

Essi Jääskeläinen

**14–15-vuotiaiden urheilijoiden elämäntavat – Tukevatko ne huippu-urheilijaksi tule-  
mista?**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Syksy 2010



Koulutusala Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Essi Jääskeläinen	
Työn nimi 14–15-vuotiaiden urheilijoiden elämäntavat – Tukevatko ne huippu-urheilijaksi tulemista?	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Valmennus	Ohjaaja(t) Katri Takala Toimeksiantaja Nuori Suomi ry
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 63+6
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, millaiset ovat 14–15-vuotiaiden urheiluvien nuorten elämäntavat. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten urheilijoiden elämäntavoista ja selvittää, tukevatko nuorten urheilijoiden elämäntavat huippu-urheilijaksi tulemista. Tulosten pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja Nuori Suomi ry pystyy tuottamaan tarkoituksenmukaisia tukipalveluita nuorille urheilijoille, heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen urheilullisten elämäntapojen edistämiseksi.</p> <p>Tutkimuksellinen opinnäytetyö oli luonteeltaan kvantitatiivinen, ja tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä. Tutkimuksen otos oli 27, joka koostui voimistelijoista, yleisurheilijoista, jalkapalloilijoista ja jääkiekkoilijoista. Urheilijat pitivät viikon ajan päiväkirjaa, johon he kirjasivat tietoja päivärhythmistään. Tämän jälkeen he vastasivat Internetissä kyselyyn, jossa kysyttiin tietoja päiväkirjasta sekä muutamia tarkentavia kysymyksiä elämäntapoihin liittyen.</p> <p>64 % urheilijoista liikkui asettamiensa tavoitteiden kannalta riittävästi. 26 % sen sijaan liikkui liian vähän jopa liikunnan terveysvaikutusten kannalta. 74 % noudatti säännöllistä ateriarytmiä päivittäin tai lähes päivittäin. Lähes kaikki nukkuivat arkisin keskimäärin vähintään kahdeksan tuntia yössä ja viikonloppuisin keskimäärin vähintään yhdeksän tunnin yöunet. Myös nukkumaanmeno-aika säilyi melko säännöllisenä koko viikon ajan. Alkoholinkäyttö oli minimaalista eikä yksikään nuorista käyttänyt tupakkatuotteita. Nuoret tiedostivat elämäntapojen tärkeyden urheilulliselle kehitykselle, sillä yksikään vastaajista ei pitänyt elämäntapoja merkityksettömänä urheilulliselle kehitykselle. Nuoret kuitenkin kokivat, ettei elämäntapoja käsitelty kovinkaan säännöllisesti osana valmennusta.</p> <p>Alhaisen vastausmäärän vuoksi tuloksia ei voida pitää täysin yleistettävänä. Pääsääntöisesti nuorten elämäntavat vaikuttivat tukevan urheilullista kehittymistä. Tosin pienellä määrällä urheilijoita ilmeni selviä ongelmia aterioiden väliin jättämisessä ja liian vähäisissä liikuntamäärissä. Näiden seikkojen lisäksi elämäntapojen käsittelyä osana kokonaisvaltaista valmennusta tulisi kehittää urheiluseuroissa, jotta siitä tulisi säännöllisempää, sillä urheilijat pitivät elämäntapoja tärkeänä urheilullisessa kehittämisessä, mutta asiaa ei käsitelty säännöllisesti seuravalmennuksessa. Jatkotutkimuksena olisi mahdollista selvittää elämäntapojen osalta eri muuttujien välisiä yhteyksiä ja riippuvuuk-sia toisiinsa sekä mahdollisia eroavaisuuksia eri lajien urheilijoiden tai sukupuolten välillä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	nuoret, liikunta, ravitsemus, uni, päihteet
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Jääskeläinen Essi	
Title 14–15-Year-Old Athletes' Lifestyle – does it support the potential of becoming an elite athlete	
Optional Professional Studies Coaching	Instructor(s) Takala Katri
	Commissioned by Young Finland Association (Nuori Suomi ry)
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 63+6
<p>The thesis was commissioned by the Young Finland Association the aim of which is to enhance children's and adolescents' physical activity and sports in day care centers, schools and sports clubs. The purpose of the thesis was to describe the lifestyle of young athletes. The objectives were to find out if the lifestyle of young athletes supported the potential of becoming an elite athlete and to give new information about young athletes' lifestyle so that the commissioner could plan appropriate services for young athletes, their coaches and parents to enhance the lifestyle of young athletes.</p> <p>The study method was quantitative, and data was collected with an online questionnaire. The study group consisted of 27 14–15-year-old athletes, who were gymnasts, track and field athletes, football players and ice-hockey players. During a period of one week the study group recorded physical activities, time spent on computers, watching TV and playing videogames as well as their eating and sleeping patterns into a diary. After this they answered the questionnaire on the Internet. The questionnaire included questions about the diary and other more specific questions about their lifestyle.</p> <p>64 % of the athletes exercised enough when compared to the goals they had set for themselves. However, 26 % were not physically active enough even to gain the health benefits of exercising. 74 % had regular eating patterns daily or almost daily. Almost all athletes slept at least the average of eight hours per night during weekdays and at least the average of nine hours at weekends. The time they went to bed did not differ much during the week. The use of alcohol was minimal and none of the athletes either smoked or used any tobacco products. All the athletes considered that the role of lifestyle was important in athletic development in sports. However, they thought that coaches did not discuss lifestyle-related issues regularly as part of comprehensive coaching.</p> <p>Because of the small study group, the results are not totally reliable. There were slight improvement possibilities in the amount of physical activity, eating patterns and sleeping. With some athletes, there were obvious problems in not having enough physical activity and skipping meals. Besides these issues, it would be beneficial to support coaches in sports clubs to make more effort to discuss the importance of lifestyle in everyday coaching. In the future, it could be worthwhile to study the causes and effects or linkages between different variables and lifestyle differences between boys and girls or different sports.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	adolescents, physical activity, nutrition, sleeping, alcohol, tobacco
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUORI SUOMI RY	2
3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	4
3.1 Fyysinen kehitys	4
3.2 Psykkinen kehitys	5
3.3 Sosiaalinen kehitys	6
4 NUORTEN KILPAURHEILU	8
5 ELÄMÄNTAPOJEN MERKITYS URHEILUSSA	9
5.1 Liikuntamäärät ja aktiivinen elämäntapa	9
5.2 Ravitseemus	11
5.3 Uni	17
5.4 Päihteet	19
6 ELÄMÄNTAVAT OSANA SEURAVALMENNUSTA	24
7 TUTKIMUSONGELMAT	26
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
8.1 Kohdejoukko	27
8.2 Mittari	28
8.3 Analysointimenetelmä	29
9 TULOKSET	31
9.1 Liikuntamäärät ja aktiivinen elämäntapa	31
9.2 Ravitseemus	36
9.3 Uni	38
9.4 Päihteet	40
9.5 Elämäntapojen merkitys urheilussa kehittymiselle	42
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	43

11 POHDINTA	50
11.1 Eettisyys	51
11.2 Luotettavuus	52
11.3 Oman asiantuntijuuden kehittyminen	55
11.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja mahdolliset jatkotutkimukset	56

LÄHTEET	58
---------	----

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Huippu-urheilijan ammatissa ei ole kahdeksan tunnin työpäiviä. Ammatikseen urheileva työskentelee ympäri vuorokauden. Ei siis ole samantekevää, mitä urheilija tekee harjoitusten ulkopuolella. Säännölliset elämäntavat, joita rytmittävät harjoitukset, uni ja ateriarytmi, kuuluvat urheilijan elämään (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 436.) Toisinaan vapaa-ajanvietossakin on tehtävä valintoja urheilun ehdoilla. Tehdäkseen täysipainoisesti työtä urheilun eteen huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren ei useinkaan ole mahdollista elää samanaista elämää kuin muut ikätoverit (Niemi-Nikkola 2005; Korjus 2002, 146). Nuorten tulee oppia ja sisäistää huippu-urheiluun liittyvät elämäntavat, jotta ne ovat luonnollinen osa elämää huippu-urheiluvaiheessa (Mero ym. 2007, 436).

Tarve nuorten elämäntapojen tutkimiselle syntyi Nuori Suomi ry:ltä, jossa kehitellään nuorille urheilijoille suunnattua Kasva Urheilijaksi -kehitysohjelmaa osana järjestön 12–15-vuotiaiden kilpaurheilun kehitystyötä. Vuonna 2011 kehitysohjelman painopistealueena on urheilullista kehitystä tukevat elämäntavat, minkä vuoksi aihe oli toimeksiantajan kannalta ajankohtainen. Tutkimuksellisen opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata, millaiset ovat 14–15-vuotiaiden urheilijoiden elämäntavat. Opinnäytetyön tavoitteena tuottaa tietoa nuorten urheilijoiden elämäntavoista ja selvittää, tukevatko nuorten urheilijoiden elämäntavat huippu-urheilijaksi tulemistä. Tulosten pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja Nuori Suomi ry pystyy tuottamaan tarkoituksenmukaisia tukipalveluita nuorille urheilijoille, heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen urheilullisten elämäntapojen edistämiseksi.

Nuoren Suomen tuottamat palvelut, jotka rakentuvat tutkimustulosten pohjalta, mahdollistavat opinnäytetyön laajemman hyödyntämisen. Tutkimukseen osallistuvien lajiliittojen lisäksi, myös muut lajit, seurat, valmentajat ja nuorten urheilijoiden vanhemmat hyötyvät opinnäytetyöstä saatavista tuloksista. Tulosten avulla voidaan mahdollisesti kehittää kansallista nuorten urheilutoimintaa ja edistää valmennustoimintaa, kun tiedetään, millä elämäntapojen osa-alueella nuoret urheilijat tarvitsevat eniten tukea.

Oman ammatillisen kehittymisen näkökulmasta opinnäytetyön aihe tukee hyvin valmennuksen vaihtoehtoisia ammattiopintojani, joissa harjoittelumäärät, ravitsemus ja palautumisen merkitys tulevat esille osana valmennustoimintaa. Koska opinnäytetyössä tutkitaan nuorten urheilijoiden elämäntapojen toteutumista, ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen

liittyvien tekijöiden ymmärtäminen kehittyi, mikä kuuluu liikunnanohjaajan kompetensseihin (Opinto-opas 2010–2011 [2010], 57). Lisäksi kompetensseista toteutuu liikuntapalveluiden kehitystarpeiden huomioiminen, koska tutkimuksesta saadut tulokset auttavat ymmärtämään urheilijoille, valmentajille ja vanhemmille suunnattavien tukipalveluiden tarvetta. Opinnäytetyön avulla pystyn kehittämään myös toimintaani valmennus-, koulutus- ja seuratyöskentelyssä, kun tietoisuuteni nuorten elämäntavoista lisääntyy.

## 2 NUORI SUOMI RY

Nuori Suomi ry on lasten ja nuorten liikuntaa edistävä järjestö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Järjestön tavoitteena on, että jokainen lapsi ja nuori liikkuisi riittävästi päivittäin ja kaikille on tarjolla sopivia mahdollisuuksia liikunnan ja urheilun harrastamiseen. Nuori Suomi ry tarjoaa lasten ja nuorten liikuntaa lisääviä toimintamalleja päivähoitoon, kouluille ja urheiluseuroille sekä osallistuu liikuntaolosuhteiden parantamiseen ja lasten ja nuorten parissa toimivien ohjaajien osaamisen kehittämiseen. (Mikä on Nuori Suomi ry? 2010; Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla 2010.)

Nuoressa Suomessa on vuodesta 2008 lähtien työskennellyt työryhmä, jonka tehtävänä on kehittää 12–15-vuotiaiden kilpaurheilua. Vuonna 2010 työryhmässä viritellään Kasva urheilijaksi -kehitysohjelmaa, joka tarjoaa urheilullista kehittymistä edistäviä tukipalveluita nuorille urheilijoille. Kehitysohjelma nähtiin Nuoressa Suomessa tarpeelliseksi, koska urheilevat nuoret liikkuvat liian vähän suosituksiin ja tavoitteisiinsa nähden, nuorten urheilu ei ole fyysisesti ja motorisesti monipuolisesti kehittävää, urheilullinen innostuminen ja aktiivisuus hiipuvat murrosiässä ja urheilijat eivätkä heidän lähipiirinsä tiedosta urheilijaksi kasvun tarpeita ja urheilun nykytilaa. Lisäksi murrosikä on urheilevalle nuorelle herkkä kehitysvaihe, jossa nuori kaipaa tukea. (Kangaspunta 2010.)

12–15-vuotiaille urheilijoille suunnattu Kasva Urheilijaksi -kehitysohjelma koostuu neljästä osasta: harjoittelumääristä, harjoitusten sisällöstä, johon kuuluu sekä seura- että omatoiminen harjoittelu, psyykkisistä tekijöistä ja urheilullisista elämäntavoista. Nämä tekijät yhdessä mahdollistavat tulevaisuuden urheilijaksi tuleminen. Kasva Urheilijaksi -kehitysohjelman rinnalle suunnitellaan myös vanhemmille suunnattua Kasvata Urheilijaksi -osiota ja valmentajille Valmenna Urheilijaksi -osiota, joiden tarkoituksena on edistää myös vanhempien ja valmentajan tietoisuutta urheilijaksi kasvamisen ja urheilijana kehittymisen edellytyksistä. Ohjelmien tavoitteena on lisätä nuorten urheilijoiden liikuntamäärää ja perusharjoittelun laatua, auttaa nuoria sisäistämään urheilijaksi kasvamisen edellytykset ja innostaa nuoria kehittämään itseään urheilijoiksi sekä auttaa aikuisia omaksumaan urheilijaksi kasvamiselle vaadittavat edellytykset, jotta he voivat tukea nuorta tavoitteiden saavuttamisessa. (Kangaspunta 2010.)



Kehitysohjelman painopistealueena vuonna 2010 on omatoiminen harjoittelu sekä sen kehittäminen ja aktivointi (Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2010, 4). Vuosi 2011 sen sijaan on urheilullisten elämäntapojen teemavuosi, jolloin kehitysohjelman sisällössä painottuu elämäntapojen merkitys urheilullisen kehittymisen tukena. Opinnäytetyöllä pyritään kuvailemaan urheilevien nuorten elämäntapoja, jotta kehitysohjelmaan pystytään kehittämään sopivia palveluita urheilullisten elämäntapojen teemavuodelle.

### 3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ajoittuvat 12–22 ikävuoden välille. Varhaisnuorilla tarkoitetaan 12–14-vuotiaita, ikävuodet 15–17 ovat keskinuoruutta, ja 18 vuodesta eteenpäin myöhäisnuoruutta. (Marttunen 2009,61.) Nikanderin (2009b, 182) mukaan nuoruusiän vaiheet ajoittuvat ikävuosiin 11–25, josta varhaisnuoruus 11–14-vuotiaisiin, keskinuoruus 15–18-vuotiaisiin ja myöhäisnuoruus 19–25-vuotiaisiin. Tässä opinnäytteessä nuorilla tarkoitetaan yleisesti 12–16-vuotiaita varhais- ja keskinuoria. Tutkimuksen kohdejoukko koostuu 14–15-vuotiaista nuorista.

Nuoruus on elämänvaihe, jossa koetaan siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Tämän siirtymävaiheen pituus voi vaihdella yksilöstä riippuen. Nykyään nuorten murrosikä alkaa aikaisemmin ja pidentyneet ammattiin valmistumisajat sekä nuoruuden ihannointi ovat vaikuttaneet siten, että nuoruusaika myös kestää kauemmin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 12–13.) Sinkkonen (2010, 28) arvelee myös paremman ravitsemuksen ja lasten lisääntyneen ylipainon aikaistavan murrosiän alkua. Murrosikä tekee nuoresta haavoittuvan, sillä ihminen on fyysis-psykykkis-sosiaalinen kokonaisuus ja murrosiässä muutoksia tapahtuu kaikilla näillä osa-alueilla (Nikander 2009b, 182). Seuraavaksi käsitellen nuoruudessa tapahtuvaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.

#### 3.1 Fyysinen kehitys

Nuoruusiän fyysiseen kehitykseen kuuluvat fyysinen kasvu, motorinen kehitys sekä puberteettikehitys ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset (Aaltonen ym. 1999, 54). Murrosiässä tapahtuu nopeaa kasvua luustossa ja kehonosissa, saavutetaan lopullinen pituus ja sukuelimet kypsyvät lopullisesti. Kirjallisuudessa puberteetilla tarkoitetaan usein nuoruuden fyysistä kehitystä kun taas murrosikä käsitetään psykososiaalisesti kehitysvaiheeksi. (Hakkarainen 2009a, 76.)

Nopea kasvupyrähdys on yksi nuoruusiän alkamisen selkeimmistä näkyvistä merkeistä. Tyttöillä nopea pituuskasvu alkaa noin 10 vuoden iässä kasvun ollessa nopeimmillaan 12 vuoden iässä. Pojilla nämä vaiheet tulevat pari vuotta tyttöjä myöhemmin. Poikien kasvu on kuitenkin hieman tyttöjä nopeampaa ja kestää pidempään, joten lopulta he ovat tyttöjä pitempiä.

(Sinkkonen 2010, 26; Hakkarainen 2009a, 78; Fenwick & Smith 1994, 15.) Pituuskasvun lisäksi myös paino nousee, mikä johtuu osittain pituuskasvusta, mutta myös muista tekijöistä. Pojilla paino lisääntyy lähinnä lihasten kasvusta. Tytöille sen sijaan tulee sekä lihaksia että rasvaa, joka luo naisellisia muotoja. (Fenwick ym. 1994,17.) Hakkaraisen (2009a, 83) mukaan kehon massan kasvuun vaikuttaa rasvan ja lihaksiston koko sekä luuston tiheys.

Sukupuolihormonien toiminta lisääntyy murrosiässä, minkä seurauksena alkaa biologinen kypsyminen. Sukuelimet kehittyvät, karvoitus lisääntyy, iho rasvoittuu ja ääni madaltuu. Tyttöjen vartalo naisellistuu ja kuukautiset alkavat. Kuukautiset eivät kuitenkaan ole merkki täydellisestä sukukypsyydestä, sillä ensimmäisiin kuukautisiin ei yleensä liity munasolun irtoamista. Poika puolestaan on fyysisesti sukukypsä siemensyöksyjen alettua (Aaltonen ym. 1999, 56–58,62). Tyttöjen seksuaalinen kehitys samoin kuin pituuskasvu alkavat ja päättyvät poikia aikaisemmin (Fenwick ym. 1994, 17). Puberteetin ajoittumisella on nuorelle tärkeä merkitys, sillä nuori ei haluaisi poiketa ikätovereistaan liikaa. Kehossa tapahtuvat muutokset askarruttavat ja saattavat huolestuttaa nuorta. Nuoruuden psyykkisen kehityksen yksi keskeisimmistä tavoitteista on sopeutua kehossa tapahtuneisiin muutoksiin. (Sinkkonen 2010,15,23,73.)

### 3.2 Psyykkinen kehitys

Nuoruuden psyykkiseen kehitykseen kuuluu niin kognitiivinen kehittyminen kuin nuoren persoonallisuuden kehittyminenkin (Aaltonen ym.1999, 54). Psyykkinen ja sosiaalinen kehitys eivät välttämättä etene samassa tahdissa fyysisen kehityksen kanssa (Fenwick ym. 1994, 73). Fyysiseen kehitykseen sopeutuminen on siitä huolimatta tärkeää nuoren psyykkiselle kehitykselle (Sinkkonen 2010, 73; Aaltonen ym. 1999, 64).

Kognitiivinen kehittyminen sisältää havaitsemisen, muistin, ajattelun, kielen ja oppimisen (Aaltonen ym.1999, 54). Varhaisnuoruudessa ajattelutaidoissa tapahtuu laadullisia muutoksia ja erityisesti abstraktiajattelu kehittyy. Asioista ajatellaan yleisemmällä tasolla ja ajatukset suuntautuvat tulevaisuuteen. Ajattelun kehitys on yhteydessä myös minäkuvaan muodostamiseen, moraalikäsitteeseen ja yleensäkin muihin kehityksessä tapahtuviin muutoksiin. (Nikander 2009b, 182). Ympäristössä ja nuoressa itsessään tapahtuvat muutokset asettavat uudenlaisia vaatimuksia nuoren kognitiiviselle maailmalle. Nuoren koko elämä on muuttumassa, minkä vuoksi hänen on vaikea hallita tunteitaan. Ajattelun kehittymisen ja itsenäisen ajattelun harjoittelun seurauksena tiedon kritisointi, oman oppimisen arviointi ja luova ongel-

manratkaisu lisääntyvät. Nämä kuuluvat luonnollisena osana nuoruuteen. (Aaltonen ym. 1999, 64–65.)

Persoonallisuuden kehitys käsittää minäkäsityksen eli identiteetin rakentamisen. (Aaltonen ym. 1999,54). Sopeutuakseen muuttuneeseen kehoonsa nuori alkaa uudelleen muodostaa identiteettiään. Samalla vanhemmista irtaannutaan tunnetasolla ja itsenäistytään. Identiteetin etsintävaiheeseen kuuluu erilaisten roolien kokeilu ja mielipiteiden muutokset. Ajattelu- ja toimintatapoja voidaan kokeilla ja hylätä tai niistä hyväksytään käyttäytymismuotoja, jotka sopivat nuoren identiteettiin eli minäkäsitykseen. Saadakseen tukea omalle identiteetilleen nuori samaistuu muihin nuoriin. (Pulkkinen 1984, 16–19, 326; Aalberg ym.1999, 56–57).

Samalla kun nuori lähentyy ikätovereihinsa, alkaa hän itsenäistyä ja irtautua vanhemmistaan. Itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen aiheuttaa usein kapinointia vanhempia ja auktoriteetteja vastaan. (Nikander 2009a, 120.) Vaikka nuori kapinoi aikuisten vaatimuksia ja rajoituksia vastaan, nuoren mieli ailahtelee riippuvuuden ja itsenäisyyden välillä (Sinkkonen 2010, 54). Nuoren itsenäistymispyrkimyksistä huolimatta, vanhempien merkitys on silti nuorelle tärkeä (Nikander 2009a, 121). Itsenäistyvä nuori haluaa hallita elämäänsä itse, minkä vuoksi hän haluaa enemmän vapautta ja päättää itseään koskevista asioista. Usein nuoren tekemät päätökset eivät ole kuitenkaan kovin kauas kantoisia. (Aaltonen ym. 1999, 82.) Vaiheittain nuori itsenäistyy vanhemmista enemmän ja enemmän ja itsensä hyväksyminen lisääntyy. Myös käytös muuttuu aikuisemmaksi.(Nikander 2009a, 121–122.)

### 3.3 Sosiaalinen kehitys

Nuoruuden sosiaaliseen kehitykseen sisältyy vuorovaikutussuhteiden ja -taitojen lisääntyminen sekä sosiaalisesti hyväksyttävän käyttäytymisen oppiminen. Yksilön minäkäsitys ja moraalinen kehitystaso ovat merkittäviä tekijöitä sosiaalisten taitojen kannalta. Sosiaalinen kehitys näkyy sosiaalisena käyttäytymisenä. Sosiaalisen ympäristön asettamiin vaatimuksiin sopeudutaan sosialisatioksi kutsutun kehitysprosessin kautta, jossa omaksutaan yhteiskunnassa vallitsevat arvot, normit ja käyttäytymismallit. Jotta sosialisatio voi onnistua tarvitaan samaistumisen kohde, jolta voidaan omaksua asenteita, arvoja ja käyttäytymistapoja. (Aaltonen ym. 1999,90–93.)

Lapsuuden perhekeskeisyys vaihtuu nuoruudessa ystäväkeskeisyydeksi. Sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmään sopeutumista opitaan ystävien avulla. (Fenwick ym. 1994, 97.) Vanhemmista irtautuminen laajentaa nuoren sosiaalista reviiriä ja kiintymystä haetaan perheen ulkopuolisista suhteista (Sinkkonen 2010, 50, 93). Ystävykset muodostavat pieniä ryhmiä sukupuolen tai yhteisten harrastusten mukaan. Tytöille parhaan ystävän merkitys on tärkeä, kun taas pojille tiettyyn jengiin kuuluminen on tärkeämpää. Murrosikäisten poikien väliset ystävyysuhteet eivät olekaan niin läheisiä kuin tyttöjen. Keskinuoruudessa aletaan muodostaa myös isompia ryhmiä, joihin kuuluu tyttöjä ja poikia. Myöhäisnuoruudessa ystävyysuhteista tulee vakaampia ja läheisempiä, kun nuori kykenee muodostamaan kestävämpiä ystävyysuhteita. (Fenwick ym. 1994, 97.) Ystävyysuhteet ovat merkittävässä roolissa nuoren persoonallisuuden ja identiteetin muodostumisessa, koska ystävysten samansuuntaiset kiinnostukset, arvot ja asenteet tukevat persoonallisuuden ja identiteetin kehitystä (Aaltonen ym. 1999, 103).

Usein nuorten toiminta- ja käyttäytymismuotoja määritellessä nuoret stereotypisoidaan homogeeniseksi joukoksi, jotka toimivat tietyllä tavalla. Nuoret muodostavat kuitenkin erilaisia alakulttuureita. Vaikutteita haetaan toisilta nuorilta, minkä vuoksi kaveripiirillä voi olla suurikin vaikutus, millaiseen alakulttuuriin nuori kuuluu. (Pulkkinen 1984, 23). Ikätoverien mielipiteet ovat tärkeitä ja nuoret haluavat sulautua joukkoon. Muiden nuorten mielipiteet vaikuttavat tyyliin, asenteisiin ja mieltymyksiin ja yhteenkuuluvuutta voidaan korostaa samantyyppisillä käyttäytymistavoilla tai pukeutumisella. (Sinkkonen 2010, 57; Fenwick ym. 1994, 98.) Vaikka vertaisryhmä vaikuttaa voimakkaasti nuoren valintoihin ja valitsemiin arvoihin, ovat koulu- ja kotikasvatus siitä huolimatta merkittävässä roolissa nuoren arvo- ja tietopohjan omaksumisessa (Aaltonen ym. 1999, 15; Pulkkinen 1984, 327–328). Harrastusten kautta myös ohjaajista ja valmentajista tulee kasvattajia, minkä vuoksi valmentajilla ja ohjaajilla on vaikutusta nuoren omaksumiin asenteisiin kuten esimerkiksi urheilussa tarvittaviin vaatimuksiin (Kokko & Kannas 2004; Mero ym. 2007, 413–417).

