
ULKOMAAN HARJOITUSLEIRIN MERKITYS NUORILLE YLEISURHEILJOILLE



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Matkailun koulutusohjelma

Forssa

Tuija Niemi

Matkailun koulutusohjelma
Forssa

Työn nimi Ulkomaan harjoitusleirin merkitys nuorille yleisurheilijoille

Tekijä Tuija Niemi

Ohjaava opettaja Monna Alatalo

Hyväksytty _____ . _____ . 20 _____

Hyväksyjä

FORSSA
Matkailun koulutusohjelma

Tekijä	Tuija Niemi	Vuosi 2011
Työn nimi	Ulkomaan harjoitusleirin merkitys nuorille yleisurheilijoille	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä ulkomailla järjestetty harjoitusleiri merkitsisi nuorille 14–17-vuotiaille yleisurheilijoille sekä millainen kuva heillä on ulkomaanleireistä. Tutkimuksessa keskityttiin ainoastaan nuorten yleisurheilijoiden mielipiteisiin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi urheiluseura nimeltä Ylöjärven Urheilijat Ry, yleisurheilujaosto.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntämällä. Määrällinen tutkimus suoritettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, jota jaettiin kolmena päivänä Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa 14–17-vuotiaille yleisurheilijoille. Vastauksia saatiin 47. Laadullinen tutkimus toteutettiin ryhmähaastatteluna. Haastatteluun osallistui neljä toimeksiantajaseuraan kuuluvaa urheilijaa.

Tutkimustulokset osoittivat, että nuorilla urheilijoilla on realistinen käsitys ulkomaanleireistä, vaikka vastauksista 85 prosenttia perustui mielikuviin. Vain 15 prosentilla vastaajista oli kokemusta ulkomailla järjestetystä yleisurheiluleiristä. Leirin tärkeimpinä asioina pidettiin harjoituksia, kavereita ja yhteishengen luomista. Vastaajista 68 prosentin mielestä ulkomaanleirejä pitäisi järjestää enemmän 14–17-vuotiaille urheilijoille. Ulkomaanleirillä olisi vaikutusta nuorten urheiluinnostuksen ja motivaation kasvuun. Tuloksista tehtyjen johtopäätösten perusteella ulkomaanleiri merkitsisi nuorille ensisijaisesti itsensä kehittämistä urheilijana.

Avainsanat Liikuntamatkailu, ulkomaanmatkailu, yleisurheilu, nuoret.

Sivut 49 s, + liitteet 2 s.

FORSSA
Degree Programme in Tourism

Author	Tuija Niemi	Year 2011
Subject of Bachelor's thesis	Significance of International Training Camp for Young Athletes	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to find out what a training camp abroad would mean for 14–17 year old athletes and what kind of image they had of a camp. The survey concentrated only on the young athlete's opinions. The thesis was commissioned by the sports club Ylöjärven Urheilijat Ry, Athlete section.

The research was carried out by using both quantitative and qualitative research methods. Quantitative research was made with a semi-structured questionnaire. The data was gathered during three days by distributing the forms at the Tampere Exhibition and Sports Centre to 14–17 year old athletes. The number of replies was 47. Qualitative research was made by using a group interview. Four athletes from the sports club, which commissioned the thesis, took part in the interview.

The research's results showed that young athletes had a realistic assumption about the training camps abroad, even though 85 percent of the answers were based on presumptions. From the respondents only 15 percent had experience of organized athletic camp abroad. Training camps practices, friends and team spirit were considered important. 68 percents of the respondents thought that there should be more training camps for athletes aged 14–17 years. Training camps would increase the enthusiasm and motivation towards the sport. The conclusion was that the training camps would primary mean for the young athletes improving themselves as athletes.

Keywords Sport tourism, training camps, athletes, young.

Pages 49 p + appendices 2 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Toimeksiantaja	1
1.2	Aiemmat tutkimukset	2
1.3	Opinnäytetyön hyöty	2
2	LIIKUNTAMATKAILU.....	3
2.1	Liikunta ja urheilu käsitteinä.....	3
2.2	Liikuntamatkailun typologiat	3
2.2.1	Tapahtumaliikuntamatkailu.....	3
2.2.2	Aktiivinen liikuntamatkailu.....	4
2.2.3	Nostalgialiikuntamatkailu.....	4
2.3	Johtopäätökset	4
3	URHEILIJAN KEHITYKSEN KOLME PERUSPILARIA	6
3.1	Harjoittelu.....	6
3.1.1	14–15-vuotiaiden harjoittelun painopisteet	6
3.1.2	16–17-vuotiaiden harjoittelun painopisteet	7
3.1.3	Kehittyminen kilpailijaksi	7
3.1.4	Kilpailutoiminnan suositukset	7
3.2	Ravinto ja nesteytys	8
3.3	Lepo.....	9
4	HARJOITUSLEIRIT.....	10
4.1	Ulkomaanleirin tavoitteet.....	10
4.2	Puitteet.....	10
4.3	Kulttuurishokki.....	11
4.4	Huippu-urheilijoiden suosimat ulkomaankohteet	11
4.4.1	Sijainti ja lentoyhteydet.....	12
4.4.2	Rikollisuus ja vaarat	15
4.5	Matkatoimistojen tarjonta	17
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	19
5.1	Triangulaatio	19
5.2	Tutkimusongelma.....	19
5.3	Empiirisen osion toteutuspaikat	21
5.4	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	21
5.5	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	22
5.6	Tutkimuksen luotettavuus	23
6	ULKOMAANLEIRIN MERKITYS	24
6.1	Survey-kyselyyn vastanneiden taustatiedot	24
6.1.1	Ikäjakauma	24

6.1.2	Sukupuolijakauma	24
6.1.3	Harrastettujen vuosien määrä	25
6.1.4	Tavoitteet seuraavan viiden vuoden aikana.....	26
6.1.5	Kokemus ulkomailla järjestetystä yleisurheiluleiristä.....	28
6.2	Keston ja tarpeellisuuden määrittely ulkomaanleirien suhteen.....	28
6.2.1	Ulkomaanleirin pituus	28
6.2.2	Itsenäisyys	30
6.2.3	Tarvitaanko ulkomaanleirejä enemmän	30
6.2.4	Harjoitusleirikohteet	32
6.3	Ulkomaanleiriin vaikuttavat asiat sekä niiden tärkeys.....	33
6.3.1	Tärkeät asiat ulkomaan harjoitusleirillä	33
6.3.2	Pääsyaatimukset	33
6.3.3	Mahdolliset vaarat ulkomailla	35
6.3.4	Ulkomaan harjoitusleiristä syntyvät mielikuvat	36
6.4	Kyselylomakkeen yhteenveto	37
7	RYHMÄHAASTATTELUN ANALYSOINTI	39
7.1	Haastateltavien taustatiedot.....	39
7.2	Mielipiteet ulkomaanleiristä.....	40
7.2.1	Leirin kesto	40
7.2.2	Ulkomaanleirien tarpeellisuus	40
7.2.3	Pääsyaatimukset	41
7.2.4	Kohdemaan vaarat	41
7.2.5	Tärkeät asiat ulkomaanleirillä	41
7.2.6	Ulkomaan harjoitusleirin merkitys	42
7.2.7	Mieluisa kohdema.....	42
7.3	Ryhmähaastattelun ja survey-kyselyn tuloksien vertailu	42
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET	44
	LÄHTEET	46

Liite 1 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan ulkomailla järjestettyjen harjoitusleirien vaikutusta ja merkitystä. Harjoitusleirillä tarkoitetaan ohjattua ja ennalta suunniteltua leiriä. Harjoitusleirejä järjestävät urheiluseurat ja matkatoimistot, lajista riippuen. Tässä työssä keskitytään yleisurheilijoille tarkoitettuihin harjoitusleireihin.

Opinnäytetyössä selvitetään nuorten 14–17-vuotiaiden yleisurheilijoiden käsitystä ulkomaanleireistä sekä niiden merkityksestä. Asiaa tutkitaan yleisurheilua harrastavien nuorten näkökulmasta. Hypoteettinen lähtökohta on, että ulkomailla järjestetty harjoitusleiri kiinnostaa 14–17-vuotiaita yleisurheilijoita. Nuoret yleisurheilijat voisivat saada lisää harjoitusintoa ulkomaanleireistä sekä uusia näkökulmia urheiluun, jos heille järjestettäisiin mahdollisuus päästä ulkomaanleirille kerran tai pari vuoden aikana.

14–17-vuotiaat valittiin kohderyhmäksi, koska he ovat kriittisessä iässä harrastuksen jatkamisen suhteen. Siinä iässä aletaan miettiä lopettamista etenkin, jos tuloslistalla sijoitutaan puolenvälin huonommalle puolelle. Urheilun pitäisi tarjota lisää haasteita ja uusia kokemuksia, jotta nuoret jaksaisivat panostaa harrastukseensa opiskelun ohessa. Opiskelut vaativat enemmän työtä juuri 14–17 vuoden iässä, jolloin nuoret ovat yläkoulu-, lukio- ja ammattikouluikäisiä. Liikuntaharrastus tarjoaa kuitenkin tärkeää vastapainoa opiskelulle. Nuoret pitäisi saada pysymään liikunnasta kiinnostuneina sekä kannustaa ja innostaa heitä kehittämään itseään urheilun parissa. Silloin he jatkaisivat urheiluharrastustaan myös nuoruusiän jälkeen. Urheiluseurat saisivat lisää vanhempia jäseniä, jotka toimivat hyvänä esimerkkinä seuran nuoremmille urheilijoille. Seuratoiminta voisi opettaa nuorille monia hyödyllisiä asioita tulevaa työpaikkaa tai ammattia silmälläpitäen.

1.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on urheiluseura nimeltä Ylöjärven Urheilijat Ry, yleisurheilujaosto. Ylöjärven Urheilijat on Ylöjärvellä toimiva urheiluseura. Ylöjärven Urheilijoilla on aktiivista toimintaa yleisurheilun lisäksi myös hiihdon, suunnistuksen, uinnin ja kuntoliikunnan harrastajille. Ylöjärven Urheilijat on perustettu 27.11.1944. Toiminnan tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta Ylöjärven asukkaiden keskuudessa. Kukin saa toteuttaa itseänsä omien edellytystensä ja halujensa mukaisesti kilpaurheilun tai kuntourheilun, huippu-urheilua unohtamatta. (Ylöjärven Urheilijat, säännöt 1989, 1.)

1.2 Aiemmat tutkimukset

Täsmälleen samoja kriteerejä vastaavaa opinnäytetyötä ei ole tehty, mutta harjoitusleireihin sekä urheilumatkailuun liittyviä opinnäytetöitä on tehty aiemminkin. Esimerkkinä mainittakoon mm. Vepsän (2010) ”Koska me tullaan leirille uuestaa!?”: Yhteistoiminnallinen leiritysmalli suomalaisille yleisurheiluseuroille. Vepsän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhteistoiminnallinen leiritysmalli sisulisäikäisten eli 9–15-vuotiaiden lasten leiritykseen. Mikkola (2011) keskittyi opinnäytetyössään ”Suomalainen urheilumatkailukulttuuri: Lentopallomatkaileijoiden motiivit ja kokemukset” passiiviseen urheilumatkailuun.

1.3 Opinnäytetyön hyöty

Opinnäytetyöstä on hyötyä yleisurheiluseuroille, mutta myös muille urheiluseuroille, jotka voivat soveltaa tutkimusta. Tutkimuksesta hyötyvät myös nuoret urheilijat, jotka saavat kertoa mielipiteitään ja niiden avulla vaikuttaa asiaan. Usein päällimmäisenä ovat vanhempien ja valmentajien näkemykset, mutta tässä työssä selvitetään, miten nuoret urheilijat itse kokevat ulkomaanleirien vaikutukset. Urheiluseurat vaikuttavat lasten ja nuorten kasvattamiseen, vanhempien ja koulun lisäksi. Ulkomaan harjoitusleiri avartaa maailmaa urheilun näkökulmasta ja samalla kerryttää yleistietoutta. Tämän opinnäytetyön lukemalla urheiluseurat huomaavat, että ulkomaanleireistä on paljon muitakin hyötyä kuin vain kunnan koheneminen. Harjoitukset tulee kuitenkin pitää tärkeimpänä asiana leirillä. Kaikki muu antaa leirille lisäarvoa.

Urheiluseurat voivat käyttää apunaan matkatoimistoja ulkomaanleirejä järjestäessään. Välillisen hyödyn saavat siis matkatoimistot, jotka ovat erikoistuneet urheilumatkojen ja harjoitusleirien järjestämiseen.

2 LIIKUNTAMATKAILU

Sanaan urheilu voidaan helposti mieltää sanat vapaa-aika sekä terveyden ja kunnan ylläpito (Kurki 2001, 179–180). Liikuntamatkailulla nimittäin tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa matkailua (Vehmas 2010, 15). Urheilu on tunnepitoista toimintaa ja elämyksiä koetaan urheilun kautta. Elämysten kokeminen on saanut turismin kukoistamaan liikuntamatkailun saralla. (Kurki 2008, 179.) Urheilusta on tullut myös tärkeä sosiaalinen ilmiö, joka yhdistää kansoja ja ihmisiä (Kurki 2008, 180).

2.1 Liikunta ja urheilu käsitteinä

Käsitteitä liikunta ja urheilu yhdistää fyysinen aktiivisuus. Käytännössä molemmat voivat siis tarkoittaa hyötyliikuntaa tai huippu-urheilua. Kuitenkin arkipäiväisessä käytössä käsitteillä on useimmiten eri merkitys. Urheilu mielletään useasti kilpaurheiluksi ja käsitettä liikunta käytetään enemmän kuvaamaan harraste-liikuntaa ja kuntoliikunta, ei niinkään kilpailullista toimintaa. Molempiin käsitteisiin liittyy fyysinen aktiivisuus, joka taas voidaan jakaa tavoitteellisuuteen ja kilpailullisuuteen ja nämä määreet voidaan taas rinnastaa liikuntaan ja urheiluun. (Vehmas 2010, 43.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään tutkimaan tarkemmin urheilu-kategoriaan sijoittuvaa liikuntamatkailun muotoa.

2.2 Liikuntamatkailun typologiat

Liikuntamatkailuun kuuluu monenlaisia eri urheilun muotoja, jotka on jaettu kolmeen erityyppiseen urheilun muotoon (Kurki 2008, 181; Vehmas 2010, 15). Nämä kolme liikuntamatkailumuotoa ovat tapahtumaliikuntamatkailu, aktiivinen liikuntamatkailu ja nostalgialiikuntamatkailu. Erilaisten liikuntamatkailumuotojen perusteella voidaan päätellä, minkä tyyppisiä liikuntamatkailijoita kuhunkin ryhmään kuuluu.

2.2.1 Tapahtumaliikuntamatkailu

Tapahtumaliikuntamatkan tarkoituksena on mennä katsomaan urheilua, mutta ei osallistua siihen itse. Kyseessä voi olla esimerkiksi Olympialaiset tai muut vastaavat kansainväliset urheilutapahtumat. (Kurki 2008, 181.) Tapahtumamatkailua voidaan myös kutsua passiiviseksi liikuntamatkaksi, koska itse ei urheilla. Passiivisuus ei kuitenkaan ole paras nimi tämän ryhmän matkailijoille, sillä jo matkalle lähtö on aktiivista toimintaa ja urheilutapahtumissa kannustetaan urheilijoita ahkerasti eli katsomoissa ollaan aktiivisia. Näihin tapahtumiin lukeutuvat Olympialaisten lisäksi, jalkapallo-ottelut, yleisurheilukilpailut, jääkiekon maailmanmestaruuskilpailut ja moottoriurheilutapahtumat. Isot urheilutapahtumat ovat myös matkailullisesti merkittäviä tapahtumia. (Vehmas 2010, 41–42.)

Tapahtumaliikuntamatkailun tyypillisimpiä liikuntamatkailijoita ovat urheilutapahtumien katsojat, eri urheilulajien fanit ja suur tapahtumista kiinnostuneet.

2.2.2 Aktiivinen liikuntamatkailu

Aktiivinen liikuntamatkailu tarkoittaa nimensä mukaisesti sitä, että matkailija urheilee itse. Tämä liikuntamatkailun muoto voidaan jakaa kolmeen erilaiseen matkailumuotoon, joissa urheilun osuus vaihtelee.

1. Lomalle lähdön syy on pelkästään urheileminen.
2. Urheilu voi olla osa lomaa.
3. Vasta lomalla huomataan halu urheilla.

Jos lähdön syy on pelkästään urheileminen, silloin kaikki muu lomalla tapahtuva on urheilua tukevaa ja urheilun mahdollistavaa toimintaa. Jos tavoitteena on sisällyttää urheilu lomaan, kyseessä voi olla golf-matka, jolloin kierros nurmella on osa matkaa. Matkalla heräävä urheilun halu voi johtaa esimerkiksi uimahallissa käyntiin tai polkupyörän vuokraukseen. (Kurki 2008, 181–182.) Oleellisinta tälle ryhmälle on matkailijoiden omaehtoinen halu osallistua urheiluun (Vehmas 2010, 41).

Aktiiviseen liikuntamatkailuryhmään kuuluvat selkeimmin huippu-urheilijat, ulkoilmaliikuntamatkailijat, vaihtoehtoja kaipaavat liikuntamatkailijat, seikkailuliikuntamatkailijat, golfmatkailijat ja hiihtomatkailijat (Vehmas 2010, 63).

2.2.3 Nostalgialiikuntamatkailu

Nostalgisessa urheilussa matkailijan motivaationa on nostalgian kokeminen. Kohteiksi nousevat tärkeät urheilutapahtumapaikat, urheilukeskukset, urheilustadionit ja urheilumuseot. Kuuluisien urheilijoiden asuinpaikat ovat myös suosittuja matkakohteita. (Kurki 2008, 182; Vehmas 2010, 42.) Nostalgialiikuntamatkailuksi voidaan mieltää edellisten lisäksi vielä maailman suurimmissa urheiluvälinekaupoissa käynti ja urheiluihmissä yhdistävät tapaamiset (Vehmas 2010, 42).

Nostalgialiikuntamatkailun ryhmään kuuluvat henkilöt, jotka ovat entisen tai nykyisen huippu-urheilijan faneja, historiasta kiinnostuneita, entisiä urheilijoita ja urheilusta teoriassa kiinnostuneita matkailijoita.

