tutkimuksen toteutuksessa apuna olivat Urheilu menestyksen kasvualusta – hankkeen työryhmät (opetus, valmennus, elämänhallinta). Työryhmät keskustelivat kuhunkin osa-alueeseen liittyvistä ongelma- ja kehittymiskohteista, joista kerättäisiin tietoa kyselyn avulla. Osallistuimme 23.1.2017 Sotkamossa järjestettyyn akatemian opetustyöryhmän kokoukseen, jossa keskusteltiin tutkimuksen kyseisen osa-alueen tavoitteista ja toteutuksesta. Valmennuksen tavoitteista keskusteltiin henkilökohtaisesti akatemian valmennuspäällikön Vesa Mäkipään kanssa ja elämänhallinnan osa-alueesta sen työryhmästä vastaavan Niina Sippolan kanssa.

5.1 Kyselylomakkeen laadinta

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa edellytetään operationalisointia, joka tarkoittaa teorian sekä käsitteiden muuttamista arkikieleksi ja mitattavaan muotoon. Käsitteet on määriteltävä mitattavaan muotoon ja vastaajille yhtäläisesti ymmärrettäviksi. Tämä on tärkeä vaihe kysymyslomakkeen kysymyksen ja vastausvaihtojen suunnittelussa, vaikuttaen tutkimustulosten pätevyyteen ja luotettavuuteen. (Vilkkä 2007, 36 - 37, 41.)

Kyselyn selvyys huomioidaan kysymysrakenteen suunnittelussa, välttämällä monimerkityksellisiä sanamuotoja, niin että kysymykset merkitsevät kaikille vastaajille samaa asiaa. Kysymykset tulee muodostaa vastaamaan spesifisti vain yhteen asiaan kerrallaan, jotta vastaajalle ei jää tulkinnanvaraa täyttäessä kyselyä. Kysymykset tulee muodostaa ytimekkäiksi ja selkokielisiksi vastaajan ymmärryksen

varmistamiseksi. Vastaaajalle on myös tärkeää antaa mahdollisuus olla vastamatta kysymykseen, jos hänellä ei ole mielipidettä asiaan. Kysymyslomakkeen laadinta ja tarkka kysymysten suunnittelu ovat tekijöitä joilla voidaan vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 202 - 203.)

Kyselypohjan laatiminen tehtiin tiiviissä yhteistyössä työryhmien kanssa. Työryhmät miettivät mistä asioista he tarvitsevat tietoa ja missä asioissa olisi kehitystarpeita. Kaikilta kolmelta työryhmältä saatiin esitykset kysymyksiin; osa näistä oli valmiita kysymyksiä ja osa selvitystä vaativia aihealueita. Näiden pohjalta luotiin erilliset kysymyspatterit kaikkiin kolmeen osa-alueeseen. Kyselyssä käytettävät käsitteet avattiin sanallisiksi esimerkeillä, että niiden ymmärtäminen olisi helpompaa. Käsitteitä oli muun muassa sähköiset oppimisympäristöt, arviointimenetelmät ja akatemian oheispalvelut.

Tavoitteena oli tiivis, mutta mahdollisimman kattava akatemian toiminnan kehittämistä tukeva mittaristo. Kunkin osa-alueen monivalintakysymysten määräksi rajattiin 15 - 20, jotta kyselyyn vastaaminen olisi jouhevaa, eikä siihen menisi liikaa aikaa. Tämä oli myöskin akatemian toive kyselyn laajuudesta. Monivalintakysymyksiä tarkensi jokaisessa osa-alueessa avoinkysymyskohta. Kysymysten asetelussa huomioitiin kyselyn looginen eteneminen, jotta samankaltaiset kysymykset tulivat järjestyksessä. Kysymyksiä tarkennettiin yhdessä hankkeesta vastaavan Juha Toivon kanssa. Tämän jälkeen kysymyspatterit kiersivät vielä kaikkien työryhmien nähtävänä ja heiltä saadun palautteen perusteella tehtiin pieniä muutoksia muutamiin kysymyksiin. Valmiit kysymykset siirrettiin sähköiseen kysymyspohjaan.

Rakennevaliditeettisuus varmistetaan siten, että tutkija yhtäaikaisesti määrittää jonkin käsitteen ja kehittää siihen mittarin, jolla mitata kyseistä käsitettä (Kaplan & Saccuzzo 2009, 147). Toisin sanoen rakennevaliditeettisuudella varmistetaan kattavatko mittarit tutkittavan kohteen riittävästi. Tutkimuksessa pyrittiin mittaamaan akatemiaurheilijoiden omaa kokemusta eri osa-alueiden toimivuudesta akatemia-toiminnassa. Keskeistä tutkimukselle onkin, että urheilijat vastasivat kyselyyn omakohtaisesti.

Usein sanotaan, että testissä on huomioitu näennäisvaliditeetti, eli ulkoinen validiteetti, mikäli testattavat kysymykset liittyvät järkevästi tutkittavaa aihetta ajatellen. Testien validisuus vaatii myös todisteita, jotta johtopäätöksiä voidaan todeta. (Kaplan & Saccuzzo 2009, 136 - 137.)

Opinnäytetyön kannalta vastaajat saattoivat yleistää varsinkin valmennukseen liittyvät kysymykset akatemiavalmennuksen lisäksi myös urheiluseuroissa tapahtuvaan valmennukseen. Tästä syystä vastaamisen ohjeistuksessa painotettiin vastaamaan pelkästään akatemiatoiminnan osalta. Tutkimuksen otos, eli akatemiaurheilijoista toisen ja kolmannen vuoden opiskelijat Sotkamon lukiosta, edustavat hyvin tutkittavaa joukkoa, sillä heistä kaikki ovat osallistuneet akatemian toimintaan reilun puolentoista vuoden ajan. Kuusamossa otos sisälsi pienen otoksen vuoksi kaikkien vuosiluokkien akatemiaurheilijat. Tutkimusotos voidaankin nähdä perusjoukkoa hyvin kuvaavaksi. Kyselytutkimus suoritettiin lukioissa osana koulunkäyntiä, eli siihen on varattu oma aikansa koulupäivästä vastaajille. Vastaaminen tapahtui joko tietokoneella tai puhelimella.

5.2 Tutkimuksesta ja kyselystä informointi

Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu saada tutkittavilta suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Tutkittavat tulee lisäksi perehdyttää tutkimusta varten siitä mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan ja mihin tutkimuksen tietoa käytetään. Näin tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittavat ymmärtävät tutkimuksen taustan. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Ennen kyselytutkimuksen toteutusta kävimme tapaamassa Kuusamon ja Sotkamon lukioiden oppilaita paikan päällä, jolloin heitä informoitiin tutkimuksen toteutuksesta. Opiskelijoille lähetettiin myöskin sähköpostilla tiedote juuri ennen kyselyn toteuttamista, millä varmistettiin heidän tietoisuus tutkimuksesta etukäteen (Liite 1).

5.3 Esitestaaminen

Kysymyslomakkeen esitestauksella testataan kysymysmuotojen ja -asettelun selkeys vastaajille ja varmistetaan lomakkeen sisällön ymmärrettävyys ja toimivuus tutkimustarkoitukseen. Esitestaamisella saadaan tietoa muun muassa kyselyn täyttämiseen kuluva ajasta, sekä kysymysten ja ohjeiden selkeydestä. Testaamisen jälkeen kysymyslomakkeeseen tehdään tarvittavia muutoksia. (Heikkilä 2014, 58.) Esitestaamisella pyrittiin parantamaan tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuskyselyn esitestausta tehtiin pienelle ryhmälle Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian urheilijoita (n=8). Näistä kaikki olivat otoksen ulkopuolella olleita neljännen vuoden opiskelijoita Sotkamon lukiosta ja he edustivat kumpaakin sukupuolta. Esitestauskysely sisälsi lopussa kolme lisäkysymystä, joiden tarkoituksena oli selvittää kyselyn selkeyttä ja loogisuutta:

1. Ymmärsitkö kaikkien kysymysten sisällöt? Jos et mitkä kysymykset olivat epäselviä?
2. Sopivatko vastausvaihtoehdot kysymyksiin?
3. Tuleeko mieleesi muuta, mitä akatemiaurheilijalta olisi hyvä kysyä?

Esitestauksen tulosten perusteella kysymyspohja oli pääosin toimiva. Kysymykset olivat ymmärrettäviä ja vastausvaihtoehdot sopivat kysymyksiin. Vastaajilta ei noussut esiin kyselyyn lisättäviä kysymysaiheita, joita akatemian toimintaan sisältyisi. Näin ollen kysymyspohjan rakenne nähtiin kuvaavan akatemian toimintaa riittävän kattavasti. Vastauksien johdosta päätettiin lisätä kysymykseen numero 11. tarkennus avaamaan kysymyksen kohdetta, sillä alkuperäinen kysymys olisi saattanut jäädä vastaajille epäselväksi.

5.4 Kyselyn toteutus

Sotkamon lukiolaisille vastaaminen sovittiin tehtäväksi lajiryhmittäin akatemiaharjoituksille merkattujen oppituntien aikana, valmentajien toimiessa kyselyn valvo-

jana. Kuusamon lukiolaiset täyttivät kaikki kyselyn samaan aikaan akatemiavalmentajan valvoessa täyttämistä. Ennen kyselyä valmentajille lähetettiin ohjeet kyselyn täyttämistä ja valvomista varten (Liite 2).

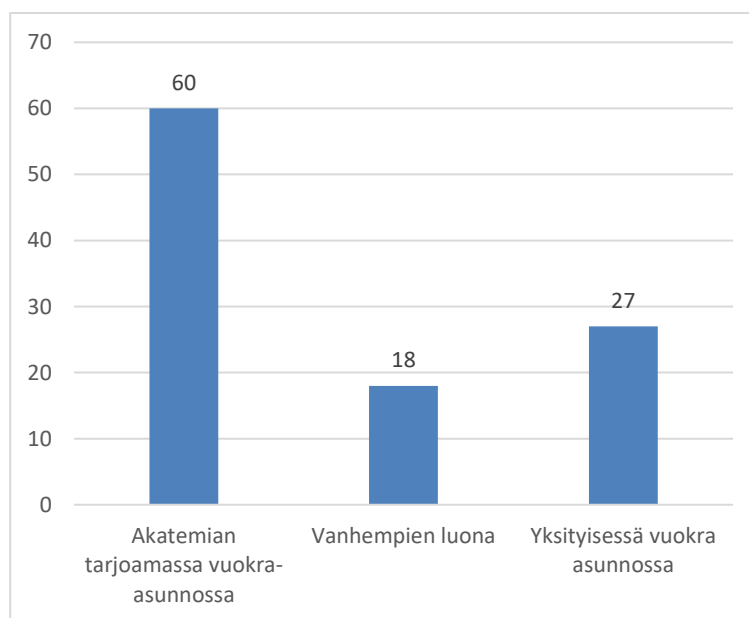
Kyselyn toteutus tapahtui 13.3. - 22.3.2017 välisenä aikana. Vastaaminen tehtiin sähköisesti joko tietokoneella, tai älypuhelimella. Vastaukset saatiin suoraan sähköisessä muodosta, josta ne siirrettiin analysointia varten SPSS -ohjelmistoon. Tulosten analysoinnissa käytettiin ohjelmiston frekvenssijakaumia ja ristiintaulukointia.

6 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset käydään läpi kertomalla ensin vastaajien taustatiedoista. Tämän jälkeen avataan kyselyosioiden tulokset järjestyksessä: opetus, valmennus ja elämänhallinta. Tulokset vastaavat aikaisemmin esiteltyihin tutkimusongelmiin niiden mukaisessa järjestyksessä.

6.1 Taustatiedot

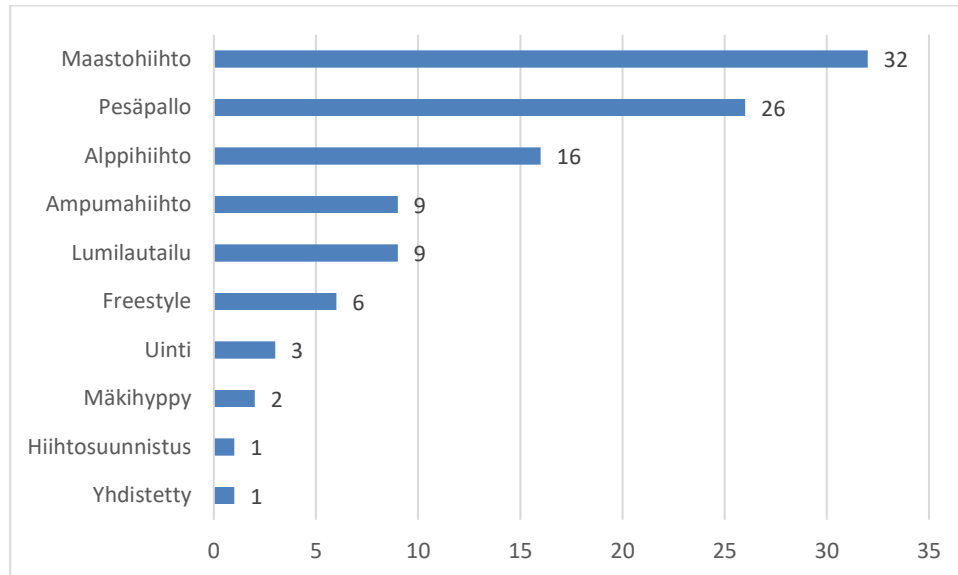
Kyselyyn vastasi yhteensä 105 urheilijaa (Vuokatti n=83, Kuusamo n=22), joista naisia 34 ja miehiä 71. Vastaajien määrä oli 83 % otannasta. Sotkamon lukion vastaajat olivat 2 ja 3 vuosiluokan opiskelijoita. Kuusamon lukion vastaukset sisälsivät kaikkien vuosiluokkien urheilijoita pienen otannan vuoksi. Kyselyyn vastanneiden asumismuodot jakaantuivat siten, että 60 asui Akatemian tarjoamassa vuokra-asunnossa, 28 yksityisessä vuokra-asunnossa ja 18 omien vanhempien luona (Taulukko 2).



Taulukko 2. Vastaajien kyselyssä ilmoittamat asumismuodot.

Vastaajista 32 oli maastohiihtäjiä, 26 pesäpalloilijoita, 16 alppihiihtäjiä, yhdeksän ampumahiihtäjiä, yhdeksän lumilautailijoita, seitsemän freestyle -laskijoita, kolme

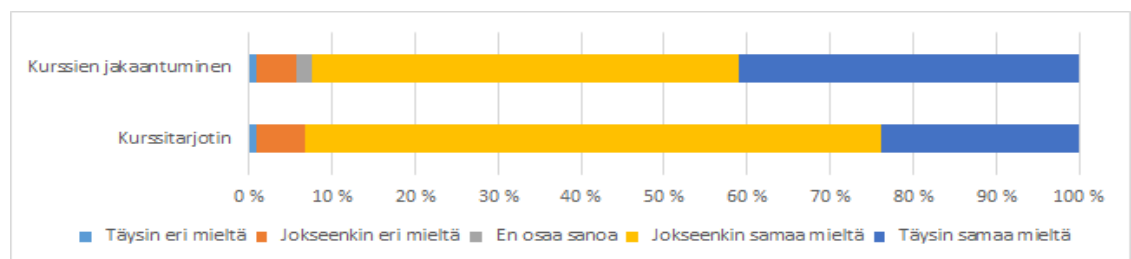
uimareita, kaksi mäkihyppääjiä, yksi yhdistetyn urheilija sekä yksi hiihtosuunnistaja (Taulukko 3). Vastaajista 61 oli lukion toisen vuoden-, 35 kolmannen vuoden-, 7 ensimmäisen vuoden- ja 3 neljännen vuoden opiskelijoita.



Taulukko 3. Urheilijoiden lajijakauma.