#### 4 NUORTEN KILPAURHEILU

Tutkimuksen kohdejoukkona on 14–15-vuotiaat kilpaurheilua harrastavat nuoret. Heidän iässään kilpaurheilu on harrastuksenomaista liikuntaa, jossa taitoa ja fyysistä suorituskykyä vertaillaan ja lajissa mitattavia ominaisuuksia yritetään parantaa. Lisäksi itse kilpailutapahtuma on tarkoin ohjattu sääntömenetelmien avulla. (Lämsä 2009,16.) Heinilä (2001,58) sen sijaan on määritellyt kilpaurheilun ennemminkin sen tavoitteiden kautta liikuntatoiminnaksi, jolle tyypillistä on voitto tai sen tavoittelu kilpailussa, ja jossa harrastaminen tähtää saavutuksiin, paremmuuteen ja menestykseen. Menestyksen ja paremmuuden saavuttamiseen vaaditaan Lämsän mainitsemaa päämäärätietoista yksilön oman fyysisen kunnon ja suorituskyvyn kehittämistä, jota vertaillaan toisiin urheilijoihin kilpailemalla.

Coackley (2003, 21) esittelee urheilun (sports) perinteisen määritelmän korostavan vakiintuneita kilpailulajeja, jotka vaativat ankaraa fyysistä rasitusta tai taitoja, joista palkitaan sisäisin tai ulkoisin palkinnoin. Koska urheilu nähdään fyysisenä aktiivisuutena, kaikkia lajeja, joissa kilpaillaan, ei voida automaattisesti luokitella urheiluksi. Urheilu käsitetään jo sellaisenaan toiminnaksi, johon liittyy kilpailua, mutta ristiriitaa aiheutuu siitä, millaisen toiminnan nähdään täyttävän kilpailulle asetetut piirteet. Lisäksi urheilua pidetään määritelmän mukaan vakiintuneena toimintana, jossa käyttäytyminen ja järjestelyt ovat tarkoin määriteltyjä ja käytössä olevia sääntöjä tulee noudattaa. Myös Pawlaczek (2006, 22) määrittelee, että urheiluun kuuluvat fyysiset ja psykomotoriset taidot, sidonnaisuus kilpailuun, säännöt ja rajaukset, jotka ohjaavat oikeita toimintatapoja ja suoritusajoja. Vuori (2005, 20) mainitsee myös yhdeksi urheilun keskeiseksi ominaisuudeksi kilpailun ja suurin osa urheiluksi määritellyistä toimintamuodoista sisältävät liikuntaharjoittelua, joilla pyritään menestykseen kilpailuissa.

Edellä mainittujen määritelmien mukaan urheilu itsessään mielletään jo toiminnaksi, johon kuuluu kilpailua, ja joka on hyvin samansuuntainen kuin Lämsän määritelmä kilpaurheilulle. Nuorten, erityisesti tutkittavana olevien 14–15-vuotiaiden, ikäluokissa puhutaan vielä kilpaurheilusta, sillä kilpailua käydään lähinnä kansallisella tasolla. Sen sijaan maailman huipputasolla tapahtuvasta ammattimaisesta urheilusta voidaan puhua huippu-urheiluna, joka kuuluu yleensä aikuisten sarjoihin. (Lämsä 2009,16.)

## 5 ELÄMÄNTAPOJEN MERKITYS URHEILUSSA

Urheilussa kehittymisen ja menestymisen perusedellytykset ovat hyvät ravitsemustottumukset, oikein rytmitetty monipuolinen harjoittelu lihashuoltoineen sekä riittävä uni ja lepo (Terve urheilija menestyy 2009, 15; Borg 1999, 26; Hakkarainen 2009b, 168–170; Ilander 2009, 13). Kasva urheilijaksi -kehitysohjelmassa urheilulliset elämäntavat käsittävät aktiivisen elämäntavan lihashuoltoineen, mikä tarkoittaa arkiliikunnallisuutta ja vähäistä ruutuaikaa harjoittelun rinnalla, ravitsemuksen, unen, levon ja palautumisen, sekä päihteettömyyden, savuttomuuden ja anti-dopingin (Kangaspunta 2010). Mustajoki (2009) määrittelee terveiksi elämäntavoiksi liikunnan, ravinnon, tupakoimattomuuden, alkoholin vastuukäytön, unen, painonhallinnan ja harrastukset, jotka ovat verrannollisia urheilullisiin elämäntapoihin. Urheilun yhteydessä terveistä elämäntavoista käytetään kuitenkin usein nimitystä urheilulliset elämäntavat. Käsitteenä terveet elämäntavat viittaa enemmän terveystieteelliseen näkökulmaan, kun taas urheilullisilla elämäntavoilla on liikuntatieteellinen näkökulma. Tässä tutkimuksessa elämäntavoista käsitellään liikuntamääriä ja aktiivista elämäntapaa, ravitsemusta, unta sekä päihteettömyyttä urheilullisen kehittymisen tukena.

### 5.1 Liikuntamäärät ja aktiivinen elämäntapa

Nuorten liikunnallisessa aktiivisuudessa on tapahtunut muutoksia jo vuosikymmenten ajan. Liikunnan määrä on vähentynyt osaltaan koulu- ja arkiliikunnan vähenemisen ja toisaalta tietotekniikan ja viihde-elektroniikan kehittymisen seurauksena. Päivittäisen liikunnan määrä vähenee nuoruudessa myös koulutyön ja harrastuksiin käytetyn ajan kasvaessa lapsuusikään verrattuna. (Nikander 2009a, 122.)

Koska viihdemedian käyttö on viime vuosina kasvanut valtavasti, nuorille saattaa kerääntyä ”ruutuaikaa” television, tietokoneen ja videopelien parissa jopa 6–8 tuntia päivässä. Näin suuri ruutuajan määrä vaikuttaa väistämättä päivittäisen liikuntamäärään vähentymiseen ja riittävän unen saannin toteutumiseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä 2008, 24.) Urheilevilla nuorilla runsas ruutuaika ei välttämättä vaikuta yhtä merkittävästi liikuntamääriin, mutta sitä vastoin vaikutukset voivat näkyä vähentyneenä unimäärinä. Simola (2004) tutki nuorten urheilijoiden ravitsemuskäyttäytymisen taustalla myös nuorten television

katselua ja tietokoneen käyttöä. Televisio ja tietokone eivät olleet tutkimuksen (n=16) mukaan pääosassa nuorten vapaa-ajan viettämisessä. Internetissä surffailu oli nuorilla satunnaista ja vain muutamalla nuorella kertyi ruutu-aikaa television ja Internetin tai videopelien käytöstä yli kaksi tuntia päivässä.

Kokon (2010a) mukaan riittävät liikuntamäärät ovat ennen olleet automaattisesti kunnossa, mutta fyysisen aktiivisuuden vähentymisen myötä perusliikuntataidot ovat heikentyneet jo pienillä lapsilla. Muissa elämäntapoihin liittyvissä asioissa Kokko ei näe yhtä radikaaleja muutoksia koko väestössä. Yhteenveto 2000-luvun yläkoululaisille tehdyistä kouluterveyskyselyistä kuitenkin osoittaa, että nuorten liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on hitaasti lisääntynyt (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 71). Nuoren tulisi liikkua 1,5–2 tuntia päivässä, jotta liikunnan terveysvaikutukset voidaan saavuttaa. Seuratoiminnan ulkopuolisten tulisi liikkua vähintään 10 tuntia viikossa. Liikuntasuositus harrastelijaliikkujalle tai kansallisella tasolla kilpailevalle on 15 tuntia viikossa ja kansainväliselle tasolle pyrkivälle tavoitteellisesti harjoittelevalla liikuntaa tulisi olla 18–20 tuntia viikossa. Edellä mainituilla liikuntamääriillä riittävään kokonaisrasitustasoon totuttaudutaan hyvissä ajoin eikä myöhemmässä vaiheessa kasvavista harjoitusmääristä aiheudu vahinkoa. Olennainen seikka on, että viikoittaista kokonaisliikuntamäärää voidaan kerryttää kaikella yli 10 minuuttia kestäväällä liikunnalla. Liikuntamäärään lasketaan ohjatut lajiharjoitukset, omatoimiset harjoitukset, koululiikuntatunnit, piha-pelit ja välituntileikit, koulumatkat ja muut kävellen tai pyöräillen tehdyt siirtymät. (Sepänen, Aalto & Tapio 2010, 16, 43–44.) Tällä tavoin laskettuna riittävien liikuntamäärien saavuttaminen ei vaikuta enää niin mahdottomalta edes huippu-urheiluun tähtäävien liikuntamäärien näkökulmasta.

Hakkaraisen (2009c, 150) mukaan huippu-urheilijaksi tulemiseen tarvitaan vähintään 18 tuntia monipuolista liikuntaa viikossa, mutta osa urheiluseuratoiminnassa mukana olevista ei liiku edes terveytensä kannalta riittävää 14 tuntia viikossa. Nuoren Suomen ja Olympiakomitean kokoaman työryhmän vuosina 2007–2008 tekemästä urheiluvien lasten ja nuorten liikuntamääriä kartoittavasti selvitysraportista kävi ilmi, että 12–15-vuotiaista selvitykseen osallistuneista nuorista urheilijoista vain pieni osa liikkuu riittävästi huippu-urheiluun tähtäävän harjoittelun kannalta. Urheiluseuran järjestämä ohjatun tai omatoimisen harjoittelun määrä lisääntyy 12-vuotiaana, mutta samalla muu liikunta vähenee merkittävästi. Voimakkainta liikunnan väheneminen on 12–15-vuotiailla. (Hakkarainen 2008, 32.)



Forsman ja Lampinen (2008, 75, 133) pitävätkin harjoittelun vähyyttä tai väärää harjoittelutapoja 10–15-vuotiaana merkittävimpinä syinä siihen, että suomalaiset urheilijat menettävät jo nuorena mahdollisuudet kansainväliseen menestykseen, kun harjoittelua tulisi kyseisessä iässä kertyä noin 20 tuntia viikossa. He korostavat, että nuorten harjoittelun tulisi olla systemaattista, mutta se voi olla samalla hauskaa ja leikinomaista. Harjoittelun ei ole tarkoitus olla fyysisesti liian rasittavaa, vaan kokonaisliikuntamäärä kertyy useista lyhyemmistä kokonaisuuksista. Myös Seppänen, Aalto ja Tapio (2010, 21, 43–44) nostavat esille vähäisen omatoimisen liikkumisen määrän, sillä ainoastaan seuran ohjatuissa harjoituksissa käymällä harjoittelu yksipuolistuu yhteen lajiin eivätkä riittävät liikuntamäärät toteudu. Tämä näkyy heidän mukaansa siinä, että urheilua harrastavillakin nuorilla on ongelmia kehon hallinnassa ja heidän peruskuntonsa on heikko.

10–16-vuotiaille lahjakkailla yleisurheilijoille opinnäytetyönä teetetyt tutkimuksen mukaan nuoret harrastivat liikuntaa keskimäärin 15 tuntia viikossa. Ohjattujen yleisurheiluharjoitusten määrien välillä oli kuitenkin suuria eroja. (Behm, Kousa, Ojanen, Tähtinen & Uimonen 2007.) Vaikka kyselyn kohdejoukkona olivat lahjakkaat yleisurheilijat, keskimääräinen viikoittainen liikuntamäärä ei ylittänyt huippu-urheilijaksi tulemiseen vaadittavaa 18 tunnin viikoittaista liikuntamäärää, mutta sen sijaan liikunnasta seuraaville terveysvaikutuksille määritelty 14 tunnin viikoittainen liikuntamäärä saavutettiin.

## 5.2 Ravitseminen

Hyvä ja terveellinen ravitseminen on urheilussa tärkeää, koska se mahdollistaa täysipainoisen harjoittelun. Lisäksi sillä voidaan ennaltaehkäistä vammoja ja nopeuttaa toipumista tapaturmista sekä palautumista harjoituksista. (Valkonen 2008, 40–42.) Kasvavalle urheilijalle nuorelle ei ole olemassa erityisiä ravitsemussuosituksia, sillä perusruokavalion koostamisessa on tärkeää samat asiat kuin kenellä tahansa muullakin. Koska liikunta kuitenkin lisää kasvavan nuoren energiantarvetta, riittävä energian- ja proteiinin saanti sekä ravintoarvoltaan laadukas ruoka ovat tärkeimmät asiat nuoren ruokavaliossa. (Rehunen 1997, 281.) Urheilijoiden nuorten ruokavalio, jossa olennaista on monipuolisuus, kohtuus ja ateriarytmi, koostuu samoin periaattein kuin aikuistenkin (Ray & Ilander 2006, 243). Myös Ojala, Borg ja Hiilloskorpi (2010) mainitsevat urheilijoiden ravitsemuksessa keskeisimmiksi seikoiksi sopivan energian-

saannin, nestetasapainon ylläpidon, sopivan energiaravintoaineiden sekä vitamiinien ja mineraalien saannin ja ateriarytmin.

### **Energiansaanti**

Jotta urheilijan optimaalinen potentiaali kehittyä urheilijana saadaan hyödynnettyä, riittävä energiansaanti on yksi perustekijöistä pitkällä aikavälillä (Ilander 2010; Ray & Ilander 2006, 235). Suurin suorituskykyä heikentävä tekijä on liian pieni energiansaanti. Harjoituksissa jakaminen, nopea palautuminen ja yleinen vireystila kertovat, onko energiansaanti sopivaa. (Ojala ym. 2010) Niukka energiansaanti voi näkyä liikunnan yhteydessä nopeampana väsymisenä liikuntasuorituksissa, väsymyksenä liikunnan jälkeen ja tuloskehityksen heikentymisenä tai hitautena (Borg 1999, 30). Yhdessä kovan harjoittelun ja murrosiän lisääntyneen energian tarpeen kanssa liian vähäisellä energiansaannilla on terveydelle haitallisia vaikutuksia, sillä se aiheuttaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, heikentynyttä vastustuskykyä ja sairastumisherkkyyttä sekä laihutumista tai häiriöitä normaalissa painonnousussa. Pitkällä aikavälillä voi esiintyä myös kasvun hidastumista, kasvun myöhästymistä, seksuaalisen kypsyminen myöhästymistä, tytöillä häiriöitä kuukautiskierrossa, syömishäiriöitä, luuston heikkenemistä ja sen seurauksena loukkaantumisherkkyyttä. (Ilander 2010.) Seppänen Aalto ja Tapio (2010, 144) lisäävät Ilanderin mainitsemiin niukan energiansaannin seurauksiin hitaamman hermoston ja lihasten kehityksen. Useimmat edellä mainituista oireista eivät ole edullisia kovaa ja tavoitteellisesti harjoittelevalla kuin kenelle tahansa muullekaan nuorelle.

Vaikka monissa urheilulajeissa pyritäänkin mahdollisimman kevyeen kehoon tai ainakin vähäiseen rasvamassaan, on urheilijan kuitenkin tärkeää saada päivittäin riittävä energiamäärä ravinnostaan. Ruokavalion laadun huomioiminen olisi sitäkin tärkeämpää, sillä tasapainoisella ja riittävällä ruokavaliolla painokin pysyy sopivana. Liian pakonomainen painon tarkkailu lisää riskiä myös syömishäiriöille sairastumiseen (Ilander 2010.) Sen sijaan kulutusta enemmän energiaa saavalle voi kertyä ylipainoa, kun ylimääräinen energia varastoituu kehoon. Koska rasva varastoituu elimistöön ja rasvakudokseen proteiineja ja hiilihydraatteja helpommin, tulisi ruokavaliossa kiinnittää huomiota vähärasvaisten tuotteiden suosimiseen. Muita keinoja ei ole kannattavaa tai suositeltavaa käyttääkään kasvuikäisen nuoren painonhallinnassa. (Borg 1999, 30.) Vaikka liikunta lisääkin energiantarvetta, on energian liikasaanti ja sitä myötä liiallinen painonnousu urheilijalle silti mahdollista (Ilander 2010).

## Ateriarytmi

Urheilijalle sopivat ateriarytmit voivat olla hyvin erilaisia, ja jokaisen kannattaakin järjestää rytmi omaan elämäänsä sopivaksi. Ateriarytmissä tulisi siitä huolimatta huomioida harjoittelun vaikutukset rytmitykseen ja etteivät ateriavälit veny liian pitkäksi. Sopiva rytmi on nauttia ravintoa 3-5 tunnin välein. Ruokailuiden rytmittämisen tavoitteina on tasata verensokerin vaihteluita, joka samalla pitää yllä vireyttä ja jaksamista, pitää hallinta ruokamäärissä, mahdollistaa optimaalinen harjoituksista palautuminen ja edistää kehittymistä sekä menestymistä urheilussa. (Ojala ym. 2010)

Myös Ilander (2010) pitää säännöllistä ateriarytmiä ruokavalion yksityiskohtaista koostamista tärkeämpänä, jotta verensokeripitoisuus säilyy sopivalla tasolla koko päivän. Kun verensokeri ei pääse laskemaan liikaa päivän aikana, mieli ja vireystaso pysyvät korkealla, jolloin myös keskittyminen ja harjoittelumotivaatio paranevat. Myös loukkaantumiseriski pienenee, sillä virkeänä tekniikka ja motoriikka saadaan pidettyä kunnossa. Kun energiavarastot ovat täynnä, urheilija jaksaa harjoitella tehokkaammin lihastyöskentelyn tehon ja voimantuoton kehityksessä. Kestävyys paranee ja lihaskudos sietää paremmin harjoittelusta aiheutuvaa raskautta. Oikein rytmitetty laadukas ruokavalio edistää palautumista ja urheilija pystyy harjoittelemaan kovemmin. Myös vastustuskyky paranee, mikä vähentää sairastelua ja rasitusvammoja tuoden mukanaan enemmän terveitä harjoittelupäiviä ja ehjiä treenijaksoja. Nämä asiat yhdessä mahdollistavat nopeamman kehityksen. (Ilander 2010.) Hyvä ravitsemus mahdollistaa harjoituksista palautumisen ja vireystila pysyy yllä harjoitusten ajan. Tällä tavoin vältetään väsymyksestä aiheutuvat virheaskeleet ja niistä mahdollisesti aiheutuvat vammat. (Seppänen ym. 2010, 144.)

Behm, Kousa, Ojanen, Tähtinen ja Uimonen (2007) tutkivat opinnäytetyössään nuorten yleisurheilijoiden ateriarytmiä osana elämäntapoja käsittelevää tutkimusta. Sekä urheilijoiden täyttämästä ateriataulukosta että vanhempien vastauksista kävi ilmi, että nuoret söivät noin 5–6 kertaa päivässä säännöllisin väliajoin. Arkena nuoret söivät useimmiten kaksi lämmintä ateriaa. Vanhempien mukaan nuoret söivät viikonloppuisin ainoastaan yhden lämpimän aterian, mutta nuorten täyttämässä ateriataulukkoissa myös viikonloppuna oli nautittu kaksi lämmintä ateriaa. Viikonloppuna ateriarytmi oli vapaampi, jolloin aamupala syötiin myöhemmin ja ruokavalion kuului enemmän herkkuja. Tutkimuksen perusteella ateriarytmi vaikutti olevan säännöllinen ja ravintoa nautittiin sopivin väliajoin.

Larsson (2005) vertaili tutkimuksessaan ruotsalaisen urheiluluokan ja tavallisen luokan nuorien aamupalan syöntiä. Suurin osa oppilaista söi aamiaisen luokasta riippumatta, mutta aamupalan väliin jättäviä oli enemmän tavallisella luokalla. Tutkimuksen mukaan tytöt jättivät aamupalan syömättä poikia useammin. Kokkosen (2006) tutkimuksessa jalkapallojunioreista lähes kaikki söivät kouluaterian joka päivä ja lisäksi toisen lämpimän aterian kotona. Nuoret, jotka söivät säännöllisesti kouluruokaa, söivät myös koulupäivän aikana harvemmin makeita välipaloja. Kasviksien, vihannesten, marjojen ja hedelmien syönti oli kuitenkin vähäistä. Energijaumien käyttö ei ollut yleistä kyselyyn osallistuneiden keskuudessa.

Simola (2004) tutki pro gradu -työnä urheilevien nuorten omia kokemuksia ruokakäyttäytymisestään ja ravinnonsaannista. Tutkimuksen (n=16) nuoret eivät kokeneet noudattavansa urheilijan ruokavaliota vaan kuvailivat syövänsä terveellistä ja monipuolista perusruokaa. Lähes kaikki tutkimuksen nuoret söivät kaksi lämmintä ateriaa päivässä ja pyrkivät näiden lisäksi syömään aamupalan, välipalan ja iltapalan. Vanhemmat nuoret koostivat ruokavalionsa itsenäisesti ja nuoremmat yhdessä äidin kanssa tai äiti koosti ruokavalion. Pääasiassa nuoret mainitsivat saaneensa ravitsemustietoa kotoa tai koulusta. Muutama nuori oli saanut tietoa valmentajaltaan, lehdistä, televisiosta tai Internetistä. Nuoret kokivat tietävänsä riittävästi sopivasta ruokavaliosta, mutta muutama koki tarvitsevansa lisää tietoa urheilijan ravitsemukseen. Ruokavaliolla pyrittiin saavuttamaan hyvää oloa, urheilullista kehittymistä tai parempaa ulkonäköä ja painonhallintaa. Vaikuttaa siltä, että tutkimuksen nuorilla oli tietoa terveellisestä ravinnosta ja sen vaikutuksista urheilusuorituksille, koska monella terveydelliset tekijät ja urheilusuoritusten parantaminen olivat ruokavalion noudattamisen tavoitteina. Nuorten omien sanojen mukaan ruokavalio koostui normaalista ruuasta. Puolet tutkimuksen nuorista käytti normaaliravinnon lisäksi urheilujuomia ja neljännes vitamiinivalmisteita.

### **Monipuolisuus**

Nuorille urheilijoille on tehty useita ravintoanalyseja, ja tuloksista on käynyt ilmi, että useimmat urheilijat eivät syö riittävän monipuolisesti päivittäin. Erityisesti marjojen, kasvis-ten ja vihannesten määrä jää usein liian niukaksi. Ravitseva ruoka saatetaan helposti korvata valmis- tai pikaruualla tai huonolaatuisilla välipaloilla. (Hakkarainen 2009b, 173; Ilander 2009.)

Laadukas ruokavalio on monipuolinen ja siinä eri ravintoaineiden saanti on tasapainossa. Suurimman osan (45–60 %) urheilevan nuoren ruokavalion kokonaisenergiasta tulisi koostua

hiilihydraateista, 25–35 prosenttia rasvasta ja 15–20 prosenttia proteiineista. Tasapainoiseen ateriaan kuuluu runsaasti ruoka-aineita hiilihydraattiryhmästä ja kasviksista sekä hieman niitä vähemmän proteiini- ja rasvaryhmän tuotteita. Valitsemalla monipuolisesti ruoka-aineita jokaisesta ryhmästä ja vaihtelemalla niitä varmistetaan välttämättömien ravintoaineiden ja vitamiinien saanti. (Ilander 2010.)

Hiilihydraatit ovat lihasten merkittävin energianlähde liikunnan aikana, minkä vuoksi riittävä hiilihydraattien saanti on tärkeä ravintoaine urheilijan ravinnossa (Ilander 2010). Ravinnosta saatavat hiilihydraatit käytetään osittain energiankulutukseen osan varastoitessa lihaksiin ja maksaan lihasglykokeenina. Urheilun vaatiman energiankulutuksen ja tehon lisääntyessä hiilihydraattien tarve kasvaa. Kun hiilihydraatteja saadaan ravinnosta riittävästi, vireystila ja monet fyysiset ominaisuudet paranevat samoin kuin palautuminen tehostuu. (Ojala ym. 2010.)

Kasvuiässä proteiinin tarve on suuri, sillä se on lihasten ja luuston rakennusaine (Ilander 2010). Lihasten ja luuston lisäksi proteiini toimii rakenteellisena osana myös jänteissä, ihossa ja kalvoissa. Proteiinia tarvitaan lihasten ominaisuuksien kehittymiseen, vastustuskyvyn ja normaalin hormonaalisen toiminnan ylläpitoon. (Ojala ym. 2010.) Liikunnallisuus lisää proteiinintarvetta ja tarve korostuu erityisesti voimaharjoittelussa, kun tavoitteena on lihasmassan kasvattaminen, mutta se vaikuttaa myös kestävyys- ja taitoharjoitteluun. Monipuolista ruokavaliota noudattamalla nuoret saavat yleensä riittävän määrän proteiinia sen lisääntyneestä tarpeesta huolimatta. (Ilander 2010.)

Lajista riippumatta laadukas rasva on tarpeellista kaikille urheilijoille. Muun muassa kasvun ja kehityksen kannalta tärkeät hormonit valmistetaan rasvoista. Lisäksi rasvat ovat tärkeitä hermojen ja lihasten yhteistyön kannalta sekä vastustuskyvyn kehittämisessä. (Ilander 2010, 64–65; Ojala ym. 2010.) Olennaista on, että rasvaa saadaan päivän aikana riittävästi, mutta rasvaryhmän tuotteita ei tarvitse olla jokaisella aterialla. Täysin rasvaton ruokavaliota ei ole suositeltavaa, sillä urheilun, terveyden ja painonhallinnan kannalta rasva on tärkeä ravintoaine. (Ilander 2010, 64–65.)

Kasvisryhmän tuotteet eivät sisällä paljonkaan pääravintoaineita (hiilihydraatteja, proteiineja tai rasvoja), mutta ne sisältävät antioksidantteja ja kuituja. Antioksidantit ylläpitävät ja vahvistavat vastustuskykyä, suojaavat lihaksia, keuhkoja ja muita kudoksia urheilun rasituksilta sekä auttavat lihaksia palautumaan. Vaikka kasvikset sisältävät vähän energiaa, ne ovat silti täyttäviä ja auttavat tästä syystä painonhallinnassa. (Ilander 2010.)

## Lisäravinteet ja energiajuomat

Hakkaraisen (2009b, 173–174) mukaan ravintolisien käyttö tarpeettomasti ei ole suositeltavaa, koska kehittyvälle elimistölle pitkäaikaisella yksittäisen ravintoaineen saannilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Toiseksi lisäravinteiden ongelmaksi terveystarveksi lisäksi Hakkarainen nostaa niissä mahdollisesti piilevät doping-aineet. Ennen lisäravinteiden käyttöönottoa, tulisi saada ravitsemuksen perusasiat, eli monipuolinen ravinto sekä säännöllinen ateriaritmi kuntoon. Myös Valkonen (2008, 40) pitää ravintolisiä vain harvoin tarpeellisena, jos ruokailut on ajoitettu oikein harjoituksiin nähden ja ravinto on täysipainoista.