2.3 Johtopäätökset

Tarkasteltaessa liikuntamatkailun muotoja, voidaan todeta, että harjoitusleirit kuuluvat aktiiviseen liikuntamatkailun muotoon. Aktiivisen liikuntamatkailun sisään on sisällytetty vielä kolme eriasteista liikuntamatkailun muotoa. Niitä tarkasteltaessa voidaan päätyä ensimmäiseen vaihtoehtoon, jossa matkalle

lähtemisen syy on urheilu ja jolloin kaikki muu matkalla tapahtuva tukee urheilua. Harjoitusleireillä siis pääasia on urheilussa ja sitä yritetään tukea mahdollisimman paljon muilla valinnoilla matkan aikana.

3 URHEILIJAN KEHITYKSEN KOLME PERUSPILARIA

Urheilija tarvitsee kolme peruspilaria kehittyäkseen. Nämä pilarit ovat harjoittelu, ravinto ja lepo. Jokaista osa-aluetta tulee kasvattaa tasapuolisesti, jolloin nuoren urheilijan kehitys on tehokkainta. (Urheilijan Ravitsemusopas 2008, 3.)

3.1 Harjoittelu

Lasten harjoittelussa pääasia on peruskunnan ja perustaitojen luominen, erilaisten harjoitteiden avulla. Monipuolisuus on avainsana perustaitojen kehittämisen kannalta. (Kempainen & Siukonen 2003, 11–16.) Urheilulajien harrastaminen on yleistynyt, mutta silti nuorten kunto heikkenee. Tähän vaikuttaa jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Vapaa-ajan pihapelit ja pihaleikit ovat tärkeä osa nuorten peruskunnan kehittymistä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 7.) Eri lajeihin tutustuttaessa erilaiset liikeradat tulevat tutuiksi ja ne tukevat toisiaan. Kun liikeradat tulevat nopeasti, varmasti ja taloudellisesti, voidaan puhua taidosta. Taitojen parhain kehitysjakso ajoittuu ikävuosiin 7–12. (Kempainen & Siukonen 2003, 11–16.)

14–17-vuotiailla nuorilla taitoedellytys pitäisi olla jo kunnossa, mutta tämä ei aina pidä paikkaansa. Nuori on voinut aloittaa yleisurheilun vasta hieman vanhempana, jolloin pitää aina lähteä liikkeelle perusasioista, urheilutausta huomioon ottaen. (Kempainen & Siukonen 2003, 11–16.) Tuloskehityksen kannalta lajitaitavuuden tulee olla tarpeeksi korkealla ennen kuin on järkevää aloittaa ominaisuusharjoittelu (Haikama n.d.)

Leirillä tulee huomioida nuorten eri kehitysvaiheet ja siksi nuorista on hyvä muodostaa harjoitusryhmiä iän, kehitystason tai lajien perusteella. Silloin urheilijat tulevat huomioitua paremmin yksilöinä, he saavat leireistä parhaan mahdollisen hyödyn ja he nauttivat harjoituksista enemmän.

3.1.1 14–15-vuotiaiden harjoittelun painopisteet

Pääsääntöisesti 14–15-vuotiaille yleisurheilijoille eri yleisurheilulajien lajitaidon kehittäminen on harjoittelussa tärkeää (Kempainen & Siukonen 2003, 11–16). Murrosiän kasvuvaihe osuu kuitenkin tälle ikäjaksolle, joka saattaa vaikeuttaa jo aiemmin opittujen liikkeiden suoritusta. Tarvitaan siis kärsivällisyyttä sekä urheilijalta että valmentajalta. Tässä ikävaiheessa painopiste on kestävyuden, kehonhallinnan, nopeuden ja liikkuvuuden kehittämisessä. Liikunnan monipuolisuus on otettava huomioon harjoittelussa, joka on erittäin iso osa kokonaisuutta. Pitää muistaa, että nuorten harjoittelun tulee erota aikuisten harjoittelusta. Muuten vaarana ovat loukkaantumiset ja tuloskehityksen pysähtyminen. Voimatreeniä tulee tehdä oman kehon painolla, joka on riittävä kuormitus nuorelle. (Haikama n.d.)

3.1.2 16–17-vuotiaiden harjoittelun painopisteet

Liikeradat tarkentuvat ja isoimmat virheet häviävät 16–17-vuoden iässä, fyysisten ominaisuuksien kehittyessä. Suorituksesta tehdään monia toistoja, jotta lajien liikeradat tehostuvat. (Kemppainen & Siukonen 2003, 15–18.) Yksilöllisempi valmennus sekä harjoitusten jaksottaminen tulee kuvaan tässä vaiheessa, sillä harjoitusmäärät kasvavat taas hieman. Nuoret ovat valmiita tavoitteelliseen harjoitteluun. (Haikama n.d.)

3.1.3 Kehittyminen kilpailijaksi

Kaikki yleisurheilua harrastavat nuoret eivät halua kilpailla, vaan heille riittää urheilun into ja siitä tuleva hyvä mieli. Vaikka urheilija olisi hyvä, mutta ei pidä kilpailemisesta, lähipiirin ihmisten täytyy hyväksyä se. Kilpailuihin osallistumisen täytyy lähteä nuoren omasta halusta, ei vanhempien painostuksesta. Nuoren urheiluun ja kilpailutoimintaan eivät kuulu ulkoapäin tulevat painostuksen tunteet. Nuorilla harjoittelun ja kilpailemisen tulee olla omien motiivien innoittamaa. Kilpailut mahdollistavat omien rajojen testaamisen, tunne-elämyksien kokemisen sekä auttavat oman tuloskehityksen seuraamisessa. Kilpailut ovat myös hyvä keino kehittää sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. (Nuori Suomi 2004.)

Nuoria pitää muistaa kannustaa myös hyvistä yrityksistä, ei pelkästään ennätysten rikkomisesta. Kilpailemisesta ei saa tulla toiminnan ohjaajaa, jolloin nuoren itsetunto ja arvostus sitoutuu pelkästään suorituksiin. Tässä tilanteessa nuori saattaa kokea kelpaavansa ainoastaan menestyessään. Nuoria pitää kannustaa ja kehua myös muualla kuin urheilun parissa. (Nuori Suomi 2004.) Tämä on asia, joka vanhempien tulee huomioida, sillä valmentajat ovat paikalla vain urheilutilanteissa.

Nuorilla voi olla monenlaisia motiiveja kilpailemiseen, kuten kavereiden tapaaminen, kilpailun tunnelma, elämyksien kokeminen tai omien tavoitteiden saavuttaminen. Kilpailuihin liittyy yritystä ja erehdystä, suuria tunteita sekä kovaa työtä. Kilpailut kasvattavat henkistä kanttia ja sitkeyttä ja parhaimmillaan niistä saa palkinnon kovan harjoittelun tuloksena. (Nuori Suomi 2004.)

3.1.4 Kilpailutoiminnan suositukset

Tavoitteellisilla 14–17-vuotiailla kilpaurheilijoilla kilpailutoiminnan tulee pysyä kustannuksiltaan kohtuullisena sekä ilmapiirin tulee olla kannustava ja positiivinen. Kilpailutoiminnalla pyritään kehittämään nuorten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia sekä teknistä ja taktista osaamista. Kilpailun jälkeen voidaan antaa realistista, mutta kannustavaa palautetta omasta kehityksestä ja osaamisesta. Tuloslistat julkistetaan paremmuusjärjestyksessä ja kilpailuiden parhaita palkitaan. Tarjolla tulee olla riittävän haastavia ja kehittäviä kilpailuja, jotka motivoivat harjoittelemaan. Kilpailuiden osallistumisen kriteereinä voi olla tulosrajoja ja karsintakilpailuja. Kilpailu-

toiminnan ympyrät laajenevat ja kilpailumatkat pitenevät 14-vuotiailla, jolloin SM-kilpailut alkavat. 17-vuotiailla alkavat kansainväliset kilpailut, esimerkiksi Suomi–Ruotsi-maaottelun myötä. Kilpailutahdin pitää kuitenkin jättää tilaa myös muulle elämälle, kuten koululle ja kavereille. (Nuori Suomi 2004.)

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2005–2006 selvitettiin suomalaisten huippu-urheilijoiden menestymisodotuksia. Tutkimuksen mukaan 93 prosenttia suomalaisista piti huippu-urheilijoiden menestymistä melko tai ehdottoman tärkeänä. Eniten menestystä odotettiin hiihdosta ja yleisurheilusta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 34–36.) Vuoden 2009–2010 kansallisessa liikuntatutkimuksessa tutkittiin urheilulajeja, jotka olivat menettäneet eniten 3–18-vuotiaita harrastajia viimeisen neljän vuoden aikana. Tässä listassa kolmen kärki oli hiihto, pyöräily ja yleisurheilu. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.) On mielenkiintoista huomata, että urheilulajit, joissa menestysodotukset ovat suurimmat suomalaisten mielestä, ovat juuri niitä lajeja, jotka ovat menettäneet nuoria urheilijoita viimevuosien aikana. Urheilijan tulee kestää paineita ja olla henkisesti vahva, mutta menestyspaineita ei saisi tulla liian nuorena. Omat tavoitteet on kuitenkin hyvä asettaa. Se auttaa jaksamaan eteenpäin.

3.2 Ravinto ja nesteytys

Harjoittelu kuluttaa paljon energiaa, joten ravinnon saannista tulee huolehtia. Ruokailutilanteen tulee olla rento, jotta ruokailuhetkestä voi nauttia. Ravinnon laatuun tulee panostaa jokapäiväisessä arjessa, mutta ruoan mausta ei tarvitse tinkiä. (Urheilijan Ravitsemusopas 2008, 5.) Nuorten urheilijoiden kohdalla onkin tärkeää, että vanhemmat huomioivat tämän ruokaostoksia tehdessään ja ruokaa laittaessaan. Ravinnolla voidaan myös vähentää sairauksia sekä pienentää loukkaantumisen riskiä. Urheileva nuori tarvitsee ravintoa säännöllisin väliajoin, joka tarkoittaa noin 5–7 kertaa päivittäin. Aterialla tulee muistaa kohtuus, liian täysi vatsa ei tunnu mukavalta. Tasapainoinen ateria sulaa nopeammin ja olo pysyy hyvänä koko päivän. Ravinnon tulee olla monipuolista ja ravitsevaa. Tämän kriteerin toteutumisessa apuna voi käyttää ruokaympyrää. Säännöllinen ruokailurytmi vähentää makeiden syöntiä ja lisää terveellisten elintapojen omaksumista. (Kunnon ruokaa 2007; Urheilijan Ravitsemusopas 2008, 2–11.)

Ruokailun ja harjoitusten välissä tulisi olla noin kaksi tuntia aikaa. Mikäli harjoitusten alkuun on vähemmän aikaa, on hyvä nauttia kevyt välipala ennen harjoituksia. Ravinnon saanti on tärkeää myös urheilun jälkeen, jotta nopea palautuminen alkaisi. Toivottavaa olisi syödä viimeistään 1,5 tunnin päästä urheilusuorituksesta. (Kunnon ruokaa 2007.)

Nesteytyksestä tulee huolehtia ennen urheilusuoritusta, sen aikana ja jälkeen. Päivän aikana tulisi nauttia 1,5 l nestettä sekä lisäksi 0,5 l nestettä jokaista liikuttua tuntia kohden. Tarve kuitenkin vaihtelee rasituksen ja ilman lämpötilan mukaan. Vesi on riittävä nesteen lähde kevyemmissä harjoituksissa ja viileis-

sä olosuhteissa. Urheilujuomaa ja mehua voi nauttia pitkäkestoisemman urheilusuorituksen aikana. (Kunnon ruokaa 2007; Urheilijan Ravitsemusopas 2008, 26–29.) Nestettä tulee saada tarpeeksi, mutta liioitella ei saa tässäkään asiassa tai tuloksena voi olla hengenvaarallinen hyponatremia (Suomen Olympiakomitea 2010a.)

Hyponatremia voi syntyä liiallisen veden kertymisestä elimistöön, jolloin natriumpitoisuus laskee normaalin alapuolelle. Tämä on kuitenkin harvinainen tilanne, sillä terve henkilö voi juoda 15 litraa vettä päivässä ilman huolta. Hoidon hyponatremiaan on nesteen rajoitus. (Kustannus Oy Duodecim 2010.)

3.3 Lepo

Lepo on kolmas urheilijan peruspilareista. Levossa elimistö palautuu ja uudistuu. Kuona-aineet poistuvat ja energiaa varastoituu. Lepo on jaksamisen ja kehittymisen edellytys. Nuorelle riittävä unimäärä on 8–10 tuntia. (Suomen Olympiakomitea 2010b.)

Lepo tarkoittaa myös vapaa-aikaa. Kun urheilu menee vakavammaksi ja harjoitusmäärät kasvavat, tarvitaan riittävästi lepopäiviä. Lepopäiviksi kutsutaan päiviä, jolloin ei ole harjoituksia. Harjoitusohjelmat jaksotetaan niin, että lepoa tulee riittävästi. (Suomen Olympiakomitea 2010b.)

4 HARJOITUSLEIRIT

Leirillä tarkoitetaan yhtäjaksoista tapahtumaa. Leirillä vietetään aikaa yhdessä leirin osanottajien kanssa. Mikäli leiri on iso, voi leirillä olla myös alaryhmiä. Harjoitusleirillä alaryhmiä voivat muodostaa eri lajien harjoitusryhmät. Leirillä tulee olla ohjelma, joka on kaikkien nähtävillä. Leiriohjelman tulee olla ohjattua, mutta sen tulee sisältää myös vapaa-aikaa. (Ketola 2002, 48.)

4.1 Ulkomaanleirin tavoitteet

Harjoitusleirillä tavoitteena on saada nuoret innostumaan urheilusta entistä enemmän sekä tukea heidän urheilullista kasvuaan ja elämäntapaansa. Ulkomaanleirin tavoitteena on inspiroida nuoria harjoittelemaan sekä nauttimaan harjoittelusta, luomalla mahdollisimman hyvät puitteen laadukkaaseen harjoitteluun. Harjoitusleirillä aika käytetään itsensä kehittämiseen oman tason ja edellytysten mukaisesti. Harjoitusleiri valmistaa urheilijoita tuleviin kilpailuihin. Ulkomailla uudessa ympäristössä nuoret kokevat uusia elämyksiä urheilun parissa, sekä myös uuden kulttuurin keskellä. (Liikuntamatkat Finland n.d.) Uuteen ympäristöön sisältyy vieras kieli, erilaiset tavat ja erilainen ruoka, ilmastoa unohtamatta. Lämmin ilmasto luo suuren kontrastin harjoituksiin Suomen talvioloihin verrattuna. Kurki (2008) toteaa kirjassaan matkailun olevan kokemista. Nämä matkailusta saadut kokemukset voivat vaikuttaa elämänlaatuun ja persoonalliseen kehitykseen. (Kurki 2008, 81–82.)

4.2 Puitteet

Leirillä tulee olla ennalta suunnitellut järjestelyt, jotta kaikilla olisi turvallinen ja hyvä olo (Ketola 2002, 61). Majoitus tulee järjestää harkitusti, kuten myös ruokailut. Nuoret eivät vielä välttämättä ole valmiita ottamaan itse vastuuta ruokailuistaan ja kaupassa käymisestä. Etenkin, kun kyseessä on vieras paikka ja vieras kieli. Kun kaikki on hoidettu ja järjestetty etukäteen valmentajat voivat keskittyä olennaiseen eli valmentamiseen ja nuorten hyvinvoinnista huolehtimiseen. Silloin urheilijatkin voivat keskittyä harjoitteluun, hauskanpitoon ja nauttimiseen. (Ketola 2002, 61.) Ilman etukäteisjärjestelyitä suuri osa energiasta suuntautuu perusasioista huolehtimiseen. Tätä teoriaa tukee Maslowin tarvehierarkia

Maslowin tarvehierarkian viisi tasoa kuvaavat ihmisen tarpeita (kuva 1). Neljä alinta tasoa kuvaavat ihmisen perustarpeita ja viides, korkein taso, itsensä kehittämisen tarpeita. Alin taso pitää saavuttaa aina ennen seuraavalle tasolle siirtymistä. Perustarpeet tulee olla tyydytettynä, jotta ihminen voi keskittyä itsensä kehittämiseen. Korkeimmalla tasolla pystytään tavoittelemaan unelmia ja toiveita. (Vilkko-Riihelä 2006, 470–471.)



Kuva 1 Maslowin tarvehierarkia (Kuluttajavirasto n.d.).

Harjoitusleirillä pitää olla hyvät olosuhteet, jotta alimpien tasojen tarpeet tulevat tyydyttyksi. Näin ajatukset ja energiavarat voidaan suunnata harjoitteluun. Majoituksen tulee olla sen mukainen, että nuoret voivat nukkua rauhassa sekä ruokaa ja juotavaa pitää olla riittävästi tarjolla. Paikka tulee valita niin, että siellä on turvallista ja turvallisuuden tunne välittyy myös nuorille. Aikuisen pitää olla läsnä ja nuorten tietää, mistä aikuisen löytää. Kaverit, harjoitusryhmän yhteishenki ja positiivinen ilmapiiri ovat tärkeitä. Kun neljän alimman tason tarpeet on huomioitu, voidaan voimavarat suunnata itsensä kehittämiseen eli harjoitteluun ja uusien kokemusten hankkimiseen.

4.3 Kulttuurishokki

Ulkomaille lähettäessä pitää aina muistaa ottaa huomioon kulttuurien kirjo ja niiden erilaisuus omaan kulttuuriin verrattuna. Kulttuurishokki saattaa iskeä uudessa ympäristössä, etenkin ensimmäistä kertaa ulkomaille matkustaville. Valmentajan tulisi kertoa kulttuurishokista ja kohdemaan tavoista jo etukäteen leirille lähteville. Ennakko tiedot kyseisen maan tavoista ja kulttuurista voivat olla hyödyksi. Nuoret voivat myös itse etsiä informaatiota tulevasta leirikohteesta ja maasta. Kun nuoret tietävät mikä kulttuurishokki on, he osaavat varautua siihen leirin aikana. Omia tunteita on helpompi käsitellä, kun niille on jokin tiedossa oleva syy. Jokainen kokee kulttuurishokin yksilöllisesti, toiset voimakkaammin ja toiset lievemmin. (Hämeen ammatti-instituutti n.d.)