6.2 Opetus

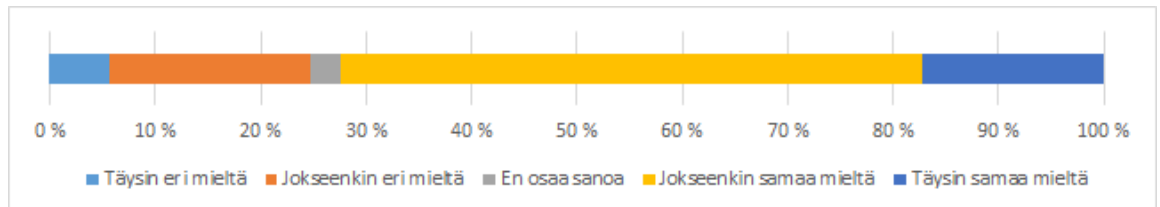
Opetusosiossa selvitettiin akatemiaurheilijoiden näkemyksiä lukion kurssien jakaantumisesta, urheilun ja opiskelun yhdistämisestä, sekä urheilijoiden opiskelutavoitteita ja -motivaatiota. Osio sisälsi yhteensä 18 kysymystä.



Taulukko 4. Kurssien jakaantuminen opiskeluajallani tukee kehittymistäni urheilijana (n=105), Kurssitarjotin mahdollistaa opintojeni etenemisen joustavasti (n=105).

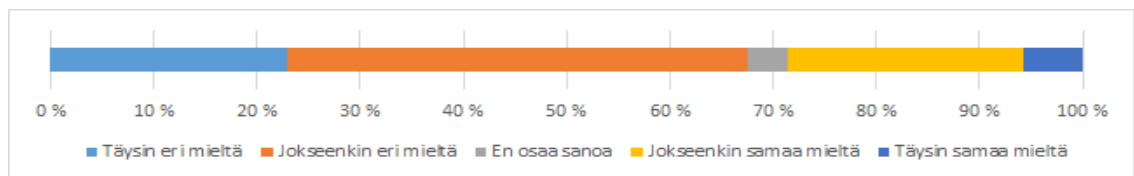
Opetuksessa urheilijat olivat pääosin tyytyväisiä sekä kurssien jakaantumiseen, että kurssitarjottimeen. Kurssien jakaantumisesta 92 % (n=97) oli jokseenkin tai

täysin samaa mieltä, kun vain 6 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä. Kurssitarjottimen toimivuudesta vajaa neljännes (n=25) oli täysin ja 71 % (n=73) jokseenkin samaa mieltä. Vastaaajista ne, jotka eivät olleet tyytyväisiä kurssitarjottimeen (vastaus täysin tai jokseenkin eri mieltä) (n=7), olivat kaikki lumilajien urheilijoita. (Taulukko 4.)



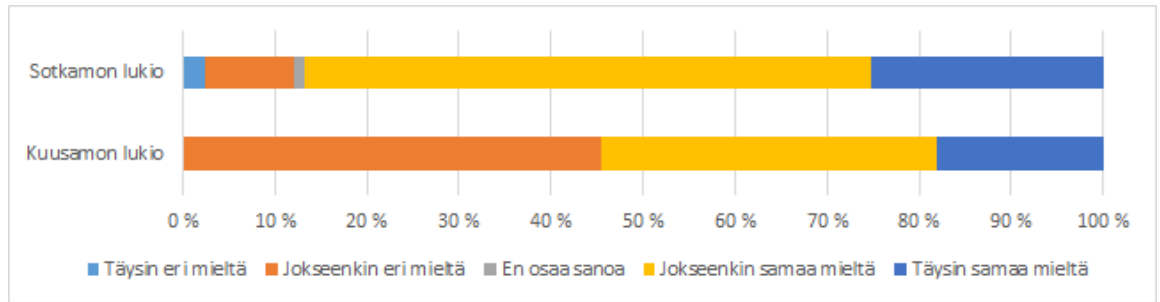
Taulukko 5. Olen saavuttanut oppimiselle asettamani tavoitteet (n=105).

Vastaaajien henkilökohtaisten oppimistavoitteiden täyttymistä kysyttäessä 17 % oli täysin samaa mieltä tavoitteiden täyttymisestä. Hieman yli puolet (n=58) oli jokseenkin samaa mieltä, ja vajaa neljännes täysin tai jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. (Taulukko 5.)



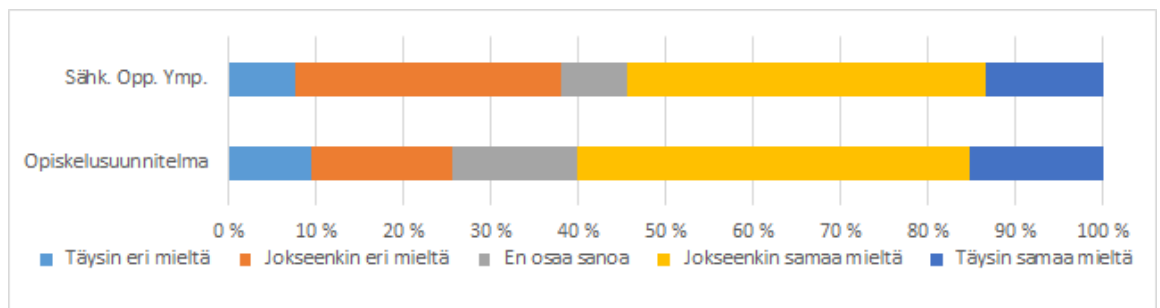
Taulukko 6. Pidän ryhmänohjausta tärkeänä opintojeni kannalta (n=105).

Taulukossa 6 ilmenee, että vastaaajista 45 % (n=47) oli jokseenkin eri mieltä ryhmänohjauksen merkityksestä opintoihin. Vajaa neljäsosa (n=24) ei kokenut ryhmänohjauksesta olevan laisinkaan merkitystä opintoihin. Vastaaajista vain 5 % (n=6) oli täysin ja 23 % (n=24) jokseenkin samaa mieltä ryhmänohjauksen tärkeydestä.



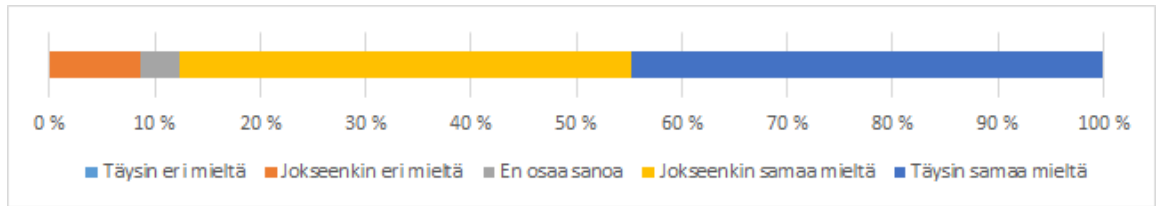
Taulukko 7. Minulle on selvitetty kurssien alussa kurssien sisällöt ja tehtävät riittävän hyvin (n=105).

Ennen tutkimusta urheilijoille tehtyjen haastattelujen perusteella lukiokurssien sisältöjen selvittäminen nähtiin tärkeänä tekijänä urheilupoissaolojen varalle. Näin kurssitehtävien tekemistä voisi suunnitella paremmin etukäteen, eikä opiskelu kuormittuisi liikaa kurssien viimeisille viikoille. Kuusamolaisista vastaajista lähes puolet (n=10) oli jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa, että heille on selvitetty kurssien alussa kurssien sisällöt ja tehtävät riittävän hyvin. Vastaavasti Sotkamossa 12 % oli väitteen kanssa jokseenkin (n=8) tai täysin eri mieltä (n=2). Täysin tai jokseenkin samaa mieltä oli 87 % (n=72) sotkamolaisista. (Taulukko 7.)



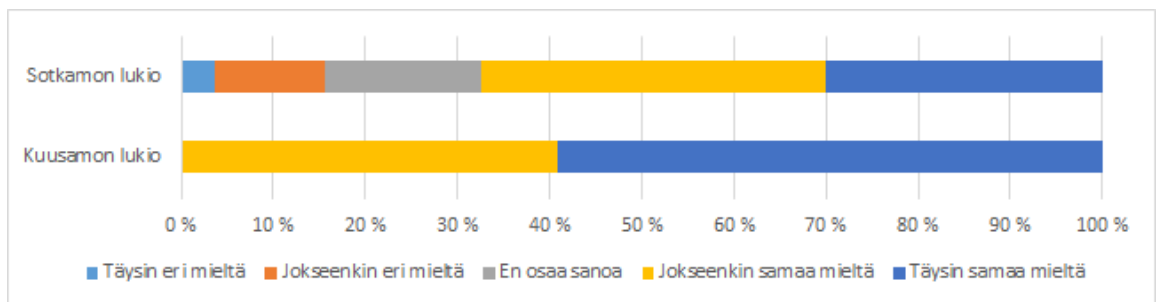
Taulukko 8. Sähköiset oppimisympäristöt sekä joustavat opintomuodot tukevat oppimistavoitteideni saavuttamisessa (n=105), Opiskelusuunnitelma urheilupoissaolojen aikana tukee opintojeni etenemistä (n=105).

Vastaajista hieman yli puolet (n=57) koki sähköisten oppimisympäristöjen ja joustavien opintomuotojen tukevan oppimistavoitteiden saavuttamisessa. Vastaavasti lähes neljä kymmenestä oli täysin (n=8) tai jokseenkin eri mieltä (n=32) kyseisestä väitteestä. Kuusi kymmenestä vastaajasta oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteestä, että opiskelusuunnitelma urheilupoissaoloissa tuki heidän opintojen etenemistä. Neljännes (n=27) oli opiskelusuunnitelmasta täysin tai jokseenkin eri mieltä. 14 % vastaajista vastasi väitteeseen ”En osaa sanoa”. (Taulukko 8.)



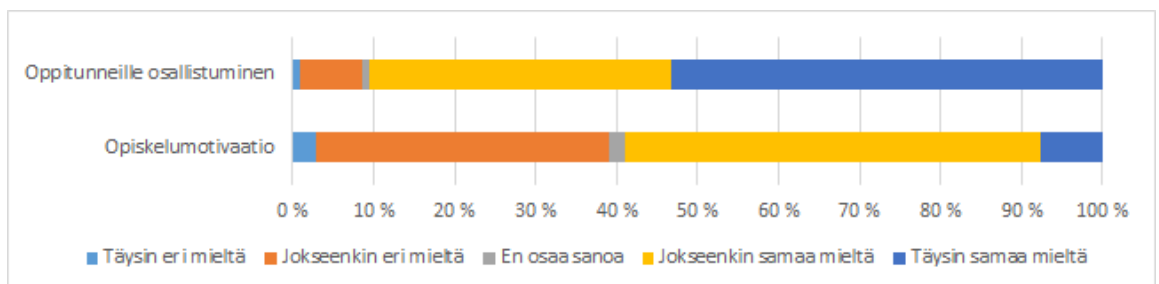
Taulukko 9. Pystyn sopimaan opettajieni kanssa kurssin aikaisista erityisjärjestelyistä.

Taulukossa 9 ilmenee, että suurin osa vastaajista (n=92) oli väitteestä ”Pystyn sopimaan opettajieni kanssa kurssin aikaisista erityisjärjestelyistä” täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Vain 9 % (n=9) oli jokseenkin eri mieltä. Valtaosa vastaajista olivat siis tyytyväisiä kurssien erityisjärjestelyiden sopimisesta opettajien kanssa.



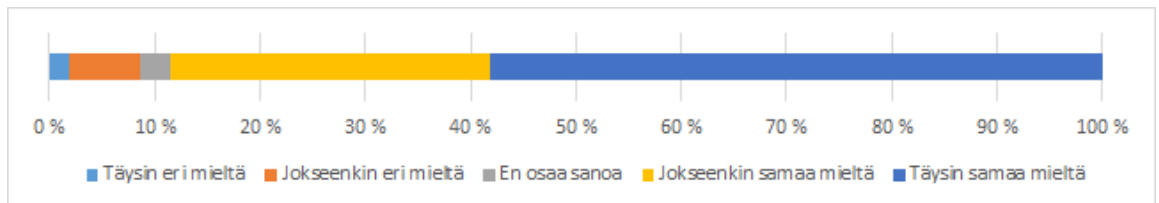
Taulukko 10. Saan tarvittaessa tukiopetusta (n=105).

Sotkamolaisista vastaajista oli väitteen ”Saun tarvittaessa tukiopetusta” kanssa täysin (n=3) tai jokseenkin eri mieltä (n=10). Kuusamolaisista vastaajista kaikki olivat väitteen kanssa jokseenkin (n=13) tai täysin samaa mieltä (n=9). (Taulukko 10.)



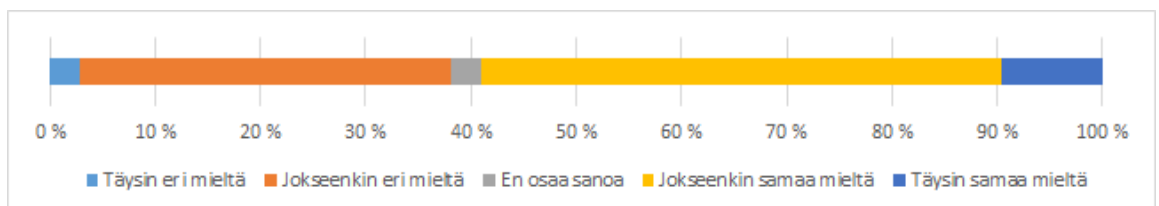
Taulukko 11. Osallistun oppitunneille aina, kun se on mahdollista (n=105), Minulla on hyvä opiskelumotivaatio (n=105).

Oman opiskelumotivaation koki hyväksi lähes 60 % (n=62) urheilijoista. Kolmasosa vastaajista oli väitteestä "Minulla on hyvä opiskelumotivaatio" täysin tai jokseenkin eri mieltä. Kuitenkin 90 % urheilijoista osallistuivat oppitunneille aina tai lähes aina, kun se oli mahdollista. (Taulukko 11.)



Taulukko 12. Koen lukio-opetuksen itselleni tärkeänä jatko-opintojen kannalta (n=105).

Taulukosta 12 selviää, että yli puolet (n=61) vastaajista oli täysin samaa mieltä lukio-opetuksen tärkeydestä jatko-opintojen kannalta. Vajaa kolmannes (n=32) oli jokseenkin samaa mieltä tästä. Vain joka kymmenes oli täysin tai jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa.



Taulukko 13. Opettajat ymmärtävät opetuksen ja tavoitteellisen urheilun yhteensovittamisen haasteet (n=105).

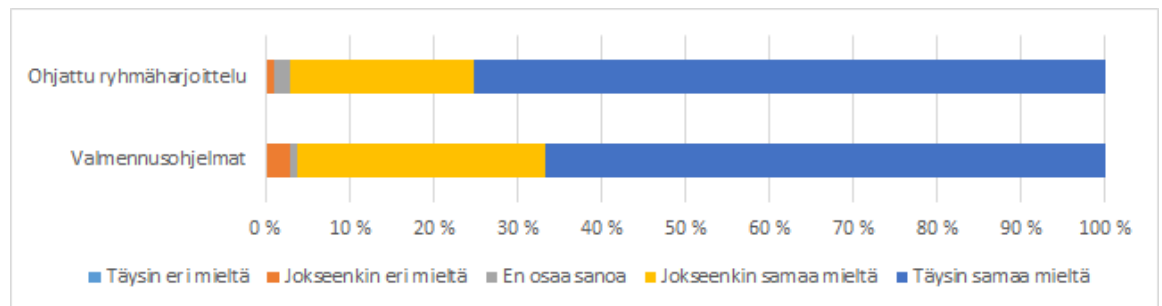
59 % vastaajista olivat joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa, että opettajat ymmärtävät opetuksen ja tavoitteellisen urheilun yhteensovittamisen haasteen. (Taulukko 14.) Vapaassa osiossa urheilijoilla oli mahdollisuus kertoa, mitkä opetuksen osa-alueet edellyttivät heidän mielestään kehittämistoimenpiteitä. Vastaukset ryhmiteltiin niiden aihealueiden mukaisesti. Yleisiä aihealueita, jotka erosivat yksittäisistä aiheista, olivat opetuksesta seuraavat (n=50) (Liite 4):

- a) urheilupoissaolojen aiheuttamien erityisjärjestelyiden kehittäminen ja opiskelutehtävissä joustaminen (8 vastausta)
- b) sähköisten oppimisympäristöjen ja kokeiden kehittäminen ja ohjeistaminen (4 vastausta)

- c) opiskelussa joustaminen (3 vastausta)
- d) opiskelijoiden kuunteleminen (3 vastausta)

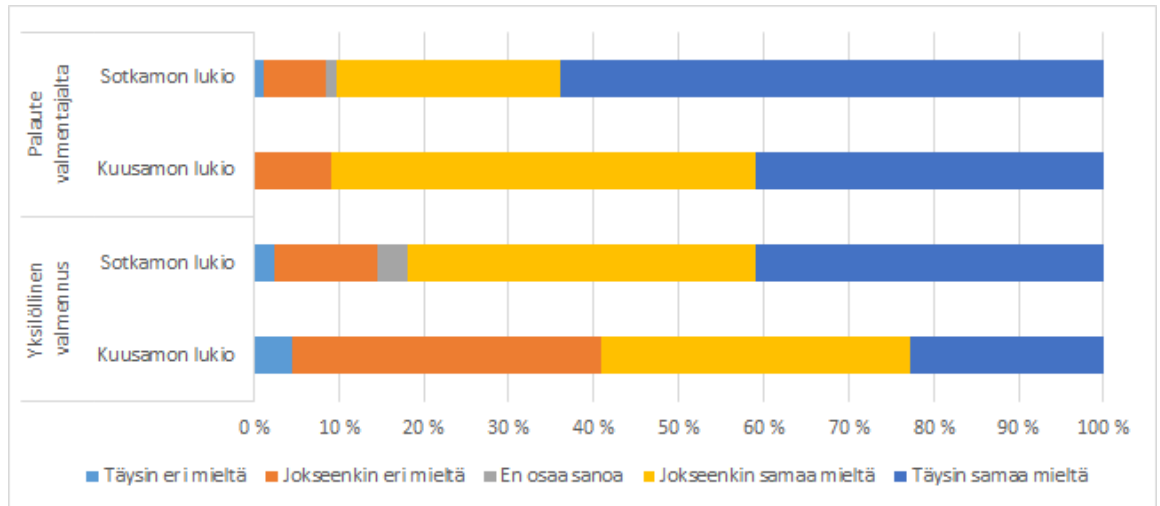
6.3 Valmennus

Valmennusosiossa selvitettiin urheilijoiden mielipiteitä muun muassa valmennuksen laadusta, yksilöllisyydestä, monipuolisuudesta sekä valmennusolosuhteista. Valmennusosion kysymyksiä oli yhteensä 17.