Laakso, Rimpelä, Pere, Nupponen ja Telama (2008) selvittivät suomalaisnuorten ravintolisien käyttöä suorituskyvyn parantamiseksi käyttäen aineistona vuonna 1995 ja 2005 tehtyä kyselyä. Lisäksi he tutkivat lisäravinteiden käytön yhteyksiä liikuntaharrastuneisuuteen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lisäravinteiden käyttö nuorilla oli varsin yleistä, ja liikuntaa harrastavat nuoret käyttivät lisäravinteita useammin kuin liikuntaa harrastamattomat. Sillä, harrastiko nuori organisoitua ja organisoimatonta liikuntaa, ei kuitenkaan näyttänyt olevan eroa lisäravinteiden käytön suhteen. Kymmenen vuoden aikana (1995–2005) muutokset lisäravinteiden käytössä olivat pääsääntöisesti pieniä, mutta proteiinivalmisteiden käyttö oli selvästi lisääntynyt. Tyttöjen keskuudessa proteiinilisän käyttö oli edelleen harvinaista, mutta pojilla käyttö oli kaksinkertaistanut. Proteiinin käyttö vaikutti liittyvän selkeästi liikunnan harrastamiseen. Tutkijoiden huolenaiheena oli, että proteiinivalmisteiden käyttö lihasmassan kasvattamiseen saattaisi olla alkua ”kovempien” aineiden käytölle. Lisäksi tutkimus osoitti, että tytöt käyttivät vitamiinivalmisteita poikia enemmän, vaikka vitamiinivalmisteiden käyttö oli kasvanut vuodesta 1995 myös poikien keskuudessa. Pääsääntöisesti urheiluseurassa olevat pojat käyttivät vitamiinivalmisteita yleisemmin kuin muut pojat. Tyttöjen kohdalla tuloksissa ei kuitenkaan havaittu samanlaista ilmiötä.

Ravintolisien ja palautusjuomien käyttö saattaa nuorilla olla osittain imagon kohottajan asemassa, jolla halutaan korostaa urheilijan statusta muiden keskuudessa. Hiilloskorpi (2010) kuitenkin korostaa, että tärkeintä nuoren urheilijan ravitsemuksessa on kaiken ravitsemuksen pohjalla oleva terveellinen ruokavalio eikä lisäravinteiden käyttöön tule oikaista sillä kustannuksella, että perusruokavalio heikkenee. Hänen mukaansa energiajuomat ja lisäravinteet eivät kuulu alle 15-vuotiaan ravintoon.

Energiajuomissa on korkea kofeiini-, tauriini- ja vitamiinipitoisuus, minkä vuoksi alle 15-vuotiaiden ei tulisi käyttää energiajuomia lainkaan. Koska nuorilla on vielä puutteellinen sietokyky kofeiinille, pienikin annos kofeiinia saattaa aiheuttaa sivuvaikutuksia keskushermostossa kuten sydämentykytystä, vapinaa, kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja levottomuutta. Kofeiinipitoiset juomat voivat aiheuttaa lisäksi unettomuutta ja heikentää unenlaatua, joten piristymisen sijaan vaikutukset voivatkin olla vastakkaiset. Tärkeää olisi myös tunnistaa energiajuomien ja urheilujuomien ero. Energiajuomat aiheuttavat jyrkän verensokerin nousun, jonka vaikutuksen laskiessa väsymys lisääntyy. Verensokeri voi laskea haitallisen alas, jos energiajuomia käytetään ennen urheilusuoritusta. Juomien korkea sokeripitoisuus estää nesteen imeytymistä ja kofeiini taas kiihdyttää virtsaneritystä, joten nestetasapainon säilyttämisen kannalta energiajuomien käyttö urheilun yhteydessä ei ole kannattavaa. Sitä vastoin urheilujuomista on apua pitkäkestoisissa suorituksissa ja palautumisessa. (Ilander 2010, 115–117.) Myös Seebohar (2007, 3) korostaa urheilujuomien ja energiajuomien eroja siten, että urheilujuomat sisältävät yleensä urheilijalle edullisia ja turvallisia ravintoaineita, kun taas energiajuomien turvallisuus ja hyödyllisyys ovat kyseenalaisia. Lisäksi energiajuomista saatava energia on lyhyt aikaista, minkä vuoksi urheilijan on kannattavampaa saada tarvittava energia normaaleista ruoka-aineista.

Wickholmin (2009) opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen mukaan 12-vuotiaiden poikien jalkapallojoukkueen pelaajista puolet joi energiajuomia harvemmin kuin kerran kuukaudessa, ja puolet 1–2 kertaa kuukaudessa. Kaikki pelaajat tiesivät, että energiajuomat eivät ole urheilujuomia. Yli puolet joi energiajuomia niiden maun takia ja reilu kolmannes niistä saatavan lisäenergian vuoksi. Tutkimuksessaan Wickholm totesi, että energiajuomien käyttö oli kyseisessä joukossa melko minimaalista. Toisaalta jos 12-vuotiaat jo oppivat tai tottuvat energiajuomien käyttöön, käytönmäärä voi lisääntyä myöhempinä vuosina.

### 5.3 Uni

Ravitsemuksen ohella uni on tärkeä tekijä urheilusuorituksesta palautumiselle, sillä unessa elimistö lepää ja valmistautuu tuleviin suorituskykyä vaativiin kuormituksiin uudelleen rakentaen ja korjaten itseään. (Hakkarainen 2009b, 170; Mero ym. 2007, 435; Aaltonen ym. 1999,157.) Unen elimistöä elvyttävän vaikutuksen vuoksi, riittävä unen saanti on olennaista

liikkuvan ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Rehunen 1997, 193–194). Unessa elimistön kuona-aineet poistuvat ja hivenaineiden sekä hormonien kierto on vilkkaampaa, mikä mahdollistaa kudosaaurioiden korjaantumisen ja energiavarastojen palautumisen. Myös hermoston palautuminen vaatii unta. (Hakkarainen 2009b, 170; Mero ym. 2007, 435; Aaltonen ym. 1999,157.)

Unenpuute aiheuttaa heikkenemistä keskittymiskyvyssä, refleksien nopeudessa, valppaudessa ja virhearvioinnit tai virhesuoritukset lisääntyvät (Hakkarainen 2009b, 170; Mero ym. 2007,435; Rehunen 1997, 195). Tästä syystä väsymys vaikuttaakin radikaalimmin reaktioherkkiin tai tarkkuutta vaativiin lajeihin, joissa vireys on yksi tärkeä vaadittava ominaisuus. Yhden yön unenpuute tai väsymys ei kuitenkaan aiheuta vielä suuria negatiivisia muutoksia suorituskyvyssä. (Mero ym. 2007,435).

Säännöllinen unirytmä ja hyvät yöunet ovat nuorelle urheilijalle erityisen tärkeitä, koska harjoittelu lisää unen tarvetta samoin kuin kasvuikä. Kasvavan nuoren unen tarve on noin yhdeksän tuntia yössä. Vaikka nuori määrällisesti nukkuisikin riittävästi, mutta vuorokausi ja unirytmä vaihtelevat, ei unen laatu ja sen palauttava vaikutus ole yhtä tehokas, kuin säännöllisessä vuorokausirytmisessä. Viikonloppunakaan unirytmän ei tulisi erota tuntia enempää arjen rytmistä. (Ilander 2010, 181.) Myös Hakkaraisen (2009b, 170–171) mukaan nukkumaan tulisi mennä joka ilta lähes samaan aikaan niin arkena kuin viikonloppunakin, mutta hänen mukaansa vasta kolmen tunnin erot nukahtamisaikojen välillä sekoittavat ”biologista kelloa” siten, että hormonaalisessa rytmisessä saattaa tapahtua muutoksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti palautumiseen. Koska kasvuhormonin erityys on voimakkaimmillaan unen syvien vaiheiden aikana 1–2 tuntia nukahtamisen jälkeen, valvominen ja aikaero saattavat heikentää näitä vaiheita (Hakkarainen 2009a, 85). Nuorilla tietokonepelit tai television katselu saattavat häiritä nukahtamista ja unen laatua, joten niiden käyttö ei ole suositeltavaa ennen nukkumaanmenoa. Myös rasittava liikunta voi vaikuttaa unen laatuun, joten harjoitusten ei olisi hyvä venyä liian myöhään iltaan. Muutoin elimistö ei ehdi rauhoittua liikunnan aiheuttamasta rasituksesta ja unen saanti voi viivästyä. (Ilander 2010, 181).

Vuonna 2007 Behm, Kousa, Ojanen, Tähtinen ja Uimonen teettivät elämäntapoja käsittelevän kyselyn lahjakkaille 10–16-vuotiaille yleisurheilijoille. Kyselyn mukaan 94 prosenttia vastanneista ilmoitti menevänsä nukkumaan koulupäiviä edeltävänä iltana kello 22.00 tai aiemmin. Vastaavasti kouluaamuina yli 80 prosenttia heräsi klo 7.00 tai ennemmin. Viikonloppuna kyselyyn osallistuneet menivät nukkumaan 1–2 tuntia myöhemmin kuin koulupäivinä.



Samoin myös herääminen tapahtui 1–2 tuntia myöhemmin viikonloppuisin ja vapaapäivinä. Kun nukkumaanmenoajoja ja heräämisaikoja verrattiin toisiinsa, nuoret nukkuivat noin 8–9 tuntia yössä, mikä vastaa suosituksia murrosikäisten unen tarpeesta. 2000-luvulla 8.–9.-luokkalaisille tehtyjen kouluterveyskyselyiden mukaan kielteisiä muutoksia on kuitenkin tapahtunut juuri nuorten nukkumaanmenoajoissa, sillä koulupäiviä edeltävinä iltoina kello 23 jälkeen nukkumaan menevien määrä oli kuuden vuoden aikana noussut 23 prosentista 27 prosenttiin (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 31).

#### 5.4 Päähteet

Tässä tutkimuksessa päihteillä tarkoitetaan alkoholia sekä tupakkatuotteita. Urheilevien nuorten alkoholinkäytön on havaittu olevan humalahakuisempaa ja nuuskan käyttö yleisempää kuin muilla nuorilla. Urheilevan nuorison keskuudessa tupakointi on kuitenkin harvinaista. Alkoholin käyttö ja nuuskaaminen mielletään erityisesti palloilulajeihin kuuluvaksi tavaksi, joka on osa lajikulttuuria. Osaltaan joukkueurheilulajeissa on myös suurempi sosiaalinen paine, jonka arvellaan lisäävän päihteiden käyttöä joukkuelajeja harrastavien nuorten keskuudessa. (Ilander 2010, 118)

#### **Alkoholi**

Alkoholi on haitaksi nuoren fyysisille ja psyykkiselle kehitykselle, minkä vuoksi alaikäisten ei tulisi käyttää alkoholia lainkaan. Alkoholi vaikuttaa nuoriin aikuisia enemmän ja heikentää erityisesti oppimiskykyä, muistia ja tarkkaavaisuutta. Lisäksi alkoholilla on lukuisia haittavaikutuksia niin nuoriin kuin aikuisurheilijoihinkin, minkä vuoksi alkoholinkäyttö ei ole urheilijalle kannattavaa. (Ilander 2010, 120.)

Liikuntasuorituskyky heikkenee alkoholinvaikutuksesta, sillä alkoholin nauttiminen vaikuttaa tarkkuuteen, reaktiokykyyn ja koordinaatioon heikentävästi (Ilander 2010, 120; Reinivuo, Hirvonen & Männistö 2008, 12; Rehunen 1997, 143–144). Myös Erikssonin, Mellstrandin, Renströmin ja Svedmyrin (1987, 331) mukaan koordinaatio- ja reaktiokyky heikkenevät jo hyvin pienistä määristä alkoholia. Edellisten seurausten lisäksi Ilander (2010, 120) mainitsee alkoholin vaikuttavan heikentävästi päätöksentekoon ja Rehunen (1997, 143) mukaan heikkenemistä tapahtuu voimassa. Pienillä määrillä alkoholia väitetään olevan tulosta parantavia vaikutuksia joissakin urheilulajeissa, esimerkiksi ammunnessa lähinnä vapinaa vähentävän

vaikutuksen takia. Pieni hyöty vapinan vähentymisestä korvautuu kuitenkin lähes aina muilla alkoholin negatiivisilla vaikutuksilla. (Andrén-Sandberg 1993, 17.)

Ihon verisuonet laajenevat ja pintaverenkierto lisääntyy alkoholinvaikutuksesta, mikä nostaa sydämen sykettä ja kuormitusta (Eriksson ym. 1987, 331). Myös Rehusen mukaan (1997, 147) alkoholi heikentää ja hidastaa hermoston toimintaa ja kohottaa sydämen sykettä, jolloin urheilun jälkeinen rentoutuminen ja palautuminen sekä kehitys hidastuvat. Kiihtynyt pintaverenkierto on urheilijan kannalta haitallista, koska se vie suuren osan sydämen pumppausvoimasta (Andrén-Sandberg 1993, 19). Pintaverisuonien lisääntynyt verenkierto heikentää myös verenkiertoa lihaksissa, jolloin ravinteiden ja hapensaanti lihaksessa vaikeutuu. Ihon lisääntynyt verenkierto saattaa aiheuttaa lisäksi turvotusta pieniin urheiluvammoihin ja hidastaa niiden parantumista. (Ilander 2010, 120.)

Alkoholijuomista saatava energia on lihaksille hyödytöntä, koska alkoholia juomalla saadaan vain niukasti vitamiineja tai kivennäisaineita. Tästä syystä lihasten energiavarastojen täydentyminen ja palautuminen hidastuu. (Ilander 2010, 120; Harju & Rehunen 1981, 206.) Koska alkoholilla on virtsaneritystä lisäävä vaikutus, se hankaloittaa normaalin nestetasapainon palautumista harjoituksen jälkeen. Erityisesti lämpimissä olosuhteissa urheilusuorituksen jälkeen käytetty alkoholi heikentää lämmönsäätelykykyä, jonka vuoksi lämpöhalvauksen riski suurenee. (Ilander 2010, 120.) Alkoholi kuivattaa elimistöä ja aiheuttaa nestevajausta vielä seuraavanakin päivänä alkoholin nauttimisesta (Rehunen 1997, 143). Andrén-Sandbergin (1993, 20) mukaan hyvien urheilutuloksen saavuttamisen edellytys on, että elimistössä on riittävästi nestettä, joten alkoholin elimistöä kuivattava vaikutus ei ole edullista urheilussa. Koska pienenkin alkoholimäärän nauttiminen heikentää harkintakykyä, urheilija saattaa unohtaa tai hoitaa huolimattomasti normaalit palautumistoimenpiteet tai vuorokausirytmiiin kuuluvat toiminnot. (Ilander 2010, 120.)

Krapulassa harjoittelu on vaarallista terveydelle, sillä alkoholi kohottaa sykettä nopeasti ja sydän on altis rytmihäiriöille (Reinivuo ym. 2008, 12; Rehunen 1997, 143–144). Alkoholia käyttäessä maitohappokynnys saavutetaan rasituksessa nopeammin kuin raittiina (Andrén-Sandberg 1993, 18). Lisäksi alkoholin vaikutuksesta maksa poistaa maitohappoa normaalia hitaammin ja maitohappoa kertyy lihaksiin enemmän, jolloin lihakset väsyvät tavallista nopeammin. (Reinivuo ym. 2008, 12; Rehunen 1997, 143–144; Sandberg 1993, 18). Vaikka varsinaista krapulaa ei tulisikaan, harjoittelun tehoa voidaan joutua laskemaan useaksi päiväksi ennen kuin suorituskyky palautuu normaaliksi ja täysipainoista harjoittelua voidaan jatkaa.

Lisäksi alkoholinkäyttöön liittyy usein myös muita normaalista rytmistä poikkeavia tekijöitä, kuten pitkä valvominen ja heikompi ravitsemus. Pitkä valvominen ja univelka sekä mahdollinen syömättömyys tai heikompilaatuinen ravinto alkoholinkäytön yhteydessä ajavat kehon voimakkaaseen rasisustilaan. Joillakin alkoholinkäyttöön kuuluu myös tupakointi tai nuuskan käyttö, jotka lisäävät huonovointisuutta entisestään. Myös tapaturmariski on huomattavasti suurentunut alkoholinvaikutuksen alaisena, jolloin urheilija voi loukata itsensä siten, että se aiheuttaa ongelmia urheilu-uran etenemiselle tai jatkamiselle ylipäätään. (Ilander 2010, 120–122.)

Kosken (2000) selvityksessä tarkasteltiin sekä kotimaisia että ulkomaisia tutkimustuloksia organisoituun liikuntatoimintaan osallistuvien nuorten alkoholin käytöstä. Aineistona Koski käytti Nuorten terveystapatutkimuksia, WHO:n koululaistutkimuksia ja Nuorten kaksosten terveystutkimuksia. Kosken selvityksen mukaan urheilutoiminnassa mukana olevien alkoholinkäyttö ei ole sen vähäisempää kuin muillakaan nuorilla. Viitteet omatoimisesti aktiivisesti liikkuvien nuorten alkoholinkäytöstä olivat vähäisiä, mutta erityisesti urheiluseuratoiminnassa mukana olevien vanhempien poikien kohdalla alkoholin käyttö kuuluu osana saunailtoihin, turnausmatkoihin ja leirityksiin. Koski kuitenkin korosti, että alkoholinkäytössä on lukuisia varioivia tekijöitä kuten esimerkiksi harrastusintensiiteetti ja lajien välillä olevat erot.

Lorenten, Souvillen, Griffet'n ja Grélot'n (2004) ranskalaisille yläasteikäisille nuorille tekemä tutkimus antaa samansuuntaisia tuloksia urheilevien nuorten alkoholin käytöstä. Urheilevat nuoret käyttivät enemmän alkoholia, kuin muut nuoret ja joukkuelajien harrastajilla juominen oli merkittävästi suurempaa kuin yksilölajien harrastajilla. Samoin yhdysvaltalaisen tutkimuksen (RaineyMcKeown, Sargent & Valois 1996) mukaan lukioikäisistä aktiivisimmat urheilijat käyttivät alkoholia useammin kuin liikuntaa harrastamattomat ikätoverit.

Lehtokankaan (2001) kauhajokilaisille nuorille tekemä tutkimus osoitti, että liikunnallisesti aktiivisten 15–17-vuotiaiden nuorten alkoholinkäyttö oli harvinaisempaa kuin muiden nuorten, mutta humalahakuisuus yleisempää. Liikunnallinen aktiivisuus ei kuitenkaan välttämättä tarkoittanut, että nuori olisi harjoitellut tavoitteellisesti tai harrastanut kilpaurheilua. 15–17-vuotiaista nuorista kilpaurheilua harrastavat käyttivät alkoholia hieman harvemmin kuin muut nuoret. Tyttöillä kilpaurheilun harrastaminen vähensi juomisessa humalahakuisuutta, mutta pojilla kilpaurheiluharrastuksella ei vaikuttanut olevan samanlaista vaikutusta. Tutkimuksen 15–17-vuotiaista kilpaurheilijoista kuitenkin lähes kaikki oli tutkimuksessa luokiteltu kohtuukäyttäjiksi, joka tarkoitti, että he käyttivät alkoholia harvemmin kuin kaksi kertaa kuu-

kaudessa ja juovat itsensä harvemmin tosihumalaan. 15–17-vuotiaiden ei tulisi kuitenkaan käyttää alkoholia lainkaan, joten jos alkoholinkäyttö tai humalajuominen on harvinaisempaa kuin kaksi kertaa kuukaudessa, en pitäisi sitä kohtuukäyttönä 15–17-vuotiaille. Tutkimustuloksista oli havaittavissa myös se, että liikunnallinen aktiivisuus vähensi tupakoinnin yleisyyttä. Nuuskan käyttöä ei kyseisessä tutkimuksessa ollut käsitelty.

Paanasen (2005) 15-vuotiaille yleisurheilijoille tehdystä terveystapoja käsittelevästä tutkimuksesta kävi ilmi, että 83 prosenttia vastanneista pojista ja 64 prosenttia tytöistä ei ollut käyttänyt alkoholia koskaan. Lisäksi neljä prosenttia pojista käytti alkoholia vähintään kerran kuukaudessa, kun tytöissä vastaava määrä oli 10 prosenttia. Tulokset ovat siinä mielessä mielenkiintoisia, että humalahakuista juomista on pidetty yleisenä erityisesti urheiluseuraan kuuluvien poikien keskuudessa, mutta kyseisessä tutkimuksessa tytöt olivat aktiivisempia alkoholinkäyttäjiä.

### **Tupakka ja nuuska**

Tupakkatuotteiden haitalliset vaikutukset terveydelle ja fyysiselle suorituskyvylle on tiedetty jo pitkään. Tupakkatuotteita ovat savukkeet, nuuska sekä purutupakka, ja niiden käyttö missä tahansa muodossa heikentää fyysistä suorituskykyä. Kaikista tupakkatuotteista saadaan nikotiinia ja poltettaessa myös tervaa ja häkää. (Eriksson, Mellstrand, Renström & Svedmyr 1987, 335–336.) Tupakkatuotteiden nikotiini aiheuttaa nopeasti riippuvuutta, minkä vuoksi kokeilu johtaa helposti säännölliseen tupakkatuotteiden käyttämiseen (Huovinen 2004, 28).

Tupakointi on haitallista urheilijan suorituskyvylle, sillä tupakassa oleva terva ja häkä (hiilimonoksidi) vaikuttavat epäedullisesti hapen kulkeutumiseen elimistössä. Terva aiheuttaa heikentymistä hapen siirtymisessä keuhkorakkuloista vereen ja hiilidioksidi poistuu elimistöstä heikommin. (Rehunen 1997, 147.) Tupakan sisältämät tervatuotteet aiheuttavat hengitysteiden limakalvojen tulehduksia ja ärsyttävät limarauhasia, josta aiheutuu yskää. Tupakan palassa muodostuu häkää, joka imeytyy hengitysteistä vereen. Häkä sitoutuu punasoluihin tehokkaammin kuin happi, jonka vuoksi veren kudoksiin kuljettaman hapen määrä vähenee. (Eriksson ym. 1987, 335–336.) Punasoluihin kiinnittynyt hiilimonoksidi heikentää myös lihaksien hapensaantia, jolloin energiantuotanto on vaikeampaa ja palautuminen vaikeutuu. Tupakointi aiheuttaa heikkenemistä erityisesti kestävyysuorituskyvyssä. Lisäksi vastustuskyky heikkenee ja erilaisiin infektioihin sairastutaan herkemmin. (Rehunen 1997, 147.) Tupakan hiilimonoksidi voi heikentää maksimaaliseen hapenottoa 10 prosenttia, samoin tupakas-

ta saatavien yhdisteiden yhteisvaikutuksesta maksimaalinen suorituskyky voi heiketä 10 prosentilla (Eriksson ym. 1987, 335–336).

Tupakkatuotteiden sisältämä nikotiini kohottaa väliaikaisesti verenpainetta ja sydämen sykettä, jolloin urheilijalle haitallisesti koko keho kuormittuu normaalia enemmän. Nikotiini supistaa myös verisuonia, jolloin verenkierto heikkenee. Heikentyneen verenkierron vaikutuksesta lihasten hapen ja energiansaanti vaikeutuu ja palautuminen ja suorituskyky heikkenevät. Nuuska sisältää tupakkaa enemmän nikotiinia, mutta tupakka vaikuttaa keuhkojen toimintaan nuuskaa haitallisemmin. (Ilander 2010, 119.) Nuuskaamalla nikotiini pääsee nopeammin verenkiertoon ja suun limakalvot kärsivät voimakkaasti nuuskan käytöstä (Huovinen 2004, 25; Rehunen 1997, 147). Nikotiinista aiheutuvat haittavaikutukset ovat suurempia nuuskamisessa kuin tupakoinnissa. Nuuskasta verenkiertoon imeytyvän nikotiinin vaikutuksesta fyysinen suorituskyky heikkenee 3–4 prosentilla. (Eriksson ym. 1987, 336.) Nuuska on haitallista myös hampaille ja ikenille (Ilander 2010, 119).

Paanasen (2005) tutkimuksessa selvitettiin alkoholin käytön lisäksi yleisurheilijoiden tupakointia. Vain yksi prosentti pojista ja kaksi prosentti tytöistä ilmoitti tupakoivansa säännöllisesti, ja satunnaisestikin ainoastaan kolme prosenttia pojista ja seitsemän prosenttia tytöistä. Satunnaisesti tai säännöllisesti tupakoivat harjoittelivat kuitenkin useimmiten vähemmän, kuin ei-tupakoivat nuoret yleisurheilijat. Paanasen mukaan tutkimuksessa olleet nuoret käyttivät alkoholia ja tupakkaa selvästi vähemmän, kuin yleensä seuratoiminnassa mukana olevat nuoret.

Yhdysvaltaisten tutkimusten (Rainey, McKeown, Sargent & Valois 1996; Davis, Arnold, Nandy, Bocchini, Gottlieb, George & Berkel 1996) mukaan savuttomien tupakkatuotteiden käyttö oli urheilijoiden parissa yleisempää, kun taas ei-urheilijat tupakoivat selvästi enemmän. Erityisesti yhdysvaltaisten lukioikäisten poikien tupakkatuotteiden käytössä tämä oli yleinen ilmiö. Ruotsalaisessa urheilussa nuuskan käyttö on yleistä erityisesti joukkueurheilussa (Holm Ivarsson & Wickholm 2007, 9). Nuuskan yleisempi käyttö tupakointiin verrattuna urheilijoiden keskuudessa johtuu todennäköisesti siitä, että nuuskasta on vähemmän haittaa suorituskyvylle ja erityisesti keuhkojen toiminnalle kuin tupakoinnista.

## 6 ELÄMÄNTAVAT OSANA SEURAVALMENNUSTA

Urheiluseuranuorten terveystyöskäyttäytyminen elämäntapojen osalta on osittain riskialttiimpaa kuin muiden nuorten (Kokko, Kannas & Itkonen 2004). Kodin ja koulun kasvatuksellisen työn lisäksi myös valmentajalla on suuri rooli urheiluseurassa olevan nuoren kasvatuksessa, sillä valmentajalle siirtyy osa kasvatusvastuusta harrastuksen kautta. Tästä syystä urheiluseuratoiminnan suhtautumista terveystyöskäyttöön ja lähestymistapoja terveyden edistämiseen on selvitetty. (Kokko 2006; Kokko & Kannas 2004; Penttinen, Kokko & Tynjälä 2008.)