4.4 Huippu-urheilijoiden suosimat ulkomaankohteet

Suomalaisten huippu-urheilijoiden ulkomaanleirien ajankohdat sijoittuvat pääosin alkutalveen ja kevätkaudelle. Huippu-urheilijoiden suosiossa olevia leirikohteita ovat Espanjan Teneriffalla Los Cristianos ja Playa de las Americas. Italian Formia, Portugalin Santo Antonio, Monte Gordo ja Vilamoura sekä Etelä-Afrikan Stellenbosch, Pretoria ja Dullstroom. (Sonninen 2010a, 6; Sonninen 2010b, 5; Siltanen 2009, 9; Siltanen 2010, 2.) Tiedossa on myös, että Espanjan Benalmádenassa käy leirillä monia suomalaisten urheiluseurojen urheilijoita.

Italian Formiassa on käynyt harjoittelemassa muun muassa maajoukkueen seiväshyppääjiä. Kestävyysjuoksijat ja keihäänheittäjät suosivat leirikohteenaan Etelä-Afrikkaa. Portugali on ollut muun muassa seitsenottelijoiden, korkeushyppääjien ja keskimatkan juoksijoiden leiripaikkana. Maajoukkueen pikajuoksijat ja pituushyppääjät ovat leireilleet Teneriffalla. (Siltanen 2009, 10; Sonninen 2010, 5.)

Italian Formiassa sijaitseva kenttä on suomalaisten suosiossa. Italiassa on myös muita urheilukenttiä ja yksi näistä sijaitsee Lignanossa. Urheilukeskuksen nimi on Ge Tur Village, Lignano. Lignano sijaitsee Pohjois-Italiassa, lähellä Venetsiaa ja Triesteä. Lignanossa järjestettiin vuonna 2005 Euroopan Nuorten Olympiafestivaalit (EYOF), joten urheilukeskuksesta löytyy monipuolisia urheilumahdollisuuksia, kuten kuntosali, uimahalli ja ranta-alue. Lignano stadium sijaitsee pienen matkan päässä Ge tur Sports resortista. Urheilustadionilta löytyy harjoituksissa tarvittavia välineitä, kuten lähtötelineet ja heittovälineet. (Sports Abroad n.d.)

Portugalin suosituin leiripaikka on Vila Real de Santo Antonio, joka on SUL:n (Suomen Urheiluliitto) leiripaikka (Siltanen 2009, 9). Santo Antoniossa on ulko- ja sisäkenttä, kuntosali ja uimahalli. Majoitus sijaitsee lyhyen matkan päässä urheilukeskuksesta. (Sports Abroad n.d.) Santo Antoniossa kävi vuonna 2009 noin 2000 urheilijaa vähemmän kuin parina edellisenä vuotena. Talouden taantumien vaikutukset ulottuivat myös huippu-urheiluun, sillä taantumien vuoksi moni maa oli säästännyt urheilijoiden leirikuluissa. Urheilijoiden vähenemisestä huolimatta Santo Antonion kenttä on vilkas. Vilamouran urheilukentät ovat hyvää vaihtelua ahtaalle Santo Antonion leiripaikalle. Vilamourassa on kolme urheilukenttää suhteellisen lähekkäin sekä hyvät lenkkimaastot. (Siltanen 2009, 9.)

Espanjassa Etelä-Teneriffalla on kunnostettu rataa sekä kuntosalia, joka soveltuu erittäin hyvin yleisurheilijoille. Kenttä on tarkoitettu ensisijaisesti yleisurheilijoille, joten kenttä sopii myös heittäjien harjoittelupaikaksi. (Nordic Trainig Camp Oy 2011.) Paikan päältä löytyy palautumiseen tarvittavat edellytykset, kuten lihahuolto sekä kylmäallas, jolla voidaan tehostaa palautumista. (Jouste 2010, 26).

4.4.1 Sijainti ja lentoyhteydet

Tampereelta pääsee suoraan Málagaan Ryanairin lennolla (Ryanair Ltd n.d.). Málaga sijaitsee Etelä-Espanjassa, josta on vain noin puolen tunnin automatka Benalmádenaan. Benalmádenassa sijaitsevan yleisurheilukentän lähellä sijaitsee ranta-alue, joka on nimeltään Costa del Sol. Benalmádenasta rantaviivaa koilliseen päin kuljettaessa sijaitsee Torremolinos ja lounaaseen päin kuljettaessa vastaan tulee Fuengirola (kuva 2) (Harris & Lyon 2005, 63). Fuengirolasta ja Torremolinoksesta löytyy myös yleisurheilukentät.



Kuva 2 Torremolinos, Benalmádena ja Fuengirola sijaitsevat Málaga välittömässä läheisyydessä Etelä-Espanjassa (Spain-Holiday.com n.d.).

Espanjaan kuuluvat Kanariansaaret sijaitsevat Atlantilla Afrikan luoteisrannikolla. Teneriffa on yksi seitsemästä saaresta, jotka muodostavat yhdessä Kanariansaaret (kuva 3). Teneriffa on saarista suurin. Siellä sijaitsee 3718 metriä korkea tulivuori Teide, joka on samalla Espanjan korkein vuori. (Inman & Murphy 2005, 6.) Teneriffalle pääsee Helsingistä mm. Blue 1:lla (Blue1 2010). Teneriffalla on kaksi lentokenttää, yksi pohjoisessa ja yksi etelässä. (Inman & Murphy 2005, 174). Playa de Las Americas ja Los Cristianos sijaitsevat Teneriffan eteläosassa (kuva 4) (Andrews & Quintero 2007, 178).



Kuva 3 Seitsemän saaren muodostama saariryhmä eli Kanariansaaret (Kanariansaaret n.d.).



Kuva 4 Los Cristianos ja Playa de las Americas sijaitsevat Etelä-Teneriffalla (Globe Media Ltd 2010).

Portugalin kentille on hyvät lentoyhteydet. Tampereelta pääsee Ryanairilla Edinburghiin tai Lontooseen Stanstedin kentälle ja sieltä jatkolennot Faro. (Ryanair Ltd n.d.) Faroista itään päin, 60 kilometrin päässä, sijaitsee Monte Gordon urheilukeskus (kuva 5). Monte Gordosta pääsee Santo Antonioon linja-autolla kymmenessä minuutissa. Santo Antonio sijaitsee Espanjan rajan lähetyvillä. Matka Faroista Santo Antonioon kestää 1,5 tuntia linja-autolla. Vilamoura sijaitsee Faroista 25 kilometrin päässä luoteeseen päin kuljettaessa. (Armstrong, Clark & Walker 2009, 181, 198, 205.)



Kuva 5 Portugalin eteläosassa sijaitsevat Faron lentokenttä sekä Vilamoura, Monte Gordo ja Santo Antonio (Finmatkat, n.d.a).

Formia sijaitsee Etelä-Italiassa ja Lignano Pohjois-Italiassa (kuva 6). Formiaan matkustettaessa kannattaa lentää Vuelingin lentokentälle Napoliin, josta on Formiaan matkaa 93 kilometriä (Google - karttatiedot 2010). Lignanoon matkustettaessa lähin lentokenttä on Venetsian Trevisiossa. Lentokentältä on Lignanoon matkaa 105 kilometriä. Trevision lentokenttä on pieni ja se toimii Ryanairin kohteena. (Simonis ym. 2008, 386, 389.)



Kuva 6 Lignanon ja Formian sijainnit Italiassa (Kustannusosakeyhtiö Iltalehti 2010).

Etelä-Afrikan Pretoriaan tai Dullstroomiin mentäessä kannattaa lentää Johannesburgiin. Se on lähin lentokenttä ja sinne pääsee Helsingistä mm. British Airwaysilla. (Skyskanner Ltd 2002–2011.) Stellenboschiin pääsee parhaiten lentämällä Kapkaupunkiin, sillä ne sijaitsevat 51 kilometrin päässä toisistaan (kuva 7). Johannesburgista Pretoriaan ja Dullstroomiin on molempiin matkaa noin 65 kilometriä. Pretoria ja Dullstroom sijaitsevat lähekkäin, niiden välimatka on vain noin 18 kilometriä (kuva 7). (Google – karttatiedot 2010.)



Kuva 7 Stellenbosch sijaitsee Etelä-Afrikan eteläosassa. Pretoria ja Dullstroom sijaitsevat Etelä-Afrikan pohjoisosassa. (Starlight Tours 2010.)

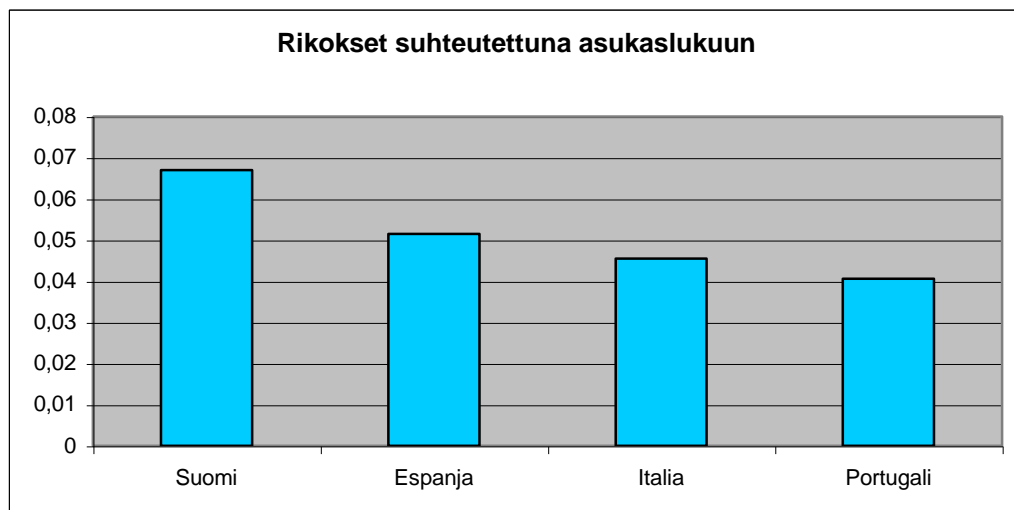
4.4.2 Rikollisuus ja vaarat

Osa suomalaisista urheilijoista on joutunut kokemaan lieviä vaaratilanteita harjoitusleirillä ulkomailla ollessaan. Portugalissa urheilijoita oli häiritty kiviä

heittelemällä ja osa urheilijoista oli joutunut ryöstön yrityksen kohteeksi. Urheilijat olivat kuitenkin olleet valppaina ja vältäneet ryöstetyksi tulemisen. (Siltanen 2009, 10.)

Suomalaisten suosimien leireily maiden rikollisuus selvitettiin Eurostatin tilastotiedoista. Tilastotiedoista muodostettiin taulukko, joka kuvaa rikollisuuden määrää Suomessa, Espanjassa, Italiassa ja Portugalissa. Rikosten määrä on suhteutettu maan asukaslukuun. Viimeisin tilastotieto oli vuodelta 2008. Vertailun vuoksi taulukkoon laskettiin myös Suomen vastaavat luvut. Rikosten määrä koostui poliisille ilmoitetuista rikoksista. (Eurostat crimes 2008; Eurostat total population 2008.)

Kun rikosten määrä on suhteutettu maiden asukaslukuun huomataan, että Espanjassa, Italiassa ja Portugalissa on vähemmän rikollisuutta kuin Suomessa. (kuvio 1). Tulosten mukaan siellä olisi turvallisempaa kuin Suomessa, mutta pitää ottaa huomioon, että matkailijoilla on suurempi riski joutua ryöstetyksi, koska he ovat otollista kohderyhmää.



Kuvio 1 Rikollisuus suhteutettuna asukaslukuun.

Espanjaan matkustettaessa tulee varautua taskuvarkaisiin pitämällä pientä rahakätköä muuallakin kuin lompakossa. Espanjassa toimii Baskilainen terroristijärjestö ETA. Suomen ulkoministeriöstä voi tarkistaa ajankohtaisen tilanteen ennen matkaa. (Haris & Lyon 2005, 22.) Teneriffan turistialueella autovarkaudet ja käsilaukkuvarkaudet ovat yleisimpiä rikoksia. Arvoesineet tulee piilottaa autoon tai ottaa mukaansa ja käsilaukkua tulee kantaa itseään vasten painaen. (Williams 2007, 123.) Rikollisuuden lisäksi Teneriffalle matkustettaessa kannattaa ottaa huomioon, että saaren maaperä on tuliperäinen. Teneriffalla sijaitseva Teide tulivuori on purkautunut viimeksi 500 000 vuotta sitten. Teideä pidetään kuitenkin edelleen aktiivisena tulivuorena, sillä Teiden vulkaaninen aktiivisuus jatkuu vuoren ympärillä olevissa sivukraattereissa. Viimeisin purkaus tapahtui vuonna 1909. Tulivuorenpurkausta todennäköisempi haitta on kuitenkin hiekkasumu, jota syntyy etelästä saapuvien tuulien vaiku-

tuksesta. Saaren ilmasto on miellyttävän lämmin, eteläosassa olosuhteet muistuttavat autiomaata kuumuuden ja kuivuuden takia. Hyönteislajeja Teneriffalla on tuhansia, mutta ne eivät ole vaarallisia ihmiselle. (Williams 2007, 7–10, 54.)

Portugalissa tulee varoa vaihtelevia rannikko-oloja, kuten vaarallisia merivirtoja, voimakkaita tuulia ja sumua. Ranta-alue on merkitty lipuilla, joiden väreistä voi päätellä onko uiminen turvallista. (Armstrong ym. 2009, 179.) Portugalissa, Atlantilla, Lissabonin edustalla on ollut vuonna 1755 maanjäristys. Järistys synnytti tsunamin, joka iski Portugaliin, Espanjaan, Pohjois-Afrikkaan ja Karibialle. (Nielsen 2008, 106.) Tapahtuneen takia ei kuitenkaan kannata jättää Portugalin matkaa tekemättä.

Italian matkustettaessa tulee varoa laukkuvarkaita ja olla varovainen liikenteessä. Punaisia valoja kunnioitetaan oman harkinnan mukaan, joten tietä ylitettäessä tulee olla tarkkana. (Simonis ym. 2008, 106–107.)

Etelä-Afrikassa tapahtuu paljon rikoksia. Paras keino suojautua on maalaisjärjen käyttäminen sekä varautuminen, kuten muissakin matkakohteissa. Ryöstötilanteessa on kuitenkin parasta antaa varkaalle mitä hän haluaa, jotta välttyisi suuremmilta vahingoilta. Villieläimiä ei saa ruokkia missään tilanteissa, sillä eläinten joukossa on myös vaarallisia lajeja. Mikäli matkan varrelle osuu pitkää ruohikkoa kannattaa ruohikosta selvittyään tarkistaa kädet ja jalat punkkien varalta. (Cadman 2005, 32–33.)

4.5 Matkatoimistojen tarjonta

Matkatoimistojen kotisivuilta löytyy erilaisia vaihtoehtoja urheilumatkoista. Matkatoimisto Saarikoski mainostaa järjestävänsä mm. turnausmatkoja ja harjoitusleirejä moniin toiveisiin. Matkatoimisto Saarikosken kotisivuilla on lueteltuna lajit, joille he järjestävät urheilumatkoja. Näitä lajeja ovat jääkiekko, pesäpallo, salibandy ja jalkapallo sekä formula 1 ajot. Lisäksi urheilumatkoja järjestetään lentopallo-, koripallo- ja käsipallojoukkueille. Matkatoimisto Saarikosken kotisivuilla on kerrottu hyvin mm. pesäpalloleirien sisällöstä. (Matkatoimisto Saarikoski Oy n.d.)

Oy Pelimatkat Finland tarjoaa räätälöityjä urheilumatkoja jääkiekko-, jalkapallo-, ringette-, koripallo- ja salibandyjoukkueille. Heidän valikoimistaan löytyy ottelummatkoja, harjoitusleirejä ja turnauksia. Kotisivuilla on esimerkkejä leiriohjelmista sekä matkakertomuksia. (Oy Pelimatkat Finland 2009.)

Suomen Matkatoimisto tarjoaa aktiivimatkoja maratonille tai puolimaratonille osallistuville. Maratonmatkat ovatkin suosittuja aktiivimatkoja ja niitä on tarjolla moneen eri kohteeseen. Kaikki muu Suomen Matkatoimiston urheilumatkatarjonta on tapahtumaliikuntamatkailua. Matkoja on tarjolla mm. jääkiekko-, formula-, moto GP- ja jalkapallofaneille sekä Olympialaisista kiin-

nostuneille. Lisäksi Suomen Matkatoimisto lupaa järjestää räätälöityjä matkoja tarpeen mukaan. (Suomen Matkatoimisto 2007–2010.)

Finnmatkojen aktiivilomavalikoimasta löytyy golf-, sukellus-, hiihto-, jalkapallo-, tanssi-, tennis-, uinti- ja vaellusmatkoja. Lisäksi valikoimassa on vielä zumbaviikko, fiesta-, wellnes- ja studio 55-matka. Aktiivimatkatarjonnasta löytyy vaihtoehtoja aktiiviharrastajille sekä lomailun ohessa urheilua kaipaaville matkailijoille. Uinnin ja jalkapallon harrastajille on tarjolla harjoitusleirejä. (Finnmatkat n.d.b.)

Nordic Training Camp Oy on matkatoimisto, jolla on Suomessa, Vaasassa toimipiste. He tarjoavat yleisurheilijoille harjoitusleirejä Italiaan, Portugaliin ja Teneriffalle. Heidän kotisivuiltaan löytyy tietoa harjoituspaikoista sekä pakettimatkojen sisällöstä ja hintatiedoista. Matkatoimiston perustajajäsenillä on myös itsellään yleisurheilutausta ja kokemusta harjoitusleireistä. (Nordic Training Camp Oy 2011.)

Matkatoimistoilla on tarjontaa aktiivisille liikuntamatkailijoille ja tapahtumaliikuntamatkailijoille. Matkatoimistoilla on myös tarjolla urheiluseuroille suunnattuja harjoitusleirejä, turnaus- ja ottelumatkoja. Matkatoimistot ovat kuitenkin panostaneet joukkueurheilulajeihin, sillä harjoitusleiri tarjonta oli suunnattu joukkueurheilua harrastaville urheilijoille. Yleisurheilijoille harjoitusleirejä on tarjolla ainoastaan Nordic Trainig Camp Oy:n matkatoimistolla.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusongelman selvittämiseen käytetään erilaisia metodeja, jotta tuloksesta tulisi pätevä. Tutkimusmenetelmää, jossa käytetään monia eri metodeja tutkittaessa samaa asiaa, kutsutaan triangulaatioksi (Eskola & Suoranta 1998, 69).