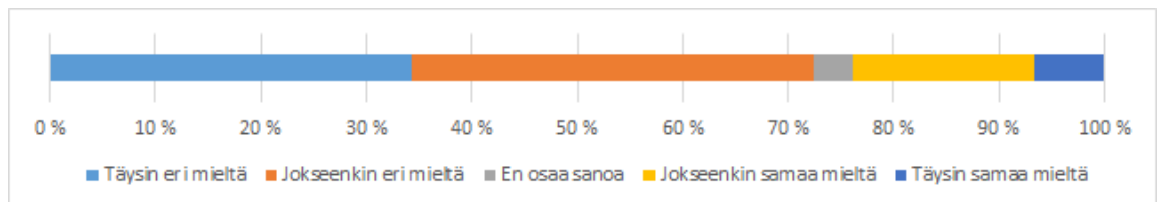
Taulukko 14. Ohjattua ryhmäharjoittelua on riittävän paljon (n=105), Valmennusohjelmat tukevat kehittymistäni urheilijana (n=105).

Vastaajat näkivät akatemiavalmennuksen laadun ja määrän erittäin hyvänä. Väittämään: "valmennusohjelmat tukevat kehittymistäni urheilijana" vastaajista 101 oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, ja vain neljä jokseenkin eri mieltä tai ei osannut sanoa. Vastaavasti ohjatun ryhmäharjoittelun riittävydestä 102 vastaajaa oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, ja vain kolme vastaajaa jokseenkin eri mieltä tai ei osannut sanoa. (Taulukko 14.)



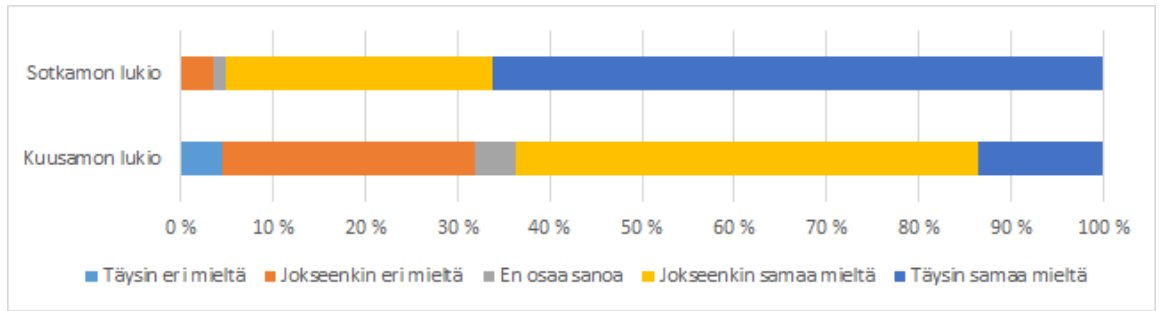
Taulukko 15. Harjoituksissa saamani palaute valmentajalta tukee kehittymistäni urheilijana (n=105), Akatemiassa saamani valmennus on riittävän yksilöllistä (n=105).

Kysyttäessä akatemiavalmennuksen yksilöllisyydestä, vastaajista 81 oli sen riittävyydestä täysin tai jokseenkin samaa mieltä, kun taas 21 oli täysin tai jokseenkin eri mieltä. Myös harjoituksissa valmentajilta saatu palaute nähtiin hyvänä. Vastaajista 95 oli palautteen merkityksestä urheilijana kehittymiseen täysin tai jokseenkin samaa mieltä, ja vain 9 täysin tai jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 15.)



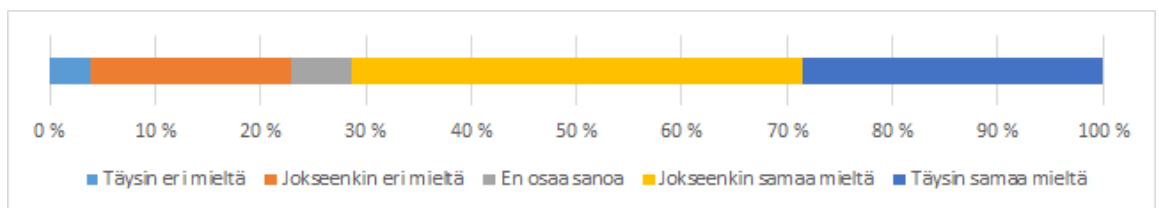
Taulukko 16. Fyysinen kokonaiskuormitus on minulle liian raskasta (ml. valmennus, opetus, elämänhallinta) (n=105).

Akatemiatöiminnan kokonaiskuormitusta selvitetessä 72 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että kuormitusta olisi liian paljon. 24 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, siitä että kuormitusta olisi liian paljon. Eri lajien tai koulujen välillä ei ilmaantunut suuria eroavaisuuksia. (Taulukko 16.)



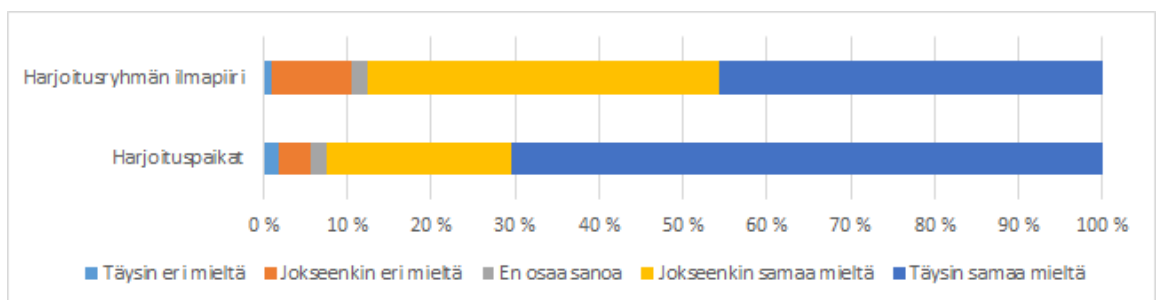
Taulukko 17. Lajikohtaiset testit ovat toimivia ja tukevat kehittymistäni urheilijana (n=105).

Taulukossa 17 ilmenee, että vastaajista lähes 90 % (n=93) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että akatemian lajikohtaiset testit tukevat urheilijana kehittymistä. Sotkamolaisista 95 % oli tyytyväisiä lajikohtaisiin testeihin, kun vastaava määrä Kuusamolaisista oli 63 %:a.



Taulukko 18. Pystyn vaikuttamaan tarvittaessa akatemiaharjoitusten sisältöön (n=105).

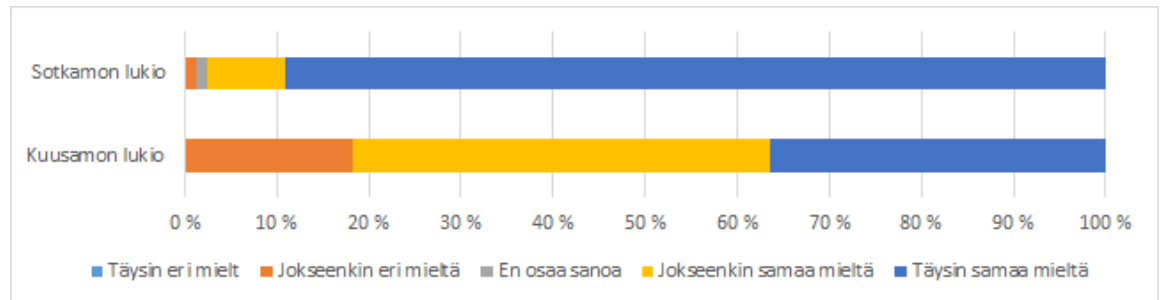
71 % (n=75) taas oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, siitä että pystyy tarvittaessa vaikuttamaan akatemiaharjoitusten sisältöön, 24 vastaajaa oli tästä täysin tai jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 18.)



Taulukko 19. Harjoitusryhmäni ilmapiiri on kannustava/motivoi harjoitteluun (n=105). Harjoituspaikat tukevat kehittymistäni urheilijana (n=105).

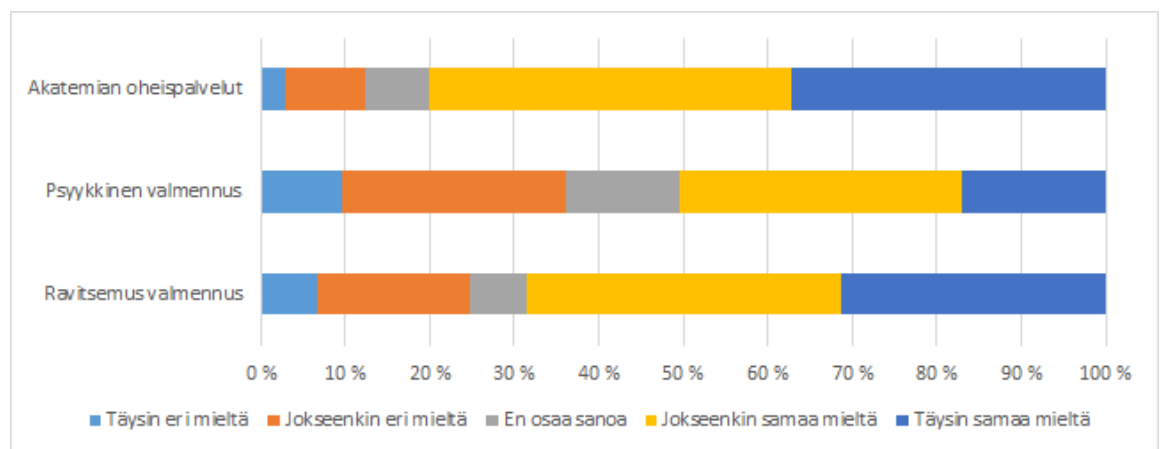
Taulukosta 19 voidaan havaita, että akatemiaympäristön tarjoamiin harjoitusolosuhteisiin vastaajat olivat erittäin tyytyväisiä. Väitteestä "harjoituspaikat tukevat

kehittymistäni urheilijana" yli 90 % (n=97) vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Harjoitusryhmän ilmapiirin vaikutus harjoitteluun oli positiivista. Vastaajista 92 oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä ilmapiirin positiivisesta vaikutuksesta harjoitteluun. 11 vastaajaa oli täysin tai jokseenkin eri mieltä. Tässä ei ollut huomattavia eroja myöskään eri lajien välillä.



Taulukko 20. Akateemiavalmentajieni ammattitaito on hyvä ja tukee kehittymistäni urheilijana (n=105).

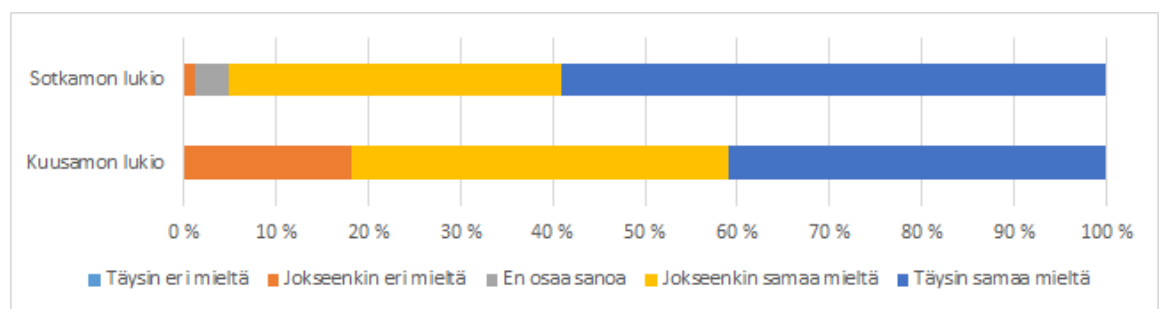
Akateemiavalmentajien ammattitaitoa urheilijat pitivät erittäin hyvänä. Vastaajista 78 % (n=82) oli täysin ja 15 % (n=17) jokseenkin samaa mieltä siitä, että valmentajien ammattitaito on hyvä ja tukee urheilijana kehittymistä. Kuusamossa 18 % vastaajista olivat väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä, kun vastaavasti Sotkamossa kyseisen vastauksen valitsi vain yksi urheilija. Kuusamossa 36 % oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja Sotkamossa 89 %. (Taulukko 20.)



Taulukko 21. Olen tyytyväinen akatemian oheispalveluihin (esim. hieronta, fysioterapia, lääkäripalvelut) (n=105), Koen saavani riittävän laadukasta psykkinen

valmennusta akatemialta (n=105), Saan akatemialta riittävän laadukasta ravitsemusvalmennusta (n=105).

Taulukosta 21 voidaan havaita, että vastaajista kaksi kolmasosaa (n=72) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että akatemian ravintovalmennus on riittävää ja laadukasta. Vajaa neljännes (n=26) oli tästä täysin tai jokseenkin eri mieltä. Vastaajista puolet (n=53) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä psyykkisen valmennuksen riittävydestä. Reilu kolmannes (n=38) oli tästä täysin tai jokseenkin eri mieltä. Akatemian oheispalveluihin kahdeksan kymmenestä oli tyytyväisiä.



Taulukko 22. Valmentajat ymmärtävät tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteet (n=105).

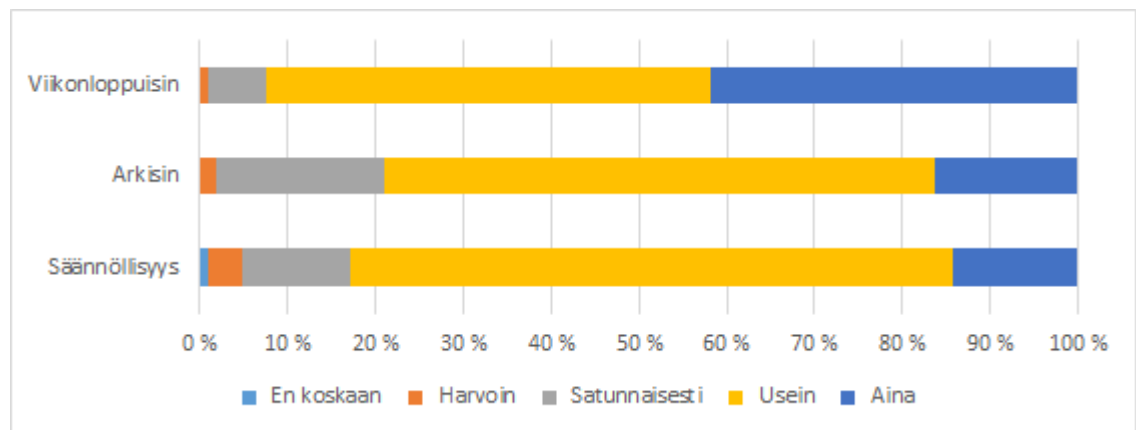
Akatemiaurheilijoista 92 % olivat joko jokseenkin (n=39) tai täysin (n=58) samaa mieltä väitteen kanssa, että valmentajat ymmärtävät tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteet. (Taulukko 22.)