Kokon (2010b) tutkimus terveyttä edistävästä urheiluseurasta osoittaa, että suomalaiset nuorisourheiluseurat edistivät terveyttä kohtalaisesti. Seurat olivat aktiivisia kehittämään urheilu-suoritusta, mutta miltei passiivisia, mitä tuli suorituksen ulkopuolisiin tekijöihin tai elämäntapoihin liittyviin terveystyöskäyttöihin. Yli puolet valmentajista oli sitä mieltä, että he olivat aktiivisesti tuoneet esille terveyttä edistävää näkökulmaa toiminnassaan, mutta ainoastaan alle kymmenes nuorista urheilijoista oli samaa mieltä valmentajien toiminnasta. Valmentajat olivat mielestään käsitelleet aktiivisesti ravitsemukseen ja fyysiseen kuormitukseen liittyviä asioita urheilijoiden kanssa, mutta muista tekijöistä ei ollut keskusteltu. Lisäksi ainoastaan 15 prosenttia nuorista oli sitä mieltä, että esimerkiksi päihteiden käytöstä oli keskusteltu valmentajan kanssa aktiivisesti.

Kokon (2006) mukaan lajiliitot suhtautuvat yleisesti positiivisesti terveystyöskäyttöön, ja useat liitot ovat asettaneet terveiden elämäntapojen edistämisen tavoitteekseen. Yleisurheilun ja jääkiekon parissa tehtyjen selvitysten mukaan valmentajat olivat keskustelleet eniten uneen, lepoon ja ravintoon liittyvistä asioista sekä vammojen estosta ja hoidosta. Lisäksi jääkiekossa oli keskusteltu joukkueen sisäisistä suhteista ja yleisurheilussa toisten kannustamisesta. Molempien lajien valmentajat olivat keskustelleet tutkimuksen mukaan päihteiden käytöstä ja tupakkatuotteista hyvin vähän. Yleisurheiluvalmentajista jopa 80 prosenttia ei ollut puhunut lainkaan tai ainoastaan kerran alkoholista ja tupakasta kuluneen vuoden aikana. Erilaisia sopimuksia oli tehty sekä yleisurheilussa että jääkiekossa terveyteen liittyen, mutta sopimuksissa oli molempien lajien keskuudessa yleisempää rajoitukset karkkien syömisestä kuin päihteettömyydestä. Yleisurheiluvalmentajista vajaa puolet oli sopinut savuttomuudesta, nuuskattomuudesta ja raittiudesta urheilijoidensa kanssa.

Yleisurheilu- ja jääkiekkovalmentajat tiedostivat vastuunsa terveyskasvatusprosessissa, ja olivat sitä mieltä, että terveyskasvatusta tulisi lisätä seuroissa ja osana valmennusta. Tästä huolimatta jopa 20 prosenttia tutkimuksessa mukana olleista yleisurheiluvalmentajista hyväksyi alkoholin käytön harjoitusten ulkopuolisessa seuratoiminnassa, kuten pikkujouluissa tai päätäjaisissä, vaikka kyseessä oli alaikäisiä nuoria. (Kokko & Kannas 2004; Penttinen ym. 2008.) Jääkiekkoliitossa on kuitenkin aloitettu erityistoimet lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi ohjelmallaan Operaatio Urheilullinen Elämäntapa (Kokko 2006).

Jääkiekkoliiton Operaatio Urheilullinen Elämäntapa -ohjelman lisäksi UKK-instituutti ja Tampereen Urheilulääkäriasema luotsaavat Terve Urheilija -hanketta, jonka tarkoitus on edistää nuorten urheilijoiden hyvää terveyttä tukevaa valmennusta ja välittää tietoa terveellisestä ja kehittävästä harjoittelusta (Terve Urheilija -ohjelma 2010). Ohjelma on suunnattu lajiliitoille, Suomen Liikunnan ja Urheilun aluejärjestöille ja urheiluopistoille (Tavoitteena terve urheilija 2010). Tutkimuksellisessa opinnäytetyössäni mukana olevista lajiliitoista Suomen Voimisteluliitto toteuttaa Terve Urheilija -koulutuksia aktiivisesti ja Jääkiekkoliitto hyödyntää ohjelman tarjoamaa materiaalia Internet-sivuillaan.

## 7 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyössä tutkitaan nuorten urheilijoiden elämäntapoja. Tarkoituksena on kuvailla, millaiset ovat 14–15-vuotiaiden urheilijoiden elämäntavat. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten urheilijoiden elämäntavoista ja selvittää, tukevatko elämäntavat huippu-urheilijaksi kehittymistä. Tulosten pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja Nuori Suomi ry pystyy tuottamaan tarkoituksenmukaisia tukipalveluita nuorille urheilijoille, heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen urheilullisten elämäntapojen edistämiseksi.

Opinnäytetyössä selvitetään seuraavat tutkimusongelmat:

1. Millaiset ovat 14–15-vuotiaiden tavoitteellisesti urheilevien nuorten elämäntavat?
2. Kuinka tärkeinä nuoret pitävät elämäntapojen merkitystä urheilulliselle kehitymiselle?
3. Käsitelläänkö elämäntapoja osana seuravalmennusta?

Kuvailevassa tutkimuksessa ei aseteta hypoteesia vaan ennakko-oletus (Vilkkä 2007, 24). Ennakko-oletukseni on, että nuorilla on tietämystä terveistä elämäntavoista, koska vuorokausirytmä, uni, ravitsemus ja liikunta ovat yhtenä keskeisenä sisältönä Opetushallituksen (2004) tekemässä perusopetuksen terveystiedon opetussuunnitelmassa. Koska kyselyyn valitut urheilijat ovat tavoitteellisemmin harjoittelevia, uskoisin heidän elämäntapansa tukevan urheilullista kehittymistä paremmin kuin muulla tasolla urheilevien, sillä elämäntapoja on todennäköisesti käsitelty perusteellisemmin osana valmennusta. Lisäksi korkeampien urheilullisten tavoitteiden kautta myös motivaatio urheilua tukevien elämäntapojen noudattamisen voidaan olettaa olevan parempi muihin nuoriin verrattuna. Vaikka nuorilla oletettavasti on tietämystä elämäntavoista, on niissä siitä huolimatta todennäköisesti myös parannettavaa, sillä aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten urheilijoiden elämäntavat eivät toteudu aivan huippu-urheilijaksi tulemisen edellyttämällä tavalla.



## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni oli luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä lähestytään aikaisempien tutkimustulosten pohjalta. Tutkittavasta ilmiöstä, tässä opinnäytetyössä nuorten urheilijoiden elämäntavoista, muodostettiin tutkimusongelmat ja ennako-oletus, jotka selvitettiin ja todennettiin määrälliseen mittaamiseen soveltuvalla aineistonkeruumenetelmällä. Tutkimusaineistoa tulkitsemalla pyritään muodostamaan, uudistamaan tai purkamaan aiempien tutkimuksien antamia kuvauksia ilmiöstä. Ilmiötä selitetään objektiivisiin tosiasioihin perustaen, mikä pohjautuu realistisen ontologian lähtökohtaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007,135–137.)

Kuten useimmat määrälliset kuvailevat tutkimukset, tutkimus oli tarkoitukseltaan kuvaileva survey-tutkimus. Survey-tutkimuksessa tutkimusaineisto kerätään standardoidussa muodossa kohdejoukolta. Tutkimusaineiston avulla ilmiötä pyritään kuvailemaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 130). Kuvailevaan tutkimukseen kuuluu, että tutkija esittää tarkasti ja seikkaperäisesti ilmiön kiinnostavimmat ja selkeimmät piirteet (Vilka 2007, 20).

### 8.1 Kohdejoukko

Kohdejoukko valittiin ositetulla otannalla käyttämällä optimaalista kiintiöintiä siten, että tutkimukseen valittiin 14–15-vuotiaita omassa ikäluokassaan kansallisella tasolla menestyneitä tai valtakunnallisiin leirityksiin kuuluvia urheilijoita kahdesta joukkuelajista, jalkapallosta ja jääkiekosta, ja kahdesta yksilölajista, yleisurheilusta ja voimistelusta. Ositetussa otannassa perusjoukko jaetaan etukäteen ositteisiin, joista valitaan tilastoyksiköitä otokseen. Kun perusjoukko on heterogeeninen, mutta se voidaan osittaa pienempiin homogeenisiin osajoukkoihin, on ositetun otannan käyttö hyvä menetelmä (Heikkilä 2008, 37–39). Tutkimukseen valittiin kyseiset lajiryhmät sillä perusteella, että näissä lajeissa harrastajamäärät ovat suuret ja lajiliittojen valmennusjärjestelmien toiminta on perinteikästä ja melko aktiivista. Kohdejoukon ikäryhmäksi valittiin 14–15-vuotiaat, koska Nuoressa Suomessa tehdään työtä 12–15-vuotiaiden urheilun kehittämiseksi ja usein SM-kilpailut tai valtakunnalliset leiritysjärjestelmät alkavat 14–15 vuoden ikäisillä. Otanta on melko valikoiva, mutta tarkoituksena oli saada tietoa juuri tavoitteellisesti urheilevien nuorten elämäntavoista.

Kysely lähetettiin 187 urheilijalle, josta jalkapalloilijoiden osuus oli 50 (25 tyttöä ja 25 poikaa), yleisurheilijoiden 44 (22 tyttöä ja 22 poikaa), voimistelijoiden 41 (kaikki tyttöjä) ja jääkiekon 52 (kaikki poikia). Koska jääkiekko on vahvasti poikavoittoinen laji, jääkiekkoilijoiden kohdejoukko koostui ainoastaan pojista. Sitä vastoin voimistelusta otos kohdistui ainoastaan tyttöihin. Yleisurheilusta ja jalkapallosta tyttöjä ja poikia oli saman verran, jotta sukupuolten välinen sekä yksilö- ja joukkuelajien välinen suhde otoksessa olisi suurin piirtein sama. Kohdejoukon muodostamisessa hyödynnettiin lajiliittojen valtakunnallisia valmennusleirityksiä sekä ikäluokan Suomen mestaruuskilpailuita, joista valittiin urheilijoita kyselyyn. Alunperin tarkoituksena oli, että otanta olisi jokaisesta lajista yhtä suuri, mutta lajiliittojen kyseisten ikäluokkien leiritysjärjestelmissä mukana olevien urheilijoiden määrissä oli hieman vaihtelua. Lisäksi tietojen saanti lajiliittojen tietorekistereistä vaikutti otantamääriin. Alueellista hajauttamista pyrittiin tekemään kohdejoukon valinnassa, mutta joissakin lajeissa otos saattoi lajiliittojen leiritysvalinnoista johtuen painottua Etelä-Suomen alueelle tai muutoin pienemmälle alueelle.

Jotta tutkimuksen tulokset eivät olisi sattumanvaraisia, kyselyyn koottiin suuri kohdejoukko, missä huomioitiin myös alueellinen hajauttaminen sekä lajien ja sukupuolten välinen tasapaino. Vastausprosentti jäi kuitenkin alhaiseksi sen ollessa 14 prosenttia, sillä kyselyyn vastasi ainoastaan 27 urheilijaa. 56 prosenttia vastaajista oli tyttöjä ja 44 prosenttia poikia. Aktiivisimpia vastaajia olivat yleisurheilijat, joita oli 11, jalkapalloilijoita oli seitsemän, voimistelijoita kuusi ja jääkiekkoilijoita kolme. Kyselyyn vastanneet olivat kotoisin 21 eri paikkakunnalta eri puolilta Suomea. Pieneksi jääneen otoksen vuoksi tutkimuksesta saatuja tuloksia ei voida täysin yleistää. Myöskään lajikohtaisia yleistyksiä ei voida tehdä.

## 8.2 Mittari

Survey-tutkimuksissa tutkimusaineisto kerätään standardoidussa muodossa (Hirsjärvi ym. 2007, 130). Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistonkeruussa käytettiin mittarina strukturoitua kyselyä (liite 6), jota muunneltiin hieman käyttäen pohjana Kouluterveyskyselyitä sekä muissa aikaisemmissa elämäntapoja käsittelevissä tutkimuksissa käytettyjä kyselyitä. Urheilijat täyttivät ennen kyselyyn vastaamista viikon ajan kahta päiväkirjaa, elämäntapapäiväkirjaa (liite 4) ja liikuntapäiväkirjaa (liite 5), joihin he kirjasivat ylös tietoja liikuntamäärästään sekä päiväryt-

mistään aterioiden, television ja tietokoneen parissa vietetyn ajan sekä nukkumisen osalta. Tämän jälkeen urheilijat menivät postitse lähetetyn Internet-osoitteen kautta vastaamaan kyselyyn, joka oli laadittu Webropol -kyselylaadintaohjelmalla. Kyselyssä pyydettiin kirjaamaan päiväkirjoihin liittyviä tietoja sekä kysyttiin muutamia tarkentavia kysymyksiä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti.

### 8.3 Analysointimenetelmä

Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti, mikä tarkoittaa, että tutkittavia asioita käsitellään numeroiden avulla. Sopiva analyysimenetelmä valitaan riippuen siitä, tutkitaanko yhtä muuttujaa tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta toisiinsa. Jos tutkitaan yhtä muuttujaa kerrallaan, aineistosta analysoidaan sijaintilukuja. Tavallisimmat sijaintiluvut ovat keskiarvo ja moodi. Myös hajontalukuja voidaan käyttää esittämään havaintoarvojen poikkeavuutta toisistaan. Arvojen jakautumista eri havaintoarvoihin voidaan kuvata prosenttiosuuksin. (Vilka 2007, 14, 119, 138.)

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti Webropol -kyselylaadintaohjelmaa hyödyntäen. Webropol -ohjelmasta aineisto siirrettiin taulukkolaskentamuotoon Excel-tiedostoon, jossa aineistoa analysoitiin Microsoft Office Excel 2007 versiolla. Koska tutkimuksessa oli tarkoitus kuvata nuorten elämäntapoja eri muuttujien osalta, aineistoa analysoitiin käyttäen sijaintilukuja, kuten keskiarvoa ja moodia. Lisäksi hajontaluvuista käytettiin vaihteluväliä selvittämään arvojen poikkeavuuksia. Tulosten tai vastausten jakautumista eri arvoihin tai vaihtoehtoihin on kuvattu prosenttiosuuksilla, joita havainnollistettiin kuvioilla.

Liikuntamäärien analysoinnissa urheilijoiden koko viikon aikana toteutuneet liikuntamäärät jaettiin ensin tuntien mukaan eri luokkiin, minkä jälkeen laskettiin prosenttiosuudet liikuntamäärien jakautumisesta eri tuntiluokkiin. Prosenttiosuuksilla kuvattiin myös vastausten jakautumista nuorten urheilullisista tavoitteista sekä tietämystä tavoitteidensa mukaisista liikuntamääristä. Jokaisen urheilijan kohdalla laskettiin lisäksi koko viikon liikuntamäärästä päääläjin ohjatun sekä omatoimisen harjoittelun ja muun liikunnan prosentuaaliset osuudet toisiinsa nähden.

Koska urheilijat olivat kirjanneet tietoja seitsemän päivän ajalta, yöunien pituudessa ja ruutuajassa laskettiin ensin urheilijakohtaisesti keskimääräinen yöunien pituus tai ruutuajan mää-

rä päivässä, minkä jälkeen tulokset jaettiin tuntimäärien perusteella eri kategorioihin, joista laskettiin prosenttiosuuksin jakaumat nuorten päivittäiselle ruutuajalle sekä yöunien pituudelle. Sekä ruutuajasta että nukkumaanmenoajoista tarkasteltiin myös urheilijakohtaisia vaihteluvälejä viikon aikana kuin myös koko otoksen vaihteluvälejä. Nukkumaanmenoajoissa tarkasteltiin lisäksi tyyppi-arvoja (moodeja) listaamalla kaikkien vastanneiden nukkumaanmenoajat jokaiselta arkipäivältä ja viikonloppulta, jotta saatiin selville, mitkä olivat yleisimmät nukkumaanmenoajat arkisin ja viikonloppuisin. Ateriarytmin kuvailussa selvitettiin ensin, kuinka monena päivänä urheilija oli nauttinut kaikki kyselyssä kysytyt ateriat, minkä mukaan tulokset jaoteltiin myös eri luokkiin. Tämän jälkeen laskettiin prosenttiosuudet luokkien välisestä jakaumasta. Päiväkirjojen ulkopuoliset tarkentavat kysymykset esitettiin myös prosenttiosuuksilla, jotka kuvasivat jakaumaa eri vastausvaihtoehtojen välillä.

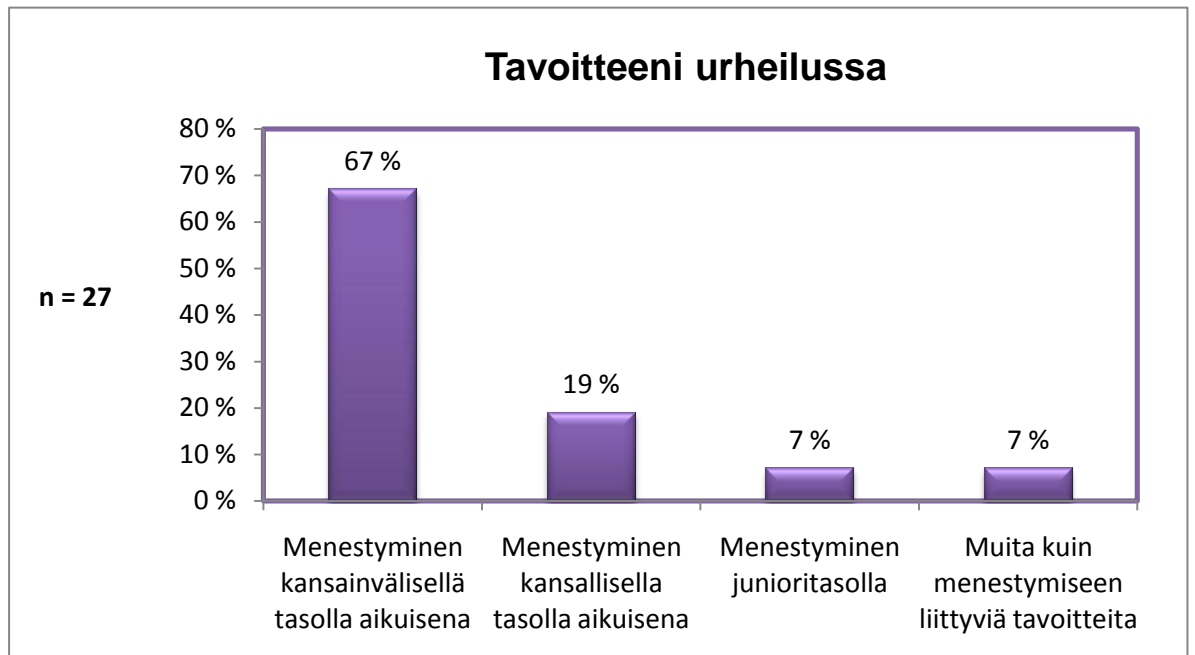
## 9 TULOKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, millaiset ovat 14–15-vuotiaiden urheilijoiden elämäntavat. Nuorten elämäntavoista hankittiin tietoa liikuntamääristä ja aktiivisesta elämäntavasta, ravitsemuksesta ja unesta sekä päihteiden käytöstä. Lisäksi urheilijoilta kysyttiin, kuinka tärkeänä he pitävät elämäntapojen merkitystä urheilulliselle kehitykselle, ja käsitelläänkö elämäntapa-asioita osana seuraavalmennusta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten urheilijoiden elämäntavoista ja selvittää, tukevatko nuorten urheilijoiden elämäntavat huippu-urheilijaksi tulemista. Tulosten pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja Nuori Suomi ry pystyy tuottamaan tarkoituksenmukaisia tukipalveluita nuorille urheilijoille, heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen urheilullisten elämäntapojen edistämiseksi.

### 9.1 Liikuntamäärät ja aktiivinen elämäntapa

Urheilijoilta kysyttiin heidän urheilullisia tavoitteitaan, jotta niitä voitiin verrata toteutuneisiin liikuntamääriin ja selvittää, tukevatko liikuntamäärät asetettuja tavoitteita. 18 urheilijaa (67 %) ilmoitti tavoitteekseen menestyä aikuisena kansainvälisellä huipulla ja viisi urheilijaa (19 %) menestymisen kansallisella tasolla aikuisena. Kahdella (7 %) oli tavoitteena menestyminen junioritasolla ja kahdella (7 %) oli muita kuin menestymiseen liittyviä tavoitteita (kuvio 1). Muita tavoitteita ei pyydetty määrittelemään tarkemmin, mutta ne saattaisivat olla esimerkiksi terveydellisiä tai sosiaalisia tavoitteita tai muuta liikunnasta, urheilusta ja kilpailemisesta saatavaa mielihyvää.

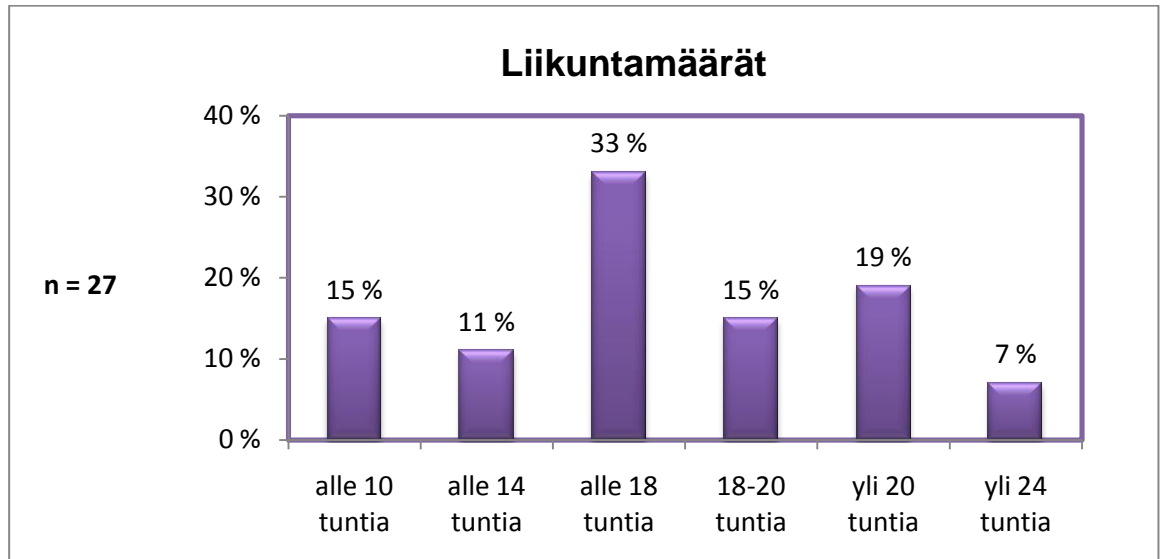
Urheilijat kirjasivat päiväkirjaan viikon ajalta kaiken liikunnan; ohjatut harjoitukset, omatoimiset harjoitukset, koululiikunnan, hyötyliikunnan ja kaiken muun omatoimisen tai ohjatun liikunnan, minkä jälkeen he syöttivät viikon aikana kertyneet liikuntamäärät kyselylomakkeeseen. 16 urheilijaa (64 %) liikkui riittävän määrän omien tavoitteidensa kannalta ja yhdeksän urheilijaa (36 %) liian vähän. Kahdella vastaajista oli muita kuin menestymiseen liittyviä tavoitteita, joten heidän kohdaltaan tavoitteiden kannalta riittävää liikuntamäärää oli mahdoton arvioida.



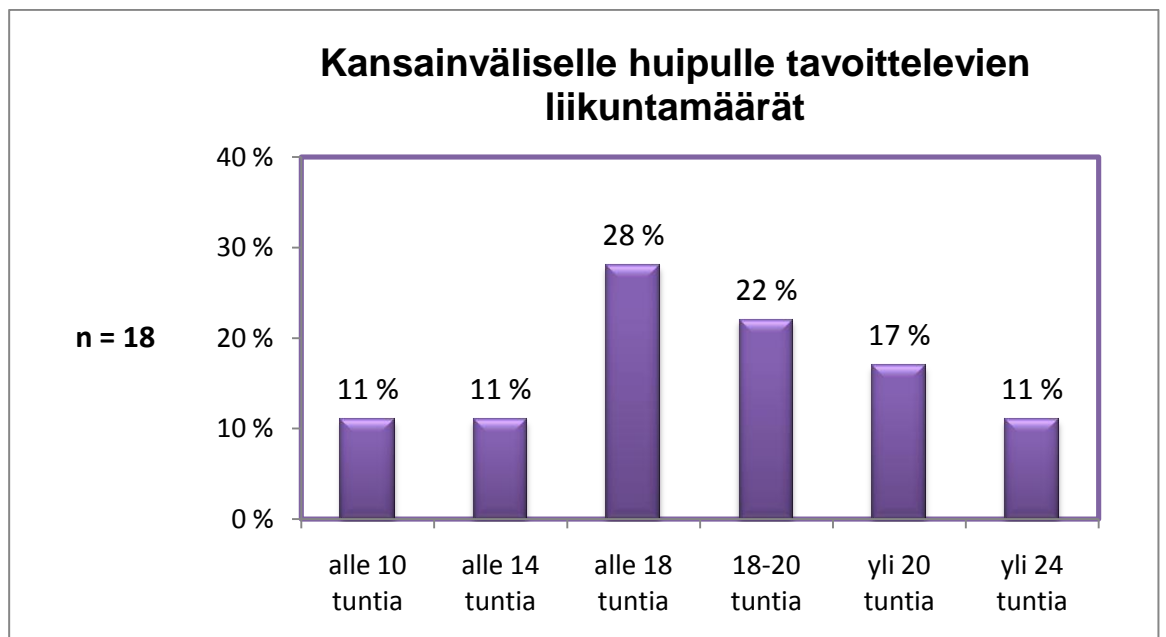
KUVIO 1. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden tavoitteet urheilussa.

Kaikista vastanneista 11 urheilijaa (41 %) liikkui vähintään 18 tuntia viikossa, joka kattaa suosituksen viikoittaisesta liikuntamäärästä huippu-urheilijaksi tulemiselle. Yhdeksän urheilijaa (33 %) liikkui riittävästi menestyäkseen kansallisella tai junioritasolla, jolloin liikuntaa kertyi viikossa yli 14 mutta alle 18 tuntia. Seitsemällä urheilijalla (26 %) viikoittainen liikuntamäärä jäi alle terveyttä edistävän suosituksen, 14 tuntia. Joukossa oli myös urheilija, joka ilmoitti tavoitteidensa olevan muita kuin menestymiseen liittyviä, mutta siitä huolimatta kyseinen urheilija liikkui yli 20 tuntia viikossa. Kuviossa 2 havainnollistetaan kaikkien vastaajien liikuntamäärät viikossa.