5.1 Triangulaatio

Triangulaation voi jakaa neljään eri triangulaatiotyyppiin. Triangulaatiotyypit ovat:

1. Tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio, jolloin voidaan kerätä erilaisia aineistoja useana eri ajankohtana tai eri paikoissa.
2. Metodologisessa triangulaatiossa käytetään eri tutkimusmenetelmiä, kuten kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Mahdollisuutena on myös yhdistää pelkästään erilaisia kvalitatiivisia metodeja tai kvantitatiivisia metodeja.
3. Monitutkijatriangulaatio tarkoittaa, että mukana on useampi havainnoija ja tutkija.
4. Tieteidenvälisessä triangulaatiossa tutkija voi käyttää erilaisia tieteenalojen teorioita soveltaen omassa tutkimuksessaan tai tutkimus voi luoda useita eri teorioita. (Eskola & Suoranta 1998, 69–70.)

Triangulaation käyttö valittiin, koska haluttiin saada mahdollisimman monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Opinnäytetyössä käytettiin metodologista triangulaatiota tutkimusongelman selvittämiseksi. Tutkimusmenetelminä käytettiin kvantitatiivisesta tutkimusmenetelmästä puolistrukturoitua lomakehaastattelua eli survey-tutkimusta sekä kvalitatiivisesta tutkimusmenetelmästä ryhmähaastattelua. Tavoitteena oli saada selville käsitys tutkittavasta aiheesta survey-tutkimuksella ja kvalitatiivisella ryhmähaastattelulla syventää saatua tietoa ja käsitystä aiheesta (Eskola & Suoranta 1998, 73).

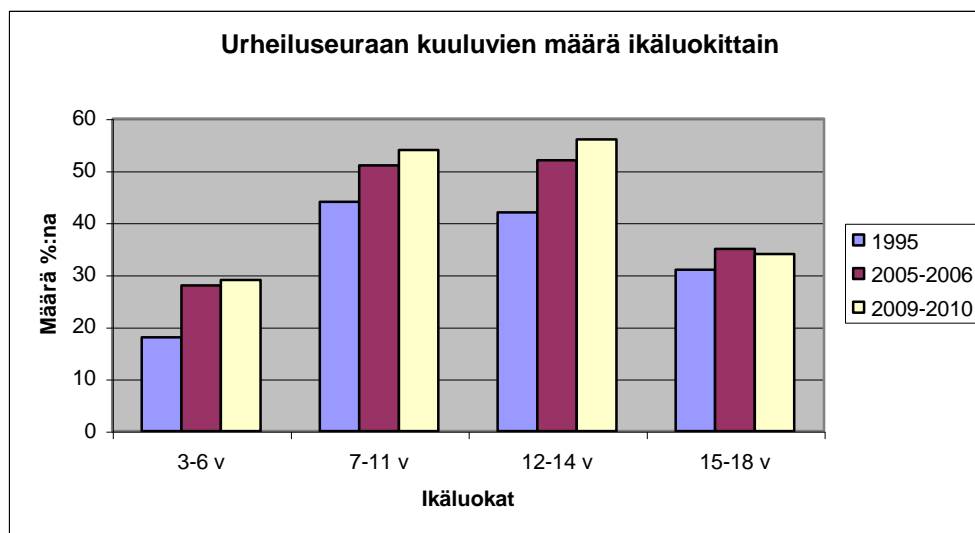
5.2 Tutkimusongelma

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä ulkomaanleiri merkitsee nuorille yleisurheilijoille. Ulkomailla leireilevät usein huippu-urheilijat ja kärkitason urheilijat. Toisin sanoen urheiluseuran nuoret, innokkaat ja kehittymiskelpoiset urheilijat ovat harvemmin käyneet ulkomailla harjoitusleirillä. Kotimaassa harjoitusleirejä järjestetään paljon ja niille kannustetaan osallistumaan, mutta olisiko ulkomaanleiri vielä tehokkaampi ja kannustavampi kokemus, joka innostaisi nuoria jatkamaan urheilua läpi murrosiän ja sen jälkeen.

Olisivatko ulkomaanleirit se ratkaisu, jolla nuoret saataisiin jatkamaan urheilua siinä kriittisessä ikävaiheessa? Ulkomaanleireillä nuoret näkisivät myös muiden maiden urheilijoita tekemässä samoja harjoituksia ja voisivat saada siitä lisäinnostusta. Yleisurheilu yksilölajina voi joskus tuntua puuduttavalta,

mutta leirillä tulisi lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä urheilun parissa. Leiri voisi avata monen silmät näkemään mitä hienoja mahdollisuuksia urheilu voi tuoda tullessaan.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 tuloksista nähdään urheiluseurojen ikäjakauman kehitys vuodesta 1995 vuoteen 2010 asti (kuvio 2). Urheiluseuroissa harrastajien määrä on lisääntynyt viimeisen 15 vuoden aikana kaikissa muissa ikäryhmissä, paitsi 15–18-vuotiaissa vuosina 2009–2010. 15–18-vuotiaiden ikäryhmään siirryttäessä harrastajamäärät tippuvat selkeästi. 2009–2010 vuoden aikana määrä on tippunut suhteellisesti enemmän verrattuna aiempiin vuosiin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 10.) Urheiluseurojen tulisi panostaa tämän ikäluokan urheilijoihin enemmän, jotta he pysyisivät mukana toiminnassa. Kaikista ei tule huippu-urheilijoita eikä ole tarkoituskaan, mutta nuorten jatkaminen seuratoiminnassa voi avata heille uusia ovia esimerkiksi valmentajan roolissa. Siitä on hyötyä sekä seuralle, että nuorelle itselleen.



Kuvio 2 Urheilun harrastaminen urheiluseurassa ikäryhmittäin (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 10).

Ulkomaanleirille päästessään nuoret urheilijat saivat mahdollisuuden lähteä ulkomaille ilman vanhempiaan, tutun harjoitusryhmän sekä luotettavien aikuisten eli valmentajien kanssa. Nuoret pääsisivät kokemaan aikuistumisen tunteita turvallisessa ympäristössä ja valvonnassa. Leirillä pääsisi käyttämään vierasta kieltä ja ehkäpä jopa saamaan innostuksen uuden kielen oppimiseen.

Yleisurheilu on kaikin puolin suhteellisen halpa harrastus, hieman tosin riippuu minkä lajin on yleisurheilulajeista valinnut, mutta pääosin varusteisiin ja seuran jäsenmaksuihin ei mene niin suuria summia kuin joukkueurheilussa. Vanhemmat toivottavasti ymmärtävät leirin positiiviset vaikutukset ja rahoittaisivat nuoren ulkomaan harjoitusleirin. Harjoitusleiri on harrastuksen tukemista ja varmasti hyödyllisempi matka verrattuna rantalomareissuun.

Ulkomaanleiriä ohjelmoitaessa valmentajien tulee ottaa huomioon urheilijoiden ikä ja kehitystaso. Leiristä ei saa tulla liian rankka, koska silloin sen vaikutukset ovat negatiiviset ja urheilijoilla on loukkaantumisen vaara. Leiriohjelmaan tulee sisällyttää myös pelejä, leikkejä ja kilpailuja lajiharjoitusten ohessa sekä mahdollisesti yhteinen retki. Uudet harjoitusolosuhteet ja -paikat tuovat varmasti harjoitukseen lisäenergiaa leirin aikana. Leirin vaikutukset näkyvät toivottavasti pitkään leirin jälkeisissä harjoituksissa.

Näiden seikkojen perusteella tehtiin kyselylomake, jonka avulla selvitettiin, onko ulkomaanleiri nuorten yleisurheilijoiden mielestä hyödyllinen, tarpeellinen, toivottu, kannustava ja innostava tai vastaavasti, onko ulkomaanleiristä haittaa, koetaanko se samaksi kuin kotimaanleiri vai onko se liian rankka.

5.3 Empiirisen osion toteutuspaikat

Survey-kysely toteutettiin Tampereella, Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa harjoittelevat Tampereen ja Tampereen ympäristökuntien urheiluseurat, joten se oli otollinen paikka tiedon hankkimiseen (Tampereen Messu- ja Urheilukeskus Oy n.d.).

Ryhmähaastattelu toteutettiin Ylöjärvellä, Urheilutalolla. Urheilutalo sijaitsee Ylöjärven yhtenäiskoulun vieressä. (Ylöjärven kaupunki 2010.) Ylöjärven Urheilijoilla on siellä 13-vuotiaiden ja sitä vanhempien harjoitusvuoro joka keskiviikko talvikauden ajan (Ylöjärven Urheilijat Ry 2010). Kyseinen paikka valittiin haastattelun järjestämiseen, jotta haastateltaville ei tulisi logistisia tai aikataulullisia ongelmia. Haastattelu pidettiin normaalien harjoitusten aikana, jolloin aikataulut olivat helpoiten soviteltavissa yhteen.

5.4 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää käytettiin, koska haluttiin saada mahdollisimman monen vastaajan mielipide tutkittavasta asiasta. Survey-tutkimus toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimuksen perusjoukko koostui nuorista 14–17-vuotiaista yleisurheilijoista.

Tulostetut kyselylomakkeet jaettiin nuorille yleisurheilijoille henkilökohtaisesti Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Tampereen Messu ja Urheilukeskus on urheilijoiden harjoituspaikka, joten sieltä löytyi perusjoukkoon kuuluvia nuoria. Kohderyhmään kuuluvat löydettiin paikan päältä kysymällä urheilijoiden ikää heiltä itseltään tai valmentajalta, riippuen siitä olivatko ryhmän harjoitukset jo alkaneet. Lomakkeet jaettiin niin, että siitä syntyi mahdollisimman vähän häiriötä harjoituksiin. Urheilijat saivat täyttää lomakkeet heille sopivalla hetkellä.

Kaikki 14–17-vuotiaat urheilijat, jotka hallista tavoitettiin, suostuivat vastaamaan kyselyyn. Lomakkeita jaettiin kolmena päivänä peräkkäin, jotta tavoiti-

tettaisiin mahdollisimman monta vastaajaa kyseisestä ikäryhmästä. Vastauksien keräyspäiviksi valittiin tiistai, keskiviikko ja torstai 7–9.12.2010. Nämä päivät valittiin kyselylomakkeiden täyttämiseksi, koska niiden tiedettiin olevan vilkkainta aikaa Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Päivistä tiistai ja torstai ovat erityisesti urheiluseurojen suosiossa. Kyselylomakkeiden jako tapahtui kello 17.30–19.00. Valittuna kellonaikana tavoitettiin kaikki monipuolisesti, myös he, jotka olivat aloittaneet harjoituksensa aiemmin, eivät olleet kuitenkaan vielä ehtineet lähteä harjoituksista.

Kyselyyn vastasi 47 urheilijaa. Täytettyjen lomakkeiden määrä riitti luotettavien päätelmien tekoon.

5.5 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Ryhmähaastattelun avulla pyrittiin saamaan syvempää tietoa tutkimusaiheesta sekä tarkempia perusteluja nuorten vastauksille. Ryhmähaastattelu valittiin, koska uskottiin, että se on tähän aiheeseen parempi vaihtoehto kuin yksilöhaastattelu. Haastateltavat tuntevat toisensa, joten haastattelutilanteessa he saivat tukea toisistaan. Haastattelun aihepiiri on yleinen, joten aiheesta pystyi puhumaan kavereiden kanssa. Kysymyksiin ei ollut oikeita tai vääriä vastauksia ja tätä painotettiin haastateltaville ennen haastattelun alkua. (Eskola & Suoranta 1998, 95–96.)

Ryhmähaastatteluun pyydettiin viisi 14–17-vuotiasta nuorta. Haastatteluun valitut henkilöt harrastavat yleisurheilua opinnäytetyön toimeksiantaja seurassa eli Ylöjärven Urheilijoissa. Yksi haastatteluun pyydyistä ei päässyt paikalle haastattelupäivänä, joten haastattelu tehtiin neljälle urheilijalle. Haastattelu tehtiin Urheilutalolla sijaitsevassa Ylöjärven Urheilijoiden toimistossa. Haastatteluajankohta oli keskiviikko 15.12.2010.

Ryhmähaastattelu nauhoitettiin, jotta tulokset eivät jäisi tutkijan muistiinpanojen varaan. Näin ollen myös tutkijan vaikutus väheni analysointitilanteessa, koska tulkinta ei jäänyt tutkijan muistin varaan, vaan kaikki kommentit olivat nauhalla. Haastattelun tunnelma oli vapautunut ja rento ja haastateltavat kertoivat rohkeasti mielipiteitään. Haastatteluun oli valmistauduttu kysymysten tekemisellä ja keskustelu eteni niiden mukaan. Haastattelu kesti 14 minuuttia. Kysymykset olivat samoja, jotka oli kysytty survey-kyselyllä, koska haluttiin varmistaa, etteivät tutkijan laittamat vaihtoehdot rajanneet liikaa mielipiteitä. Ryhmähaastattelussa kysyttiin samat kysymykset ilman vaihtoehtoja sekä pyrittiin saamaan selville syyt kyseisiin vastauksiin.

Ryhmähaastattelun runkokysymykset:

1. Mikä olisi sopiva kesto ulkomaan harjoitusleirille ja miksi?
2. Pitäisikö ulkomaan harjoitusleirejä järjestää teidän ikäisillenne nuorille? Mitä hyötyä ja mitä haittaa leiristä voisi olla?

3. Onko ulkomaanleirille mielestänne joitakin pääsyvaatimuksia? Mitä vaatimuksia voisi olla?
4. Miettisittekö kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessänne? Mitä vaaroja tulee mieleen?
5. Mitkä/Millaiset asiat olisivat tärkeitä ulkomailla järjestetyillä harjoitusleirillä ja miksi?
6. Mitä ulkomaan harjoitusleiri mielestänne kuvaa tai merkitsee?
7. Mihin haluaisitte lähteä harjoitusleirille ja miksi?

5.6 Tutkimuksen luotettavuus

Kahden eri tutkimusmenetelmän käytöllä oli positiivinen vaikutus tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksessa väheni tutkijan vaikutus ja vääristymä pieni. Kvantitatiivinen otos oli myös määrältään riittävä johtopäätösten tekemiseen, joka lisäsi tuloksien luotettavuutta.

Kyselylomakkeiden täyttö tapahtui vilkkaassa ympäristössä, Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Tämä saattoi vaikuttaa vastaajien keskittymiseen lomakkeita täytettäessä. Kyselylomake ei ollut kovin pitkä, mutta täyttötilanne huomioon ottaen kysymyksiä saattoi olla muutama liian paljon. Viimeiseen kysymykseen kaikki eivät jaksaneet keskittyä kunnolla. Kysymys numero 13 vaati kysymyksen lukemisen, jotta siihen pystyi vastaamaan oikealla tavalla, koska kysymykseen vastaaminen erosi muiden kysymysten vastaustavasta (liite 1). Vastaaminen vaati myös aikaa vaihtoehtojen lukemiseen ja hieman miettimistä vastaamiseen. Pari henkilöä oli jättänyt vastaamatta kysymykseen ja muutama oli vastannut väärällä tavalla. Tämän olisi voinut välttää asettamalla kysymyksen lomakkeen alkupäähän, jolloin siihen olisi jaksettu keskittyä paremmin. Avoimien kysymysten sijoittelu oli onnistunut, sillä niihin oli vastannut 96 prosenttia vastaajista.

Tutkijan läsnäolo kyselylomakkeiden täyttämistilanteessa lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Tutkija pystyi valvomaan, että nimenomaan kohderyhmän jäsenet täyttivät lomakkeet itse eikä kukaan muu. Näin ollen saatiin heidän oikeita mielipiteitä ja tulosten luotettavuus kasvoi. Tutkijalta olisi myös voinut kysyä apua lomakkeen täyttämiseen, mutta kukaan ei apua tarvinnut, mikä kertoo kyselylomakkeen selvydestä ja ymmärrettävyydestä.

Haastattelutilanne saatiin suoritettua loppuun ilman häiriöitä tarkan ennakkosuunnittelun ansiosta. Keskustelussa pysyttiin aiheessa, sillä haastattelu eteni kysymysrungon mukaan. Haastatteluun osallistujat eivät olleet nähneet kyselylomaketta, joten he eivät olleet saaneet vaikutteita vastauksiinsa kyselylomakkeen vaihtoehtoista.

6 ULKOMAANLEIRIN MERKITYS

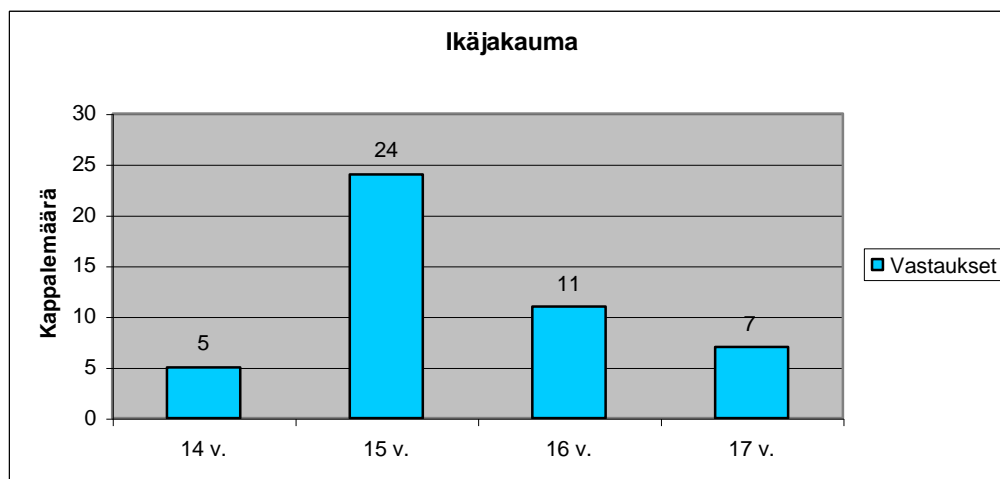
Tässä luvussa käsitellään kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä saadut tulokset. Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän tulokset analysoitiin kysymys kerrallaan ja sen jälkeen tehtiin ristiin analyysia joidenkin kysymysten kohdalla. Tällä tavalla saatiin selvitettyä eri vastausryhmien eroavaisuuksia.