Valmennuskysymysten vapaassa osiossa kysyttiin mitkä valmennuksen osa-alueet edellyttävät mielestäsi kehittämistoimenpiteitä. Vastaukset ryhmiteltiin niiden aihealueiden mukaisesti. Yleisiä kehitysehdotuksia, jotka erosivat yksittäisistä aiheista, olivat opetuksesta seuraavat (n=45): (Liite 5):

- Yksilöllisen valmennuksen kehittäminen (n=6)
- Harjoittelun laadun ja monipuolisuuden kehittäminen (n=6)
- Psyykkiseen- ja henkiseen valmennukseen panostaminen (n=4)
- Ravitsemusvalmennus (n=3)
- Urheilupoissaolot (n=3)
- Tukipalveluiden hinnoittelu (n=2)

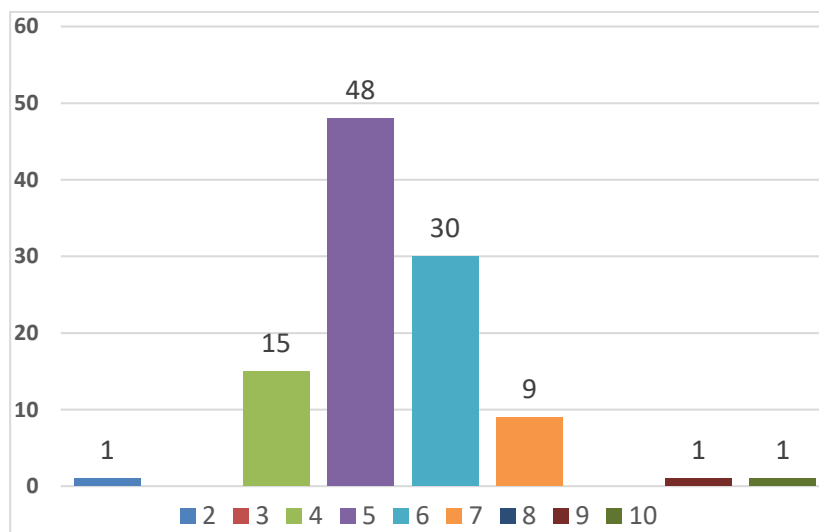
6.4 Elämänhallinta

Elämänhallintakysymykset koskivat urheilijoiden arjenhallintaan liittyviä aiheita. Elämänhallintakysymyksiä oli kaiken kaikkiaan 30, joissa kysyttiin muun muassa urheilijoiden unen määrästä ja säännöllisyydestä, ruokailukertojen määrästä, sosiaalisista suhteista sekä psyykkisestä kuormituksesta.



Taulukko 23. Nukun mielestäni tarpeeksi paljon viikonloppuisin (n=105), Nukun mielestäni tarpeeksi paljon arkisin (n=105), Unirytmini on säännöllinen (menen nukkumaan ja herään suunnilleen samaan aikaan) (n=105).

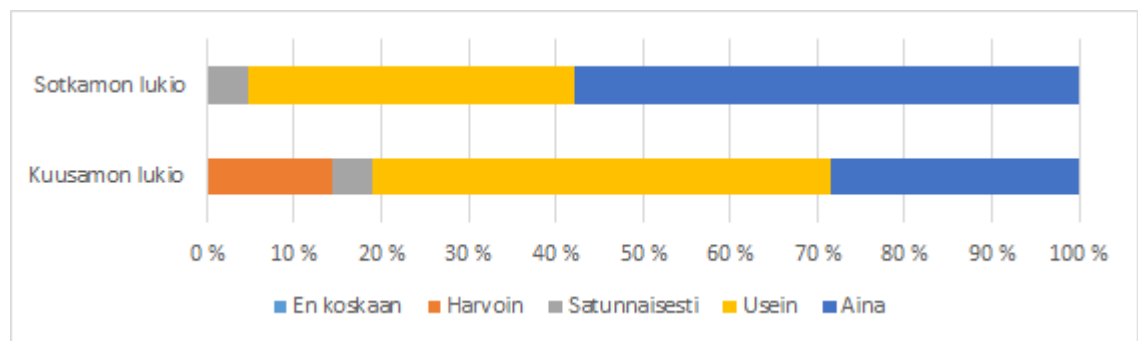
Akatemiaurheilijoiden koettu unenmäärä on useammin riittävämpi viikonloppuisin, kuin arkisin. Viikonloppuisin vastaajista yli 90 % koki nukkuvansa riittävästi joko aina tai usein. Arkisin hieman alle 80 % nukkui riittävästi aina tai usein. Unirytmim koki säännölliseksi 83 %. Unirytmissä, eikä unen määrässä, ollut vastausten perusteella juurikaan eroa koulujen välillä. (Taulukko 23.)



Taulukko 24. Kuinka monta kertaa päivässä syöt? (mukaan lukien välipalat) (n=105).

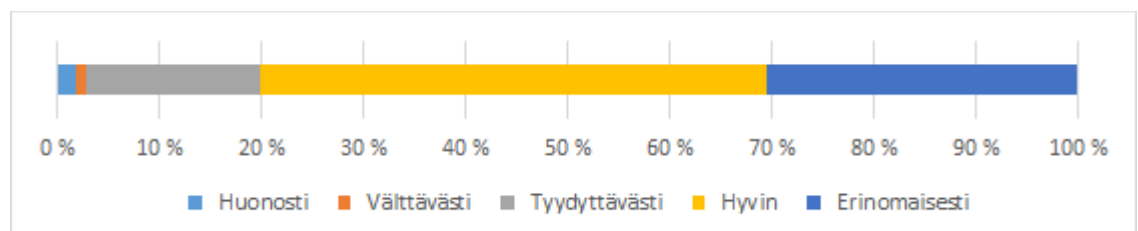
Vaikka urheilijoiden suositeltava ateriarytmi ei olennaisesti poikkea valtaväestön suosituksista, tulisi urheilijoiden syödä keskimäärin 3 - 4 tunnin välein. Useimmin sopiva määrä aterioita urheilijoilla on 5 - 7 aterialla päivässä ja yli neljän tunnin ruokailuvälejä tulisi välttää. (Ateriarytmi 2017.)

Taulukossa 24 voidaan nähdä, että suurin osa vastaajista söi ohjeistuksien mukaisesti. Vastaajista 83 % (n=87) söi päivän aikana 5 - 7 aterialla, 2 % (n=2) söi tätä useammin ja 15 % (n=16) harvemmin.



Taulukko 25. Syötkö lounaan lukiolla? (n=105).

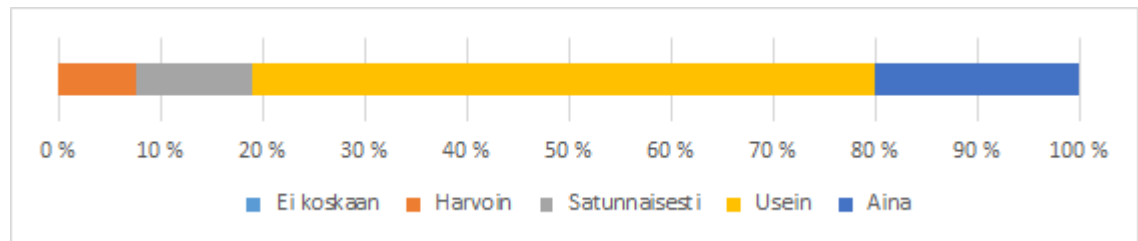
Vastaajista noin puolet (n=54) söi lounaan aina ja neljä kymmenestä (n=42) usein lukiolla. 8 % lounasti lukiolla satunnaisesti tai harvoin. Suurimpina syinä siihen, ettei lounasta syöty lukiolla (n=16) oli tyytymättömyys ruuan laatuun ja koulutuntien puuttuminen lounasajan ympäriltä. Tällöin lounas syötiin usein omalla asunnolla (Liite 6). (Taulukko 25.)



Taulukko 26. Taloudellinen tilanteeni mahdollistaa arjen ja urheilun (n=105).

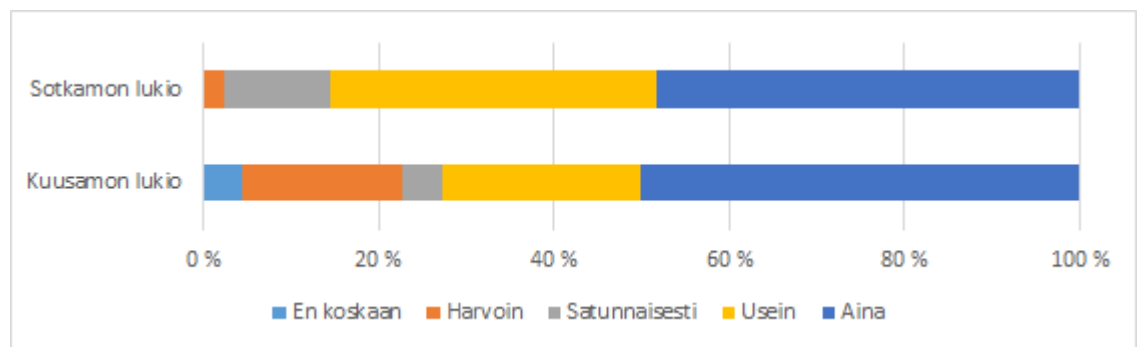
Kahdeksalla kymmenestä vastaajasta taloudellinen tilanne mahdollisti arjen ja urheilun hyvin tai erinomaisesti. 17 %:lla (n=18) akatemiaurheilijoista taloudellinen

tilanne mahdollisti arjen ja urheilun tyydyttävästi, ja kahdella urheilijalla huonosti. (Taulukko 26.)



Taulukko 27. Aikani riittää päivittäin velvoitteiden hoitamiseen ja vapaa-aikaan (n=105).

Taulukosta 27 käy ilmi, että urheilijoista 81 % kokee ajan riittävän päivittäisten velvoitteiden hoitamiseen ja muuhun vapaa-aikaan aina tai usein. 19 %:lla (n=20) vastaajista aikaa velvoitteisiin riitti satunnaisesti tai harvoin.



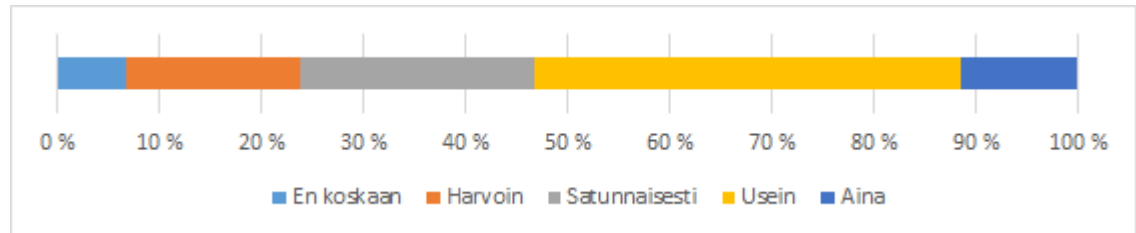
Taulukko 28. Saan tarvittaessa tukea ympärilläni olevilta aikuisilta (esim. valmentajat, opettajat, vanhemmat) (n=105).

Kuusamolaisista vastaajista 23 % (n=5) kokee saavansa tukea ympäriltä olevilta aikuisilta harvoin (n=4) tai ei koskaan (n=1). Sotkamossa 86 % vastaajista kokee saavansa tukea usein (n=31) tai aina (n=40). (Taulukko 28.)

		Tukiverkosto aikuisilta				
		En koskaan	Harvoin	Satunnaisesti	Usein	Aina
Asumis- muoto	Akatemian vuokra-asunnossa	0	3	6	22	29
	Vanhempien luona	0	0	1	4	13
	Yksityisessä vuokra-asunnossa	1	3	4	10	9

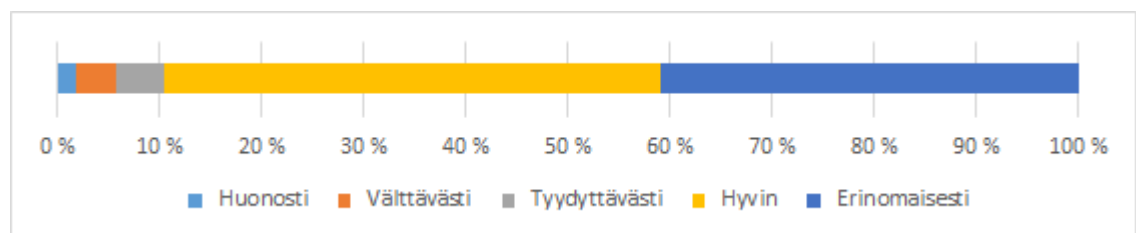
Taulukko 29. Urheilijoiden asumismuoto (n=105), Saan tarvittaessa tukea ympärilläni olevilta aikuisilta (esim. valmentajat, opettajat, vanhemmat) (n=105).

Tuloksista voidaan havaita (Taulukko 29), että kaikki seitsemän vastaajaa, jotka kokevat saavansa tukea ympäriltä olevilta aikuisilta harvoin tai ei koskaan, asuvat yksityisessä tai akatemian vuokra-asunnossa.



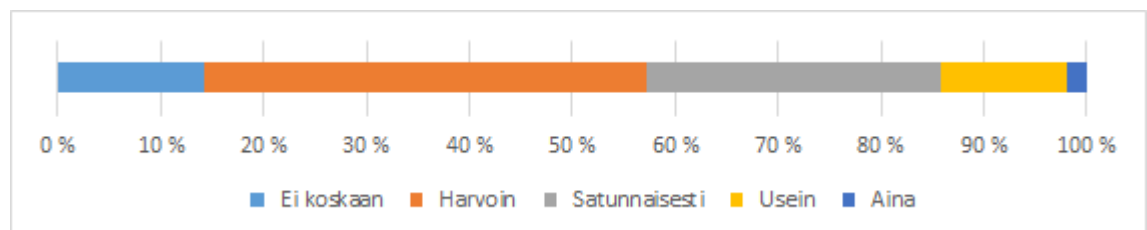
Taulukko 30. Suunnittelen päiväni aikataulun etukäteen (n=105).

Vastaajista noin kymmenes osa (n=12) suunnittelee aina päivänsä aikataulun etukäteen. Reilu 40 % (n=44) teki tätä usein ja viidesosa (n=24) satunnaisesti. Vajaa neljäsosa (n=25) suunnitteli aikataulua harvoin tai ei koskaan. (Taulukko 30.)



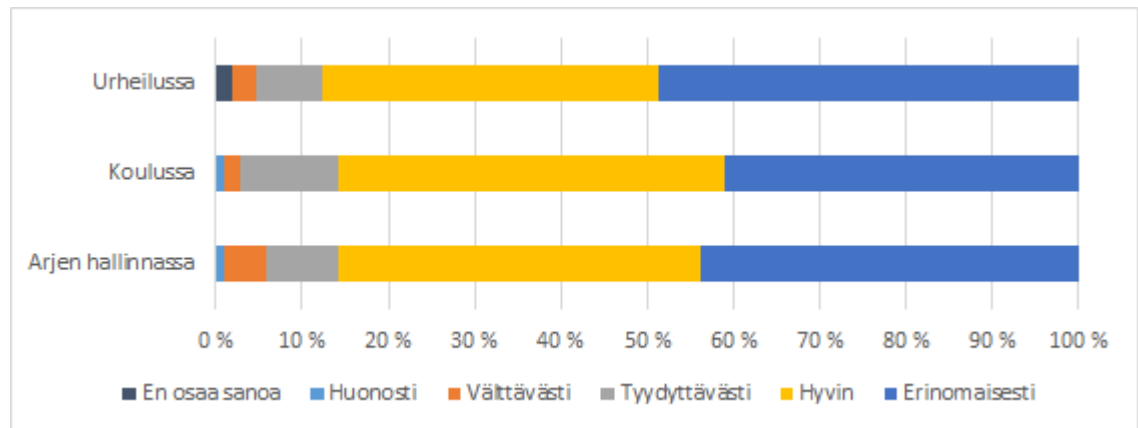
Taulukko 31. Tunnen olevani osa harjoitusryhmän sosiaalista piiriä (n=105).