Kansainvälisellä tasolla aikuisena menestystä tavoittelevista yhdeksällä urheilijalla (50 %) toteutui vähintään 18 tunnin liikuntamäärä viikossa. Viisi urheilijaa (28 %) liikkui jopa yli 20 tuntia. Samoin viisi urheilijaa (28 %) liikkui terveyttä edistävän määrän, eli vähintään 14 tuntia viikossa. Neljä urheilijaa (22 %) liikkui alle 14 tuntia viikossa, alhaisimmillaan ainoastaan seitsemän tuntia. Kuviossa 3 havainnollistetaan kansainvälisellä tasolle pyrkivien liikuntamäärät viikossa.



KUVIO 2. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden liikuntamäärät viikossa.



KUVIO 3. Kansainvälisellä huipulla menestystä tavoittelevien 14–15-vuotiaiden liikuntamäärät viikossa.

Urheilijoita pyydettiin myös arvioimaan, kuinka monta tuntia heidän tulisi liikkua viikossa, jotta heidän asettamansa tavoitteet urheilussa toteutuisivat. 13 urheilijaa (52 %) vastasi oikein riittävien liikuntamäärien ja omien tavoitteidensa kohtaamisesta. 11 urheilijaa (44 %) arvioi saavuttavansa tavoitteensa vähemmällä määrällä liikuntaa kuin suositukset ovat. Yksi urheilija (4 %) arvioi liikuntamäärän tavoitteensa saavuttamiseksi suosituksia suuremmaksi. Kahdella vastaajista oli muita kuin menestykseen liittyviä tavoitteita, joten heidän kohdaltaan tavoitteiden ja liikuntamäärien kohtaamista tai vastauksien paikkansa pitävyyttä ei analysoitu.

Kansainvälistä menestystä aikuisena tavoittelevista 18 urheilijasta 10 urheilijaa (56 %) vastasi oikein tavoitteeseen tarvittavasta liikuntamäärästä. Näistä kuitenkin ainoastaan viidellä (50 %) kyseinen 18 tunnin liikuntamäärä toteutui. Kahdeksan urheilijaa (44 %) arvioi, että kansainväliselle huipulle päästään alle 18 tunnin viikoittaisella harjoittelulla. Siitä huolimatta heistä neljällä (50 %) kertyi vähintään 18 tuntia liikuntaa viikossa.

Taulukossa 1 esitetään urheilijoiden ohjatun ja omatoimisen päälajin harjoittelun sekä muun liikunnan prosentuaalisia suhteita toisiinsa. Taulukosta on havaittavissa, että omatoimisen ohjelmoidun harjoittelun määrä jäi pieneksi, jos ohjattuja harjoituksia oli runsaasti. Kolmen ensimmäisen joukossa olivat jääkiekkoilijat, joilla oli prosentuaalisesti eniten ohjattua harjoittelua ja vähiten omatoimista harjoittelua ja muuta liikuntaa.

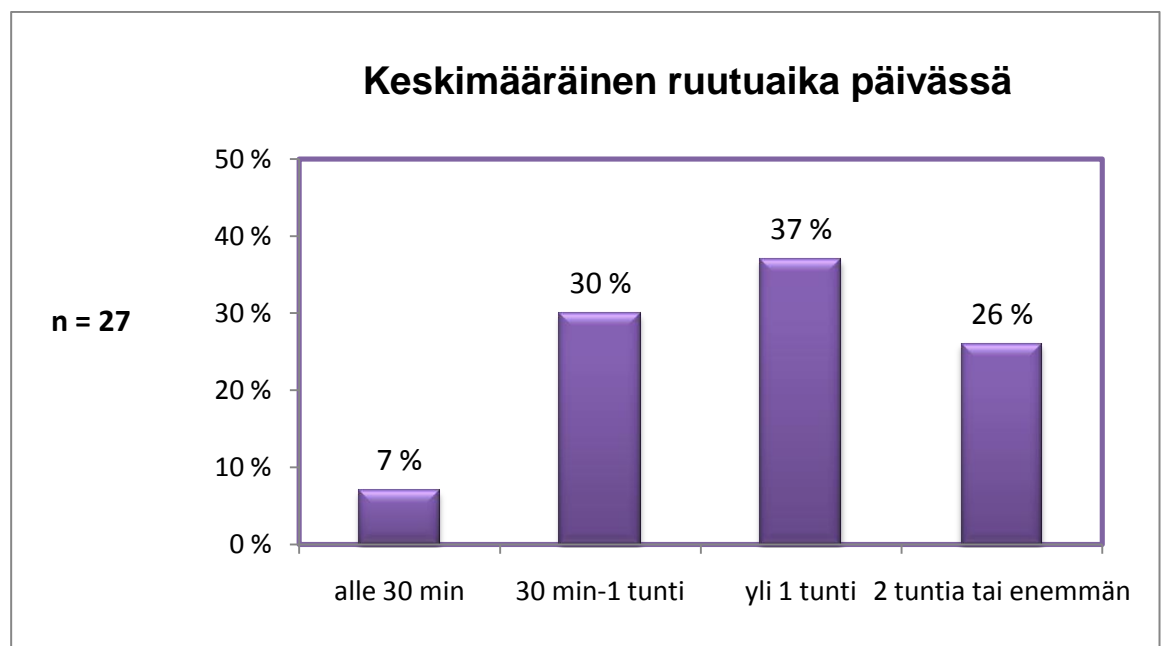
#### TAULUKKO 1

*14–15-vuotiaiden urheilijoiden viikoittaisen kokonaisliikuntamäärän jakautuminen prosentteina havaintoyksiköittäin.*

	<b>Päälajin ohjattu harjoittelu (%)</b>	<b>Omatoiminen päälajin ohjattu harjoittelu (%)</b>	<b>Muu liikunta; koululiikunta, kerhot, hyötyliikunta (%)</b>
1.	93 %	0 %	7 %
2.	85 %	0 %	15 %
3.	80 %	0 %	20 %
4.	74 %	4 %	22 %
5.	68 %	0 %	32 %
6.	58 %	0 %	42 %
7.	58 %	8 %	34 %
8.	56 %	4 %	40 %
9.	50 %	14 %	36 %
10.	47 %	3 %	50 %
11.	46 %	5 %	49 %
12.	46 %	27 %	27 %
13.	46 %	30 %	24 %
14.	42 %	0 %	58 %
15.	38 %	28 %	34 %
16.	34 %	32 %	34 %
17.	31 %	19 %	50 %
18.	30 %	13 %	57 %
19.	27 %	24 %	49 %
20.	27 %	0 %	73 %
21.	25 %	15 %	60 %
22.	24 %	7 %	69 %
23.	19 %	33 %	48 %
24.	19 %	14 %	67 %
25.	15 %	0 %	85 %
26.	9 %	73 %	18 %
27.	0 %	34 %	66 %



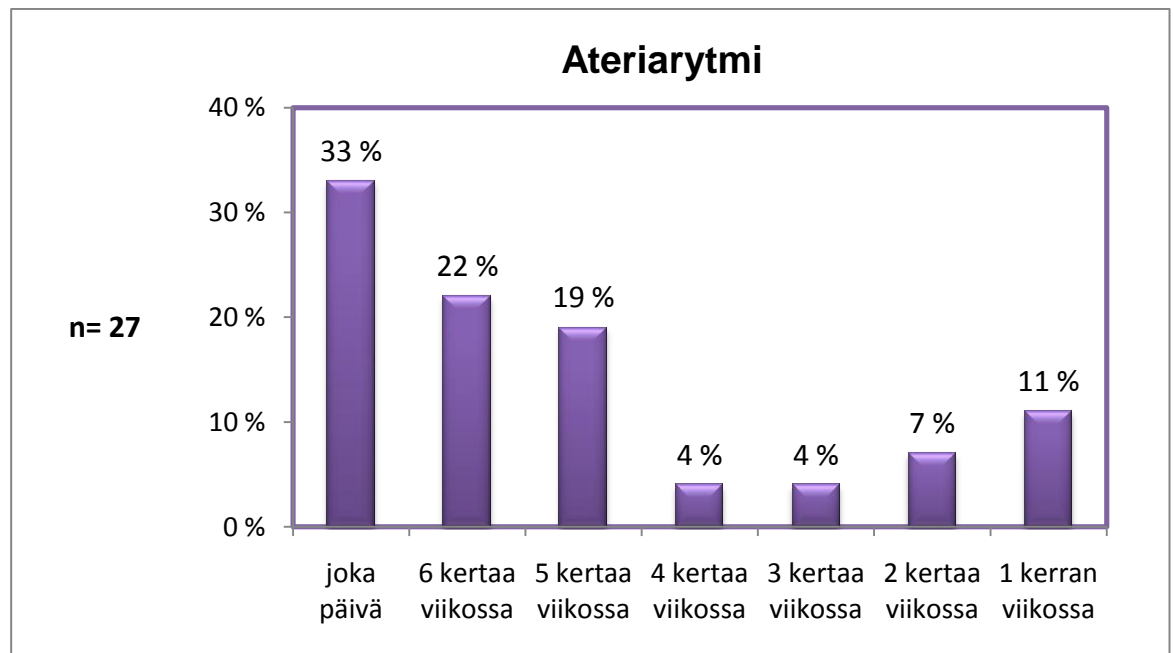
Osana aktiivista elämäntapaa tutkittiin liikuntamäärien lisäksi nuorten ruutuajan määrää eli television, tietokoneen tai videopelien parissa käytettyä aikaa. Kuviossa 4 havainnollistetaan nuorten keskimääräisesti päivässä kuluttamaa aikaa television tai tietokoneen ääressä. 10 urheilijaa (26 %) vietti keskimäärin yli kaksi tuntia päivässä television tai tietokoneen parissa, kun viikoittaisesta ruutuajasta laskettiin urheilijakohtainen keskiarvo päivittäiselle television katselulle ja tietokoneen käytölle. Enimmillään ruutuajaa saattoi yksittäisen urheilijan kohdalla kertyä useana päivänä viikossa yli kolmekin tuntia. 20 urheilijalla (74 %) ruutuajaa pysyi kuitenkin suositusten mukaisesti alle kahtena tuntina päivässä. Vaihteluväli ruutuajoissa kaikkien urheilijoiden kesken oli nollassa viiteen tuntiin päivässä. Pienin vaihteluväli yksittäisen urheilijan ruutuajassa yhden viikon ajalla oli 0–55 minuuttia. Sen sijaan suurin vaihteluväli yksittäisellä urheilijalla oli 30 minuutista viiteen tuntiin. Arkena kaikkien nuorten yhteenlasketun ruutuajan keskiarvo oli noin 75 minuuttia päivässä ja viikonloppuna reilu puolitoista tuntia (105 minuuttia) päivässä. Kaikista viikonpäivistä lauantaina ruutuajaa kertyi keskimääräisesti eniten nuorta kohti eli noin kaksi tuntia.



*KUVIO 4.14–15-vuotiaiden urheilijoiden ruutuajaa päivässä.*

## 9.2 Ravitsemus

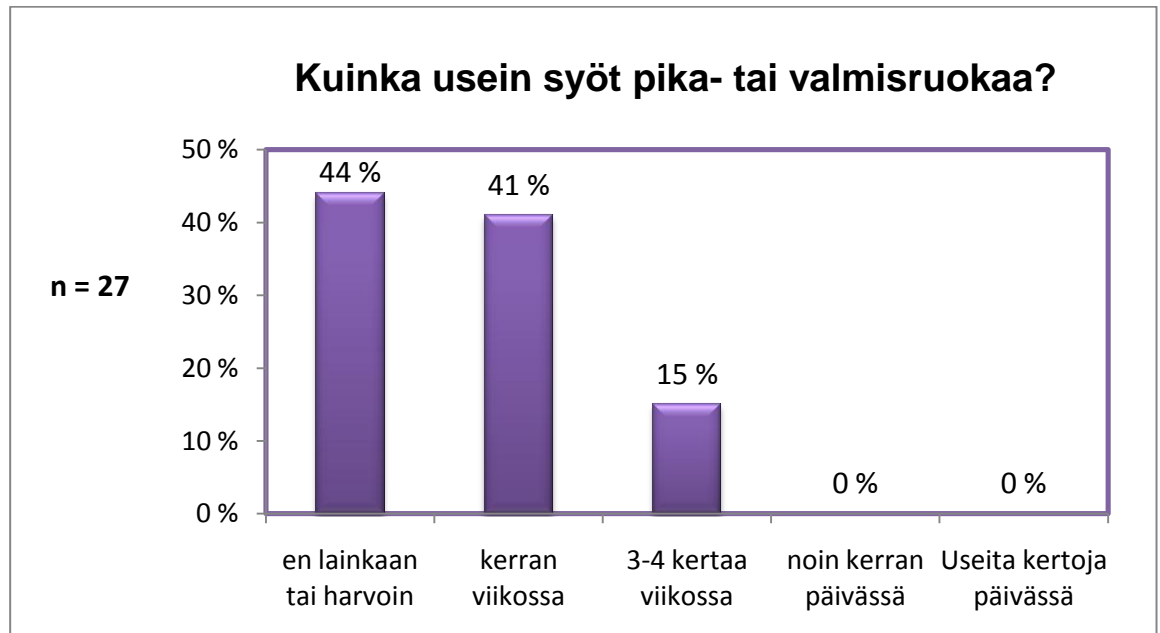
Kyselyssä selvitettiin urheilijoiden ravitsemusta kysymyksillä ateriarytmistä. Urheilijat kirjasiivat syödyt ateriat päiväkirjaansa ja vastasivat kyselyssä, olivatko syöneet kyseisinä päivinä aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Kuviossa 5 esitetään, kuinka monena päivänä viikossa vastaajat söivät kaikki edellä mainitut ateriat. Yhdeksän urheilijaa (33 %) söi aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan jokaisena viikon päivänä. Kuusi urheilijaa (22 %) söi kaikki ateriat kuutena päivänä viikossa ja viisi urheilijaa (19 %) viitenä päivänä viikossa. Kolme urheilijaa (11 %) söi kaikki ateriat ainoastaan yhtenä päivänä viikossa. Vaikka yli puolet söikin aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan lähes joka päivä, aterioita jätti väliin huolestuttavan suuri määrä säännöllisesti. Lisäksi vastaajien joukossa oli tapauksia, joissa saatettiin jättää kaksikin edellä mainituista aterioista väliin saman päivän aikana, esimerkiksi aamupalan ja lounaan tai molemmat pääateriat. Edellä mainittu ravintokäyttäytyminen ei ollut sidonnainen sukupuoleen tai yhteen lajiin. Välipalojen määrää tai aterioiden sisältöä ei kyselyssä kysytty.



KUVIO 5. Kuinka usein 14–15-vuotiaat urheilijat söivät viikossa kaikki neljä ateriaa (aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan)

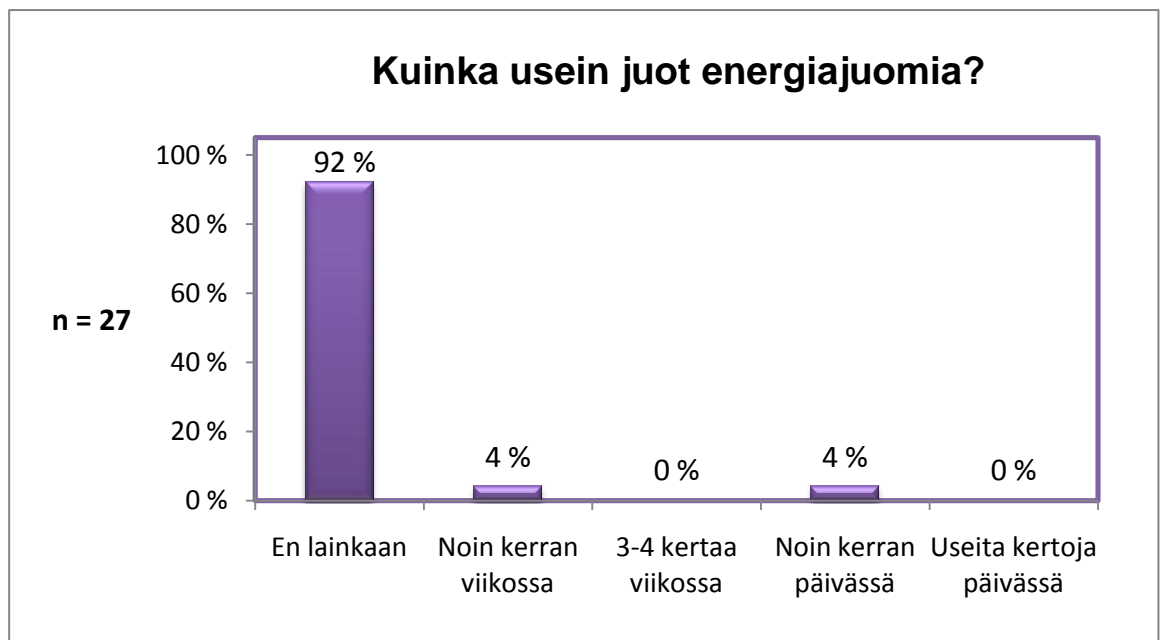
Yhtä lukuun ottamatta kaikki (96 %) vastasivat syövänsä omasta mielestään pääsääntöisesti terveellisesti. Siitä huolimatta neljä urheilijaa (15 %) söi pikaruokaa 3–4 kertaa viikossa. 12

urheilijaa (44 %) ilmoitti syövänsä pikaruokaa harvoin ja 11 urheilijaa (41 %) noin kerran viikossa (kuvio 6).



KUVIO 6. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden pika- tai valmisruuan syöminen.

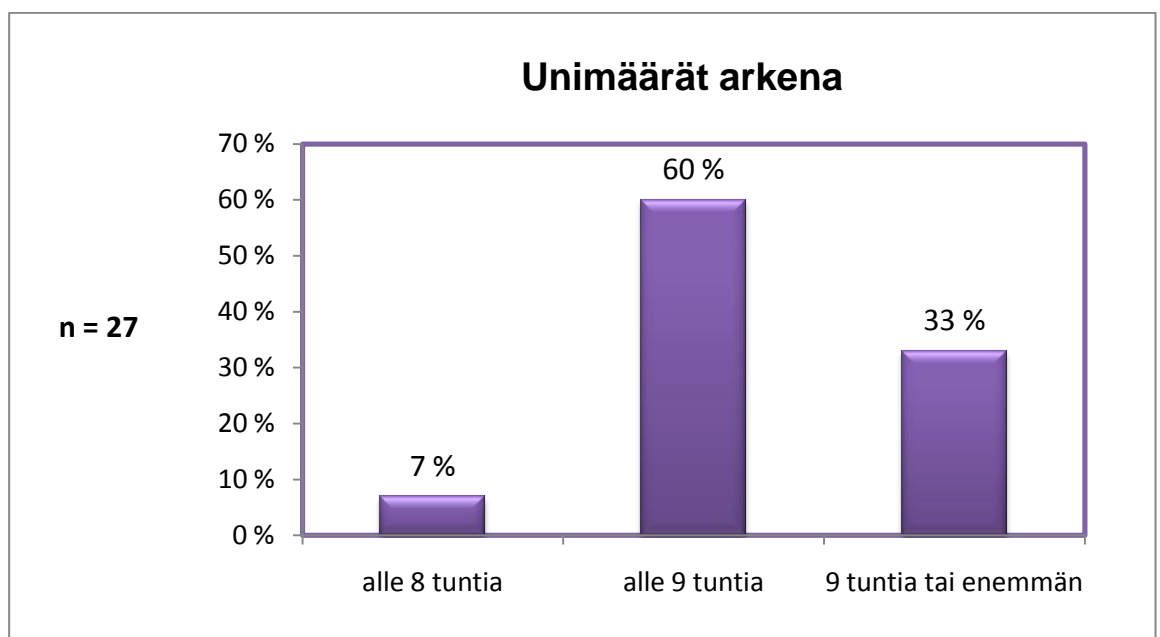
Nuorten energiajuomien käyttö oli vähäistä, sillä ainoastaan yksi urheilija ilmoitti juovansa energiajuomia päivittäin ja yksi kerran viikossa. Muut (92 %) eivät käyttäneet energiajuomia lainkaan (kuvio 7).



KUVIO 7. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden energiajuomien käyttö.

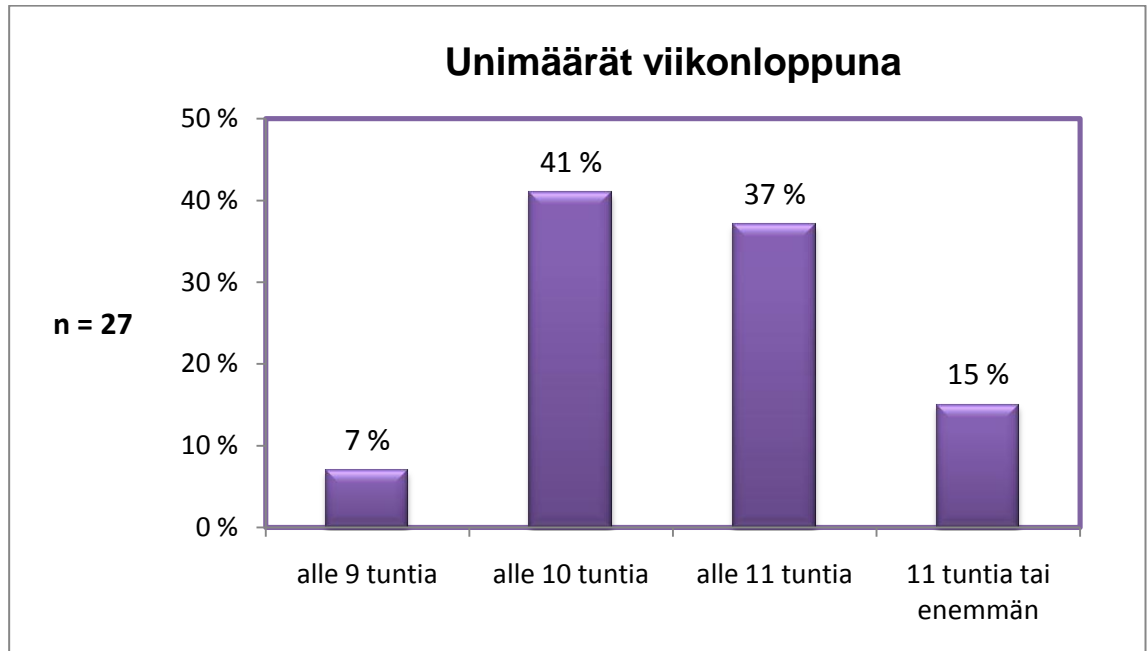
### 9.3 Uni

Ainoastaan yksi tutkimukseen osallistunut nuori nukkui arkena keskimäärin hieman alle kahdeksan tuntia yössä. 17 urheilijaa (60 %) nukkui arkiöinä 8–9 tuntia yössä. Nuorille suositeltavan yhdeksän tuntia tai sitä enemmän puolestaan nukkui arkisin yhdeksän urheilijaa (33 %). Vaihteluväli nuorten yöunien pituudessa arkiöinä oli viidestä tunnista yhteentoista tuntiin. Arkena yleisimmin nukkumaan mentiin kello 22 ja 23 välillä moodin ollessa 22.30. Nuorten nukkumaanmenoaikojen vaihteluväli oli arkena klo 21.00–02.00. Yksittäisen urheilijan suurin vaihteluväli nukkumaan menoajassa oli arkena neljä tuntia ja pienin puoli tuntia.



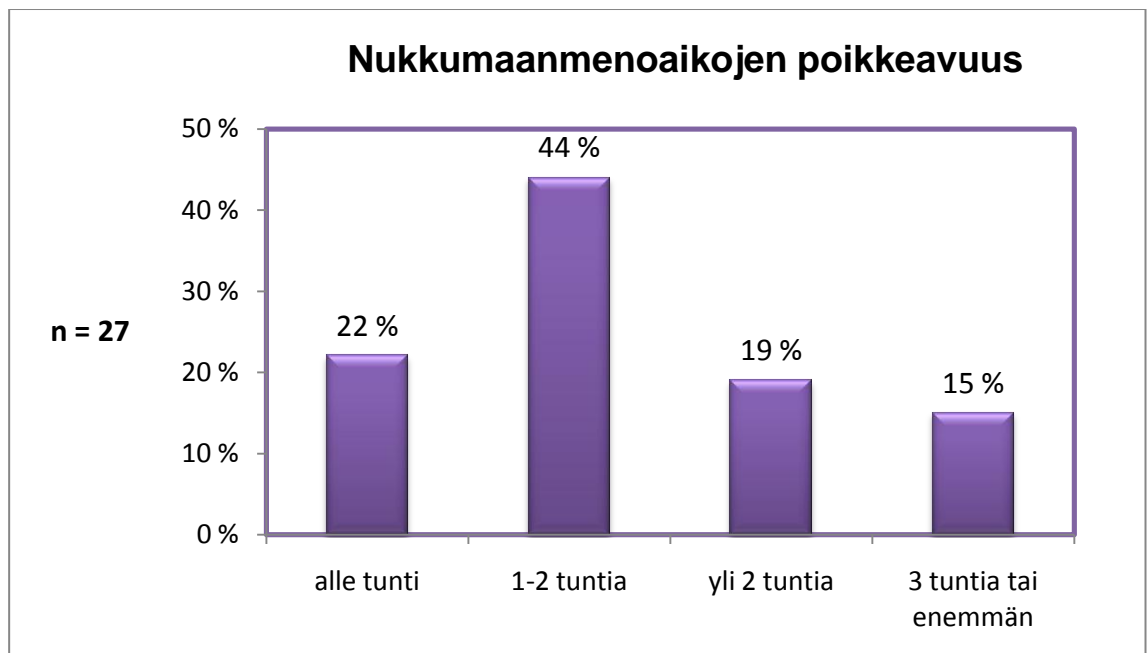
*KUVIO 8. 14-15-vuotiaiden urheilijoiden keskimääräinen yöunien pituus arkena.*

Vain kaksi urheilijaa (7 %) nukkui viikonloppuöinä keskimäärin alle 9 tuntia (kuvio 9). Nuorten yöunien pituus vaihteli viikonloppuna hieman yli seitsemästä tunnista kahteentoista ja puoleen tuntiin. Nuoret menivät nukkumaan pääsääntöisesti viikonloppuna kello 22.30–23.30 moodiarvon ollessa 23.00. Keskimääräisessä nukkumaanmenoajassa ei siis ollut suurta eroa arkeen verrattuna. Vaihteluväli kaikkien nuorten nukkumaanmenoajoissa oli viikonloppuna 21.30–04.30. Osa urheilijoista meni nukkumaan täsmälleen samaan aikaan molempina viikonloppuiltoina. Suurin urheilijakohtainen vaihteluväli viikonloppun nukkumaanmenoajassa oli neljä tuntia.



KUVIO 9. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden keskimääräinen yönien pituus viikonloppuna.