6.1 Survey-kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Kyselylomake alkoi taustatietokysymyksillä, joita olivat ikä, sukupuoli, harastettujen vuosien määrä, tavoitteet seuraavan viiden vuoden aikana ja mahdollinen kokemus ulkomailla järjestetyltä yleisurheiluleiriltä. Taustatiedoista saatiin selvitettyä vastaajien ikäjakauma, sukupuolijakauma sekä tavoitteet urheilijana ja hieman taustaa vastauksiin. Näiden tietojen perusteella pystyttiin analysoimaan vastauksia paremmin ja kokonaisvaltaisemmin.

6.1.1 Ikäjakauma

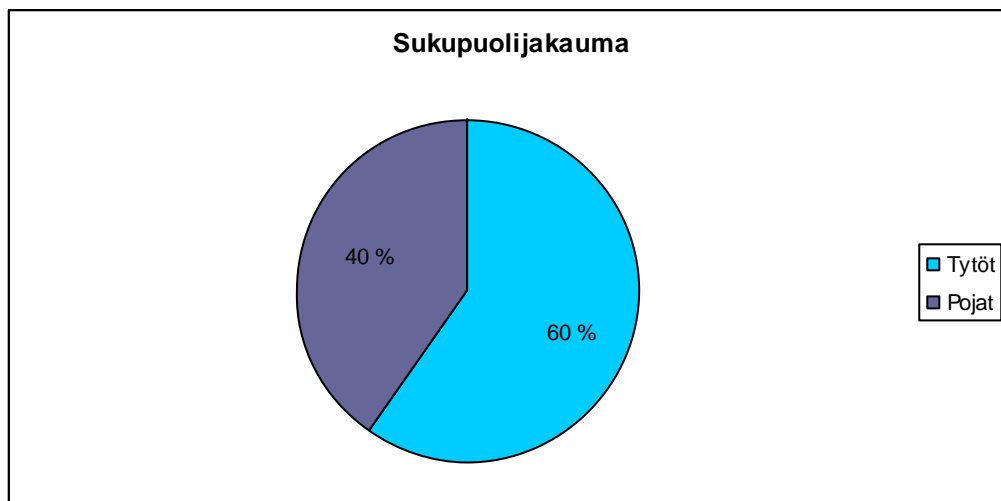
Ikäjakauma kertoo, että 15-vuotiaita yleisurheilijoita oli selvästi eniten harjoittelemassa Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa kyselylomakkeiden jakohetkellä (kuvio 3). 16-vuotiaita vastaajia oli 11 eli toiseksi eniten. 17-vuotiaita oli seitsemän ja 14-vuotiaita vain viisi eli vähiten.



Kuvio 3 Survey-kyselyyn vastanneiden ikäjakauma.

6.1.2 Sukupuolijakauma

Sukupuolta kysyttiin taustatietoina, koska haluttiin selvittää, onko vastauksilla suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä. Vastaajista 60 prosenttia oli tyttöjä ja 40 prosenttia poikia (kuvio 4).



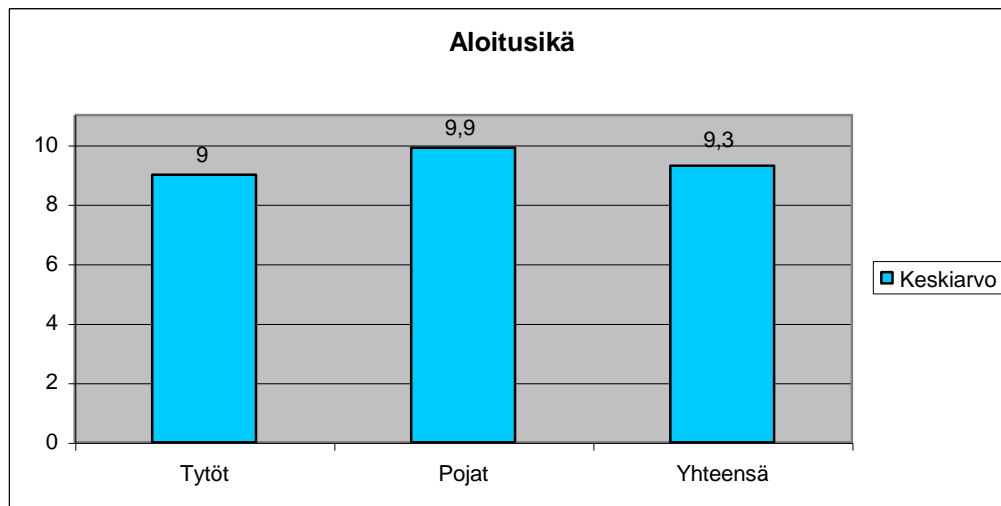
Kuvio 4 Survey-kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma.

6.1.3 Harrastettujen vuosien määrä

Harrastettujen vuosien määrää kysyttiin, koska sillä saatiin selvitettyä nuorten lajiuskollisuutta ja lajin kiinnostavuutta.

Yleisurheilua oli harrastettu enimmillään 15 vuotta ja tuorein lajin pariin löytänyt on kerinnyt harrastaa yleisurheilua yhden vuoden. Nämä molemmat ääripään edustajat löytyivät pojista ja he olivat 17- ja 16-vuotiaita. Kauimmin yleisurheilua harrastanut tyttö oli 16-vuotias ja hän on harrastanut yleisurheilua 11 vuotta. Tuoreimmat lajin pariin löytäneet tytöt ovat harrastaneet yleisurheilua kolme vuotta. He olivat 17- ja 15-vuotiaat tytöt. Tavoitteet huomioon ottaen pojat ovat tähtäämässä korkealle, riippumatta heidän harjoitusvuosistaan. Molemmilla, 15 vuotta yleisurheilua harrastaneella pojalla ja yhden vuoden yleisurheilua harrastaneella pojalla, tavoitteet olivat kansainvälisellä tasolla. Tyttöjen tavoitteet olivat pienemmät. 11 vuotta yleisurheilua harrastanut asetti tavoitteekseen piirikunnallisen tason ja kolme vuotta yleisurheilua harrastaneista 17-vuotiaan tavoite oli kansallinen taso ja 15-vuotias ei kilpaile ollenkaan.

Yleisurheiluharrastus oli aloitettu keskimäärin 9,3 vuotiaana (kuvio 5). Pojat olivat aloittaneet yleisurheilun harrastuksen keskimäärin 9,9 vuotiaana. Tytöt olivat aloittaneet yleisurheilun harrastamisen noin vuoden poikia nuorempina eli keskimäärin 9 vuoden ikäisinä.

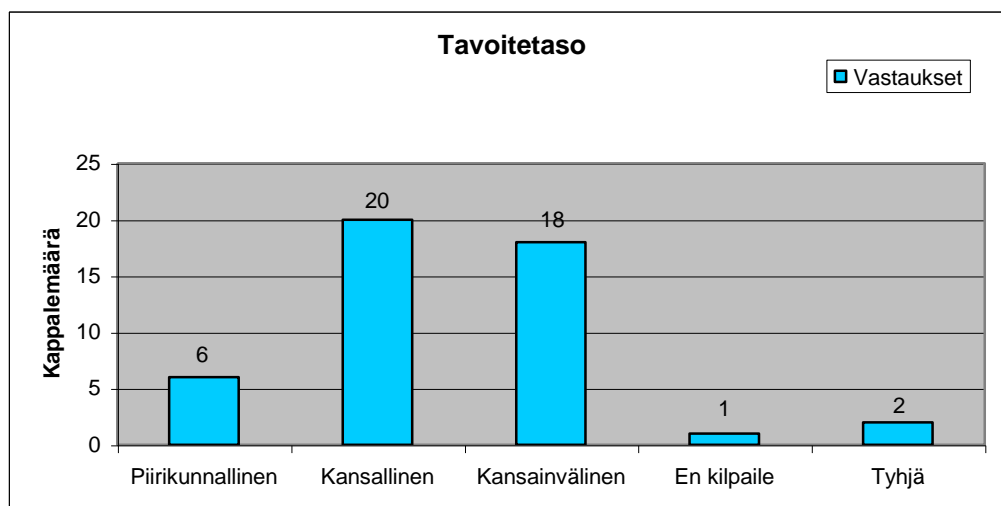


Kuvio 5 Yleisurheiluharrastuksen aloitusikä.

6.1.4 Tavoitteet seuraavan viiden vuoden aikana

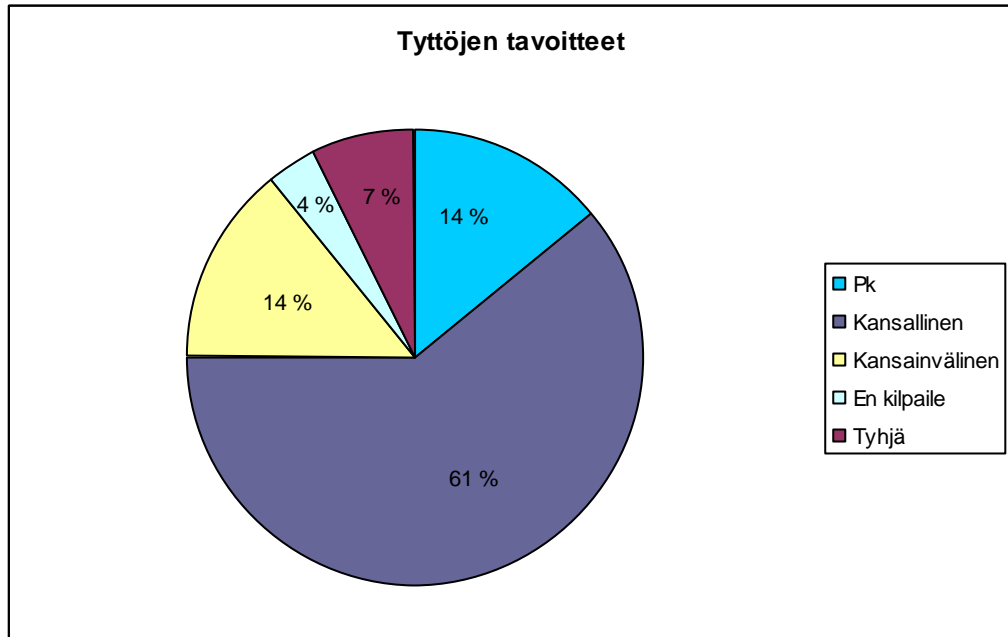
Neljännellä kysymyksellä, ”Mitkä ovat tavoitteesi seuraavan 5 vuoden aikana?”, selvitettiin nuorten omia tavoitteita ja uskoa itseensä sekä sitä, mitä he urheilulta haluavat. Kansainvälisen tason tavoittelu vaatii ahkeraa harjoittelua ja sitoutumista ja se voi olla unelma, joka auttaa jaksamaan harjoituksissa. Kaikki eivät sinne yllä, mutta on hyvä, että nuorilla urheilijoilla on tavoitteita.

Kansalliseen tasoon tähtäsi 43 prosenttia vastaajista (kuvio 6). Kansainvälistä tasoa piti tavoitteenaan 38 prosenttia nuorista. Piirikunnallinen taso oli vastaajista vain 13 prosentin tavoitteena. Vain yksi urheilija oli vastannut, että ei kilpaile ja kaksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen.

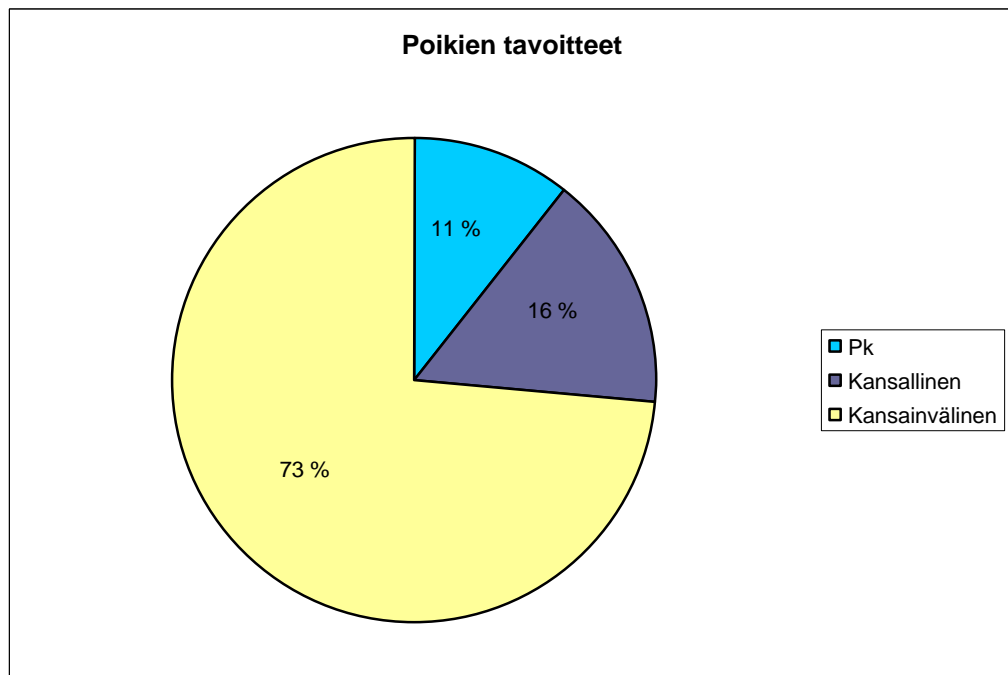


Kuvio 6 Tavoitteet urheilijana seuraavan viiden vuoden aikana.

Tavoitetasokysymys ristiin analysoitiin sukupuolen mukaan, jolloin tyttöjen ja poikien vastauksissa huomattiin suuria eroja. Pojat olivat asettaneet tavoitteensa huomattavasti korkeammalle kuin tytöt (kuviot 7 ja 8). Suurin osa tytöistä eli 61 prosenttia ilmoitti tavoitteekseen kansallisen tason, kun taas 73 prosenttia pojista piti tavoitteenaan kansainvälistä tasoa.



Kuvio 7 Tyttöjen tavoitteet seuraavan viiden vuoden aikana.

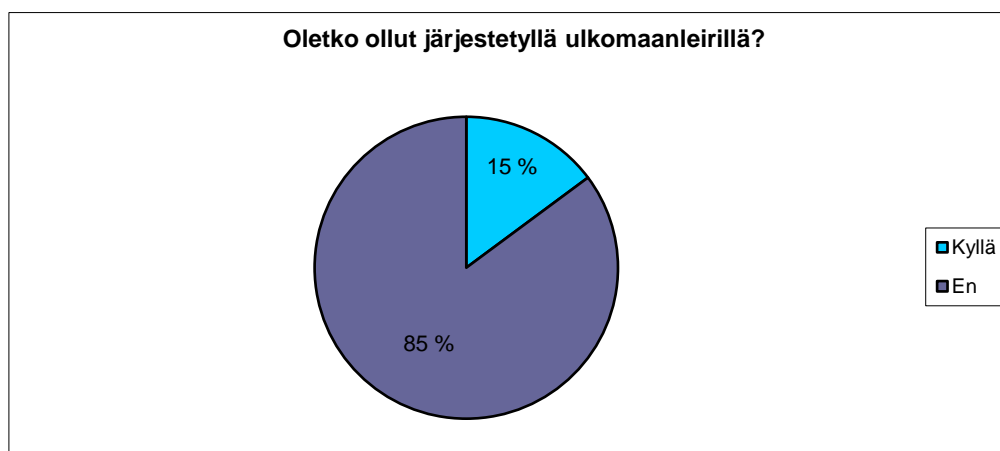


Kuvio 8 Poikien tavoitteet seuraavan viiden vuoden aikana.

6.1.5 Kokemus ulkomailla järjestetystä yleisurheiluleiristä

Viides kysymys, ”Oletko ollut järjestetyllä yleisurheiluleirillä ulkomailla?”, kertoi kuinka moni 14–17-vuotias yleisurheilija on ollut ulkomailla järjestetyllä harjoitusleirillä. Kysymyksen avulla selvitettiin myös, vastasivatko urheilijat kysymyksiin kokemuksen perusteella vai uskomuksiin ja omiin mielipiteisiin perustuen.

Vastaajista vain neljä urheilijaa on ollut järjestetyllä ulkomaanleirillä (kuvio 9). 43 urheilijalla ei ollut kokemusta ulkomaanleireistä. Urheilijat, jotka kertoivat olleensa leirillä, olivat olleet silloin 14-, 15- ja 16-vuotiaita. Heistä kaksi oli tyttöjä ja kaksi poikia. Yhdellä heistä tavoitteena oli kansainvälinen taso ja muilla kansallinen taso.



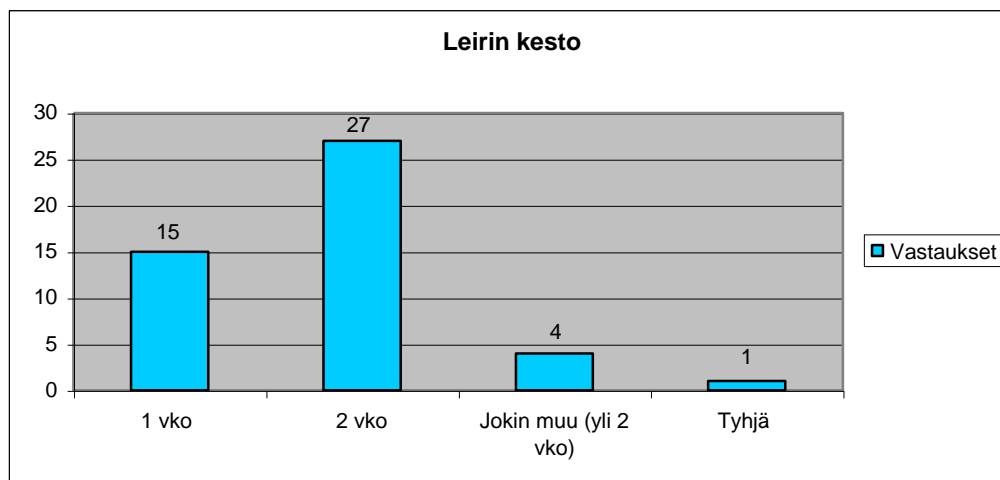
Kuvio 9 Vastaajien kokemus ulkomaanleireistä.