Noin 10 % (n=11) vastaajista kokivat olevansa tyydyttävästi, välttävästi tai huonosti osana oman harjoitusryhmän sosiaalista piiriä. Vastaajista 40 % (n=43) koki kuuluvansa harjoitusryhmään erinomaisesti ja vajaa puolet (n=51) hyvin. (Taulukko 31.)



Taulukko 32. Psykkinen kokonaiskuormitus (esim. stressi, ahdistus yms.) on minulle liian raskasta (n=105).

55 % urheilijoista (n=60) ei kokenut psyykkistä kokonaiskuormitusta koskaan tai vain harvoin liian raskaaksi itselleen. Satunnaisesti tai usein vastasi 41 % urheilijoista. Kaksi vastaajaa koki jatkuvaa psyykkistä ahdistusta tai stressiä. (Taulukko 32.)



Taulukko 33. Voin vaikuttaa itse oman arkeni hallintaan (n=105), Voin vaikuttaa itse omaan menestymiseeni koulussa (n=105), Voin vaikuttaa itse omaan kehittymiseen ja menestymiseen urheilussa (n=105).

Vastaajista vajaat 90 % (n=92) uskoi pystyvänsä vaikuttamaan erinomaisesti tai hyvin urheilussa kehittymiseen ja menestykseen. 11 vastaajaa uskoi pystyvänsä vaikuttamaan tähän välttävästi tai huonosti. Sekä koulussa menestymiseen, että arjen hallintaan 86 % (n=90) uskoi pystyvänsä vaikuttamaan hyvin tai tyydyttävästi. Reilu 10 % (n=14) uskoi pystyvänsä vaikuttamaan tähän huonosti tai välttävästi. (Taulukko 33.)

Jokaisen elämänhallinta -kysymysalueen lopussa kysyttiin, tarvitsivatko urheilijat niissä ulkopuolista apua. Näiden kysymysten vastaukset olivat muutamaa poikkeustapausta lukuun ottamatta kielteisiä tai tyhjiä. Kysymykseen "Tarvitsetko ulkopuolista apua ravintoasioissa?" (n=68) Myönteisiä vastauksia oli seitsemän. Vaikka lähes puolet vastaajista (n=105) kokivat stressiä tai ahdistusta satunnaisesti, usein tai aina, vain kolme vastaajaa koki tarvitsevansa ulkopuolista apua stressinhallinnan kanssa joskus (n=67). (Liite 7)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Opetus

Opiskelu akatemiaurheilijana koettiin pääosin toimivana ratkaisuna molemmissa kyselyyn osallistuneissa lukioissa. Kaikkien opetuksen aihealueen kysymysten vastauksien keskiarvo asteikolla 1 - 4 (1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä) oli 3,06. Opintojen rakentamiseen, eli lukiokurssien suorittamiseen ja jakautumiseen, liittyviä ongelmia esiintyi ainoastaan muutamalla (n=7) lumilajien urheilijoista, jotka näkivät kurssien jakaantumisen hankalana.

Opiskelua tukevista tekijöistä merkittävimpinä nähtiin vastaukset ryhmänohjauksesta, sähköisistä oppimisympäristöistä, tukiopetuksesta, opiskelijoiden erityisjärjestelyistä sekä opiskelumotivaatiosta. Ryhmänohjauksessa ja sähköisissä oppimisympäristöissä oli kyselyn perusteella kehittämistä. Vastaajista suurin osa (n=71) oli täysin tai jokseenkin eri mieltä ryhmänohjauksen merkityksestä opintoihin. Sähköisten oppimisympäristöjen käyttö tuki vastaajista noin puolten (n=57) opintoja ja päinvastoin vajaa puolet (n=40) oli tästä eri mieltä. Toisaalta 86 % (n=90) vastaajista koki hallitsevansa taidot sähköisten oppimisympäristöjen käyttöön, joten suurin syy niiden tukemattomuuteen opinnoissa oli jokin muu.

Urheilevien opiskelijoiden kannalta tärkeät opiskelujen erityisjärjestelyt olivat pääsääntöisesti hyvällä mallilla. Asteikolla 1-4 (1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä) kurssien erityisjärjestelyjen sopiminen opettajien kanssa sai vastauksista keskiarvon 3,36 Kuusamon lukiossa ja 3,38 Sotkamon lukiossa. Opintojenohjaajan saatavuus oli keskiarvolta 3,70 Sotkamossa ja 3,55 Kuusamossa. Nämä tukipalvelut toimivat hyvin, kuten urheilulukioiden toimintaan kuuluu (sivu 8). Opetuksen kehityskohteita selvittäessä kävi ilmi, että opettajien suhtautumisessa urheilupoissaoloihin ja niiden järjestelyihin oli eroja. Osa vastaajista (n=14) koki opetusta kehittävinä tekijöinä opettajien paremman urheilupoissaoloihin suhtautumisen, joustavuuden urheilijoiden kohdalla, sekä poissaoloja tukevat opetusmuodot.

Vastaajista noin 40 % (n=41) oli täysin tai jokseenkin eri mieltä hyvästä opiskelumotivaatiosta. Määrää voidaan pitää merkittävänä, kun otetaan huomioon, että oma motivaatio on merkittävä kannustin kaikelle opiskeluun käytettävälle ajalle.

		12. Opiskelumotivaatio					Total
		En osaa sanoa	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
66. Voin vaikuttaa itse omaan menestymiseeni koulussa	Huonosti	1	0	0	0	0	1
	Välttävästi	0	0	2	0	0	2
	Tyydyttävästi	0	0	6	6	0	12
	Hyvin	1	3	18	23	2	47
	Erinomaisesti	0	0	12	25	6	43
Total		2	3	38	54	8	105

Taulukko 34. "Voin vaikuttaa itse omaan menestymiseeni koulussa" (n=105), "Minulla on hyvä opiskelumotivaatio" (n=105).

Kun verrataan vastauksia opiskelumotivaatiosta ja siitä, kuinka vastaajat kokevat itse pystyvänsä vaikuttamaan omaan menestymiseen koulussa (Taulukko 34) voidaan huomata, että kaikki kolme urheilijaa joilla on huono opiskelumotivaatio, kokevat kuitenkin pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan koulumenestymiseen. Myös suurin osa huonon opiskelumotivaation omaavista kokevat pystyvänsä vaikuttamaan omaan koulumenestykseen suurimmaksi osaksi erinomaisesti tai hyvin.

7.2 Valmennus

Tulosten perusteella urheilijat olivat tyytyväisiä valmennuksellisiin aiheisiin erityisesti Sotkamossa. Ohjattuun ryhmäharjoitteluun, valmennusohjelmiin sekä harjoittelupaikkoihin vastaukset olivat lähes yksipuolisesti positiivisia, eikä koulujen tai lajiryhmien välillä ollut suuria eroja prosentuaalisesti. Myös valmentajan antamasta palautteesta harjoituksissa oltiin tyytyväisiä. Suurimmat erot koulujen välillä olivat kysymyksissä:

"Lajikohtaiset testit ovat toimivia ja tukevat kehittymistäni urheilijana" (95 % Sotkamossa ja 59 % Kuusamossa positiivista)

"Akatemissani saamani valmennus on riittävän yksilöllistä" (82 % Sotkamossa ja 59 % Kuusamossa positiivista)

"Akatemiavalmentajieni ammattitaito on hyvä ja tukee kehittymistäni urheilijana" (89 % Sotkamossa ja 36 % Kuusamossa täysin samaa mieltä)

Kyseisissä kysymyksissä vastaukset olivat Sotkamon lukiossa positiivisempia kuin Kuusamossa.

Eroja oli havaittavissa myös urheilijoiden tyytyväisyydestä Akatemian oheispalveluihin, ravitsemusvalmennukseen sekä psyykkiseen valmennukseen. Kaikissa näissä kysymyksissä oli 7 - 13 % "En osaa sanoa" -vastausmääriä. Tähän voi olla syynä se, ettei osa vastaajista ole käyttänyt Akatemian oheispalveluita, tai ei ole saanut valmentajaltaan ravitsemusvalmennusta tai psyykkistä valmennusta. Tyytyväisyyttä oheispalveluihin, ravitsemus- ja psyykkiseen valmennukseen avaavat myös urheilijoiden antama vapaapalaute kyseisistä aiheista (Liite 6).

7.3 Elämänhallinta

Vastaajilla oli pääasiassa suositusten mukainen unen määrä ja säännöllisyys. Osa vastaajista nukkui viikonloppuisin enemmän, mikä vaikutti hieman unirytmien säännöllisyyteen. Vastaajien syömiskertojen määrä oli pääsääntöisesti urheilijoille riittävää.

Vastaajien taloudellinen tilanne, aika velvoitteiden hoitamiseen ja yhteydenpito tukiverkoston olivat hyvällä mallilla. Päivän aikatauluttamisesta kysyttäessä lähes puolet (n=49) suunnitteli päivän aikataulua satunnaisesti, harvoin tai ei koskaan. Kun akatemiaurheilijoiden päivärytmi koulun, harjoitusten ja muiden arjen velvoitteiden osalta vie paljon aikaa, voisi päivärytmin paremmalla suunnittelulla olla merkitystä parempaan arjenhallintaan.

Vastaajista noin 40 % koki psyykkisen kuormituksen liian raskaana joko satunnaisesti tai sitä useammin. Näin ollen akatemiaurheilijoiden arjen kokonaiskuormitusta voidaan pitää osalle varsin kuormittavana.

Asteikolla 1 - 5 (1= huonosti, 2= välttävästi, 3= tyydyttävästi, 4= hyvin, 5= erinomaisesti) vastaajien keskiarvo kokemuksesta vaikuttaa urheilussa menestymi-

seen oli 4,36 ja koulussa menestymiseen 4,23 ja arjenhallintaan 4,23. Näiden perusteella vastaajien kokema mahdollisuus vaikuttaa akatemiaurheilijan elämän eri osa-alueisiin oli hyvä.

Keskeisimmät johtopäätökset tuloksista koottiin myös tiivistelmäksi, jossa ne esitellään aihealueittain (Kuva 4). Nämä valittiin, koska niiden nähtiin olevan Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian toiminnan kehittämisen kannalta oleellisimpia tuloksia.

Johtopäätökset

Opetus

- Lukiokurssien suorittamiseen tai valitsemiseen liittyviä ongelmia esiintyi ainoastaan muutamalla (n=7) talvilajien urheilijoista
- Oppimistavoitteiden saavuttamisessa oli onnistunut hieman yli 70% (n=76) vastaajista
- Kaksi kolmas osaa vastaajista (n=71) ei kokenut ryhmänohjauksella olevan vaikutusta opinnoissa etenemiseen
- Kuusamossa lähes puolet (n=10) kokivat, ettei heille ole selvitetty kurssien alussa sisältöjä ja tehtäviä riittävän hyvin. Sotkamossa sisällöt ja tehtävät olivat selvillä 87%:lla vastaajista.
- Hieman yli puolet (n=57) kokivat sähköiset oppimisympäristöt ja joustavat opintomuodot opintoja tukevinä, kun taas reilu kolmannes (n=40) koki päinvastoin.
- Opintosuunnitelma urheilupoissaoloihin tuki noin 60%:a vastaajista.
- Tukiopetukseen pääseminen ja kurssien erityisjärjestelyjen sopiminen olivat hyvällä mallilla.
- Lukio-opinnot koettiin tärkeinä jatko-opintojen kannalta, mutta opiskelumotivaatiossa oli kolmasosalla vastaajista (n=41) parantamisen varaa.
- Hieman vajaa 40%:a kokivat, ettei opettajat ymmärrä urheilun ja opiskelun yhteen sovittamisen haasteita.

Valmennus

- Valmennusohjelmat, ryhmänä harjoittelu, harjoitusryhmien ilmapiiri ja olosuhteet koettiin erittäin hyvinä.
- Kuusamossa vastaajista noin 40% ei ollut tyytyväisiä saamaansa yksilölliseen valmennukseen. Sotkamossa vastaava lukema oli noin 10%.
- Osa vastaajista ei kokenut akatemian psyykkistä- tai ravitsemusvalmennusta riittävänä.
- Urheilijat kokivat valmentajien ymmärtävän opettajia paremmin urheiluun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteet.

Elämänhallinta

- Unen ja ruokailukertojen määrä oli muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta hyvällä tasolla.
- Urheilijoiden taloudellinen tilanne mahdollisti pääsääntöisesti urheilun ja arjen kustannukset.
- Urheilijoista lähes puolet (n=49) suunnitteli päivän aikataulusta vain satunnaisesti, harvoin tai ei koskaan.
- Noin 40% (n=45) koki psyykkisen kuormituksen liian raskaana satunnaisesti tai sitä useammin.

Kuva 4. Keskeisimmät johtopäätökset tuloksista.

8 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI

Opinnäytetyön onnistumista arvioitiin kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerien eli validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Lisäksi onnistumisen arvioinnissa huomioitiin tutkimuksen eettisyyteen liittyvien tekijöiden toteutuminen.

Tutkimuksessa validiteetti tarkoittaa pätevyyttä eli kykyä mitata kattavasti sitä asiaa, jota tutkimuksella pyritään selvittämään, täten vastaajien tulkinnanvaraisuus kysymyksiin ehkäistään. Reliabiliteetti taas tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta, millä pyritään siihen, että tulokset ovat toistettavia eikä niissä esiinny satumanvaraisuutta, tällöin tulokset saadaan mittauskerrasta riippumattomiksi. (Mittaaminen: Mittarin luotettavuus 2008.)

Luotettavuuden tarkastelussa validiteetti voidaan jakaa sisältö-, kriteeri- ja rakenevaliditeettiin sekä ulkoiseen validiteettiin, kun taas reliabiliteettia voidaan tarkastella mittarin sisäisen johdonmukaisuuden, pysyvyyden ja vastaavuuden osalta. Sisältövaliditeetilla varmistetaan, että tutkimus mittaa juuri haluttua ilmiötä luotettavien tulosten saamiseksi. Tämä edellyttää huolellista kysymyslomakkeen laatimista tutkimusta varten. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 190 - 195.)

8.1 Tutkimuksen validiteetti

Tutkimuksessa huomioitiin sen kaikki kolme tutkittavaa osa-aluetta, eli akatemiurheilijoiden opiskelu, akatemiavalmennus ja elämänhallinta. Kaikkiin tutkimuksen osa-alueisiin perehdyttiin teoriaosuudella sekä osa-alueista vastaaviin akatemian työryhmiin tutustumalla. Tutkimuksen kysymyslomakkeella kysymykset olivat jaoteltuna neljään osioon: taustatiedot, elämänhallinta, valmennus ja opiskelu. Kysymyspohjan kaikki kysymykset suunniteltiin jokaisen aihealueen työryhmien kanssa useaan otteeseen. Näin varmistettiin, että kysymykset vastasivat tutkimuksen ja työryhmien tavoitteisiin.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa selvitettiin vastaajien taustatiedot. Taustatiedoista kysytään vain tutkimuksen kannalta olennaisia tietoja, joita voidaan käyttää tulosten tulkinnassa. Esimerkiksi vastaajien iän kartoittaminen ei ole tutkimuksen kannalta relevanttia tietoa, sillä vastauksessa käy ilmi vastaajien nykyinen lukion vuosiluokka. Taustatiedoista vastaajilta kartoitettiin urheilulaji, sukupuoli, koulu (Sotkamon tai Kuusamon lukio) ja asumismuoto.

Näennäisvaliditeetin arviointi tehtiin yhdessä akatemian kaikkien eri työryhmien (valmennus, opiskelu, elämänhallinta) kanssa, joista kukin osallistuivat oman vastualueensa kysymysosion arviointiin. Tämän yhdistämällä esitestaamiseen varmistetaan sekä tutkimuskohteen että asiantuntijoiden luotettavuuden arviointi tutkittavasta mittarista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 191 - 192).