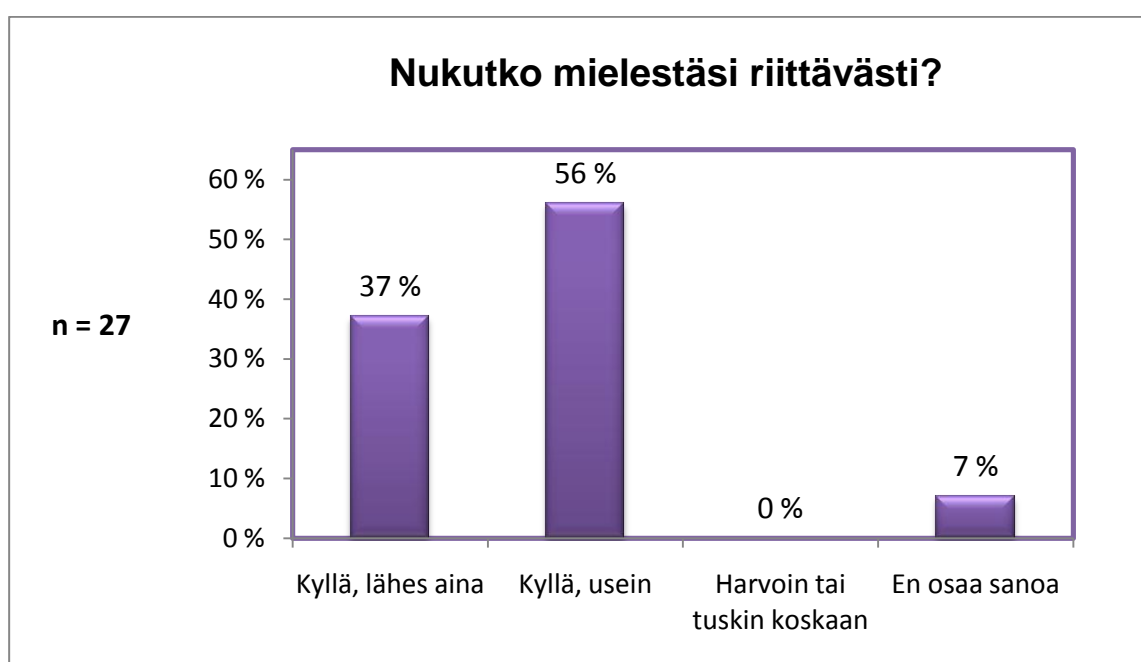
Kun nuorten nukkumaanmenoajoja tarkasteltiin koko viikonajalta, kuusi urheilijaa (22 %) meni nukkumaan joka ilta lähes samaan aikaan, jolloin nukkumaanmenoajan poikkeavuus oli alle tunnin. Neljää urheilijaa (15 %) lukuun ottamatta urheilijoiden nukkumaanmenoajan poikkeavuus ei ylittänyt kolmea tuntia (kuvio 10).



KUVIO 10. 14–15-vuotiaiden nuorten nukkumaanmenoajan poikkeavuus viikon aikana.

Kahdeksan urheilijaa (30 %) nukkui viikon aikana päiväunet vähintään kerran. Kolme urheilijaa nukkui päiväunet vähintään kolmena päivänä viikossa, mutta päiväunet eivät kuitenkaan kuuluneet yhdelläkään jokapäiväisiin rutiineihin. Päiväunien pituus vaihteli 15 minuutista tuntiin. Päiväunia nukuttiin yleisemmin arkena kuin viikonloppuna. Päiväunia edeltävänä yönä nuoret olivat nukkuneet 8–10 tuntia, joten päiväunet eivät aina olleet seurausta vähäisistä yöunista.

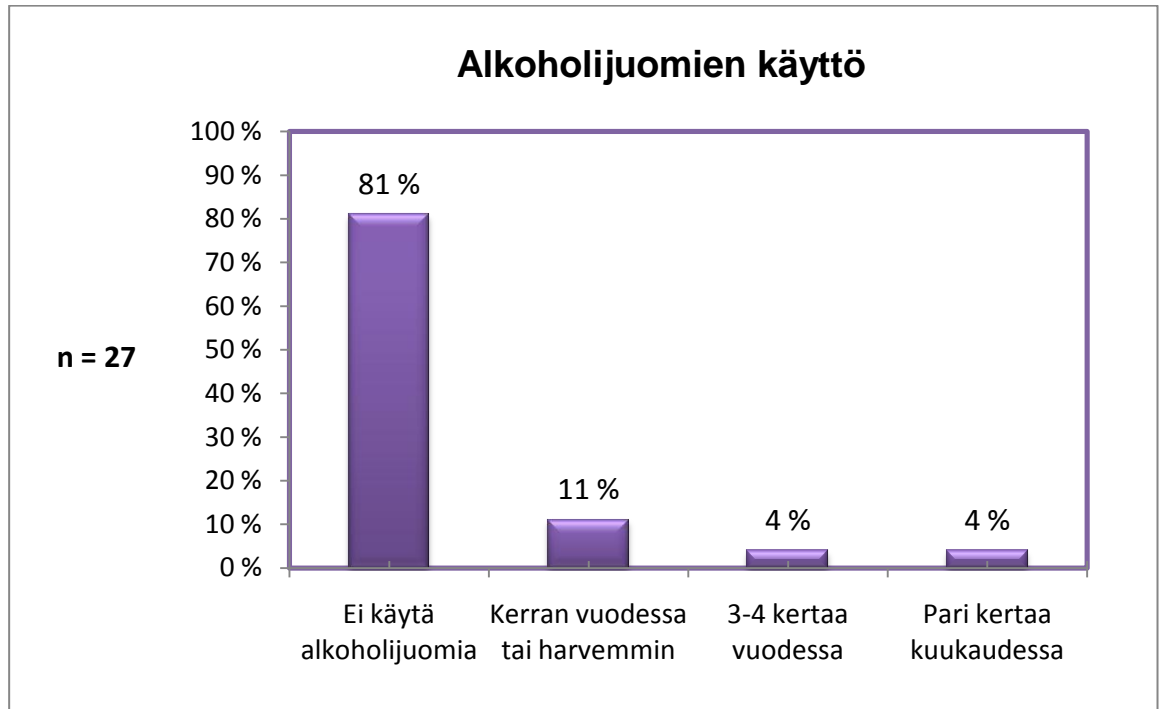
Kaksi nuorista (7 %) ei osannut sanoa, nukkuiko mielestään riittävästi, mutta muut olivat sitä mieltä, että nukkuivat usein tai lähes aina riittävästi (kuvio 11).



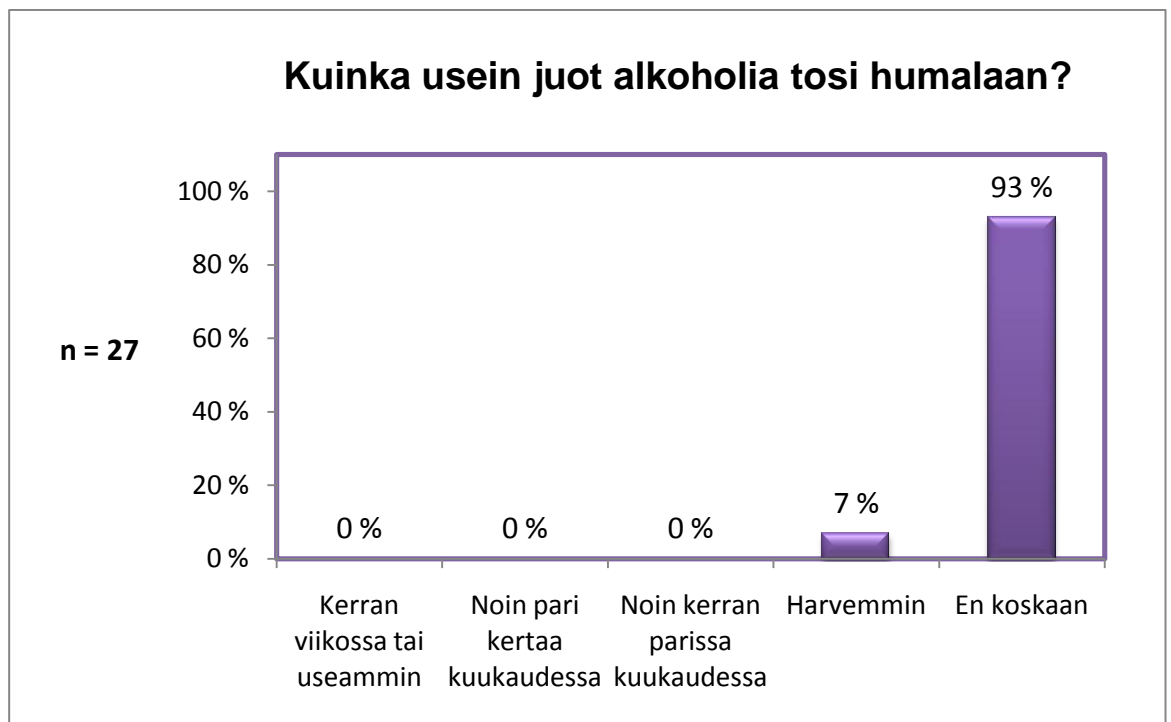
KUVIO 11. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden arvio omien unimääriensä riittäväydestä.

#### 9.4 Päihteet

Nuorten urheilijoiden päihteiden käyttöä tutkittiin kysymyksillä alkoholin käytöstä ja humalajuomisen yleisyydestä sekä kysymyksillä tupakan ja nuuskan käytöstä. Kuviossa 12 on esitetty alkoholiuomien käytön tiheys ja kuviossa 13 humalajuomisen yleisyys. 22 urheilijaa (82 %) ei käytä alkoholia lainkaan ja kolme urheilijaa (11 %) kerran vuodessa tai harvemmin. Yksi urheilija ilmoitti juovansa alkoholia 3–4 kertaa vuodessa ja yksi pari kertaa kuukaudessa. Vastaajista yksikään ei tupakoinut tai käyttänyt nuuskaa.



KUVIO 12. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden alkoholijuomien käytön tiheys.



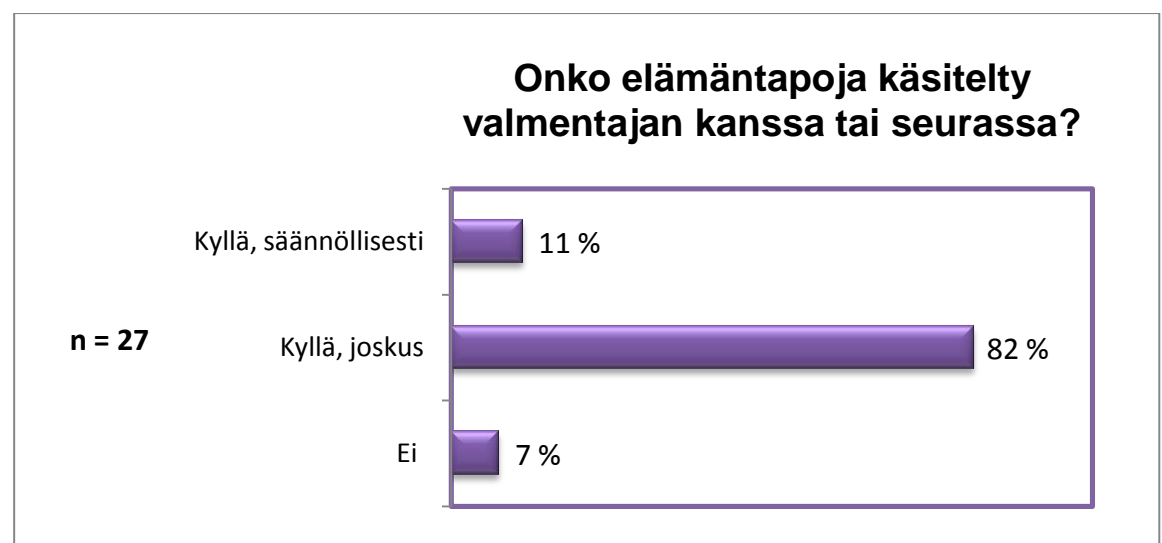
KUVIO 13. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden humalajuomisen tiheys.

### 9.5 Elämäntapojen merkitys urheilussa kehittymiselle

Kyselyssä kysyttiin, kuinka tärkeänä urheilijat pitivät elämäntapojen merkitystä urheilussa kehittymiselleen. Yhtä lukuun ottamatta kaikki pitivät elämäntapojen merkitystä hyvin tärkeänä tai melko tärkeänä (kuvio 14). Ainoastaan kolme (11 %) vastasi elämäntapa-asiaa käsiteltävän säännöllisesti osana valmennusta. Sen sijaan suurin osa (82 %; 23 urheilijaa) ilmoitti, että elämäntapoja oli käsitelty joskus ja kaksi (7 %) vastasi, ettei elämäntapoja ollut käsitelty lainkaan valmentajan kanssa (kuvio 15).



KUVIO 14. 14–15-vuotiaiden urheilijoiden arvio elämäntapojen merkityksestä urheilussa kehittymiselle.



KUVIO 15. Elämäntapa-asioiden käsittely 14–15-vuotiaiden urheilijoiden valmennustoiminnassa.



## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuoruusiässä yksilössä tapahtuu monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia (Nikander 2009, 182), jotka voivat osaltaan hankaloittaa aikaisempien elämäntapojen noudattamista. Vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen lisäävät nuoren päätöksentekoa, jonka seurauksena nuori tekee enemmän itseään koskevia valintoja ja ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Koska nuoruudessa kavereista tulee nuorelle entistä läheisempiä ja heiltä kaivataan hyväksyntää, voi ryhmään kuulumisen tarve ja sosiaalinen paine aiheuttaa ei-toivottuja käyttäytymismuotoja tai ajautumista epäterveellisiin elämäntapoihin esimerkiksi tupakoinnin tai alkoholin käytön osalta. Tyttöillä naisellisten muotojen kehittyminen saattaa aiheuttaa tunnetta laihduttamisen tarpeesta, jolloin ruokaa syödään niukasti tai aterioita jätetään väliin. Toisaalta lisääntynyt ajanvietto kavereiden kanssa saattaa lisätä myös kotiruokailujen väliin jättämistä ja pikaruokailuja kaupungilla sekä nukkumaanmenoaikojen venymistä, kun kavereiden kanssa halutaan olla myöhään ulkona. Nuoret myös haluavat valvoa myöhempään, kuten aikuisetkin, vaikka nuoruusiän kasvuvaihe lisää unen tarvetta. (Aaltonen, ym. 1999,82, 94,148–151, 157–158.) Koska nuoruus on herkkä kehitysvaihe urheilivalle nuorelle siinä missä muillekin nuorille ja elämänhallinta voi tuottaa hankaluuksia, Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi -kehitysohjelma pyrkii osaltaan tukemaan nuorta urheilijaa tässä herkässä kehitysvaiheessa.

Ennako-oletukseni oli, että tavoitteellisesti urheilevien nuorten elämäntavat olisivat paremmat kuin muiden urheilevien nuorten elämäntavat. Tutkimuksesta saadut tulokset osoittavat, että nuorilla urheilijoilla olisi vielä hieman kehitettävää muutamilla elämäntapojen osa-alueilla, vaikka tulokset antoivatkin melko positiivisen kuvan elämäntapojen toteutumisesta urheilullisen kehittymisen kannalta. Tietysti on huomioitava, että urheilijoiden välillä voi olla suuria yksilöllisiä eroja ja joillakin yksilöillä kaikki tutkimuksessa käsitellyt elämäntapojen osa-alueet saattavat jo tukea urheilullista kehittymistä, kun taas toisella näissä voi olla suuriakin puutteita.

Nuorten urheilijoiden vähäiset liikuntamäärät ovat nousseet esille Suomen Olympiakomitean, Suomen Valmentajien ja Nuoren Suomen vuonna 2008 tekemän selvityksen jälkeen, jonka mukaan myös urheilua harrastavien lasten ja nuorten liikuntamäärät olivat suurella osalla liian alhaiset edes liikunnan terveysvaikutusten kannalta puhumattakaan huipulle tähtäävän urheilun vaatimuksista. Koska asia on ollut esillä eri urheilujärjestöjen ja lajiliittojen toimesta ja asian korjaamiseen on pyritty vaikuttamaan, odotin, että vastaajien liikuntamäärät olisivat

olleet suurelta osin riittävällä tasolla. Tästä huolimatta urheilijoiden liikuntamäärissä on edelleen kehityskohtia, sillä 36 prosentilla liikuntamäärät eivät olleet riittävät tavoitteisiin nähden. Sitäkin huolestuttavampaa on, että 26 prosenttia ei liikkunut edes terveytensä kannalta riittävästi 14 tuntia viikossa, vaikka kyselyyn vastaajat ovat kansallisen kärkitason urheilijoita omassa ikäluokassaan.

Hakkaraisen (2009c, 147, 150) mukaan lisääntynyt valmentajan ohjaama ja omatoiminen ohjelmoitu harjoittelu vähentävät muuta liikuntaa. Hän jaottelee viikoittaisen liikunnan siten, että puolet siitä tulisi koostua ohjatuista harjoituksista, neljänneksen omatoimisesta (valmentajan ohjelmoimasta) lajia tukevasta harjoittelusta ja toisen neljänneksen koulu-, välitunti- ja arkiliikunnasta. Kyselystä saatujen tulosten mukaan nuorten muun kuin lajiin liittyvän liikunnan prosentuaaliset määrät olivat suurella osalla yli 30 prosenttia kaikesta liikunnasta, mikä osoittaisi, että muuta liikuntaa harrastetaan enemmän kuin on uskottu. Näyttäisi ennemminkin siltä, että omatoimisen harjoittelun määrä oli suurelta osin vähäistä. Toisaalta niissä tapauksissa, joissa ohjattua harjoittelua oli poikkeuksellisen paljon, myös muuta liikuntaa oli vähän. Tosin urheilijakohtaiset erot saattoivat olla suuria. Ohjatun harjoittelun määrässä jääkiekon harrastajat muodostivat kolmen kärjen todella suurilla ohjattujen harjoitusten prosentuaalisilla osuuksilla, mutta olemattomalla omatoimisella harjoittelulla ja vähäisellä muulla liikunnalla. Tuloksissa on syytä huomioida myös se, että lajien harjoittelukulttuureissa on eroja ohjatun ja omatoimisen harjoittelun välillä. Esimerkiksi yksilölajeissa on todennäköisesti yleisempää omatoiminen harjoittelu valmentajan tekemän ohjelman mukaan, kun taas joukkuelajeissa valmentaja ei välttämättä ohjelmoi omatoimista harjoittelua vaan harjoitteet tehdään ohjatusti yhdessä joukkueen kanssa.

Harjoitusmääriin ja harjoittelun ohjelmointiin vaikuttaa varmasti myös eri lajeissa meneillään olleet harjoituskaudet. Kysely teetettiin syksyllä syys- lokakuussa, jolloin jalkapalloilijoilla oli kausi loppusuoralla ja jääkiekkoilijoilla pelikausi oli alussa. Yleisurheilussa oli menossa siirtymäkausi seuraavaan kauteen, jolloin ohjattu harjoittelu on usein olematonta. Voimistelussa sen sijaan syyskuussa oli meneillään peruskuntokausi, josta siirryttiin lajiharjoittelukauteen. Koska liikuntamääriä on tarkasteltu yhden viikon ajan pidetyn liikuntapäiväkirjan mukaan, ei voida varmasti tietää, onko kirjattu viikko ollut harjoituksiltaan ja liikunnaltaan nuorelle normaali viikko vai onko kyseisellä viikolla harjoittelussa ollut jotain poikkeavaa.

Toki osalla ongelmat liikuntamäärissä saattavat johtua siitä, että runsaan ohjatun tai ohjelmoitun harjoittelun ajatellaan yksinään riittävän kehittämään fyysisiä ominaisuuksia ja muu

liikunta vähenee. Harjoitusohjelmaan kirjattu lepopäivä voidaan helposti mieltää tarkoittavan täydellistä liikunnallista passiivisuutta. On kuitenkin lähes mahdotonta, että kaikki tarvittava liikunta toteutuisi ainoastaan ohjelmoidussa harjoituksissa ja muuna aikana ei tarvitsisi liikkua ollenkaan. Tällöin valmentajan tulisi ohjata joka päivä kahden tunnin harjoitukset, minkä toteutuminen on melko epätodennäköistä. Lisäksi olisi luonnollista, että vapaa-ajalla liikutaan omatoimisesti ja välimatkoja kuljetaan pyörällä tai kävellen. Vaikka pitkät matkat kouluun tai harjoituksiin vaatisivatkin kyydityksiä, tulisi muuta liikuntaa kertyä muilla keinoilla esimerkiksi välituntiliikunnalla tai pihapeleillä kavereiden kanssa.

Vähentyneen omatoimisen liikkumisen ja hyötyliikunnan lisäksi television, videopelien sekä tietokoneen käytön arvellaan vähentävän jossain määrin liikuntaan käytettävää aikaa (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä 2008, 24). Tutkimuksen nuorilla kuitenkin ruutu-aika oli pääsääntöisesti suositusten mukainen eli korkeintaan 2 tuntia päivässä tai selvästi jopa vähemmän. Tosin joukossa oli myös tapauksia, joilla ruutu-aikaa kertyi päivittäin 3 tuntia tai enemmän. Tavoitteellisesti urheilevilla runsas ruutu-aika ei välttämättä vaikuta yhtä merkittävästi liikuntamäärien vähentymiseen kuin muilla nuorilla, mutta nukkumaanmenoaikoihin sillä sitä vastoin voisi olla suurempi merkitys.

Valtaosa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista söi aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan 5–7 kertaa viikossa. Aikaisemmista nuorten urheilijoiden ateriarytmiä käsittelevistä tutkimuksista (Behm, ym. 2007, Kokkonen 2006) on saatu tietoa, että suuri osa nuorista urheilijoista syö yleensä kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Tosin viikonloppuna tästä rytmistä saataan hieman poiketa. Osalta kyselyyni vastanneista urheilijoista jäi kuitenkin lounas tai päivällinen väliin säännöllisesti. Esimerkiksi sekä lounas että päivällinen saatettiin jättää syömättä, tai aamupalaa eikä lounasta nautittu vaan vasta iltapäivällä tai alkuillasta syötiin päivällinen. Tällaisissa tapauksissa riittävä energiansaanti ei välttämättä toteudu, tai jos ateriat on korvattu välipaloilla, niiden laatu ja monipuolisuus eivät todennäköisesti ole yhtä ravitseva kuin kunnon aterioiden. Lisäksi liian pitkät ateriavälit eivät pidä verensokeria tasaisena, mikä saattaa aiheuttaa vireystason ja jaksamisen alenemista. Kyselyssäni ei kysytty välipalojen syönnistä tai aterioiden sisällöistä, joten ravinnon laatua ja monipuolisuutta on siinä mielessä mahdotonta arvioida. Kokkonen (2006) jalkapalloilijoille tekemän selvityksen mukaan epäterveellisten välipalojen syönti oli kuitenkin harvinaisempaa niiden joukossa, jotka söivät säännöllisesti kouluruuan.

Ateriarytmin lisäksi urheilijoilta kysyttiin pika- ja valmisruuan käytön yleisyyttä sekä omaa arvioita ravinnon terveellisyydestä. Tuloksia tarkastellessa voi pohtia, miten nuoret käsittävät terveellisen syömisen, sillä yhtä lukuun ottamatta kaikki vastasivat syövänsä pääsääntöisesti terveellisesti, mutta silti pika- tai valmisruoka saattoi kuulua ruokavalioon muutamilla jopa 3–4 kertaa viikossa. Koska ravitsemukseen kuuluu monta tekijää, kuten energiansaanti, ateriarytmi, monipuolinen ravinto, nuoren voi olla hankalampi omaksua näitä asioita ja saada ravitsemukseen liittyvä kokonaisuus laadukkaaksi ja toimivaksi. Nälän tunne kertoo ravinnontarpeesta ja että on syötävä, mutta se ei kerro, mitä pitäisi syödä, joten ravinnon laatuun ei välttämättä kiinnitetä huomiota tai siihen, kuinka kauan nälän pitäisi pysyä poissa. Myöskään tietyn ravintoaineen puutetta ei ole niin yksinkertaista huomata ruokavaliosta, jos tuntee syövänsä muuten riittävästi.

Ravitsemusalan asiantuntijoita on huolestuttanut nuorten suuri energiajuomien käyttö niiden sisältämän kofeiinin ja muiden nuorille haitallisten aineiden takia, ja osa kaupoista onkin asettamassa ikärajaiksi 13 tai 15 vuotta energiajuomien ostamiselle (Osassa kaupoista ikäraja energiajuoman ostamiseen 2010). Kyselyyn vastanneilla urheilijoilla energiajuomien käyttö ei ollut yleistä, sillä kahta vastaajaa lukuun ottamatta nuoret eivät käyttäneet energiajuomia lainkaan. Myös Kokkosen (2006) ja Wickholmin (2009) opinnäytetöissä todettiin, ettei kohdejoukkoina olleiden jalkapallojunioreiden keskuudessa juurikaan käytetty energiajuomia. Lisäksi Wickholm toi esille, että kaikki kyselyyn osallistuneet jalkapalloilijat tiesivät, että urheilu- ja energiajuomat ovat eri asia. Vaikka Kokkosen ja Wickholmin opinnäytetöissä, kuten omassanikin, on ollut pieni otoskoko, vaikuttaisi siltä, ettei energiajuomien käyttö ole yhtä suuri huolenaihe urheilevien nuorten keskuudessa kuin muilla nuorilla.

Nuoren olisi suositeltavaa nukkua noin yhdeksän tunnin yöunet (Ilander 2010, 181). Suositeltava unimäärä toteutui tutkimuksen nuorilla melko hyvin, sillä arkena 33 prosenttia ja viikonloppuna 93 prosenttia vastaajista nukkui vähintään yhdeksän tuntia yössä. Arjen unimäärässä olisi hieman parannettavaa, mutta toisaalta arkenakin suurin osa nukkui vähintään kahdeksan tuntia yössä, joten suosituksista ei jäädä kovin kauaksi. On myös huomioitava, että unen tarpeessa on yksilöllisiä eroja. Lisäksi lähes kaikki nuoret arvioivat nukkuvansa riittävästi usein tai lähes aina. Myös Behmin, Kousan, Ojasen, Tähtisen ja Uimosen (2007) lahjakkaille yleisurheilijoille tekemän tutkimuksen mukaan nuoret nukuivat 8–9 tuntia yössä. Toisaalta nuorimmat kyseiseen kyselyyn vastanneista olivat 10-vuotiaita, jotka todennäköisesti menevät aikaisemmin nukkumaan kuin vanhemmat nuoret.