6.2 Keston ja tarpeellisuuden määrittely ulkomaanleirien suhteen

Tähän kategoriaan liittyvät kysymykset koskivat ulkomaanleirien kestoa, nuorten valmiutta lähteä leirille, ulkomaan harjoitusleirien määrää sekä mieluista leirikohdetta. Kysymyksillä saatiin selville järjestetäänkö nuorten mielestä leirejä tarpeeksi vai ei ja perusteluja heidän mielipiteidensä tueksi.

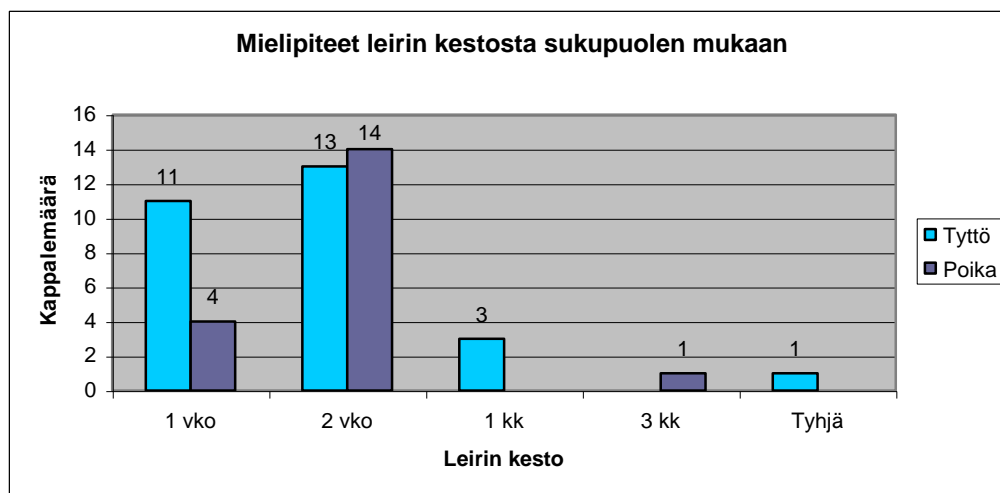
6.2.1 Ulkomaanleirin pituus

Kuudes kysymys oli, ”Mikä olisi mielestäsi ulkomaan harjoitusleirille sopiva kesto?”. Vastaajista 27 kappaletta eli 57 prosenttia oli sitä mieltä, että kaksi viikkoa olisi sopiva kesto ulkomaanleirille (kuvio 10). Yhden viikon kannalla oli 32 prosenttia vastaajista. Vaihtoehdoisen vastauksen antoi viisi urheilijaa, joista kolmen urheilijan mielestä noin kuukausi olisi sopiva pituus ulkomaanleirille. Lisäksi, leirin pituudeksi tuli jopa kolmen kuukauden mittainen ehdotus. Yksi oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen.



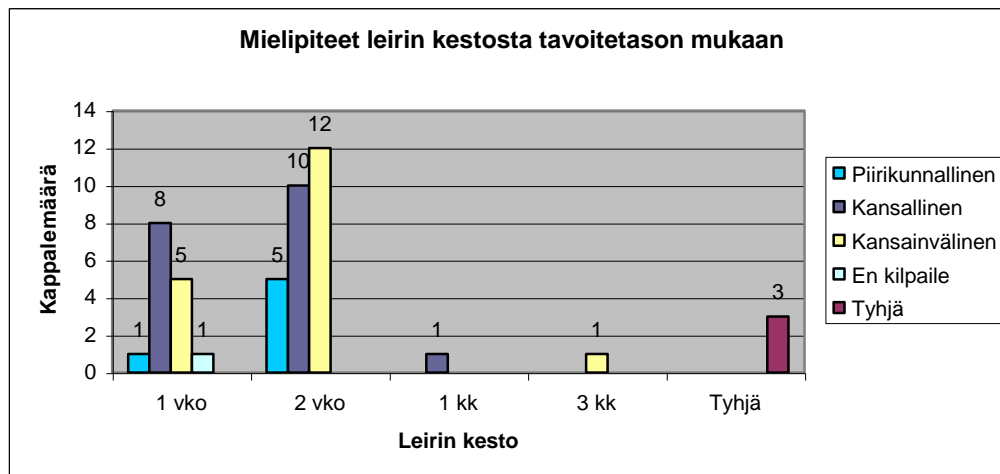
Kuvio 10 Ulkomaan harjoitusleirin kesto.

Ulkomaanleirin kesto kysymys analysoitiin sukupuolen mukaan. Pojista 74 prosenttia oli sitä mieltä, että kaksi viikkoa olisi sopiva kesto leirille, joka järjestetään ulkomailla (kuvio 11). Tyttöjen vastaukset jakautuivat aika tasaisesti yhden ja kahden viikon vastauksien välille.



Kuvio 11 Mielipiteet leirin kestosta tyttöjen ja poikien vastausten mukaan jaoteltuna.

Ulkomaanleirin kesto kysymys analysoitiin vielä kolmannella tavalla, jolloin huomioitiin myös vastaajien tavoitetaso. Kansainväliselle tasolle pyrkivät olivat kahden viikon mittaisen leirin kannalla (kuvio 12). Kansallisen tason urheilijoiden mielipiteet jakautuivat aika tasan yhden ja kahden viikon pituisiin leireihin.



Kuvio 12 Mielipiteet leirin kestosta vastaajien tavoitetason mukaan jaoteltuna.

6.2.2 Itsenäisyys

Kysymys numero seitsemän, ”Olisitko valmis lähtemään leirille harjoitusryhmäsi ja valmentajanne kanssa, ilman vanhempiasi?”, kertoi nuorten urheilijoiden henkisestä iästä ja valmiudesta matkustaa itsenäisesti kavereiden ja valmentajan kanssa.

Kaikki olivat valmiita lähtemään leirille ilman vanhempiaan (kuvio 13).

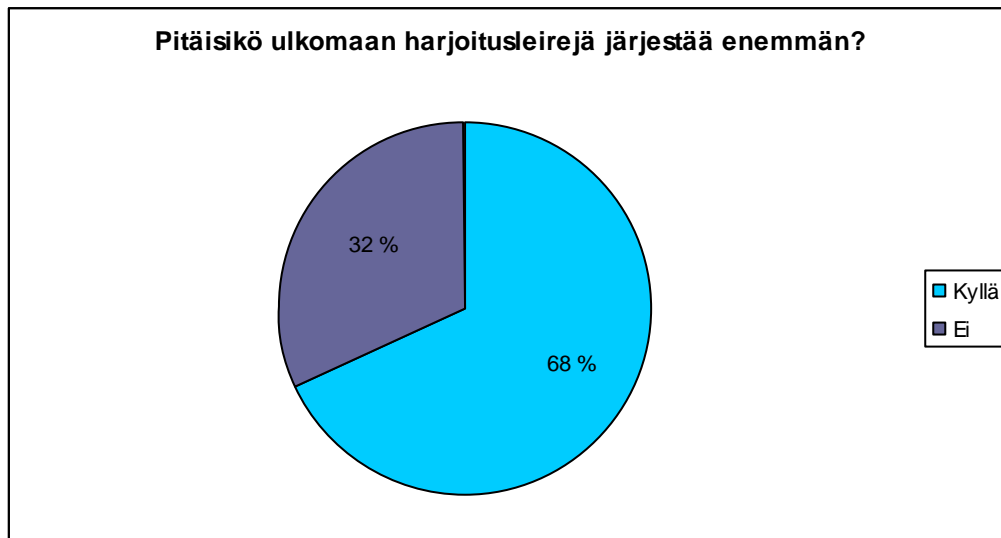


Kuvio 13 Nuorten urheilijoiden valmius lähteä leirille ilman vanhempia.

6.2.3 Tarvitaanko ulkomaanleirejä enemmän

Kysymys numero kahdeksan koski ulkomaanleirien saatavuutta. Kysymyksellä selvitettiin nuorten asenteita ja mielenkiintoa ulkomaanleirejä kohtaan.

Vastaajista 68 prosenttia oli sitä mieltä, että leirejä pitäisi järjestää enemmän (kuvio 14). Vastaajista 32 prosentin mielestä leirejä ei tarvitse järjestää enempää.



Kuvio 14 Ulkomaanleirien saatavuus.

Kysymykseen numero kahdeksan liittyi avoin kohta, johon sai perustella vastauksensa. Myönteisissä vastauksissa oli seuraavanlaisia perusteluja:

- ”Mukavaa vaihtelua ja hyviä olosuhteita reenaamiselle, motivoi.”
- ”Koska ne ovat hyviä kokemuksia urheilusta.”
- ”Koska leirit on tehokkaita.”
- ”Koska Suomen talvella ei pysty reenaamaan ulkona.”
- ”Koska se loisi hyvää yhteishenkeä ja harjoittelu olisi siellä erilaista.”
- ”Se toisi uutta innostusta ja samalla saisi tehokasta reeniä.”
- ”Koska siellä pystyy keskittymään ainoastaan urheiluun ja on lämmin.”
- ”Että tulisi vaihtelua harjoitusympäristöön.”
- ”Saa hienoja kokemuksia.”
- ”Ulkomailla saa vaihtelua.”
- ”Koska ne antavat hyviä kokemuksia ja muistoja.”
- ”Motivaatio harrastusta kohtaan kasvaisi.”

Yhteenvedon vastauksista voi karkeasti sanoa, että seitsemän mielestä ulkomaanleiri toisi vaihtelua harjoitukseen ja harjoitusolosuhteille. 11 oli sitä mieltä, että se toisi hyviä kokemuksia. Kolmen henkilön mielestä leiri erityisesti motivoisi ja neljän mielestä leirillä tulisi tehtyä tehokkaita harjoituksia.

Kielteisissä vastauksissa oli seuraavanlaisia perusteluja:

- ”Harjoitusolosuhteet ovat tarpeeksi hyvät täällä.”
- ”Suomessakin on hyvät olot treenata, mutta ne olisivat kivoja.”

”Ei haittaa vaikka ei olekaan ollut.”

”Voi itse lähteä silloin kun itse haluaa.”

”Kai niitä on ihan riittävästi.”

”Yks riittää.”

”Harjoittelua pystyy tekemään myös täällä, yleensä ulkomailla menee shop-pailuksi ja auringonotoksi.”

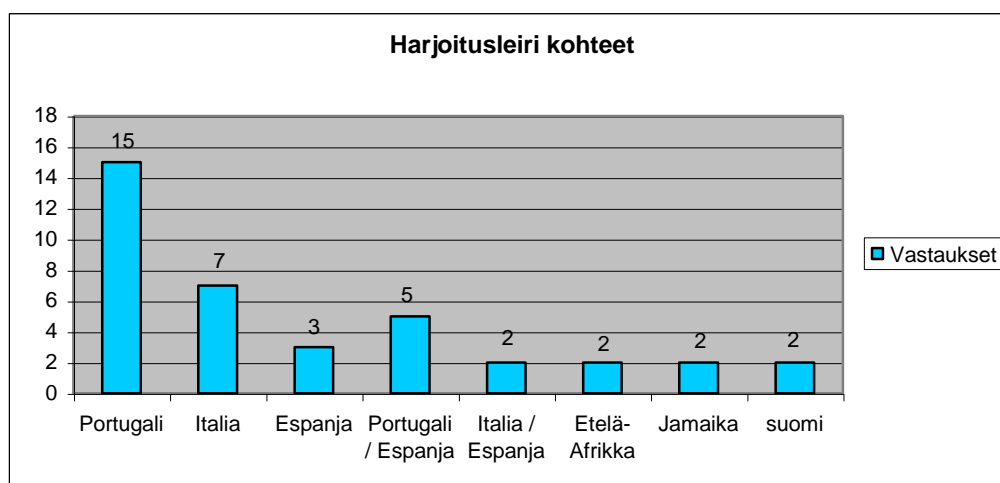
”Itse voi lähteä silloin kun itse haluaa.”

Perustelut olivat jakautuneet niin, että viiden henkilön mielestä leirejä on tarpeeksi tarjolla jo nyt. Kuitenkin vain yksi heistä on ollut ulkomailla leirillä, jotka olivat näin vastanneet. Neljän vastaajan mielestä leirit Suomessa ovat yhtä hyviä kuin ulkomaanleirit. Kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että leirit eivät ole tarpeen tai ei haittaa vaikka ei ole leirejä ollut. Lisäksi perusteluina oli mainittu ikä ja, että omatoiminen matka on helpompi järjestää.

6.2.4 Harjoitusleirikohteet

Yhdeksäs kysymys, ”Minne haluaisit lähteä harjoitusleirille?”, antoi näyttöä siitä ovatko nuoret kuulleet tai olleet kiinnostuneita ottamaan selvää mahdollisista hyvistä leirikohteista. Yleisurheilun Kuvalehdessä ja HUU (Huippu-Urheilu-Uutiset) -lehdessä on ollut epäsäännöllisin väliajoin juttuja huippu-urheilijoiden leirityksistä ja leiripaikoista.

Portugali oli 40 prosentin mielestä mieluisin leiripaikka (kuvio 15). Toiseksi mieluisin kohde olisi Italia 19 prosentin kannatuksella ja kolmanneksi mieluisin leiripaikka olisi Espanja. Espanja sai kahdeksan prosenttia kaikista vastauksista, mutta lisäksi vastauksia tuli Portugali/Espanja sekä Italia/Espanja vaihtoehtoilla. Muita mieluisia leiripaikkoja olivat Etelä-Afrikka, Jamaika ja Suomi, joista jokainen maa sai viiden prosentin kannatuksen. Muita mainittuja maita olivat Meksiko, USA, Ghana, Kuuba ja Singapore. Kaksi vastaajaa halusi leirille Euroopan ulkopuolelle.



Kuvio 15 Nuorten urheilijoiden mielestä mieluisimmat harjoitusleirikohteet.

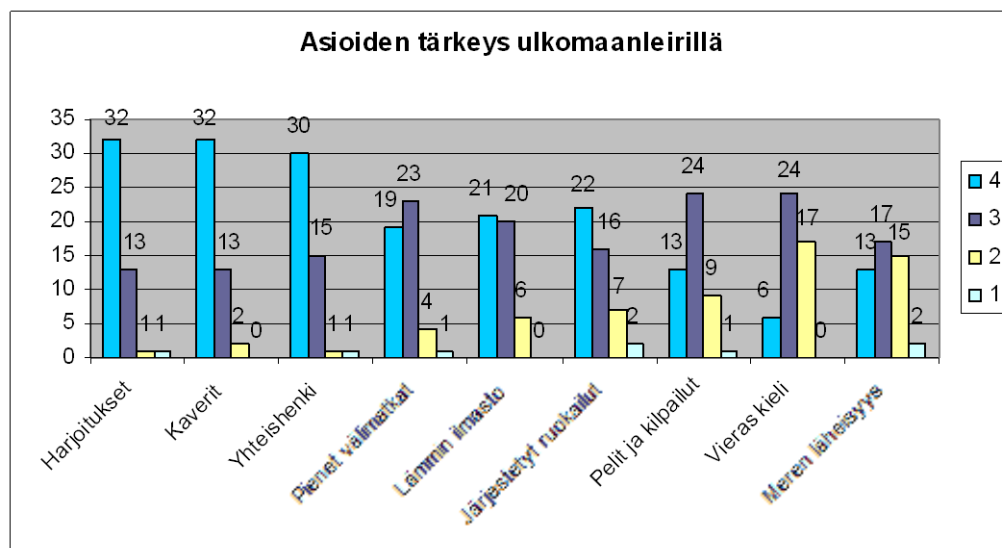
6.3 Ulkomaanleiriin vaikuttavat asiat sekä niiden tärkeys

Survey-kyselyn neljä viimeistä kysymystä selvittivät nuorten käsityksiä ulkomaanleiristä, siitä mikä leirillä on tärkeää nuorten mielestä sekä onko nuorten mielestä ulkomaanleirille joitakin pääsyvaatimuksia.

6.3.1 Tärkeät asiat ulkomaan harjoitusleirillä

Kysymys numero 10 ”Kuinka tärkeitä seuraavat asiat olisivat mielestäsi ulkomaan harjoitusleirillä?”. Kysymykseen oli annettu vaihtoehdot, joista jokainen kohta piti arvioida tärkeyden mukaan. Numero 4 = todella tärkeä, 3 = tärkeä, 2 = vähän tärkeä, 1 = ei tärkeä. Kysymyksellä selvitettiin mitä asioita nuoret arvostavat leirillä ja ottavatko he leirin tosissaan.

Nuorten mielestä tärkeimpiä asioita ulkomaan harjoitusleirillä olivat harjoitukset ja kaverit (kuvio 16). Toiseksi tärkeimpänä pidettiin yhteishengen luomista. Seuraavaksi tärkeimpiä asioita olivat pienet välimatkat, lämmin ilmasto, järjestetyt ruokailut, pelit ja kilpailut ja vieras kieli. Näistä vaihtoehdoista meren läheisyyttä pidettiin vähiten tärkeänä asiana ulkomaan harjoitusleirillä.



Kuvio 16 Nuorten urheilijoiden mielestä tärkeitä asioita ulkomaan harjoitusleirillä.

6.3.2 Pääsyvaatimukset

Kysymys numero 11, ” Uskotko, että ulkomaanleirille on joitakin pääsyvaatimuksia?”. Pääsyvaatimuksista kysyttiin, koska haluttiin selvittää onko ulkomaanleirille nuorten mielestä pääsyvaatimuksia.