8.2 Tutkimuksen reliabiliteetti

Reliabiliteettia kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksista arvioidaan sisäisen johdonmukaisuuden osalta käyttämällä Cronbachin alfakerrointa mittaamaan mittarin yhtenäisyyttä, konsistenssia. Tämä voidaan laskea muuttujien välisten keskimääräisten korrelaatioiden ja väittämien lukumäärän avulla. Yhä lähempänä 1.00 oleva kertoimen lukuarvo kertoo myös mittarin yhtenäisyydestä. Kertoimessa suurempien mitattavien määrä lisää luotettavuuskerrointa. (Mittaaminen: Mittarin luotettavuus 2008; What does cronbach's alpha mean n.d.) Vaikka Cronbachin alfa tulosten standardisointi on tulkinnanvaraista, voidaan yli 0,65 arvoja pitää pätevinä (Using and Interpreting Cronbach's Alpha 2015).

Kysymysten luotettavuuden määrittelyssä mitattiin jokaisen aihealueen kysymysten alfakertoimet erikseen. Ennen mittausta tuloksista poistettiin "En osaa sanoa" vastaukset. "En osaa sanoa" -vastausvaihtoehto ei ole tulosten kannalta relevantti, sillä se voi ilmaista kysymyksen ymmärtämistä, tai vastaajalla ei ole kokemusta kyseisestä aiheesta. Myös elämänhallintaosion kaksi viimeistä kysymystä jätettiin pois kerrointa laskettaessa suurien "En osaa sanoa" -vastausmäärien, sekä ristiriitaisten tulosten vuoksi. Vastaajat eivät siis olleet ymmärtäneet kysymyksiä, joten vastaukset eivät näin olleet luotettavia (Liite 9). Tutkimuksen osioiden Cronbachin

alfakertoimiksi osoittautui 0,767 (opetus), 0,851 (valmennus), sekä 0,717 (elämänhallinta). Tulosten perusteella voidaan olettaa, että tutkimuksen kaikki saadut tulokset ovat päteviä ja luotettavia.

Verrattaessa kysymyksistä kahden kysymyksen riippuvuutta toisiinsa, käytettiin SPSS:n kontingenssikerrointa erottelemaan eri vastauksien korrelaatiota. Kontingenssikerroin (Contingency coefficient) kuvaa kahden lukuasteikollisen muuttujan välistä riippuvuutta, eli korrelaatiota (Korrelaatio ja riippuvuusluvut 2004). Mikäli korrelaatiokerroin on suuri, voidaan yhden muuttujan arvojen perusteella päätellä toisen muuttujan arvoja.

Vastausten analysointia varten vastaukset ladattiin Google Forms:in Excel -taulukkoon. Taulukkoon oli kuitenkin ilmestynyt kahden vastaajan vastauksista kaksi kopiota. Näiden kopioiden kaikki vastaukset olivat identtisiä jokaisen 70 vastauksen perusteella, vaikka palautusajankohdat olivat toisistaan eriaikaisia. Palautusajankohtien erot antavat olettaa, että järjestelmässä oli tapahtunut virhe, joten ylimääräiset vastaukset poistettiin ennen tulosten analysointia. Näin alkuperäinen vastausten määrä muuttui 107:stä 105:teen. Virheen syytä on vaikeaa etsiä jälkeenpäin. Tämä voi osaltaan vaikuttaa tulosten reliabiliteettiin.

8.3 Tutkimuksen eettisyys

Pietarinen (2002) esittää kahdeksan vaatimuksen listan tutkimuksen eettisyyden toteutumiseksi. Näiden perusteella tutkijan tulee olla aidosti kiinnostunut ja tunnollisesti perehtynyt uuden informaation tuottamisessa, suhtautua rehellisesti ja ihmisarvoa kunnioittavasti tutkimuksen eri vaiheisiin, sekä varmistaa tieteellisen informaation käyttö eettisten vaatimusten mukaisesti. Lisäksi tutkijan toiminta tulee olla tutkimusta edistävää sekä toisia tutkijoita ja tieteenaloja kunnioittavaa. (Karjalainen ym. 2002.) Lisäksi Kylmän ym. (2002) mukaan eettisyyttä tutkimusprosessissa voidaan tarkastella perustelemalla tutkimusaiheen valintaa, arvioimalla tutkimusmenetelmien toimivuutta halutun tiedon hankintaan sekä pohtimalla tutkimusaineiston analyysiä ja raportointia eettisestä näkökulmasta (Kylmä, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen 2002, 70 - 73).

Aiheen valintaan vaikutti molempien tekijöiden kiinnostus nuorten urheiluun akatemiatoiminnan näkökulmasta. Toimeksiantaja esitti pyynnön tarpeestaan juuri kyseisen selvityksen tekemiseen, mikä määritteli tutkimuksen aiheen rajaamisen kyselyllä tutkittaviin osa-alueisiin. Aineiston analysoinnissa ja raportoinnissa huomioitiin eettisyys julkaisemalla tulokset rehellisesti ja paikkaansa pitävinä. Vastaajien anonymiteetistä pidettiin huoli siten, ettei tuloksista käy ilmi vastaajien nimiä. Tutkimusmenetelmien toimivuutta taas on käsitelty jo aikaisemmin sisällöllisen validiteetin osuudessa. Näiden lisäksi eettisesti hyvät käytänteet huomioitiin kaikissa tutkimuksen vaiheissa.

8.4 Kyselyn haasteet

Kyselytutkimuksessa ei ole mahdollista tietää kuinka vakavasti vastaajat ovat osallistuneet tutkimukseen ja kuinka huolellisesti he ovat vastanneet kyselyyn. Koskaan ei myöskään tiedetä varmuudella kuinka tarkasti vastausvaihtoehdot toimivat vastaajien oletuksiin asiasta, tai kuinka tietoisia he ylipäättään ovat kysyttävästä asiasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 195) Näihin haasteisiin pyrittiin vaikuttamaan informoinnilla, huolellisella kysymysten laadinnalla sekä painottamalla vastaajille tutkimuksen tarkoitusta heidän oman akatemian toiminnan kehittämiseksi.

8.5 Kyselyyn vastaamiseen liittyvät seikat

Kysymyskaavake luotiin verkkoalustalla, josta opiskelijat pääsivät täyttämään kyselyä sähköpostilinkin kautta. Urheilijat vastasivat tutkimuskyselyyn lukion tietokonehuokassa tai valmennusryhmän kanssa yhteisesti sovitussa paikassa älypuhelimilla. Vastaamiseen oli varattu aikaa yhden valmennus oppitunnin verran. Kysymysten täyttämistä valvoi akatemiavalmentaja. Valvoja pystyi myös auttamaan vastaamiseen liittyvissä kysymystilanteissa. Ohjeistuskyselyyn tehtiin kirjallisena ja ohjeistettiin vastaajille valvovan opettajan tai valmentajan sanallisesti kertomana. Näin kaikille vastaajille luotiin yhtäläinen tilanne kyselyn täyttämistä varten, mikä edistää reliabiliteetin pysyvyyttä eri mittauskerroilla. Kaikilla vastaajilla ei ole

mahdollisuutta täyttää kyselyä täsmälleen samaan aikaan tai samassa tilassa, joten näillä menetelmillä lähtötilanne oli mahdollisimman vakioitu.

9 POHDINTA

Tutkimuksen perusteella on selkeästi nähtävissä, että Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiasa urheilun ja opiskelun yhdistämiseen on panostettu ja se on pääosin toimivaa. Urheilu - menestyksen kasvu alusta -hankkeen työllä on selkeästi pystytty vaikuttamaan akatemiaurheilijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli toteuttaa kysely toisen- ja kolmannen vuosikurssin akatemiaurheilijoille Sotkamon ja Kuusamon lukioissa. Kuusamon vähäisen akatemiaurheilijamäärän vuoksi kysely toteutettiin kaikille vuosikursseille, jotta kyselyn otanta saataisiin mahdollisimman suureksi. Ensimmäisen vuosikurssin urheilijoilta saatuja vastauksia voidaan pitää luotettavuuden näkökulmasta vähiten luotettavia, sillä heidän kokemukset Kuusamon lukiossa opiskelusta sekä akatemiavalmennuksesta ovat kaikkein vähäisimpiä. Kyselyyn vastasi ensimmäisen vuosikurssin urheilijoita seitsemän, eikä heidän vastaukset merkittävästi eronneet muiden vuosikurssien opiskelijoista.

Vastaajista kolmasosa (n=41) oli täysin tai jokseenkin eri mieltä hyvästä opiskelumotivaatiosta. Tähän vaikuttaa mahdollisesti urheilu-uraan panostaminen, jolloin opiskelumotivaatio voi jäädä vähäisemmäksi. Osa akatemiaurheilijoista joutuu olemaan useita päiviä tai jopa viikkoja yhtäjaksoisesti poissa koulusta leiri- tai kilpailumatkojen takia. Varsinkin tällaisissa tilanteissa opiskelujen edistyminen vaatii akatemiaurheilijoilta vahvaa oma-aloitteisuutta, jos opiskelua ei ole suunnitelmallisesti järjestetty myös harjoitus- ja kilpailumatkojen ajalle. Opiskelumotivaatiota voisi myös selvittää tarkemmin jo akatemiaurheilijoita valittaessa, millä varmistettaisiin hyvä lähtökohta urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Ongelmia lukion kursitarjottimen kanssa oli ainoastaan lumilajien urheilijoilla. Todennäköisenä syynä tähän on, kuten Mannisen tutkimuksessa (sivu 11), koulunkäynnin ja kilpailukauden päällekkäisyys. Lumilajien urheilijoiden kilpailukausi ajoittuu käytännössä kokonaan lukion lukuvuoden ajalle, jolloin urheilijat joutuvat miettimään lukiokurssien ja urheilun yhtäaikaista kuormitusta.

Valmennusosion "En osaa sanoa" vastaukset olivat muihin tuloksiin nähden korkeat, kun kysyttiin urheilijoiden kokemuksia akatemian oheispalveluista, sekä ravitsemus- ja psyykkisestä valmennuksesta. Todennäköisimmin vastaajat eivät joko ymmärtäneet kahden kysymyksen pääkäsitettä (opiskelusuunnitelma, urheilupoissaolo), tai eivät ole olleet urheilupoissaoloissa opiskelun kustannuksella.

Sotkamon akatemiaurheilijat olivat kuusamolaisia tyytyväisempiä lajikohtaiseen testaukseen. On esimerkiksi mahdollista, että Sotkamossa käytetään monipuolisempia testaustapoja eri urheilijoiden kesken, minkä vuoksi tuloksissa on havaittava ero. Kuusamolaiset olivat myös vähemmän tyytyväisiä lajivalmennuksen yksilöllisyydestä, josta kuusamolaisten akatemiavalmentajien tulisi keskustella urheilijoiden kanssa.

Akatemiaurheilijoista 93 % olivat joko täysin (n=58) tai jokseenkin (n=40) samaa mieltä väitteen kanssa, että valmentajat ymmärtävät tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteet. Tätä tulosta voidaan verrata vastaavaan kysymykseen opetus -osiossa, jossa 65 % vastaajista olivat joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa, että opettajat ymmärtävät opetuksen ja tavoitteellisen urheilun yhteensovittamisen haasteen. Tulosten perusteella urheilijat kokevat, että valmentajat ymmärtävät opettajia paremmin urheilun ja opiskelun yhdistämisen haastavuuden. Mielenkiintoista olisi selvittää kuinka ymmärrys yhteen sovittamisesta vaikuttaa käytännön valintoihin ja ongelmatilanteiden selvittämiseen opettajilla tai valmentajilla. Vaikka Sotkamon lukiolla oli opetusministeriön status urheilulukiona, ja Kuusamon lukiossa painostettiin akatemiaurheilijoiden opiskeluun, oli molemmissa lukiossa myös normaalilinjalla opiskelevia oppilaita. Yhtenä jatkotutkimus aiheena olisikin selvittää, kuinka opiskelun ja urheilun yhdistäminen onnistuu käytännössä eri lukioaineiden kohdalla ja onko näihin kaikkiin olemassa selkeää suunnitelmaa, kuinka urheilijoiden opintoja on mahdollista suorittaa joustavilla opiskelumuodoilla.

Vaikka elämänhallintaan (locus of control), sekä opetuksen laatuun on tehty jo aiempia mittareita (sivu 14), oli tutkimuksen tavoitteena mitata urheiluakatemian toimintaan liittyviä osa-alueita tarkemmin. Tällöin tutkimuskysymykset ovat rajatumpia, jotta Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia pystyy reagoimaan paremmin tutkimuksessa ilmeneviin ongelmakohtiin. Koska tavoitteena oli mahdollisimman tiivis

kysely, elämänhallinta -kysymykset pyrittiin tiivistämään kyselylle relevantteihin teemoihin. Elämänhallinta -kysymysosiossa haluttiin pääasiassa kerätä tietoa aiheista, jotka olivat relevantteja urheiluakatemiaan toimintaan. Kyselyn loppuun kuitenkin lisättiin elämänhallinta -käsitteeseen liittyvä kysymysosio. Tällä haluttiin tutkia, oliko akatemiaurheilijoiden hyvällä tai huonolla elämänhallinnalla eri osa-alueissa yhteyttä tutkimuksen muihin tuloksiin.

KIHU:n huippu-urheilu tutkimuksessa (2016) esiin nousi ongelma urheilijoiden taloudellisesta tilanteesta (Lämsä ym. 2016). Kyselyyn vastanneilla ei esiintynyt taloudellisia ongelmia missään asumismuotoryhmässä. Vaikka oletettavasti vanhemmat tukevat akatemiaurheilijoita, voidaan todeta akatemian toimintaympäristön myös helpottavan akatemiaurheilijoiden taloudellista tilannetta varsinkin keventämällä kustannuksia.

Kun kyselystä on tarkoitus tehdä vuosittain toistettava, on sen toteutusta syytä myös kehittää. Kyselyn informointia ei ollut mahdollisuutta tehdä kaikille vastaajille kasvotusten esittelemällä, vaan osalle tiedottaminen tapahtui vain sähköpostitiedotteen kautta. Mitä suurempi osa vastaajista tavoitetaan kyselyn esittelytilaisuuteen paikanpäälle, sitä paremmin he ovat valmiita vastaamaan kyselyyn. Kyselyn toteutuksesta voisi tehdä yhdenmukaisemman, jos kyselyä valvoisi sama henkilö jokaisella lajiryhmällä. Vaikka kaikille kyselyn valvojille lähetettiin sama ohjeistus, olisi mahdollisesti ilmaantuviin epäselvyyksiin helpompi vastata yhden henkilön toimesta. Vastaavasti kyselyn valvojille ohjeistuksen voisi tehdä mieluummin kasvotusten kuin sähköpostilla. Osa ensi vuoden otoksesta täyttää kyselyn toiseen kertaan, joten heidän osalta tuloksia on mahdollista verrata myös eri vuosien välillä. Kyselyllä voisi selvittää myös urheilumotivaatiota, jota voisi verrata opiskelumotivaation kanssa. Lukioden uudessa opetussuunnitelmassa painotetaan oppilaiden itseohjautuvuutta opintojen suorittamisessa ja niiden etenemisessä (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 34). Tämä korostuu erityisesti akatemiaurheilijoiden opiskelussa, joten jatkossa kyselyssä tai jatkotutkimuksena voisi selvittää kuinka itseohjautuvia he ovat opinnoissaan. Toisaalta voisi selvittää millä keinoilla ja kuinka hyvin opiskelijoita on ohjattu parempaan itseohjautuvuuteen. Kyselyn voisi toteuttaa myös akatemiaurheilijoille jotka opiskelevat perus- tai korkeakoulussa.

Koemme, että opinnäytetyö tuki meidän molempien kehittymistä liikunta-alan asiantuntijoina. Tutkimuksemme johdosta ymmärrämme paremmin, kuinka urheiluakatemioiden organisaatiot toimivat ja kuinka organisaatioita kehitetään muutenkin kuin valmennustoiminnan osalta. Työmme teoreettiseen taustaan perehtyminen ja akatemian hanketyöryhmien kanssa työskentely antoivat hyvän pohjan toimia nuorten liikuntaan ja urheiluun liittyvissä asiantuntijatehtävissä. Kyselyn suunnittelu ja analysointi vahvistivat osaamistamme tutkimuksellisen tiedon keruussa ja käsittelyssä. Opetuksen ja valmennuksen yhdistämisen haasteiden selvittäminen työryhmätapaamisissa ja kyselyssä antoi meille osaamista arvioida liikunnan opetuskokonaisuuksia nuorten kasvun ja kehityksen tukemisessa, sekä kasvatustyössä. Elämänhallinnan osuus tutkimuksessamme kehitti ymmärrystä ihmisen käytökseen ja kehittymiseen liittyvissä tekijöistä. Pystymme käyttämään kerättyä tietotaitoa myös tulevaisuudessa toimiessamme liikunta-alan tehtävissä työelämässä, sekä kehittämään organisaatioiden toimintamalleja asiakkaiden kannalta toimivimmiksi.