Hiilloskorpi (2010) pitää unien pituutta tärkeämpänä säännöllistä unirytmää. Urheilijoiden nukkumaanmeno-aika ei poikennut kovinkaan paljon viikonloppuisin arjen rytmistä, mitä pidetään tärkeänä kasvuhormonin erityksen ja unen palauttavan vaikutuksen vuoksi (Hakkarainen 2009, 85). Arkena nukkumaan mentiin yleisimmin klo 22–23 välillä ja viikonloppuna 22.30–23.30 ja vain neljällä vastaajalla nukkumaanmeno-aikojen välillä oli viikon aikana kolmen tunnin tai sitä suurempi poikkeama. Samoin yleisurheilijoille tehty tutkimus osoitti, että nuorten urheilijoiden unirytmä poikkesi 1–2 tuntia viikonloppuna arjen rytmistä (Behm, ym. 2007). Hakkaraisen mukaan (2009, 170–171) kolmen tunnin ero nukkumaanmenoajoissa voi häiritä hormonaalista toimintaa siten, että se heikentäisi myös palautumista.

Alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö ei ollut vastaajien keskuudessa ongelmallista, sillä yksikään ei käyttänyt tupakkatuotteita ja alkoholia käytti hyvin harva. Suuri raittiuden määrä on positiivista samoin kuin savuttomuus, sillä alaikäisten ei tulisiakaan käyttää alkoholia tai tupakkatuotteita lainkaan. Vaikka useat kotimaiset ja ulkomaiset tutkimukset (Koski 2000; Lehtokangas 2001; Davis, Arnold, Nandy, Bocchini, Gottlieb, George & Berkel 1996; Rainey, McKeown, Sargent & Valois 1996) ovat osoittaneet, että myös urheilevat nuoret käyttävät alkoholia siinä missä muutkin nuoret ja käyttö on humalahakuisempaa, kyseisellä joukolla vastaavaa ilmiötä ei ollut havaittavissa. Toisaalta Eurooppalaisen koululaistutkimuksen mukaan nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt Suomessa 2000-luvulla ja nuorten asenteet humalajuomiseen ovat tiukentuneet, mitkä ovat voineet vaikuttaa nuorten juomiskäyttäytymiseen (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä, 2009,38). Myös Paanasen (2005) pro gradu työnä yleisurheilijoille tehty tutkimus osoitti, että yleisurheilijanuorten keskuudessa alkoholinkäyttö ja tupakointi olivat vähäistä. Osaltaan Paanasen sekä oman opinnäytetyöni tuloksiin saattaa vaikuttaa pieni otoskoko, minkä vuoksi tuloksia ei voida pitää täysin luotettavina. Todennäköisesti pieni otoskoko on syynä myös siihen, ettei nuuskaamista ilmennyt kyselyyni vastanneilla urheilijoilla, vaikka nuuskan käyttöä on pidetty yleisenä erityisesti poikien joukkuelajien keskuudessa (Ilander 2010, 118).

Ennako-oletukseni oli, että tavoitteellisesti urheilevien nuorten valmennuksessa elämäntapa-asioita olisi käsitelty aktiivisesti, mistä syystä myös urheilijoiden elämäntavat tukisivat urheilullista kehittymistä paremmin kuin muiden urheilevien nuorten elämäntavat. Kyselyn tulokset elämäntapojen käsittelystä seuravalmennuksessa kuitenkin tukevat Kokon (2010) tutkimusta, että terveyskasvatusta ei välttämättä toteuteta seuroissa niin aktiivisesti kuin sitä voitaisiin toteuttaa, sillä lähes 90 prosenttia nuorista vastasi, että elämäntapoja oli käsitelty joskus tai ei lainkaan valmentajan kanssa. Toisaalta urheilijoilla voi olla erilaisia käsityksiä siitä,

milloin heidän mielestään elämäntapoja on käsitelty. Elämäntavoista saatetaan keskustella esimerkiksi kauden alussa, kun sovitaan pelisäännöt uudelle kaudelle tai niitä käsitellään leiriin kuuluvana luentona. Voidaan myös miettiä, onko kerran vuodessa käytävä keskustelu säännöllistä elämäntapojen käsittelyä tai pitäisikö asia ottaa esille useammin. Elämäntapojen tulisi olla selkeä osa kokonaisvaltaista valmennusta, jolloin sillä olisi sitä myötä pitkäkestoisempia vaikutuksia, kuin satunnaisesti käytävillä keskusteluilla tai leirityksien yhteydessä olevilla luennoilla. Forsman ja Lampinen (2008, 27) mainitsevatkin, että nuorisourheiluvaiheessa valmentajan tulisi tukea urheilijaa urheilijan asenteen sekä urheilua tukevien elämäntapojen omaksumisessa.

Hiilloskorpi (2010) neuvoo valmentajia ottamaan elämäntavat esille harjoitusten yhteydessä pieninä, mutta tärkeinä kysymyksinä tai muistutuksina, jolloin ne omaksuttaisiin paremmin kuin raskaiden luentojen kautta. Valmentaja voisi esimerkiksi muistuttaa välipalan syömisestä tai kunnon yönistä ohimennen, tai kysyä nuoren syömisestä ja vireystilasta. Tällä tavoin asia on esillä päivittäin ja sen merkitys korostuu. Jos urheilijoiden näkemys on kuitenkin vahvasti se, ettei elämäntapoja käsitellä säännöllisesti osana valmennusta, voisi olla tarpeellista kehittää asiaa antamalla seuroihin vinkkejä, joilla tehostaa terveystieteiden osuutta valmennuksessa.

Yksikään urheilijoista ei pitänyt elämäntapoja merkityksettömänä urheilulliselle kehittymiselle, joten heillä selvästi on ymmärrystä asian tärkeydestä, mikä oli ehkä jossain määrin havaittavissa saaduista tuloksista. Koska urheilijatkin tiedostavat elämäntapojen merkityksen, olisi niiden tärkeää kuulua selkeämpänä osana valmennukseen. Kokko (2010) ja Hiilloskorpi (2010) näkevät, että urheilijalle nuorille elämäntapojen merkitystä kannattaakin tuoda esille ennemmin urheilussa kehittymisen näkökulmasta kuin terveydellisistä lähtökohdista, koska tällainen lähestyminen motivoi nuoria paremmin.

On selvää, etteivät päihteet kuulu alaikäisille niiden käytölle asetetun ikärajan vuoksi, joten nuorten on helppo omaksua tämä asia. Myös väsymys saatetaan tiedostaa helpommin ja nuori ymmärtää, että väsymystä voi pyrkiä vähentämään nukkumalla enemmän. Sen sijaan hyvän ravitsemuksen ja riittävien liikuntamäärien hahmottaminen saattaa olla nuorelle vaikeampaa käsitellä kuin unen tarve ja päihteettömyys. Vaikka nuorten urheilijoiden liikuntamäärissä olisi vielä kehitettävää, tukipalveluita asian kehittämiseksi on jo luotu, sillä omatoiminen harjoittelu ja liikuntamäärät ovat olleet Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi -kehitysohjelman teemana vuonna 2010. Tästä syystä tulevissa tukipalveluissa olisi tarpeellisempaa keskittyä muihin

elämäntapojen osa-alueisiin ja elämäntapojen käsittelyn sisällyttämiseen säännölliseksi osaksi seuravalmennuksessa. Erityisesti ravitsemukseen tulisi kiinnittää huomiota, etteivät ateriavälit venyisi liian pitkäksi aterioiden väliin jättämisen vuoksi ja energiansaanti olisi riittävää. Vaikka nukkumaanmenoajat eivät olleet suuri ongelma nuorten keskuudessa, säännöllisen nukkumaanmenoajan merkitystä voitaisiin tuoda enemmän esille, sillä sitä pidetään osaltaan tärkeämpänä kuin yöunien pituutta. Säännöllisellä unirytmillä myös päivärytmi ja aterioiden sijoittaminen päivärytmiin sopivaksi saattaisi helpottaa. Kuten Kokko (2010) ja Hiilloskorpi (2010) totesivat, elämäntavat olisi kannattavaa esittää nuorille urheilijoille urheilussa kehittymisen motiiveista.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyö on monivaiheinen prosessi, jonka onnistumiseen vaikuttavat useat eri tekijät aina tutkimuksen aiheen ja tutkimusmenetelmän valinnasta tutkimusaineiston analysointiin ja tulosten raportointiin saakka. Koska opinnäytetyöprosessille on varattu rajallinen aika, tutkimuksen teossa on täytynyt välillä tehdä valintoja, jotka eivät välttämättä tue tutkimuksen tekoa parhaalla mahdollisella tavalla. Tällaiset valinnat ovat kuitenkin väistämättömiä, kun prosessi etenee tietyn aikataulun mukaan.

Tein opinnäytetyön yksin, joten vastuu työn tekemisestä ja etenemisestä oli kokonaan itselläni. Työn aikataulutuksen kannalta oli helpompaa työstää opinnäytetyötä yksin, kun pystyi työskentelemään oman aikataulun mukaan. Toisaalta työpari olisi ajoittain ollut hyödyllinen, sillä aihe oli laaja ja prosessin eri vaiheissa olisi kaivannut välillä eri näkökulmia tai tukea eri ratkaisuvaihtoehtojen teossa. Prosessin aikana olisin voinut hyödyntää enemmän vertaisten tukea, mutta opinnäytetyöni työelämän ja ammattikorkeakoulun ohjaajilta sain tarvittaessa riittävästi apua.

Koska suoritin yhden työharjoitteluistani Nuoressa Suomessa, pääsin tutustumaan toimeksiantajaorganisaation ja sen kehittämiin toimintamalleihin, mikä osaltaan helpotti yhteistyötä toimeksiantajan kanssa opinnäytetyöprosessissa. Lisäksi osallistuminen toimeksiantajan järjestämään urheilullisia elämäntapoja käsittelevään asiantuntijapalaveriin opinnäytetyön alkuvaiheessa auttoi huomioimaan eri lähestymistapoja nuorten elämäntapoihin, kun alan asiantuntijat esittelivät näkemyksiään aiheesta. Välimatkojen takia viestintä opinnäytetyön etenemisestä ja tutkimuksen vaiheista käytiin työelämänohjaajan kanssa lähinnä sähköpostein ja puhelimitse, mutta koin silti saavani riittävästi ohjausta ja tukea. Myös toinen työharjoitteluni yleisurheilun lajiliitossa, Suomen Urheiluliitossa, edesauttoi opinnäytetyöni tekemistä, sillä yleisurheilijat olivat mukana tutkimuksen otoksessa. Kun olin harjoitteluni aikana tutustunut liiton nuorisovalmennukseen ja siitä vastaaviin henkilöihin, yhteistyö sujui mutkattomasti. Myös muut lajiliitot suhtautuivat auttavaisesti opinnäytetyön tekemiseen ja yhteistyö oli loppujen lopuksi sujuvaa, vaikka kohdejoukkoon valittujen urheilijoiden yhteystietojen saaminen meinasi aiheuttaa pieniä ongelmia kyselyn aikataulutuksen kannalta.

Tutkimusaineistonkeruussa käytetty kysely luotiin Webropol-kyselynlaadintaohjelmalla. Koska en ollut aikaisemmin laatinut kyselyjä kyseisellä ohjelmalla, kysymysten asettelua määritte-



levät asetukset eivät olleet kaikissa kysymyksissä kaikista käyttökelpoisimmat. Kysymysten tulkintaan tai aineistonkeruuseen tämä ei kuitenkaan vaikuttanut. Sen sijaan aineiston numeerinen analysointi olisi voinut sujua helpommin, mikäli kyselyssä ei olisi ollut niin paljon avoimia kysymyksiä. Toisaalta taas päiväkirjoista haluttiin tarkkaa ja yksityiskohtaista tietoa, mikä ei välttämättä olisi toteutunut luomalla valmiita vastausvaihtoehtoja.

Opinnäyteyöni aiheesta olisi ollut mahdollista tehdä myös useampia opinnäytetöitä esimerkiksi siten, että elämäntapojen eri osa-alueista olisi tehty erilliset tutkimukset. Tällä tavoin jokaisesta osa-alueesta olisi voitu saada perusteellisempaa tietoa. Aineisto olisi siitä huolimatta voitu hankkia yhdellä kyselyllä. Toisaalta kyselyyn vastaamisesta olisi tällöin voinut tulla vastaajille vieläkin kuormittavampaa, kun eri aihealueista olisi ollut enemmän kysymyksiä.

### 11.1 Eettisyys

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu eettiset menettelytavat. Tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa, analysoinnissa ja esittämisessä. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen ja eettisten periaatteiden mukaisia, ja tulokset julkaistaan avoimesti. Muiden tutkijoiden aikaisemmat tutkimuksia ja saavutuksia käsitellään asianmukaisesti. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tehdään selkeästi ja tieteellisen tiedon periaatteiden edellyttämällä tavalla (Hirsjärvi ym. 2007, 23–24; Kuula 2006, 34–35).

Tutkimukseen mukaan pyydetyiltä lajiliitoilta, Suomen Jääkiekkoliitolta, Suomen Palloliitolta, Suomen Urheiluliitolta sekä Suomen Voimisteluliitolta anottiin tutkimuslupa (liite 1) tutkimuksen tekemiselle. Kaikki lajiliitot suhtautuivat tutkimukseen positiivisesti ja allekirjoittivat tutkimusluvan. Kohdejoukko koottiin tekemällä lajiliittojen kanssa yhteistyötä ja lajiliittojen kautta sain myös kohdejoukkoon valittujen henkilöiden yhteystiedot.

Ihmisiä tutkittaessa eettisyys on huomioitava myös tiedonhankintatavoissa ja koejärjestelyissä. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja tutkittavalle tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja kulusta sekä suostumus tutkimukseen osallistumiselle. Lisäksi tutkimustulosten ja -aineiston säilyttämisestä on tiedotettu riittäväällä tavalla tutkimuksessa mukanaolevien kanssa. (Hirsjärvi ym. 2007, 25; Heikkilä 2008, 31–32; Kuula 2006, 60–63). Tutkimuksen kysely ei loukannut osallistujien ihmisarvoa ja kysymykset oli

muotoiltu asianmukaisesti aikaisempien tutkimusten pohjalta. Koska tutkimus kohdistui alakäisiin, tutkimukseen valituille ja heidän huoltajilleen lähetettiin postitse kirje (liite 2), jossa tiedotettiin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja koejärjestelyihin liittyvistä asioista. Urheilijoiden huoltajilta ei pyydetty erillistä lupaa lapsen osallistumisesta tutkimukseen vaan saatekirjeessä kehoitettiin keskustelemaan yhdessä huoltajan kanssa päätöksestä osallistua tutkimukseen. Kirjeessä tiedotettiin, että tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta ja tutkimusaineistoa säilytetään asianmukaisesti siten, että aineistoa käyttävät ainoastaan tutkimuksen tekijät. Kirjeeseen liitettiin myös urheilijan lajiliiton myöntämä lupa tutkimukselle sekä ohjeet päiväkirjojen täyttämiseen ja kyselyyn vastaamiseen (liite 3).

Aikaisemmista tutkimuksista saatu hyöty ja tutkimustieto on opinnäytetyössä käsitelty siten, että tutkijoiden saavutukset saavat niiden ansaitseman arvon. Kyselyn tulokset käsiteltiin asianmukaisesti, sillä ainoastaan toimeksiantajalla ja tutkimusentekijällä on käyttö tutkimusaineistoon. Tutkimuksesta saadut tulokset kuuluvat opinnäytetyöhön, joten tulokset julkaistaan avoimesti opinnäytetyössä tutkittavien henkilöllisyyksiä paljastamatta.

## 11.2 Luotettavuus

Tiedon uskottavuuteen tulee kiinnittää huomiota jo tiedonhaunvaiheessa. Tiedonhaussa ja kirjallisuudesta haetun teorian käytössä harkinta ja kriittisyys lähteiden valinnoissa ja tulkintoissa on tarkoituksenmukaista. Tutkittavaan ilmiöön kuuluu lähdekritiikki, jossa arvioidaan kirjoittajan arvostettavuutta ja tunnettavuutta, lähteen ikää ja alkuperää sekä julkaisijaa. Eri tieteenaloilla on tiettyjä henkilöitä, joita pidetään arvostettuina ja alan asiantuntijoina, joten heidän julkaisujaan kannattaa hyödyntää. Mitä uudempaa saatu tieto on, sitä totuudenmukaisempaa sitä voidaan pitää, minkä vuoksi lähteen ikään ja alkuperään tulisi kiinnittää huomiota. Alkuperäisen lähteen käyttö on perusteltua siksi, että lähteen tulkinta on saattanut muuttua tulkintaketjussa useita kertoja, ja varsinainen merkitys on voinut muuttua hyvin paljon. (Hirsjärvi ym. 2007, 106, 109.)

Tässä opinnäytetyössä on pyritty hyödyntämään uusinta teoria- ja tutkimustietoa. Vanhempien lähteiden tiedot on varmistettu myös uudemmista julkaisuista. Lähteinä on käytetty tunnettuja liikunta-alan asiantuntijoita sekä luotettavina pidettyjä taustaorganisaatiota ja järjestöjä. Myös julkaisijoiden luotettavuuteen on kiinnitetty huomiota eikä mitä tahansa artikkeleita tai Internet-julkaisuja ole käytetty vaan tieto on haettu tieteellisesti luotettavien ja pätevien

julkaisukanavien kautta. Teoriatietojen luotettavuutta on vahvistettu hakemalla tietoa useammasta eri lähteestä, jolloin samansuuntaiset tiedot ja teoriat ovat kumuloituneet. Mitä useammassa lähteessä aiheesta on todettu samalla tavalla, sitä totuudenmukaisempaa tietoa voidaan pitää.

Tutkimukseen kuuluu väistämättä tutkijan subjektiivisia valintoja, tutkimusmenetelmistä, kysymysten muotoilusta ja tulosten raportoinnista. Tutkija ei saa kuitenkaan antaa omien mieliteittensä vaikuttaa tutkimusprosessiin, vaan tutkimuksen teossa tulee noudattaa objektiivista lähestymistapaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 292–293; Heikkilä 2008, 31.) Opinnäytetyössäni teoriataustaa on tarkasteltu objektiivisesti ja eri näkökulmia on huomioitu, vaikka ne ovat saattaneetkin olla ristiriitaisia. Tutkimustulosten tulkinnassa ei tehty johtopäätöksiä, jotka eivät ole selvästi havaittavissa aineiston tilastoista tai kuvioista. Ilmiöön vaikuttavia mahdollisia syitä on kuitenkin tuotu johtopäätöksissä esille.

Mittarin luotettavuudesta käytetään termejä reliaabelius ja validius. Reliaabelius, eli mittaustulosten toistettavuus, varmistaa tulosten olevan ei-sattumanvaraisia. Validius sitä vastoin tarkoittaa pätevyyttä ja sillä todistetaan, että käytetyt mittarit ja menetelmät ovat olleet päteviä mittaamaan juuri sitä asiaa, mitä on ollut tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2007, 226; Heikkilä 2008, 30.)

Kyselyn käyttäminen mittarina aiheuttaa tiettyjä epäilyjä kyselyn pätevyydelle (validille), sillä strukturoitujen kyselyiden vastausvaihtoehdoista ei välttämättä löydy sopivaa vaihtoehtoa tai kysymys voidaan ymmärtää väärällä tavalla. Lisäksi hyvän ja pätevän kyselyn laatimiseen tarvitaan aikaa ja tietoa aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 190; Heikkilä 2008, 47.) Aikaisemmin käytettyä mittaria voidaan pitää pätevänä, sillä jos kysymyksillä on saatu vastauksia haluttuihin kysymyksiin, mittari on validi. Heikkilän (2008, 61) mukaan kyselylomake tulisi aina esitellä 5–10 henkilöllä, jotta saadaan selville, ovatko ohjeet ja kysymykset selkeät, vastausvaihtoehdot sopivat sekä tietoa kyselyn kuormittavuudesta ja vastaamiseen kuluvasta ajasta. Tutkimuksessani mittarin luotettavuutta heikentää jossain määrin se, ettei kyselyä ehditty esitellä, koska esitestaukseen ei saatu koottua riittävän suurta ryhmää ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Toisaalta suurin osa kysymyksistä oli suoraan tai mukailtu aikaisempien tutkimuksien mittareista. Siitä huolimatta kysymykset sekä kyselyn mukana urheilijoille lähetetyt vastausohjeet olisi voinut olla kannattavaa esitellä antamalla ne luettavaksi kohdeluokan ikäisille urheilijoille, ja tällä tavoin varmistaa, että ohjeet olivat ymmärrettävät ja riittävän selkeät.

Tuloksia ei voida pitää luotettavina, mikäli otoskoko on pieni (Heikkilä 2008, 30). Tulosten reliabelius pyrittiin varmistamaan laajalla otannalla. Alhaisen vastausprosentin vuoksi tuloksia ei voida pitää täysin luotettavina, sillä vastauksia saatiin ainoastaan 27. Syynä tähän voi olla, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä vastaamiseen tullut painetta esimerkiksi valmentajan tai lajiliiton toimesta. Suuri kato voi johtua myös siitä, että päiväkirjan pitäminen viikon ajalta on voinut tuntua urheilijoista liian työläältä, joka on vähentänyt kiinnostusta osallistua kyselyyn. Tämä riski oli tiedossa, mutta siitä huolimatta päiväkirjojen täyttämistä päätettiin käyttää kyselyn tukena.

Kohdejoukon otanta oli melko valikoiva, sillä siihen valittiin ikäluokassaan kansallisesti menestyneitä urheilijoita ainoastaan neljästä eri lajista, joten täysin yleistäviä johtopäätöksiä 14–15-vuotiaiden kilpaurheilijoiden elämäntavoista ei voida tehdä. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin kyselyyn ovat saattaneet vastata ainoastaan juuri terveitä elämäntapoja noudattavat nuoret. Kyselyyn vastaaminen vaati eräänlaista tunnollisuutta päiväkirjojen pitämisessä, joten kyselyyn vastanneet saattavat olla tunnollisempia myös urheilua tukevien elämäntapojen noudattamisessa. Lisäksi on mahdollista, että vastaajat ovat halunneet antaa paremman kuvan elämäntavoistaan, kuin ne todellisuudessa ovat, vaikka kysely teetettiinkin anonymina ja urheilijat olivat tästä tietoisia.

Tarkoituksena oli, että kyselylinkki olisi lähetetty urheilijoille sähköpostitse, jolloin vastaaminen olisi ollut helpompaa ja vastauksia olisi saatu mahdollisesti enemmän. Tässä tulivat ongelmaksi kuitenkin tutkimuseettiset asiat, sillä luvan saaminen huoltajilta urheilijan osallistumisesta kyselyyn olisi ollut hankalaa. Yhtenä vaihtoehtona suunniteltiin myös, että kysely olisi teetetty esimerkiksi lajiliittojen leirityksien yhteydessä, jolloin kaikki leiritykseen kuuluvat olisivat osallistuneet kyselyyn. Tällä tavoin tulokset olisivat olleet luotettavampia, koska kyselyyn olisi vastannut kaikki leiritykseen kuuluvat, jolloin vastauksia olisi saatu enemmän. Kyselyä ei kuitenkaan voitu toteuttaa tällä tavalla, koska tässäkin tapauksessa urheilijoiden huoltajilta olisi täytynyt saada luvat tutkimukseen osallistumisesta etukäteen ja lajiliitoilla on eroavaisuuksia leiritysjärjestelmissä ja ajankohdissa. Lisäksi vastaamiseen olisi tarvittu tietokonetta, koska kyselyyn vastattiin Internetissä eikä tällainen järjestely olisi välttämättä onnistunut kaikissa leirityspaikoissa.

Päiväkirjojen pohjalta saadut tulokset voivat olla siinä mielessä harhaan johtavia, ettei voida tietää, oliko kirjattu viikko normaali viikko vai oliko juuri kyseisellä viikolla esimerkiksi harjoitustaukoa, sairastelua tai muuta normaalista poikkeavaa. Toisaalta päiväkirjan avulla nuor-

ten oli ehkä helpompi itsekin seurata tottumuksiaan ja vastata totuudenmukaisesti päiväkirjaan kirjatusta asioista, sillä ilman päiväkirjaa määriä ja rytmiä saatetaan helposti arvioida väärin. Myös urheilijoiden harjoituskausissa oli eroja, jotka saattoivat vaikuttaa esimerkiksi liikuntamääriin. Kysely jouduttiin kuitenkin ajoittamaan syksylle, koska kesälomalla urheilijoiden rytmi olisi todennäköisesti poikennut normaalista kouluajan arkirytmistä eikä opinnäytetyön aikataulun kannalta ollut mahdollista teettää useita eri kyselyjä eri aikaan vuodesta huomioiden kaikkien lajien harjoituskaudet.

### 11.3 Oman asiantuntijuuden kehittyminen

Olen toiminut eri-ikäisten lasten ja nuorten yleisurheiluohjaajana ja -valmentajana vuodesta 2004 lähtien ja työskennellyt aktiivisesti urheiluseuratoiminnassa yli kolmen vuoden ajan. Näissä tehtävissä olen saanut paljon kokemusta lasten ja nuorten urheilutoiminnasta niin toiminnan suunnittelusta kuin toteuttamisestakin. Kun perehdyin opinnäytetyössäni nuoruudessa tapahtuvaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehitykseen, jotta nuorten käyttäytymistä ja toimintaa voidaan ymmärtää, toteutui liikunnanohjaajan kompetenssi ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tuntemisesta (Opinto-opas 2010–2011 [2010], 57). Perehtyminen kyseiseen aihealueeseen auttaa minua varmasti jatkossa nuorten valmennus- ja ohjaustyössä sekä toiminnan suunnittelussa, kun osaa huomioida nuoren kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavia asioita paremmin.

Elämäntapoihin liittyvään teoriaan tutustuminen kehitti ymmärrystäni elämäntapojen merkityksestä niin terveyden edistämisessä kuin urheilullisen kehittymisen näkökulmasta. Erityisesti tietämys unen, ravinnon ja päihteiden käytön fysiologisista vaikutuksista lisääntyi merkittävästi. Samalla pystyin yhdistämään ja soveltamaan aiheeseen ihmisen fysiologian opinnoista saatuja tietoja. Tutkimuksen tuloksista saatu tieto nuorten elämäntavoista ja elämäntapojen taustalla olevien fysiologisten seikkojen ymmärtäminen ovat tulevaisuudessa hyödyksi valmennus-, ohjaus-, suunnittelu- ja kasvatustyössä, kun elämäntapojen merkitystä pystyy perustelemaan yksityiskohtaisemmin ja tietää, millä elämäntapojen osa-alueella nuoret tarvitsevat eniten tukea. Opinnäytetyöprosessin aikana tutkimuksista ja liikunta-alan asiantuntijoilta saamani näkökulmat valmentajan roolista ja seuran aktiivisuudesta elämäntavoissa tutkimisessa saivat minut pohtimaan myös omaa toimintaani valmennus- ja seuratyössä. Seura-

uksena tästä pyrin vastaisuudessa ottamaan terveystieteiden entistä enemmän huomioon osana jokapäiväistä valmennustoimintaa.