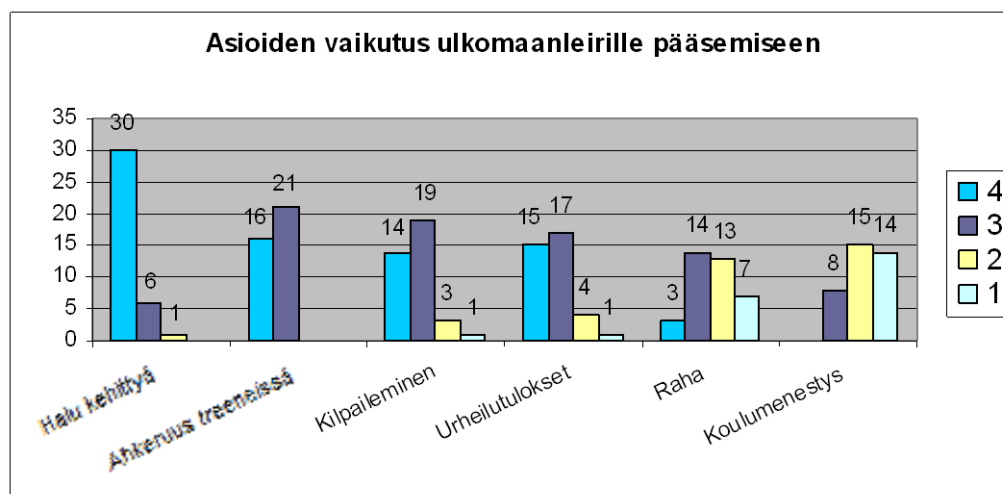
79 prosenttia nuorista yleisurheilijoista uskoi, että leirille on joitakin pääsyvaatimuksia (kuvio 17). 21 prosentin mielestä vaatimuksia ei ole.



Kuvio 17 Pääsyaatimukset ulkomaanleirille.

Kysymykseen numero 11 oli jatkokysymys niille, jotka olivat vastanneet, kyllä, pääsyaatimus kysymykseen. Jatkokysymys kuului näin, ”Onko seuraavilla asioilla vaikutusta ulkomaanleirille pääsemiseen?”. Kysymyksessä oli myös annettuna vaihtoehdot, joista jokainen piti arvioida tärkeyden mukaan (ks. liite 1). Kysymyksellä selvitettiin nuorten mielipiteitä siitä, mikä vaikuttaa eniten ulkomaanleirille pääsemiseen. Vaihtoehdoissa oli sekä valmentajien että vanhempien vaatimuksia.

Nuorten mielestä suurimpana vaatimuksena on se, että on halua kehittyä (kuvio 18). Seuraavaksi suurin vaikutus on sillä, että on ahkera harjoituksissa ja kolmanneksi suurin vaikutus on kilpailemisella. Rahalla ja koulumenestyksellä on kaikista pienin vaikutus leirille pääsemisessä.

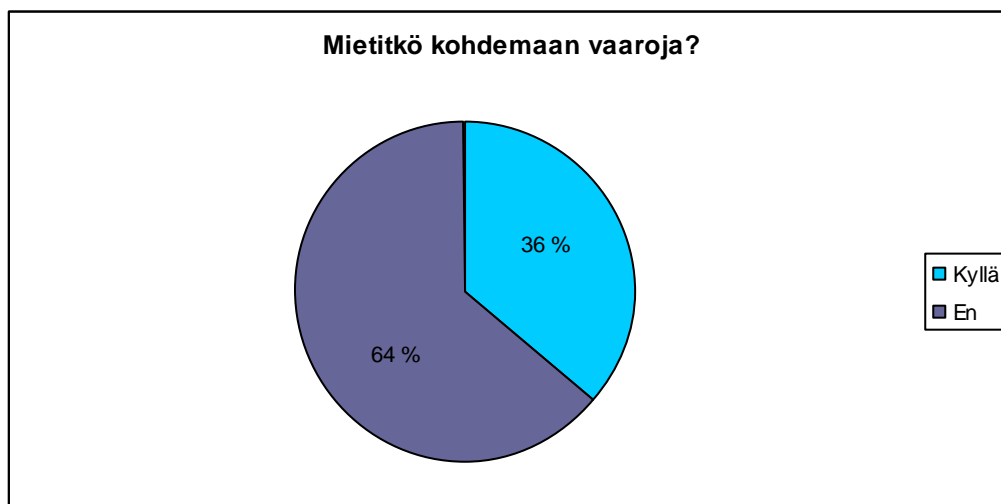


Kuvio 18 Asioiden vaikutus ulkomaanleirille pääsemiseen nuorten mielestä.

6.3.3 Mahdolliset vaarat ulkomailla

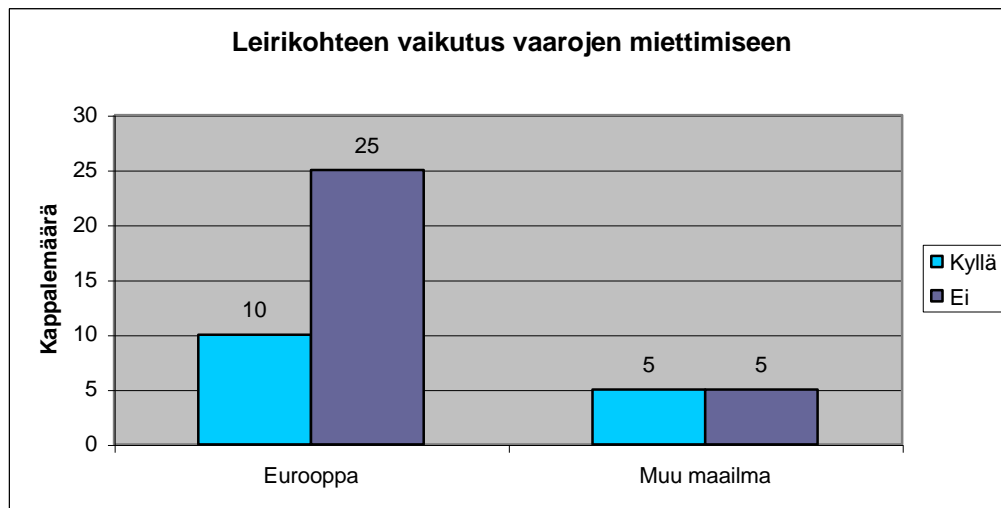
Kysymys numero 12, ”Miettisitkö kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessäsi?”, selvitti ajattelevatko nuoret urheilijat mitä negatiivista ulkomailla voisi tapahtua ja mitä vaaroja uudessa paikassa ja olosuhteissa voi olla.

Vastaajista 64 prosenttia ei miettisi kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessään (kuvio 19). Vastaajista 36 prosentin mielestä vaaroja pitää pohtia.



Kuvio 19 Kohdemaan vaarojen miettiminen.

Kohdemaan vaaroja koskeva kysymys ristiin analysoitiin vertaamalla vastauksia mieluisan leirikohde kysymyksen vastauksien kanssa. 35 vastaajan mieluisa leirikohde sijaitsee Euroopassa (kuvio 20). Euroopan sisällä olevaan maahan halunneista vain 29 prosenttia miettisi kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessään. Euroopan ulkopuolella sijaitsevan mieluisan leirikohteen nimesi 10 vastaajaa. Heistä 50 prosenttia miettisi kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessään.

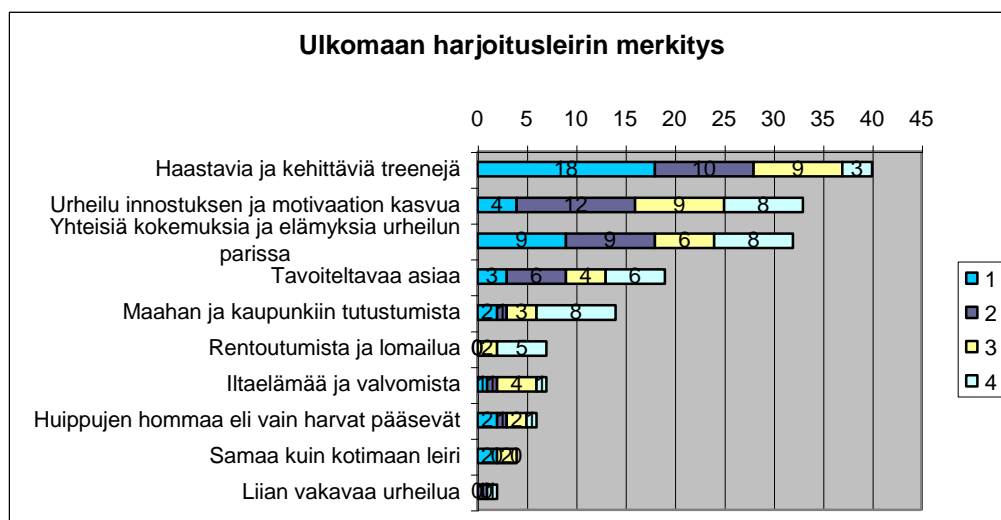


Kuvio 20 Mieluisan leirikohteen vaikutus kohdemaan vaarojen miettimisessä.

6.3.4 Ulkomaan harjoitusleiristä syntyvät mielikuvat

Kysymys numero 13, ”Mitä ulkomaan harjoitusleiri mielestäsi kuvaa tai merkitsee?”. Kysymyksessä oli vaihtoehtoja ja niistä pyydettiin valitsemaan neljä tärkeintä numeroimalla (ks. liite 1).

Useimman vastaajan mielestä ulkomaan harjoitusleiri merkitsee haastavia ja kehittäviä harjoituksia, urheilunnuostuksen ja motivaation kasvua, yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä urheilun parissa sekä tavoiteltavaa asiaa (kuvio 21). Nämä olivat neljä eniten vastauksia saanutta vaihtoehtoa.



Kuvio 21 Ulkomaan harjoitusleirin merkitys nuorten mielestä.

6.4 Kyselylomakkeen yhteenveto

Vastaajien ikäjakauma oli hieman yllättävä, sillä vastaajista vain 11 prosenttia oli 14-vuotiaita. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 14-vuotiaita on seuroissa eniten ja luku on vielä lisääntynyt vuoden 2009–2010 aikana. Tutkimukseen vastanneiden henkilöiden ikäjakauman saattaa selittää se, että vaikka kyselylomakkeita jaettiin kolmena päivänä, on mahdollista, että ei tavoitettu kaikkien seurojen kaikkia ikäryhmiä. Vastaajamäärien erot eri ikäryhmien välillä eivät vaikuttaneet tuloksien analysoimiseen.

Yllättävää oli huomata, kuinka suuri skaala paljastui harrastuksen parissa vietetyistä vuosista, vaikka vastaajien ikäskaala oli vain neljä vuotta. Uusien tulokkaiden ja pidempään harrastaneiden kuuluisi olla eri ryhmässä, mutta päätellen suuresta erosta harrastusvuosien määrässä, näin ei ole. Uusien tulokkaiden taitotaso ei ole samalla tasolla pidempään harrastaneiden kanssa. Kuten teoriaosuuden harjoittelu kappaleessa todettiin, tuloskehityksen kannalta lajitaitavuuden tulee olla tarpeeksi korkealla ennen kuin on kannattavaa aloittaa ominaisuusharjoittelu (Haikama n.d.). Ymmärrettävää on, että tämä on vaikeaa toteuttaa rajallisten valmentajaresurssien vuoksi. Keski-ikä harrastuksen aloittamiselle oli 9,3 vuotta, joka on otollista aikaa taitojen kehittymiselle.

Tavoitetaso kysymyksen vastauksista oli yllättävää huomata, kuinka selkeästi poikien ja tyttöjen tavoitteet erottuivat toisistaan. Kansainvälistä tasoa tavoittelevia poikia oli 73 prosenttia ja tyttöjä 14 prosenttia. Ero on huikea. On hienoa huomata, että tavoitteita uskalletaan asettaa, sillä ilman tavoitteita ei ole selkeää päämäärää jonne tähdätä. On myös lupaavaa lajin kannalta, että vastaajien joukossa oli vain yksi, joka ilmoitti, ettei kilpaile.

Suurin osa eli 85 prosenttia tutkimukseen osallistujista ei ole ollut ulkomailla harjoitusleirillä. Tämä täsmää oletukseen, että nuorista urheilijoista vain harvat pääsevät kokemaan ulkomaanleirin tunnelman ja fiiliksen. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että suurin osa vastaajista on vastannut kysymyksiin mielikuvien ja uskomuksien perusteella. Ei todellisen kokemuksen perusteella.

55 prosenttia tutkimukseen osallistujista oli sitä mieltä, että sopiva kesto ulkomaanleirille olisi kaksi viikkoa. Kahdessa viikossa kerkiää tulemaan jo kulttuurishokki, johon pitää varautua. Tässä kysymyksessä olisi voinut olla jatkokysymyksenä, että tietävätkö nuoret, mikä on kulttuurishokki ja miten se vaikuttaa. Kaikki nuoret vastasivat olevansa valmiita lähtemään leirille ilman vanhempiaan.

Tutkimukseen osallistujista 68 prosentin mielestä ulkomaan harjoitusleirejä pitäisi järjestää enemmän heidän ikäisilleen nuorille. Kielteisistä vastauksista kuitenkin viiden henkilön mielestä leirejä on jo tarpeeksi. Eli heidänkin mielestä ulkomaanleirejä pitäisi järjestää. Kysymyksen asettelu olisi voinut olla hieman tarkempi. Olisi pitänyt määrittää tarkemmin sana enemmän tai sen olisi voinut jättää kokonaan pois. Vastauksista voidaan kuitenkin selkeästi

päätellä, että leirejä tarvitaan enemmän kuin niitä on nyt tarjolla. Vain viiden vastaajan mielestä leirejä tarjotaan tarpeeksi. Perusteluita oli annettu runsaasti ja vain kahdesta vastauslomakkeesta perustelut puuttuivat. Perusteluista voidaan päätellä, että nuorten mielestä ulkomaanleirejä pitäisi järjestää, koska niistä saadaan ennen kaikkea kokemusta ja motivaatiota. Nämä tulokset vastaavat oletusta.

Oli yllättävää, kuinka vähän vastaukset jakautuivat mieluista leirikohdetta kysyttäessä, vaikka kysymykseen ei ollut annettu vaihtoehtoja. Portugali, Italia ja Espanja olivat nuorten ehdottomia suosikkeja. Nuoret ovat selvästi kiinnostuneita ulkomaanleireistä ja se näkyy heidän vastauksistaan, sillä juuri kyseisissä maissa käy paljon suomalaisia huippu-urheilijoita leireillä.

Nuoret yleisurheilijat ovat tietoisia siitä, mikä leirillä on tärkeää. Näitä asioita pystyy tosin vertaamaan myös Suomessa järjestettäviin leireihin. Harjoitukset, kaverit ja yhteishenki ovat tärkeitä asioita leirin onnistumisen ja tehokkuuden kannalta. Vieraan kielen käyttöä ja meren läheisyyttä ei pidetty niin tärkeänä, koska ne eivät vaikuta oleellisesti harjoitusten onnistumiseen. Harjoitteluun vaikuttavia asioita pidettiin tärkeimpinä, joka on hienoa huomata.

Nuorista 79 prosenttia oli sitä mieltä, että ulkomaanleirille on pääsyvaatimuksia. Hieman yllättävää tosin oli, että urheilutulokset olivat nuorten mielestä vasta neljänneksi tärkein pääsyvaatimus. Suurimmat pääsyvaatimukset liittyivät nuorten mielestä ahkeruuteen ja innokkuuteen, joten omalla työllä ja harjoittelulla ulkomaanleirille pääseminen on saavutettavissa. On hienoa, että nuoret ovat valmiita tekemään työtä haluamansa asian eteen. Palkinto tehdystä työstä ja tavoitteen saavuttamisesta tuntuu paljon hienommalta ja arvokkaammalta kuin palkinnon saaminen ilman työtä.

Tutkimukseen osallistujista 36 prosenttia miettisi kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessään. Suosituimmat kohteet sijaitsevat Euroopassa. Eurooppaa pidetään turvallisempaa paikkana matkustaa kuin muuta maata. Tämä oli selvästi havaittavissa, sillä Eurooppaan halunneista vain 29 prosenttia miettisi kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessään. Euroopan ulkopuolelle matkustajista 50 prosenttia miettisi vaaroja lähtöpäätöstä tehdessä. Kysymys numero 12 olisi kuitenkin voitu sijoittaa kyselylomakkeelle heti kysymyksen numero yhdeksän jälkeen (liite 1). Tällöin olisi voitu varmemmin olettaa, että vaaravastausta mietittäessä ajateltiin mieluista kohdemaata. Nyt vastausten tulkinta voi sisältää pienen virhemarginaalin.

Nuorilla urheilijoilla on ulkomaan harjoitusleireistä realistinen kuva. Harjoitusleirin neljä tärkeintä asiaa olivat kaikki urheiluleirin kannalta hyviä ja kehittäviä asioita. Nuoret tietävät, että leirillä pääasia on harjoittelu ja uskovat, että leiri toisi motivaatiota arjen harjoituksiin. Ulkomaanleiri lisäisi myös urheiluinnostusta sekä olisi positiivinen kokemus ja elämys urheilun parissa. Nuoret pitävät ulkomaanleiriä myös tavoiteltavana asiana, joka on tärkeää. Nämä asiat täsmäävät täysin tutkimuksen hypoteeseihin.

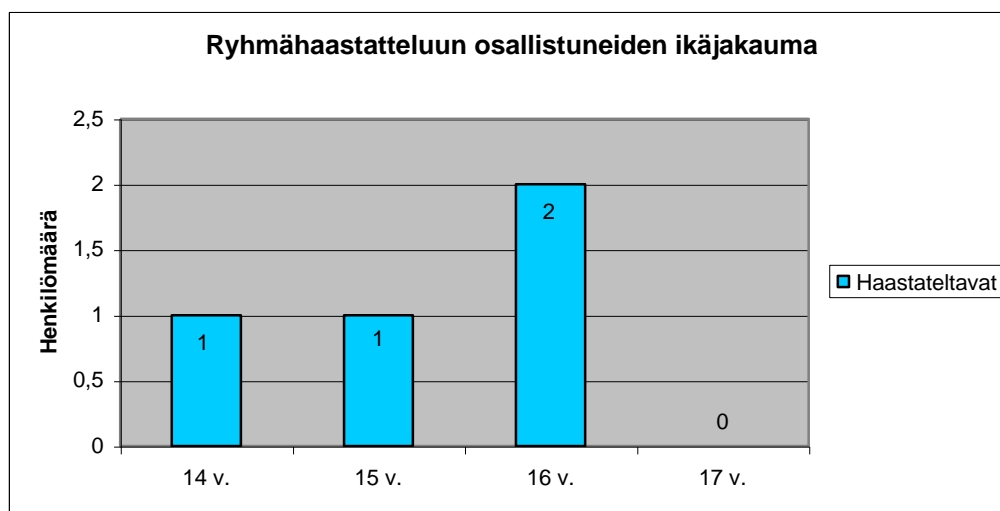
7 RYHMÄHAASTATTELUN ANALYSOINTI

Tässä luvussa esitetään kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä saadut tulokset. Ryhmähaastattelu litteroitiin viikon sisällä haastattelun tekemisestä. Haastattelu analysoitiin kysymys kerrallaan ja kaikkien mielipiteet huomioitiin.