LÄHTEET

- Akatemialajit. n.d. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 30.3.2017.
<http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/Lajit/Lajit#.WP4SsNLyi00>
- Alueinfo. n.d. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 30.3.2017. <http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/urheiluakatemia/Alueinfo#.WP4TttLyi00>
- Ateriarytmi. n.d. Olympiakomitea. Viitattu 30.3.2017.
<http://www.sport.fi/en/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitsemus--2/ateriarytmi>
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa: Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivit-
 täisvalmennuksessa. Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. Häkkinen, K. & Aarresola, O. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Finni, J. Aarresola, O. Jaakkola, T. Kalaja, S. Konttinen, N. Kokko & S. Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutki-
 mustiedon pohjalta. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.
- Halpert, R & Hill, R. 2011. 28 Measures of Locus of Control. NJ. Will To Power Press. http://teachinternalcontrol.com/uploads/LOC_Measures_1_.pdf
- Heaven, P. 2002. Adolescence and society: Adolescent health: The role of indi-
 vidual differences (1). London, US: Psychology Press.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus (9. uud. p. ed.). Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita (15. uud. p. ed.). Helsinki: Tammi.
- Huippu-urheilun muutostyö. Kihu. Viitattu 12.12.2016. <http://kihu.fi/urapolku>.
- Isotalo, K. 2004. Teoksessa: Omaan kämppään. Isotalo, K. & Kinnunen, S. Hel-
 sinki: Kirjapaja.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkinen, K. 2013. Tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: Tutkimus hoitotieteessä. Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkinen, K. WSOYpro
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. 2009. Psychological testing : Principles, applications, and issues (7th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Karjalainen, S. Launis, V. Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus.
- Karvonen, J. 2012. Laadunhallinta ja tuloksellisuus lukiokoulutuksessa.
<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2012/lukioseminaari/Documents/Karvonen.pdf>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, S. 2004. Teoksessa: Omaan kämppään. Isotalo, K., & Kinnunen, S. Helsinki: Kirjapaja.
- Konttinen, N. 2016. Teoksessa: Huippu-urheiluvalmennus : Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (1. painos ed.). Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. Häkkinen, K. & Aarresola, O. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä : Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. Pirttimäki, M. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Korpi, A. 2002. Asiakastyytyväisyyskyselyt ammattioppilaitoksia ja oppisopimustoimintaa varten. Viitattu 15.1.2017
https://karvi.fi/app/uploads/2014/09/OPH_0404.pdf
- Korrelaatio ja riippuvuusluvut. 2004. KvantiMOTV. Viitattu 20.4.2017.
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/korrelaatio/korrelaatio.html#kontingenssi>

- Kylmä, J. Pietilä, A. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Terveyden edistämisen etiikan lähtökohtia. Teoksessa: Pietilä, A. 2001. Terveyden edistäminen : Uudistuvat työmenetelmät (1. p. ed.). Porvoo: WSOY.
- Lukioiden kehittämisverkosto uudistamaan lukiokoulutusta. 2016. Opetushallitus. Viitattu: 9.2.2017. http://www.oph.fi/ajankohtaista/tiedotteet/101/0/lukioiden_kehittamisverkosto_uudistamaan_lukiokoulutusta
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2015. Opetushallitus. Viitattu 9.2.2017. http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf
- Lämsä, J. Puska, M. Mononen, K. Mäkinen, J. 2016. Huippu-urheilun arviointi: Urheilija- ja verkostokyselyt. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 20.4.2017. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDUvMzEvMTNfNDJfMTZfODFfSHVpcHB1X3VyaGVpbHVuX2FydmlvaW50aV8yMDE2LnBkZiJdXQ/Huippu-urheilun%20arviointi%202016.pdf>
- Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.11.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/43100>
- Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. 2008. KvantiMOTV. Viitattu 20.4.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>
- Mononen, K. 2016. Urheilijan polku. Teoksessa: Huippu-urheiluvalmennus : Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (1. painos ed.). Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. Häkkinen, K. & Aarresola, O. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä : Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Munter-Lämsä, M. & Huotari, H. 2015. Huippu-urheilun ja asuntola-asumisen tuomat uhkakuvat 18 - 20-vuotiaan miehen psyykkiseen hyvinvointiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa.

- Nieminen, R. 2014. Urheiluakatemit – uuden toimintakulttuurin kehto. Suomen valmentajat. Valmentaja: Huippu-urheilun asiantuntija. 20, 1, 17.
- Noronen, M. 2014. Urheilulukiot ovat urheiluakatemiat toiminnan kulmakiviä. Suomen valmentajat. Valmentaja: Huippu-urheilun asiantuntija. 20,1, 20-21.
- Nummela, A. Aarresola, O. Mononen, K. & Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Opinto- ja uraohjaus. 2017. Olympiakomitea. Viitattu 16.1.2017.
<http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemit/opinto-ja-uraohjaus>
- Oppilaitokset. n.d. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 13.12.2016.
<http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/Oppilaitokset/Oppilaitokset>.
- Paavolainen, L. Mononen, K. Aarresola, O. Nummela, A. Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013-2016. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Pahkala, T. 2011. Opiskelijoiden kokemuksia valmentautumis- ja opiskeluolosuhteista Kouvolan urheiluakatemiassa. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.12.2016. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34573/oppari%20pahkala%20timo.pdf?sequence=1>
- Savolainen, J. & Härkönen, A. 2014. Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa: Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Mononen, K. Aaresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. Pirttimäki, M. Viitattu 1.2.2017. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRml1d/Valintavaihe_www.pdf

Suomalaisen liikunnan ja urheilun yhteinen menestyssuunnitelma. 2016. Viitattu 12.12.2016. <http://www.sport.fi/olympiakomitea/uusi-olympiakomitea/menestyssuunnitelma>.

Suomen Olympiakomitea ry:n toimintasuunnitelma 2017. 2016. Viitattu 12.12.2016. <http://www.sport.fi/olympiakomitea/uusi-olympiakomitea/strategia-seka-toiminta-ja-taloussuunnitelma-2017>.

Toivo, J. 2017. Projektipäällikkö. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Haastattelu. 1.2.2017.

Urheilijan kaksoisura. n.d. Olympiakomitea. Viitattu 2.2.2017 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/tietoa-urheiluakatemiaohjelmasta/>

Urheilijoiden menestyksen kasvualustaa kehitetään. 2017. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 8.2.2017. <http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/Uutiset/ArtMID/1014/ArticleID/206/Urheilijoiden-menestyksen-kasvualustaa-kehitet228228n#.WJrnJW996M8>

Urheilu – menestyksen kasvualusta. n.d. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. Euroopan sosiaalirahasto / Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 8.2.2017. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S20671>

Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto. 2013. Huippu-urheilun muutostyöryhmä. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Urheiluakatemiaohjelma – Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. 2015. Olympiakomitea. Viitattu 5.1.2017. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDkvMjAvMTNfNDIifMzN-fOTcxX1lsX2tvdWx1dG9pbWlubmFuX3Rlcm1pc3RfamFfb2hqZWlzdG8ucGRmIl1d/YI%C3%A4koulutoiminnan%20termist%C3%B6%20ja%20ohjeisto.pdf>

- Urheiluakatemiaohjelma. n.d. Olympiakomitea. Viitattu 15.12.2016.
<http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiain/urheiluakatemiaohjelma>.
- Urheiluakatemiain ja -oppilaitokset. n.d. Olympiakomitea. Viitattu 15.12.2016.
<http://www.sport.fi/verkotot/urheilijan-polun-verkotot/urheiluakatemiain-ja-oppilaitokset>
- Urheiluakatemiaverkosto. n.d. Olympiakomitea. Viitattu 10.10.2016.
<http://www.sport.fi/en/huippu-urheilu/urheiluakatemiain/urheiluakatemiaverkosto>
- Using and Interpreting Cronbach's Alpha. 2015. University of Virginia Library. Viitattu 20.4.2017. <http://data.library.virginia.edu/using-and-interpreting-cronbachs-alpha/>
- Valmennus. n.d. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 14.12.2016.
<http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/Urheiluakatemia/Valmennus>.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- What does Cronbach's alpha mean? N.d. Institute for Digital Research and Education. Viitattu 20.4.2017. <http://stats.idre.ucla.edu/spss/faq/what-does-cronbachs-alpha-mean/>

LIITTEET

Urheilijoiden tiedote asiakastyytyväisyyskyselystä

TIEDOTE URHEILIJOILLE AKATEMIAN ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELYSTÄ

Hei!

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa ja järjestämme opinnäytetyönä asiakastyytyväisyyskyselyn Sotkamon ja Kuusamon lukioiden 2. ja 3. vuoden opiskelijoille, jotka ovat mukana Vuokatti-Ruka urheiluakatemia toiminnassa.

Kyselyn tavoitteena on selvittää Vuokatti-Ruka urheiluakatemia lukio-opiskelijoiden kokemuksia koulunkäynnistä, akatemiavalmennuksesta ja elämänhallinnasta. Kysely suoritetaan akatemiavalmentajien ohjauksessa viikolla 11 ja tulokset esitellään akatemiaurheilijoille loppukevään 2017 aikana. Kyselyn täyttäminen tapahtuu sähköisesti Google Forms -pohjan avulla ja vastaaminen vie aikaa noin 15-20 minuuttia.

Kyselyn tuloksia käytetään Vuokatti-Ruka urheiluakatemia toiminnan kehittämiseen, joten vastaamalla pystyt vaikuttamaan akatemian jatkossa tapahtuvaan toimintaan!

Terveisin,

Risto Kahelin

ristokahelin@kamk.fi

050-4349544

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Jyri Piispanen

jyripiispanen@kamk.fi

040-3509952



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Valmentajien ohjeistus

OHJEISTUS AKATEMIAKYSELYN TÄYTTÄMISEEN

Alla olevat kohdat käydään läpi akatemiaurheilijoille ennen kyselyyn vastaamista:

- Kysely on jaettu neljään osioon: taustatiedot, opetus, valmennus ja elämäntilanne. Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä ja -väittämiä, sekä avoimia kirjallisesti täytettäviä kohtia.
- Vastaa kysymyksiin ja väittämiin paras vaihtoehto oman mielipiteesi mukaan
- Muista vastata kysymyksiin PELKÄSTÄÄN akatemiavalmennuksesta (ei omasta urheiluseurasta, seuravalmentajista ym.)
- Lue kysymykset ja väittämät huolellisesti ja vastaa niihin rehellisesti
- Tarvittaessa kysy ohjeita kyselynvalvojalta (kyselyä valvova valmentaja auttaa oman tietonsa mukaan)
- Muista painaa LATAA -painiketta kyselyn lopussa, että vastaukset tulevat perille!

Kyselyn linkki: <https://goo.gl/forms/UWb1WwaHqD7GUkmf2>

Jos ennen kyselyä tai sen aikana ilmaantuu ongelmia/epäselvyyksiä valvoja voi olla yhteydessä alla oleviin numeroihin:

Jyri Piispanen

040-3509952

jyripiispanen@kamk.fi

Risto Kahelin

050-4349544

ristokahelin@kamk.fi

Tutkimuslupahakemukset Kuusamosta ja Sotkamosta

Kajaani

Urheiluakatemia opiskelijoiden tyytyväisyyskysely

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa aktiiviteettimatkailemisen koulutusohjelmassa liikunnanohjaajiksi. Haemme tutkimuslupaa opintoihimme kuuluvaan opinnäytetyön tekemiseksi.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää Vuokatti-Ruka urheiluakatemian toisen asteen lukio-opiskelijoiden kokemuksia koulunkäynnistä, akatemiavalmennuksesta ja elämänhallinnasta. Tarkoituksenamme on suorittaa kysely maaliskuun 2017 aikana. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua toukokuussa 2017.

Tutkijana sitoudumme noudattamaan tutkimusaineiston yksityisyyttä, emmekä julkaise vastaajien henkilötietoja. Tutkimukseen osallistuvilta ei kerätä nimiä, eikä heille koidu kielteisiä seuraamuksia tutkimukseen osallistumisesta. Kyselyyn osallistuvilla on oikeus kieltäytyä vastaamasta heille annettuihin kysymyksiin.

Tutkimus toimii osana Vuokatti-Ruka urheiluakatemian hanketta Urheilu – menestyksen kasvualusta.

Uskomme että tutkimuksestamme on hyötyä kehittämään yhteistyötä kyselyyn osallistuvien oppilaitosten ja urheiluakatemian välillä. Tutkimuksen avulla voidaan myös auttaa kehittämään akatemiaurheilijoiden opiskelun ja urheilun yhdistämistä.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa, sekä toimitetaan Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan.

Allekirjoituksellani annan suostumuksen kyselyn toteutumiseen ja tietojen keräämiseen. Allekirjoitettu tutkimuslupa annetaan kaikille allekirjoittaville osapuolille.

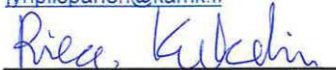
15.2.2017



Tommi Meriläinen
Kuusamon lukion rehtori
040-8608053



Jyri Piispanen
Liikunnanohjaaja opiskelija
040-3509952
jyripiispanen@kamk.fi



Risto Kahelin
Liikunnanohjaaja opiskelija

Kajaani

Urheiluakatemia opiskelijoiden tyytyväisyyskysely

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa aktiiviteettimatkaillen koulutusohjelmassa liikunnanohjaajiksi. Haemme tutkimuslupaa opintoihimme kuuluvaan opin-
näytetyön tekemiseksi.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää Vuokatti-Ruka urheiluakatemia toisen asteen lukio-opiskelijoiden kokemuksia koulunkäynnistä, akatemiavalmennuksesta ja elämänhallinnasta. Tarkoituksenamme on suorittaa kysely maaliskuun 2017 aikana. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua toukokuussa 2017.

Tutkijana sitoudumme noudattamaan tutkimusaineiston yksityisyyttä, emmekä julkaise vastaajien henkilötietoja. Tutkimukseen osallistuvilta ei kerätä nimiä, eikä heille koidu kielteisiä seuraamuksia tutkimukseen osallistumisesta. Kyselyyn osallistuvilla on oikeus kieltäytyä vastaamasta heille annettuihin kysymyksiin.

Tutkimus toimii osana Vuokatti-Ruka urheiluakatemia hanketta Urheilu – menestyksen kasvualusta.

Uskomme että tutkimuksestamme on hyötyä kehittämään yhteistyötä kyselyyn osallistuvien oppilaitosten ja urheiluakatemia välillä. Tutkimuksen avulla voidaan myös auttaa kehittämään akatemiaurheilijoiden opiskelun ja urheilun yhdistämistä.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa, sekä toimitetaan Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan.

Allekirjoituksellani annan suostumuksen kyselyn toteutumiseen ja tietojen keräämiseen. Allekirjoitettu tutkimuslupa annetaan kaikille allekirjoittaville osapuolille.

313.2017

M. Reinikka

Mauri Reinikka
Sotkamon lukion rehtori
044-7974753
mauri.reinikka@sotkamo.fi

J. Piispanen

Jyri Piispanen
Liikunnanohjaaja opiskelija
040-3509952
jyripiispanen@kamk.fi

R. Kahelin

Risto Kahelin
Liikunnanohjaaja opiskelija

Akatemiakyselypohja

Akatemiakysely

Kysely Sotkamon ja Kuusamon lukioiden akatemiaurheilijoille.

Mikäli koet, ettet osaa tai halua vastata tiettyihin kysymyksiin, valitse kohta "en osaa sanoa".