Koska opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten urheilijoiden elämäntavoista, jotta toimeksiantaja pystyy rakentamaan urheilullisia elämäntapoja edistäviä tukipalveluita urheilijoille, heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen, opin ymmärtämään liikuntapalveluiden tarpeita ja niiden kehittämismahdollisuuksien monipuolisuuden, mikä kuuluu myös liikunnanohjaajan kompetensseihin (Opinto-opas 2010–2011 [2010], 57). Usein liikuntapalvelut saatetaan mieltää ainoastaan liikunnallisiksi palveluiksi, mutta toisaalta liikuntapalveluihin kuuluu myös neuvonnan tai materiaalin tuottamisen kaltaiset palvelut, joilla edistetään liikunta- tai urheilutoimintaa. Urheilullista kehittymistä edistävät tukipalvelut ovat samalla tavalla liikuntapalveluja kuin esimerkiksi liikuntaneuvontakin.

Liikunnanohjaajan kompetensseihin kuuluu kyky suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan toimintamalleja (Opinto-opas 2010–2011 [2010], 57). Tutustumalla toimeksiantajan suunnitelmiin luoda urheilullista kehittymistä edistäviä tukipalveluita opin liikunnan ja urheilun tukena käytettävien toimintamallien suunnittelusta ja toteuttamisesta. Lisäksi kokoamani teoriatieto ja opinnäytetyöstä saadut tulokset auttoivat arvioimaan erilaisten toimintamallien tarvetta liikunta-alalla.

Liikunnanohjaajan kompetenssien ja oman valmennustaustani lisäksi opinnäytetyöni aihevalinta tuki suuntautumistani valmennukseen vaihtoehtoisissa ammattipinnoissa, joissa ravitsemus-, palautuminen sekä harjoittelu ja levon rytmittäminen tulevat vahvasti esille. Lisäksi kriittinen suhtautuminen esitettyyn tietoon kehittyi tiedonhankintavaiheessa, ja pyrinkin hakeamaan asioista useampia perusteluja enkä tyytynyt vain yhteen näkökulmaan. Myös aiemmin opitun tiedon soveltaminen kehittyi, mikä auttoi asiakokonaisuuksien yhdistelemisessä ja ilmiöiden vaikuttavuuksien liittämässä toisiinsa, jolloin asiayhteyksiä osasi käsitellä aiempaa laajemmassa mittakaavassa.

#### 11.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja mahdolliset jatkotutkimukset

Vaikka vastausprosentti jäi alhaiseksi, on opinnäytetyötä mahdollista hyödyntää moni tavoin. Toimeksiantaja, Nuori Suomi ry, voi hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia suuntaa antavina tietoina tuottaessaan urheilullista kehittymistä tukevia palveluita nuorille urheilijoille,

heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen. Tämän myötä nuorten urheilijoiden elämäntavat tukisivat paremmin urheilu-uralla menestymistä ja veisivät Suomen urheilua eteenpäin tulevina vuosina. Vaikkei hyödyt aivan näin kauaskantoisia olisikaan kilpaurheilun kannalta, opinnäytteellä saadaan varmasti myös lisättyä tietoutta siitä, millä elämäntapojen osa-alueilla nuoret urheilijat tarvitsisivat eniten opastusta.

Myös urheiluseurat voivat hyödyntää opinnäytetyöstä saatua tietoa valmennuksen suunnittelussa. Toimin hyvin todennäköisesti seuratoiminnassa tulevaisuudessa, joten pystyn itsekin käyttämään opinnäytetyöstä saatua tietoa apuna tulevassa työssäni. Lisäksi nuorten urheilijoiden vanhempien olisi hyvä tietää kehityskohdista nuorten elämäntavoista, sillä elämäntavat omaksutaan kotona opituista ruokailu- ja liikuntatottumuksista, sekä unirytmistä ja asenteista päihteiden käytön suhteen. Toisaalta Nuori Suomi pyrkii rakentamaan palveluita urheilijoiden lisäksi myös valmentajien ja vanhempien avuksi, joten tutkimuksen hyödyt tulevat sitä kautta esille.

Koska kyselyn vastausmäärä jäi alhaiseksi, muuttujien välisiä syy-seuraussuhteita ei tutkimuksessa selvitetty. Jatkotutkimuksena olisi mahdollista selvittää, onko runsaalla ruutuajalla yhteyttä liikunta- tai unimääriin tai liikunnanmäärällä yhteyttä aterioiden määrään liikunnasta aiheutuvan suuremman energiankulutuksen seurauksena. Myös eri lajien tai yksilö- ja joukkuelajien välisiä eroja tai tyypillisiä piirteitä voitaisiin tutkia. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, tukevatko nuorisourheilun lauseuroina pidetyissä Sinettiseuroissa urheilevien nuorten elämäntavat paremmin urheilullista kehittymistä tai käsitelläänkö Sinettiseuroissa elämäntapaasioita aktiivisemmin. Jotta näitä asioita voitaisiin tutkia luotettavasti, tarvittaisiin huomattavasti suurempi kohdejoukko kuin tekemässäni tutkimuksessa. Mikäli ravitsemuksesta ja ravinnonlaadusta haluttaisiin tarkempaa tietoa, asiaa täytyisi todennäköisesti selvittää ruokapäiväkirjojen avulla. Ruokapäiväkirjojen täyttäminen saattaisi kuitenkin tuntua nuorista urheilijoista liian työläältä ja myös tutkimuksen tekijältä vaadittaisiin asiantuntijuutta ravitsemusalalta ja paljon resursseja päiväkirjojen analysoimiseen.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo. WSOY.
- Andrén-Sandberg, Å. 1993. Urheilu ja alkoholi. Suom. L. Warsell. Keuruu. Kustannus-  
kosakeyhtiö Otava.
- Behm, E., Kousa, M., Ojanen, S., Tähtinen, T. & Uimonen, S. 2007. Nuorten lajakkaiden yleisurheilijoiden ravitsemus-, lepo- ja ajankäyttötottumukset. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.
- Borg, P. 1999. Liikkuvan lapsen ravitsemus. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino oy. 26.
- Coakley J. 2003. Sports in Society: Issues and Controversies 8<sup>th</sup> ed. Singapore. McGraw-Hill.
- Davis, T.C., Arnold, C., Nandy, I., Bocchini, J. A., Gottlieb, A., George, R.B., Berkel, H. 1996. Tobacco use among male high school athletes. *Journal of Adolescents Health* 21(2), 97–101.
- Eriksson, B.O., Mellstrand, T., Peterson, L., Renström, P. & Svedmyr, N. 1987. Urheilijan terveydenhuolto. Suom. T. Lindell. Helsinki. Valmennuskolmio Oy.
- Fenwick, E. & Smith, T. 1994. Murrosiästä aikuisuuteen. Selviytymisopas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Suom. M. Mäkelä & E. Mäkelä. Porvoo. WSOY.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – olennaisen oivaltaminen tärkeä. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hakkarainen, H. (toim.), Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. 2008. Selvitysraportti: Lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Helsinki. SLU-paino.



Hakkarainen, H. 2009a. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 76–78, 83,85.

Hakkarainen, H. 2009b. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 168–170, 173–174.

Hakkarainen, H.2009c. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten urheilussa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 147,150.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Heinilä K. 2001. Terve sielu terveessä ruumiissa? Jyväskylä. Korpjyvä Oy.

Hiilloskorpi, H. 2010. Urheilulliset elämäntavat. Asiantuntijapalaveri. Nuori Suomi ry. Helsinki 31.3.2010.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Holm Ivarsson, B. & Wickholm, S. (toim.) 2007. Vad vi vet om snus. Kalmar. Lenanders Grafiska AB.

Huovinen, M. 2004. Tupakka. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. 2010. Nuori Suomi ry. Viitattu 26.11.2010.

[http://www.nuorisuomi.fi/nuori\\_suomi](http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi)

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Kangaspunta, M. 2010. Urheilulliset elämäntavat. Asiantuntijapalaveri. Nuori Suomi ry. Helsinki 31.3.2010.

Kokko, S. 2010a. Urheilulliset elämäntavat. Asiantuntijapalaveri. Nuori Suomi ry. Helsinki 31.3.2010.

- Kokko, S. 2010b. Health Promoting Sports Club. Youth sports clubs' health promoting profiles, guidance and associated coaching practice, in Finland. University of Jyväskylä.
- Kokko, S. 2006. Urheilujärjestöjen terveysilmapiirissä positiivista värinää. *Liikunta ja tiede* 43 (6), 14–17.
- Kokko, S. & Kannas, L. 2004. Terveyskasvatus etsii paikkaansa nuorten jääkiekkovalmennuksessa. *Liikunta ja Tiede* 41(2), 45–48.
- Kokko S., Kannas, L. & Itkonen H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Liikunta ja Tiede* 41 (6), 101–112.
- Kokkonen, P. 2006. Nuoren jalkapalloilijan ravintokäyttäytyminen. JJK- junioreiden ruokavalinnat ja asenteet ravitsemukseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Korjus, T. 2002. Mitalijahti. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Koski, P. 2000. Nuoret urheilijat ja alkoholi. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laakso, L., Rimpelä, A., Pere, L., Nupponen H. & Telama R. 2008. Suomalaisnuorten ravintolisien käyttö suorituskyvyn parantamiseksi vuosina 1995 ja 2005 sekä käytön yhteys liikuntaharrastukseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 44–49.
- Larsson, J. 2005. Är frukostvanor kopplat till idrottsvanor? - en jämförande studie på elever i idrottsprofilerade klasser samt elever i icke-idrottsprofilerade klasser i årskurs nio. Examensarbete. Malmö Högskola.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki. Reprotalo Lauttasaari Oy.
- Lehtokangas, T. 2001. ”Raittiit ja reippaat urheilijanuoret” – Suojaako liikunta päihteiltä? Tutkimus kauhajokisten nuorten harrastamisesta ja päihteiden käytöstä. Pro gradu-työ. Helsingin Yliopisto.

- Lorente, F.O., Souville, M., Griffet, J. & Grélot, L. 2004. Participation in sports and alcohol consumption among French adolescents. *Addictive Behaviors* 29 (5), 941–946.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. *Kouluterveyskysely 2000–2009*. Helsinki. Yliopistopaino.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 16.
- Marttunen, M. 2009. Lapsesta aikuiseksi – nuoren mielen maisemassa monta myllerrystä. *Liikunta ja tiede* 46 (5), 61.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen K. & Häkkinen, K. 2007. *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007. ESPAD-tutkimusten tulokset. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mikä on Nuori Suomi ry? 2010. Nuori Suomi ry. Viitattu 21.10.2010.  
<http://www.nuorisuomi.fi/mika-on-nuori-suomi>
- Mustajoki, P. 2009. Terveelliset elämäntavat. *Terveyskirjasto*. Viitattu 3.9.2010.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00208](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00208)
- Niemi-Nikkola, K. 2005. Nuoren urheilijan tie huipulle – lahjakkuutta ja valintoja. *Liikunta ja tiede* 42 (5), 26–27.
- Nikander A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 120–122.
- Nikander A. 2009b. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 181–183.

- Ojala, A., Borg, P. & Hiilloskorpi, H. 2010. Ravitseminen. Terve urheilija. Viitattu 24.9.2010. <http://www.terveiikkuja.fi/index.php?id=94>
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Opinto-opas 2010–2011. 2010. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Osassa kauppoista ikäraja energijuoman ostamiseen. 2010. Helsingin Sanomat 30.11.2010, A9.
- Paananen, K. 2005. 15-vuotiaiden yleisurheilijoiden terveys- ja terveystavat. Pro gradu-työ. Jyväskylän yliopisto.
- Pawlaczek, Z. 2006. Definitions, Models and Development Issues in Sport. Teoksessa Merchant, J., Griffin, B.L & Charnok, A. (toim.) Sport and Physical Activity The Role of Health Promotion. China. Palgrave Macmillan. 22.
- Penttinen, M., Kokko, S. & Tynjälä J. 2008. Pelisäännöillä ja terveystavoilla terveyden edistäminen osaksi valmennusta. Liikunta ja Tiede 45(1), 28–31.
- Pulkkinen, L. 1984. Nuoret ja kotikasvatus. Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rainey, C. J., McKeown, R. E., Sargent, R. G. & Valois, R. F. 1996. Patterns of Tobacco and Alcohol Use Among Sedentary, Exercising, Nonathletic, and Athletic Youth. Journal of School Health 66 (1), 27–32.
- Ray, C. & Ilander, O. 2006. Urheilijan lapsen ja nuoren ravitseminen. Teoksessa Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino. 235, 243.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.
- Reinivuo, H., Hirvonen, T. & Männistö, S. 2008. Ravitseminen, liikunta ja alkoholi. Kansanterveyslaitos. Erweko paino.
- Seebohar, B. 2007. Sports drinks for athletes. Olympic Coach 19 (3), 3.

- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Saarijärven Offset Oy.
- Simola, T. 2004. Urheilevien nuorten kokemuksia omasta ruokakäyttäytymisestään. Pro gradu-työ. Joensuun yliopisto.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva. WS Bookwell Oy.
- Tavoitteena terve urheilija. 2010. Terve Urheilija. Viitattu 15.9.2010.  
<http://www.terve liikkuja.fi/index.php?id=74>
- Terve Urheilija -ohjelma. 2010. Terve Urheilija. Viitattu 15.9.2010.  
<http://www.terve liikkuja.fi/index.php?id=88>
- Terve urheilija menestyy. 2009. Liikunta ja tiede 46 (5), 15.
- Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2010. Nuori Suomi ry. Viitattu 21.10.2010.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi\\_PDF/Toimintasuunnitelma\\_2010\\_netti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/Toimintasuunnitelma_2010_netti.pdf)
- Valkonen, V. 2008. Kriittinen näkökulma urheilijoiden ravitsemukseen osa 3 ja 4: Nuoret hyppääjät ja sprintterit. Huippu-Urheilu-uutiset 19 (4), 40–42.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, I. 2003. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Tammela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino. 20.
- Wickholm, J. 2009. Jalkapalloilevien nuorten energiajuomakulutus. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

## LIITELUETTELO

Liite 1: Tutkimuslupa lajiliitoille

Liite 2: Saatekirje urheilijoille ja heidän huoltajilleen

Liite 3: Vastausohjeet

Liite 4: Elämäntapapäiväkirjan pohja

Liite 5: Liikuntapäiväkirjan pohja

Liite 6: Kysely

## TUTKIMUSLUPA LAJILIITOILLE

## TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖLLE

<b>Opiskelijan/opiskelijoiden nimet</b> Essi Jääskeläinen		<b>Sähköposti</b>	<b>Puhelin</b>
<b>Oppilaitos</b> Kajaanin ammattikorkeakoulu		<b>Koulutusohjelma /suuntautumisvaihtoehto</b> Liikunnan ja vapaa-ajan ko. / Valmennus	
<b>Opinnäytetyön / tutkimuksen nimi</b> 14–15-vuotiaiden urheilijoiden elämäntavat – Tukevatko ne huippu-urheilijaksi tulemista?			
<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Nuori Suomi ry			
<b>Opinnäytetyön / tutkimuksen tavoitteet ja lyhyt kuvaus toteutuksesta</b> Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla 14–15-vuotiaiden elämäntapoja ravinnon, liikunnan, unen ja päihteiden käytön osalta ja selvittää, tukevatko elämäntavat huippu-urheilijaksi tulemista ja kuinka tärkeänä urheilijat pitävät elämäntapojen merkitystä urheilussa kehitykselle. Tutkimuksesta saatujen tulosten pohjalta toimeksiantaja pyrkii tuottamaan tukipalveluita nuorille urheilijoille, heidän valmentajilleen ja vanhemmilleen urheilua tukevista elämäntavoista. Tutkimuksen kohdejoukoksi valitaan tavoitteellisesti harjoittelevia urheilijoita neljästä eri lajista, jääkiekosta, jalkapallosta, yleisurheilusta ja voimistelusta. Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä kyselyllä. Kaikki kyselyn tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa tutkimusta.			
<b>Opinnäytetyön / tutkimuksen aikataulu</b> Opinnäytetyö valmistuu joulukuussa 2010			
<b>Toimeksiantaja</b>	<b>Ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys</b>		<b>Puhelin</b>
<b>Oppilaitos</b>	Manu Kangaspunta		<b>Puhelin</b>
	<b>Ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys</b>  Katri Takala		
Tutkimusluvan hakijan allekirjoitus ja nimenselvennys ___ . ___ 2010 Essi Jääskeläinen			

## Päätös

<input type="checkbox"/> Lupa opinnäytetyöhön / tutkimukseen myönnetään
<b>Lajiliitto</b>
<b>Lajiliiton edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys</b> ___ . ___ 2010

## SAATEKIRJE URHEILIJALLE JA HEIDÄN HUOLTAJALLEEN

**Hyvä nuori urheilija ja nuoren urheilijan huoltaja,**

Olen kolmannen vuoden liikunnanohjaajaopiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötä Nuorelle Suomelle nuorten urheilijoiden elämäntavoista.

Sinut, nuori urheilija, on valittu mukaan lajiliittosi kautta tutkimukseen, jossa kerätään tietoa 14–15-vuotiaiden urheilijoiden ravinto-, liikunta- ja unitottumuksista, sekä suhtautumisesta tupakkaan ja päihteisiin. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla nuorten urheilijoiden elämäntapoja, ja kuinka tärkeänä he pitävät elämäntapojen merkitystä urheilussa kehittymiselleen. Selvitys tehdään jääkiekon, jalkapallon, yleisurheilun ja voimistelun harrastajille. Tuloksia käytetään urheilevien nuorten valmennus- ja tukitoiminnan kehittämiseen.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä kyselyllä Webropol -ohjelmaa käyttäen. Kaikki kyselyn tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa tutkimusta. Tutkimusaineistoa säilytetään huolella, ja opinnäytetyöntekijä lukuun ottamatta kukaan muu ei näe vastauksia. Kerätty tieto käsitellään tilastollisin menetelmin.

Kirjeen liitteenä on lajiliiton myöntämä tutkimuslupa tutkimuksen tekemiseen sekä vastausohjeet kyselyyn. Keskusteletthan yhdessä huoltajasi kanssa kyselyyn osallistumisesta. Mikäli teillä on jotain kysyttävää kyselyyn liittyen, ottakaa ystävällisesti yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Yhteistyöterveisin

Essi Jääskeläinen  
liikunnanohjaajaopiskelija  
Kajaanin ammattikorkeakoulu

p. xxx  
s-posti: xxx



## VASTAUSOHJEET

**Vastausohjeet**

Liitteenä on kaksi päiväkirjapohjaa; elämäntapapäiväkirja ja liikuntapäiväkirja. Elämäntapapäiväkirjaan kirjataan kaikki päivän aikana tapahtuneet ruokailut kellonaikoiheen, heräämis- ja nukkumaanmenoajat, mahdolliset päiväunet ja niiden kesto sekä tietokoneella ja televisioon katseluun käytetty aika (= ruutuaika). Katso esimerkki 1 elämäntapapäiväkirjan täyttämiseksi.

Liikuntapäiväkirjaan kirjataan kaikki päivän aikana tapahtunut liikunta ja liikunnan kesto. Huomioi myös koulumatkat, välitunneilla tapahtunut liikunta ja kaikki vähintään 10 minuuttia kestävä liikkuminen. Katso esimerkki 2 liikuntapäiväkirjan täyttämiseksi.

Kun olet pitänyt päiväkirjoja viikon ajan, voit mennä seuraavan osoitteen kautta täyttämään kyselyn, jonne kirjataan tietoja päiväkirjastasi.

**<http://www.webropol.com/P.aspx?id=468917&cid=45208824>**

Lisäksi kyselyssä on muutamia tarkentavia kysymyksiä liikuntaan ja elämäntapoihin liittyen. Huomaathan, ettei sinun tarvitse odottaa seuraavaan maanantaihin, vaan voit aloittaa päiväkirjan pitämisen jo tästä päivästä lähtien. Kysely on avoinna keskiviikkoon 6.10. asti, johon mennessä voit käydä vastaamassa kyselyyn.

**Esimerkki 1, Elämäntapapäiväkirja  
Maanantai**

6.30 herätys

7.00 aamupala

11.45 lounas

14.00 välipala

15.00 - 15.45 päiväunet

18.30 päivällinen

20.00 - 20.30 TV:n katselu

20.30 -21.00 Internetin käyttö

21.00 iltapala

22.00 nukkumaan

**Esimerkki 2, Liikuntapäiväkirja  
Maanantai**

7.30 pyöräily 15min

9.45 välitunnilla liikkuminen 10 min

10.00 liikuntatunnit 90min

12.00 välitunnilla liikkuminen 15min

14.00 pyöräily 15 min

17.00 ohjatut harjoitukset 60min

19.00 pelit kavereiden kanssa 45 min

## ELÄMÄNTAPAPÄIVÄKIRJAN POHJA

**Elämäntapapäiväkirja**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI

## LIIKUNTAPÄIVÄKIRJAN POHJA

**Liikuntapäiväkirja**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI

KYSELY

## Nuorten urheilijoiden elämäntavat -kysely

### Taustatiedot

#### 1) Sukupuoli \*

- Tyttö
- Poika

#### 2) Päälajini \*

- Jalkapallo
- Jääkiekko
- Voimistelu
- Yleisurheilu

#### 3) Kotipaikkakuntani \*

#### 4) Edustamani seura on Sinettiseura \*

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

#### 5) Tavoitteeni urheilussa \*

- Menestyminen kansainvälisellä tasolla aikuisena
- Menestyminen kansallisella tasolla aikuisena
- Menestyminen junioritasolla
- Minulla on muita kuin menestymiseen liittyviä tavoitteita

**Liikunta/Urheilu****Tarkastele liikuntapäiväkirjaasi ja kirjaa seuraavat tiedot taulukkoon minuutteina.****6) Maanantai \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**7) Tiistai \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**8) Keskiviikko \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**9) Torstai \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**10) Perjantai \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**11) Lauantai \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**12) Sunnuntai \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto (oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu liikunta (koulumatkat, pelit, leikit) \*

**13) Laske liikuntamääräsi yhteen koko viikon ajalta ja kirjaa luvut taulukkoon minuutteina. \***

Päälajin ohjattujen harjoitusten kesto \*

Muun ohjatun liikunnan kesto(oheislaji, koululiikunta, kerhot) \*

Omatoiminen päälajin harjoittelu \*

Muu omatoiminen liikunta (leikit, pelit, pyöräily,kävely, muu harjoittelu) \*

**14) Arvioi, montako tuntia sinun tulisi vähintään liikkua ja harjoitella viikossa, jotta tavoitteesi urheilussa täyttyisivät \***

- Vähintään 10 tuntia
- Vähintään 12 tuntia
- Vähintään 14 tuntia
- Vähintään 16 tuntia
- Vähintään 18 tuntia

**Ravinto**

**Tarkastele elämäntapapäiväkirjaasi ateriarytmin osalta ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.**

**15) Maanantai \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**16) Tiistai \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**17) Keskiviikko \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**18) Torstai \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**19) Perjantai \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**20) Lauantai \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**21) Sunnuntai \***

	Kyllä	Ei
Söin aamupalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin lounaan (klo 11-14) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin päivällisen (klo 15-19) *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Söin iltapalan *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**22) Kuinka usein juot energiajuomia (Battery, Ed, Red Bull ym.)? \***

- Useita kertoja päivässä
- Noin kerran päivässä
- 3-4 kertaa viikossa
- noin kerran viikossa
- en lainkaan



**23) Kuinka usein syöt pikaruokaa (hampurilaiset, valmisruoka ym.)? \***

- Useita kertoja päivässä
- Noin kerran päivässä
- 3-4 kertaa viikossa
- noin kerran viikossa
- en lainkaan tai harvoin

**24) Syötkö mielestäsi terveellisesti? \***

- Kyllä, pääsääntöisesti
- En
- En osaa sanoa

**Uni**

**Tarkastele elämäntapapäiväkirjaasi unirytmien osalta ja kirjaa seuraavat tiedot taulukkoon.**

**25) Maanantai \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**26) Tiistai \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**27) Keskiviikko \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**28) Torstai \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**29) Perjantai \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**30) Lauantai \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**31) Sunnuntai \***

Moneltako menit edellisenä iltana nukkumaan? \*

Moneltako heräsit aamulla? \*

Nukuitko päiväunia, jos nukuit, kuinka kauan? \*

**32) Nukutko mielestäsi tarpeeksi? \***

Kyllä, lähes aina

Kyllä, usein

Harvoin tai tuskin koskaan

En osaa sanoa

**Ruutuaika**

**33) Laske elämäntapapäiväkirjastasi tietokoneen käyttöön ja televisioon katseluun käytetty aika jokaiselta päivältä. Kirjaa luvut taulukkoon minuutteina. \***

Maanantai \*

Tiistai \*

Keskiviikko \*

Torstai \*

Perjantai \*

Lauantai \*

Sunnuntai \*

**Alkoholi ja tupakkatuotteet**

**34) Kuinka usein juot alkoholijuomia? \***

- En käytä alkoholijuomia
- Kerran vuodessa tai harvemmin
- 3-4 kertaa vuodessa
- Noin joka toinen kuukausi
- Noin kerran kuukaudessa
- Pari kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa tai useammin

**35) Kuinka usein käytät alkoholia tosi humalaan asti? \***

- En koskaan
- Harvemmin
- Noin kerran parissa kuukaudessa
- Noin pari kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa tai useammin

**36) Tupakoitko? \***

- En
- Kyllä, satunnaisesti
- Kyllä, päivittäin tai lähes päivittäin

**37) Käytätkö nuuskaa? \***

- En
- Kyllä, satunnaisesti
- Kyllä, päivittäin tai lähes päivittäin

**Muuta**

**38) Kuinka tärkeänä pidät elämäntapojen merkitystä urheilulliselle kehittämiselle? \***

- Hyvin tärkeänä
- Melko tärkeänä
- En osaa sanoa
- En lainkaan tärkeänä

**39) Onko elämäntapoja (ravintoa, päihteiden käyttöä, unta ym.) käsitelty valmentajan kanssa / urheiluseurassa? \***

- Kyllä, säännöllisesti
- Kyllä, joskus
- Ei