*Pakollinen

Taustatiedot

1. Sukupuoli? *

- Mies
- Nainen

2. Koulu? *

- Sotkamon lukio
- Kuusamon lukio

3. Vuosikurssi lukiossa? *

- 1. vuosi
- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4. vuosi

4. Akatemialajini? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Alppihiihto
- Ampumahiihto
- Freestyle
- Maastohiihto
- Lumilautailu
- Mäkihyppy
- Pesäpallo
- Yhdistetty
- Muu:

5. Asumismuoto *

- Vanhempien luona
- Yksityisessä vuokra-asunnossa
- Akatemian tarjoamassa vuokra-asunnossa

Opetus

Kysymykset lukio-opiskelusta. Vastaa väittämistä paras vaihtoehto oman mielipiteesi mukaan. Lue kysymykset huolellisesti ja vastaathan kysymyksiin rehellisesti.

6. Kurssitarjotin mahdollistaa opintojeni etenemisen joustavasti *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

7. Kurssien jakaantuminen opiskeluajallani tukee kehittymistäni urheilijana *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
8. Olen saavuttanut oppimiselle asettamani tavoitteet *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
9. Pidän ryhmänohjausta tärkeänä opintojeni kannalta *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
10. Opettajat ymmärtävät opetuksen ja tavoitteellisen urheilun yhteensovittamisen haasteet *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
11. Minulla on riittävät valmiudet käyttää sähköisiä oppimisympäristöjä ja -materiaaleja (esim. Wilma, Moodle, Google Drive) *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
12. Minulla on hyvä opiskelumotivaatio *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
13. Sähköiset oppimisympäristöt, sekä joustavat opintomuodot tukevat oppimistavoitteideni saavuttamisessa *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
14. Opiskelusuunnitelma urheilupoissaolojen aikana tukee opintojeni etenemistä *

- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
15. Minulle on selvitetty kurssien alussa kurssien sisällöt ja tehtävät riittävän hyvin *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
16. Pystyn sopimaan opettajieni kanssa kurssin aikaisista erityisjärjestelyistä *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
17. Saan tarvittaessa ohjausta opintoihini liittyvissä asioissa opinto-ohjaajaltani *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
18. Saan tarvittaessa tukiopetusta *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
19. Osallistun oppitunneille aina, kun se on mahdollista *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
20. Opiskeluissani käytetään monipuolisia arviointimenetelmiä (kokeet, esseet, osaamisen osoittaminen) *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
21. Koen että koulunkäynnin ja urheilun ylijäävä aika riittää opintojeni suorittamiseen *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä

- Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
22. Koen lukio-opetuksen itselleni tärkeänä jatko-opintojen kannalta *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
23. Mitkä opetuksen osa-alueet edellyttävät mielestäsi kehittämistoimenpiteitä?

Valmennus

Muista vastata pelkästään akatemiavalmennuksesta (ei urheiluseurat, tai muut valmentajat). Vastaa väittämistä paras vaihtoehto oman mielipiteesi mukaan. Lue kysymykset huolellisesti ja vastaathan kysymyksiin rehellisesti.

24. Akatemian valmennusohjelmat tukevat kehittymistäni urheilijana *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
25. Ohjattua ryhmäharjoittelua on riittävän paljon *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
26. Akatemiassa saamani valmennus on riittävän yksilöllistä *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
27. Harjoituksissa saamani palaute valmentajalta tukee kehittymistäni urheilijana *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
28. Harjoituspaikat tukevat kehittymistäni urheilijana *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
29. Harjoitusryhmäni ilmapiiri on kannustava/motivoi harjoitteluun *
- Täysin samaa mieltä

- Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
30. Fyysinen kokonaiskuormitus on minulle liian raskasta (ml. valmennus, opetus, elämänhallinta) *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
31. Akatemiavalmentajieni ammattitaito on hyvä ja tukee kehittymistäni urheilijana *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
32. Lajikohtaiset testit ovat toimivia ja tukevat kehittymistäni urheilijana *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
33. Saan akatemialta riittävän laadukasta ravitsemusvalmennusta *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
34. Pystyn keskustelemaan valmentajani kanssa myös urheilun ulkopuolisista asioista *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
35. Harjoittelu on riittävän monipuolista *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
36. Olen tyytyväinen akatemian oheispalveluihin (esim. hieronta, fysioterapia, lääkäripalvelut) *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä

- Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
37. Koen saavani riittävän laadukasta psyykkistä valmennusta akatemialta *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
38. Pystyn vaikuttamaan tarvittaessa akatemiaharjoitusten sisältöön *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
39. Valmentajat ymmärtävät tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteet *
- Täysin samaa mieltä
 - Jokseenkin samaa mieltä
 - Jokseenkin eri mieltä
 - Täysin eri mieltä
 - En osaa sanoa
40. Mitkä akatemian valmennuksen osa-alueet edellyttävät mielestäsi kehittämissuunnitelmia?

Elämänhallinta

Kysymyksiä elämänhallinnasta urheiluun-, opiskeluun-, ja vapaa-aikaan liittyen. Vastaa paras vaihtoehto oman mielipiteesi mukaan. Lue kysymykset huolellisesti ja vastaathan kysymyksiin rehellisesti.

41. Unirytmieni on säännöllinen (menen nukkumaan ja herään suunnilleen samaan aikaan)
- Aina
 - Usein
 - Satunnaisesti
 - Harvoin
 - Ei koskaan
42. Nukun mielestäni tarpeeksi paljon arkisin
- Aina
 - Usein
 - Satunnaisesti
 - Harvoin
 - En koskaan
43. Nukun mielestäni tarpeeksi paljon viikonloppuisin
- Aina
 - Usein
 - Satunnaisesti
 - Harvoin

- En koskaan

44. Tarvitsetko ulkopuolista apua unirytmien korjaamiseen?

Arki ja rutiinit

45. Taloudellinen tilanteeni mahdollistaa arjen ja urheilun

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Välttävästi
- Huonosti

46. Aikani riittää päivittäin velvoitteiden hoitamiseen ja vapaa-aikaan

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

47. Hoidan omaa henkilökohtaista hygieniaani päivittäin (sis. peseytyminen, hampaiden pesu)

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

48. Siivoan asuntoani viikottain

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

49. Huolehdin henkilökohtaisten vaatteiden, petivaatteiden ja varusteiden pyyk-
käämisestä

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

50. Saan tarvittaessa tukea ympärilläni olevilta aikuisilta (esim. valmentajat, opet-
tajat, vanhemmat)

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

51. Suunnittelen päiväni aikataulun etukäteen

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti

60. Sotkamon lukiolaiset: Käytkö syömässä päivällistä ravintola Kultalusikassa
 Kuusamon lukiolaiset: siirtykää seuraavaan kysymykseen

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

61. Syötkö lounaan lukiossa?

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

62. Jos* et pääsääntöisesti syö lounasta lukiossa, niin miksi?

*mikäli syöt, voit ohittaa kysymyksen

63. Tarvitsetko ulkopuolista apua ravintoasioissa?

Stressinhallinta

64. Psykkinen kokonaiskuormitus (esim. stressi, ahdistus yms) on minulle liian raskasta.

- Aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- Ei koskaan

65. Voin vaikuttaa itse omaan kehittymiseen ja menestymiseen urheilussa

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Välttävästi
- Huonosti
- En osaa sanoa

66. Voin vaikuttaa itse omaan menestymiseeni koulussa

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Välttävästi
- Huonosti
- En osaa sanoa

67. Voin vaikuttaa itse oman arkeni hallintaan

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Välttävästi
- Huonosti
- En osaa sanoa

68. Negatiiviset tapahtumat elämässäni johtuvat pääosin omista valinnoistani ja teoistani

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

69. Negatiiviset tapahtumat elämässäni johtuvat pääosin sattumasta, tai tuurista

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

70. Tarvitsetko ulkopuolista apua stressinhallinnassa?

Opetuksen kehitysehdotukset

1. Urheilijoiden opiskelun valvonta ja sen tukeminen
2. -
3. mlkein kaikki
4. ruotsi
5. joustavuus töiden tekemisessä kun niitä on yleensä monia päällekkäin
6. Että käytettäis enemmän sähköisiä oppimisympäristöjä ja -materiaaleja
7. että opettajat kuuntelisivat ymös oppilaan mielipiteitä ja ottaisi ne huomioon
8. Että opettajat pystyvät antaa läksyjä ennen reissuja.
9. Joidenkin aineiden opiskelu (matematiikka) on haastavaa kun ei ole koulussa
10. Ei
11. Reissuun lähtiessä opettajat voisivat lähettää jotenkin muistiinpanot ja läksyt pois jääviltä tunneilta.
12. opo
13. Opettajien suhtautuminen poissaoloihin
14. -
15. Kielten opettajien joustavuus urheilupoissaoloissa..
16. Pieni jousto poissaolojen kanssa.
17. Urheilupoissaolojen korvaaminen ja sen ajalta tehtävät
18. poissaolot urheilijoilla-->materiaalia enemmän kurssin alussa, kurssitarjotin niin että kurssit tasaisesti 4 vuoden käyjille, opetus enemmän kirjotuksiin suuntautuvaksi ja ryhmät jaettu tavoitteiden mukaan
19. Kielten opetuksessa joustaminen.
20. -
21. Osa opettajista saisi olla enemmän joustavia urheilulukiolaisten kanssa.
22. Jokaisen opettajan tulisi ymmärtää urheilun ja opiskelun yhdistäminen ja pyrkiä toteuttamaan kurssit sen pohjalta mahdollisimman 4. (Osa opettajista pitää urheilua vähempiarvoisena)
23. Opinto-ohjaus
24. Ei oikeestaa mitkää joidsakin aineissa vähemmän open selostusta ja enemmän muistiinpanoja ja perustehtäviä
25. ei mitkä
26. Oppitunnit
27. Sähköisiin kokeisiin pitäisi järjestää enemmän opetusta.
28. Poissaolojen aikaselle opiskelulle tuen saaminen. Liika itsenäinen opiskelu vain vaikeuttaa oppimista.
29. 1.
30. Opetus
31. ei mitkä
32. Kaikki on ihan hyviä.
33. Opettajien pitäisi kuunnella enemmän urheilijoita
34. Sähköiset opetusmateriaalit kaipaavat parannusta.
35. Itsenäiset kurssit. Pitäs saada joku roti paljonko niitä tehtäviä pitää tehdä.
36. En ole huomannut kehitettävää asiaa tai 5kaan ei tule mieleen
37. Yksilöllinen opettaminen
38. Yksilöllistä opiskelua voisi olla enemmän halutessaan.
39. Opettajien pitäisi olla enemmän joustavia urheilijoiden tilanteiden esim poissaolon takia ja sen mukaan tukea opiskelua

40. Yksilöllinen opetus
41. Yhteiset esimerkit ja esimerkki tehtävät tuntien alussa esim.matikassa olisi hyvä
42. Sähköisten oppimisympäristöjen käyttö

Valmennuksen kehittämisehdotukset

1. urheilijan ja valmentajan välinen vuorovaikutus
2. -
3. treenin laatu ja harjoittelun ja koulun suunnitteleminen yhteen
4. enemmän lajinomaista kuiva treeniä
5. En oi keksiä mitään
6. Yksilöllisessä valmennuksessa on parantamisen varaa. Ryhmien koko tekee joskus asian haastavaksi.
7. Välillä on liian väsynyt treenaaman, pitäisi ymmärtää ettei silloin fysiikkatreenaus onnistu.
8. urheilupoissaolot niin että voi käydä omilla reissuilla, vähintään yhtä tärkeitä nekin ovat!
9. Urheilupoissaolot niin, että voi käydä omilla reissuilla. Vähintään yhtä tärkeitä nekin ovat!
10. Sali, laskeminen ja taitoharjoitus
11. Tuskin mikään/En osaa sanoa
12. Psykkinen valmennus
13. -
14. Tukipalvelut kuten lääkäri ja fysioterapia todella kalliita verrattuna joihinkin muihin urheilulukioihin
15. Lisää "tehostamisviikonloppuja".
16. -
17. Enemmän psykkinen- ja ravitsemusvalmennusta
18. Akatemian valmennus puoli toimii mielestäni hyvin, joten en näe että se vaatisi kehittämistoimenpiteitä.
19. Joissakin reeneissä on liian paljon porukkaa jolloin on vaikea päästä tekemään hyvää harjoitusta. Eli pitäisi saada eri ryhmille enemmän reenejä.
20. Akatemia valmentajien ja seura valmentajien tulisi olla enemmän yhteyksissä keskenään.
21. Kaikilla ei pitäis olla sama ohjelma
22. Ei tuu mieleen mitään kaikki on toiminu kyl hyvin hienosti
23. ei edellytä
24. Henkiseen valmennukseen voisi keskittyä enemmän.
25. Pitäisi saada enemmän henk.koht. palautetta tekniikka-asioihin yms.
26. vapaa-aika
27. Psykkinen valmennus, henkilökohtaiset haastattelut
28. Urheilijan yksilöllisten tarpeiden huomioiminen
29. en osaa sanoa
30. Enemmän henkilökohtaisia neuvoja ja vinkkejä, esim tekniikkaan
31. ei edellytä
32. Kaikki on hyviä.
33. Hieman enemmän monipuolisempaa reeniä
34. Aikatauluista ilmoittaminen etukäteen tarpeeksi ajoissa.
35. Ohjaus harjoittelun ryhmittämiseen ja painottamiseen, niin että jaksaa kaikki muutkin arjen asiat
36. Joskus ryhmät ovat liian suuria ja valmennus ei ole riittävän yksilöllistä
37. Ravitsemusvalmennus olisi hyvä lisäys, esim. luento kyseisestä aiheesta
38. Ei mielestäni mikään

39. Mielestäni ei ole tarvittavia toimenpiteitä
40. Ravinnosta voisi kertoa mitä kannattaa syödä ja milloin ja kuinka paljon
41. Mielestäni kaikki on tällä hetkellä hyvin

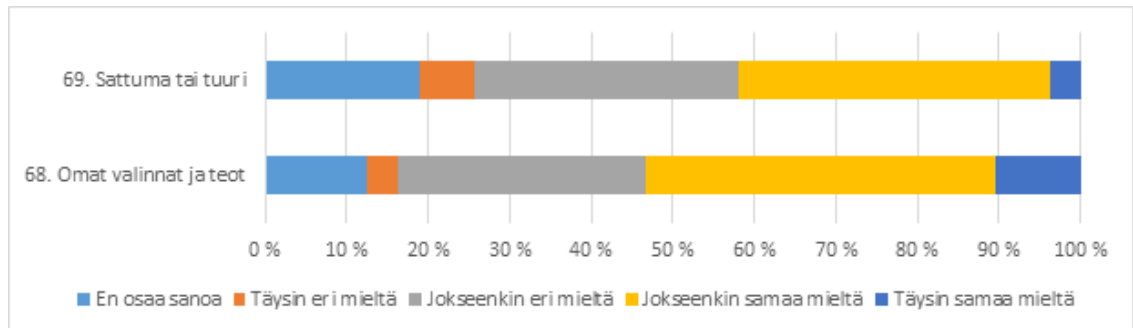
Elämänhallinta vapaa osio ruokailusta

1. ruoka ei ole hyvää ja allergi vaihtoehdot ovat huonoja tai ei ole ollenkaan
2. koska se ei ole hyvää
3. ei ole koulua, tykkään ite päättää mitä syön
4. Huonoa ruokaa, syön mielummin itse tekemää lounasta
5. koska teen parempi ruoka
6. kämppä lähellä, ja riippuen tietenkin lukujärjestyksestä
7. Kasvisruoat ovat persiistä
8. Syön lounaan lukiolla mutta en asu Vuokatissa joten en käy päivällisellä Kultalusi-kassa.
9. amarillossa lounas
10. -
11. Ei saa
12. syön kotona
13. Pelkkää ruokailua varten lukioon asti meneminen ei ole sen arvoista. Silloin on kannatavampaa valmistaa ruoka itse.
14. Heikohko laatuista ruokaa tai pahaa
15. Huono ruoka tai jos päivän ainut tunti on teli

Tarvitsetko ulkopuolista apua stressinhallinnassa - kysymyksen vastaukset

1. En usko ehkä mahdollisuus olisi hyvä
2. joskus
3. Joskus
4. Joskus.
5. kaverien tuki riittää mainiosti
6. Satunnaisesti stressi on jopa liian kova, mutta en ole tarvinnut apua (56 "en tarvitse" – vastausta)

Kysymysten 68 ja 69 tulokset



Taulukko 35. 68 Negatiiviset tapahtumat elämässäni johtuvat pääosin omista valinnoistani ja teoistani (n=105), 69. Negatiiviset tapahtumat elämässäni johtuvat pääosin sattumasta, tai tuurista (n=105).