7.1 Haastateltavien taustatiedot

Ryhmähaastatteluun osallistujien taustatieto kysymyksiin kuului ikä, sukupuoli ja kokemus ulkomailla järjestetyistä leireistä. Haastateltavilta ei kysytty niin paljon taustatietoja kuin kyselylomakkeen täyttäjiltä, koska se ei olisi mahdollistanut ristiin analysointia taustatietojen ja vastauksien perusteella. Näin ollen runsaat taustatiedot eivät olisi tuoneet tutkimukselle lisäarvoa. Haastattelussa keskityttiin tiedon hankintaan itse aiheesta.

Ryhmähaastatteluun osallistuneiden urheilijoiden ikäjakauma oli kattava tutkimuksen kannalta (kuvio 22). Haastatteluun osallistujista yksi oli 14-vuotias, yksi oli 15-vuotias ja kaksi olivat 16-vuotiaita. Haastateltavista kaikki olivat tyttöjä.



Kuvio 22 Ryhmähaastatteluun osallistuneiden ikäjakauma.

Haastateltavista kukaan ei ole ollut ohjatulla harjoitusleirillä ulkomailla. Vastaukset ovat siis hyvin verrattavissa survey-tutkimukseen osallistuneiden vastauksiin, koska lähtökohta leirikokemuksesta on suurimmalla osalla sama.

7.2 Mielipiteet ulkomaanleiristä

7.2.1 Leirin kesto

Ryhmähaastattelussa mielipiteet leirin kestosta jakautuivat aluksi hieman alle viikon ja seitsemän päivän välille. Lopulta päädyttiin kuitenkin siihen, että viikko olisi sopiva kesto ulkomaanleirille. Perusteluiksi tuli: ”*Siellä on kuitenkin aika paljon reeniä, niin sitten ei tulis ihan liikaa. Mut sit kuitenkin kun se on ulkomailla niin siellä ehtis tekeen muutakin*”. Lyhyemmäksi ajaksi ei kannata lähteä ulkomaille, koska matkatkin maksavat ja vievät aikaa. Pidempi aika taas voisi olla liikaa, koska harjoitusmäärä kasvaisi ja se voisi olla liian rankkaa. Viikon pituisen leirin aikana harjoitukset jaksaisi tehdä ja niitä ei olisi liikaa. Tätä perustelua keksittiin verrata kotimaan leirien pituuteen ja siellä tehtyyn harjoitus määrään. ”*Kun muistaa sen kesän leirin, se oli neljä päivää*”. ”*Siinä olis toisaalta voinut olla enemmän, siis sen ois kestäny, mut se oli ihan hyvän pitunen.*”

7.2.2 Ulkomaanleirien tarpeellisuus

Kysymykseen, ”Pitäisikö ulkomaan harjoitusleirejä järjestää heidän ikäisilleen nuorille?”, tuli yksimielinen vastaus, kyllä. Ulkomaanleirejä pitäisi järjestää heidän ikäisilleen nuorille, mutta ikärajan pitäisi olla 14-vuotiaissa. Nuoremmille ulkomaanleiristä ei olisi hyötyä. Ulkomailla harjoittelu vaatii tietynlaista kypsyyttä sekä hyvän harjoituspohjan. Pieni poikkeus kuitenkin sallittiin nuoremmille urheilijoille, mikäli he kuuluvat harjoitusryhmään, mutta koko ryhmä ei saisi olla niin nuoria. Syitä miksi leirejä kannattaisi järjestää olivat: ”*Hyvät harjoitusolosuhteet*”, ”*Uusia treeni-ideoita*” ja ”*näkis muiden maiden urheilijoita*”. Ulkomaan leiriltä kaivattiin vaihtelua harjoituksiin ja olosuhteisiin. Kohtalotovereiden näkeminen olisi tärkeää nuorille. He näkisivät, että muualla maailmassa tehdään myös paljon töitä kehittymisen eteen.

Kysymykseen, ”Olisiko siitä haittaa, jos leirejä ei järjestetä heidän ikäisilleen yleisurheilijoille?”, tuli yksimielinen vastaus. Siitä ei olisi haittaa heidän ikäisilleen urheilijoille. Poikkeuksena kuitenkin mainittiin nuoret lahjakkuudet, joille siitä olisi haittaa. Kuten, ”*jos on ammattiurheilija*” tai ”*MM-tason urheilija jo nuorena*”.

Aihetta lähestyttiin myös toiselta kantilta eli, ”Voisiko siitä olla haittaa, jos leirejä järjestetään heidän ikäisilleen nuorille?”. Vastauksena oli, että siitä voi olla haittaa, jos ”*ei osaa olla siellä leirillä*”, ”*tulee ruokamyrkytys*” tai ”*jos ei ole tottunut yhtään tai tulee jokin vamma, josta ei kertoisi valmentajalle*”. Leirillä tulee olla yhteiset säännöt ja ne pitää käydä läpi nuorten kanssa. Sillä voidaan ennaltaehkäistä tapaturmien sattumista. Ruokailuista ja käytännön asioista tulee myös tiedottaa nuoria. Nuorten pitää itse osata kuunnella omaa kehoaan ja kertoa valmentajalle harjoitusten vaikutuksista.

7.2.3 Pääsyvaatimukset

Ryhmähaastattelun kolmas kysymys liittyi ulkomaanleirien pääsyvaatimukseen. Haastateltavien mielestä pääsyvaatimuksia on olemassa. Nuorten mieleen tuli seuraavia vaatimuksia: ”*että on käynyt reeneissä ennenkin*” ja ”*että ois harrastanutkin jo vähän aikaa*”. ”*Ettei tuu ekaa kertaa treeneihin ja sitten ens viikolla lähetään muuten ulkomaille*”. Pitää siis olla saavutettuna perus taito- ja kuntopohja, jotta ulkomaanleirille kannattaa lähteä. Vanhemmillä ei ollut nuorten mielestä erityisiä vaatimuksia, heiltä pitää vain saada lupa. Vanhemmat voivat tosin asettaa ehtoja luvan saamiselle ja se on aina tapauskohtaista, joten nuorten on vaikea ennakoida vanhempien vaatimuksia.

7.2.4 Kohdemaan vaarat

Ryhmähaastattelun neljäs kysymys kuului näin, ”*Miettisittekö kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessänne?*”. Leirikohteen vaarojen miettiminen riippui siitä, että minne päin maailmaa olisi lähdössä. Trooppiseen ilmastoon suunnattaessa vaaroina olisivat ”*pytonit*” ja ”*hämähäkit*” tai sairastuminen esimerkiksi vedestä. Muita vaaroja, joita mietittiin yleisesti, olivat ”*pommiuhka*” ja ”*rikollisuus*”. Kun keskustelua johdatettiin koskemaan ainoastaan Euroopan maita, niin tultiin siihen tulokseen, että Eurooppaa ei pidetä vaarallisena. Muuta Eurooppaa verrattiin Suomeen ja huomattiin, että ”*kyllä täällä Suomessakin on vaaroja et ei tääkään oo mikään huipputurvallinen*”.

7.2.5 Tärkeät asiat ulkomaanleirillä

Ryhmähaastattelun viides kysymys oli, että ”*Mitkä asiat ovat tärkeitä leirillä?*”. Haastatteluun osallistujia opastettiin miettimään kysymystä sitä kautta, että millainen olisi hyvä leiri. Vastauksina oli, että:

”Se on suunniteltu hyvin, ettei vaan mennä ja katota, että tänään tehään tota ja tota”.

”Se porukka on sellanen joka oikeesti tekee kaikki, eikä jää lorviin sinne ilman mitään kunnon syytä”.

”On vapaa-aikaa”.

”Majoitus on sellanen, et ei nyt kadulla tarvi asua, mut ei tarvi olla mikään luxus-hotellikaan”.

”Siellä olisi muitakin valmentajia”.

”Sia olisi niitä paikallisia ja niiden kans vois olla jotkut treenit”.

Harjoitukset, kaverit sekä se, että oppii jotain uutta, olivat myös tärkeitä asioita. Lyhyet harjoitusmatkat olivat tärkeitä, jotta kaikki aika ei kulu esimerkiksi linja-autossa istumiseen. Merenrannan läheisyyttä ei pidetty kovin tärkeänä: ”*se olisi enemmänkin kivaa ja ylimäärästä luksusta*”. Merenrannan läheisyyttä ei pidetty kovin tärkeänä harjoittelun kannalta. Järjestetyt ruokailut olisivat tärkeitä etenkin harjoitusten välissä, jolloin ei olisi aikaa tehdä niitä itse ja se

voisi olla siellä hankalaa. Iltapalan voisi kuitenkin tehdä itse ja vapaapäiviksi ehdotettiin lähiravintoloissa käyntiä.

7.2.6 Ulkomaan harjoitusleirin merkitys

Ulkomaan harjoitusleiri merkitsee ryhmähaastatteluun osallistujille sitä, että: ”*saa käyttää kieliä*”, ”*oppii uutta ja tutustuu uusiin ihmisiin*”, ”*uusia olosuhteita*”, ”*siä treenaa kovempaa kun arjessa tai enemmän*”. Nuoret kokevat ulkomaanleirin positiivisena. ”*Siellä on mahdollisuus oppia laajemmin ja saada lisää vinkkejä*”. Haastateltavien mielestä ulkomaanleirillä olisi myös positiivinen vaikutus harjoitteluun arkeen palattaessa. Leiri toisi ”*kokemuksia*”, ”*taitoja ja vinkkejä*” sekä ”*tsemppiä*” jokapäiväisiin harjoituksiin.

7.2.7 Mieluisa kohdema

Mieluisia leirikohteita kysyttäessä haastateltavien mieleen tuli ”*välimeren maat*”, ”*Englanti*”, ”*Islanti*” ja ”*Afrikka*”. Hetken aikaa lisää pohdittuaan paikalla ei ollut niin paljon merkitystä, kunhan ei lähdetä Siperiaan. Tärkeintä olisi ottaa selvää, missä on hyvät olosuhteet ja hyvät harjoittelupaikat. Asia kiteytettiin näillä sanoilla: ”*On kuullut joltain muulta, että siellä on hyvät harjoitusolosuhteet ja turvallinen ympäristö, ettei tuu vaaroja yhtäkkiä*”. Euroopan maat kiinnostivat leirikohteena, koska siellä on hyvät olosuhteet ja turvallista.

7.3 Ryhmähaastattelun ja survey-kyselyn tuloksien vertailu

Haastateltavien mielestä ulkomaanleirin olisi hyvä olla noin viikon mittainen. Kyselylomakkeen täyttäjistä enemmistö oli kahden viikon kannalla. Hieman mielipiteet erosivat, mutta eivät kuitenkaan merkittävästi. Ryhmähaastattelussa tuli hyvät konkreettiset perustelut omille mielipiteille.

Haastateltavat ja suurin osa survey-kyselyyn osallistujista olivat yhtä mieltä siitä, että leirejä pitäisi järjestää enemmän heidän ikäisilleen yleisurheilijoille. Heidän ikäisilleen nuorille on kerinnyt kehittyä tarpeeksi vahva perusta ulkomailla harjoittelua varten ja he olisivat halukkaita etsimään kokemuksia ulkomaanleiriltä.

Molempien tutkimusmenetelmien tulokset osoittivat, että nuorten mielestä ulkomaanleirille on pääsyvaatimuksia. Survey-kyselyyn osallistujien mielestä tärkeimpinä vaatimuksina oli halu kehittyä ja ahkeruus treeneissä. Ryhmähaastattelusta esille nousivat samat asiat, hieman erilailla muotoiltuna. Oma aktiivisuus siis ratkaisee paljon. Hieman yllättävää oli, että urheilutuloksia ei mainittu haastattelussa ollenkaan ja survey-kyselyssä kyseisellä vaihtoehdolla ei katsottu olevan suurta vaikutusta leirille pääsemisen kannalta.

Ryhmähaastattelussa tuli selkeästi esille, että kohdemaan vaarojen miettiminen riippui siitä minne olisi lähdössä. Euroopan ulkopuolelle matkustettaessa vaaroja mietittäisiin enemmän, mutta useimpia Euroopan maita pidettiin turvallisina. Survey-kyselyn tuloksista saatiin selville täysin samanlainen kaava vaarojen pohtimisen suhteen.

Tärkeitä asioita leirillä olivat haastateltavien mielestä sellaiset asiat, jotka tukivat leirin onnistumista. Näitä asioita olivat hyvät ennakkojärjestelyt ja sellainen porukka, joka harjoittelee eikä laiskottele ilman syytä. Tästä voidaan päätellä, että harjoituksia pidettiin tärkeinä ja ne pitää tehdä kunnolla. Jos osa ryhmästä ei ole leirillä tosissaan, se vaikuttaa yhteishenkeen. Haastateltavat pitivät tärkeänä myös vieraan kielen käyttöä. Meren läheisyys olisi bonusta, mutta ei niin tärkeää, koska se ei vaikuta harjoitusten onnistumiseen. Survey-kyselyn tulokset olivat yhteneväisiä ryhmähaastattelun tuloksien kanssa.

Ulkomaan harjoitusleiri kuvaa ja merkitsee haastateltavien ja survey-kyselyyn osallistuneiden mielestä positiivisia asioita. Neljä eniten vastauksia saanutta asiaa tukivat ulkomailla järjestettävän leirin onnistumista.

Mieluisia leirikohteita kysyttäessä haastateltavien toteamus siitä, että on tärkeää ottaa selville missä on hyvät harjoitusolosuhteet ja turvallinen ympäristö harjoitella, kiteyttää survey-kyselyn vastaukset. He olivat tietoisia, missä on hyvät harjoitusolosuhteet ja vastasivat sen mukaan.

Ryhmähaastattelun vastaukset tukivat survey-kyselyn tuloksia. Ryhmähaastattelussa esiin tulleet mielipiteet olivat hyvin samansuuntaisia kuin survey-kyselyyn osallistuneiden vastaukset. Näin ollen voidaan todeta, että kyselylomakkeeseen laaditut vaihtoehdot eivät johdattelleet liikaa vastaajien mielipiteitä. Ryhmähaastattelu tuki kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän tuloksia ja oli tärkeä lisä tutkimuksen teossa.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET

Tutkimuksella kartoitettiin nuorten käsitystä ulkomaanleireistä ja siitä mitä se heille merkitsee. Tuloksien perusteella voidaan todeta, että suurimmalla osalla nuorista on realistinen käsitys ulkomaan harjoitusleireistä. Ulkomaanleirille mennään pääasiassa harjoittelemaan. Kavereita ja yhteishengen luomista pidettiin myös tärkeinä asioina leirillä. Yhteishengen tärkeys korostuu nuorilla, jolloin helposti lopetetaan, jos tuloksia ei tule. Yhteishengen ollessa vahva nuoret nauttivat urheilusta, eivätkä pidä sitä pelkästään tulostavoitteisena puurtamisena. Ulkomaanleirit voisivat olla yksi keino saada murrosiässä olevat urheilijat pysymään harrastuksen parissa, koska leiriolosuhteet lisäävät ryhmän yhteisiä kokemuksia ja sitä kautta yhteishenki kasvaa ja motivaatiota tulee lisää.

Nuoret olivat hyvin tietoisia ulkomailla sijaitsevista leiripaikoista. Portugali on suosittu paikka maajoukkueurheilijoiden keskuudessa ja se olisi myös nuorten mielestä ehdottomasti mieluisin paikka leireillä. Nuoret seuraavat ilmeisen hyvin kyseiseen aiheeseen liittyviä juttuja, joka tarkoittaa, että he ovat todella kiinnostuneita ulkomaanleireistä. Nuorilla urheilijoilla on kovia tavoitteita ja kunnianhimoa. Nuorten omat tavoitteet voivat toteutua, sillä he olivat valmiita tekemään töitä unelmiensa eteen. Nuoret näkivät ulkomaanleirin ensisijaisesti kehittävän heitä urheilijana.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että hypoteesi piti paikkansa. Ulkomaanleirejä tulisi järjestää nuorille innokkaille urheilijoille, sillä niistä saatavat kokemukset ja muistot ovat korvaamattomia tulevaisuudessa. Urheilijan uralla tärkeintä on matka kohti päämäärää. Näin todettiin myös Aamulehden järjestämässä paneelikeskustelussa 14.12.2010. Paneelikeskustelun aiheena oli koulunkäynnin ja aktiiviurheilun yhdistäminen. Tavoitteiden saavuttaminen tuntuu paremmalta matkan varrella kertyneiden muistojen ja kokemusten takia. Urheilijan matkan iloja ja suruja ovat jakamassa kaverit, vanhemmat ja valmentaja. Nuorilla kaverit ovat kaikki kaikessa ja tämä tulee huomioida urheiluseuroissa. Vaikka kyseessä on yksilölaji, niin kaverit tukevat ja auttavat jaksamaan vaikeissa hetkissä ja ovat mukana iloitsemassa onnistumisista. Urheiluun liittyy suuria tunteita ja se on tärkeää ottaa huomioon harrastustoiminnassa.

Monille nuorille ulkomaanleiri kuvasti tavoiteltavaa asiaa. Ulkomaanleirille pääseminen on heille hyvä tavoite. Nuoret haluavat tehdä töitä menestymisensä eteen ja tavoitteet vievät heitä eteenpäin omalla urallaan. On helppo ajatella, että yleisurheilu on tuloskeskeinen laji, jossa hyvät pärjäävät ja huonot eivät. Tulokset eivät kuitenkaan parane joka vuosi ja juuri silloin nuoret kaipaavat huomiota ja kannustusta. Ulkomaanleiri antaisi heidän tarvitsemaa lisäpontta myös tuolloin. Nuoret urheilijat ovat innostuneita, ahkeria ja tavoitteellisia harjoittelijoita, jotka ottaisivat leirin tosissaan ja tekisivät harjoitukset kunnolla.

Opinnäytetyöstä on hyötyä urheiluseurojen lisäksi matkatoimistoille. Työssä on esitelty potentiaalinen asiakasryhmä, joka on kiinnostunut aktiivimatkoista. Työstä selviää asiakasryhmän taustatiedot, mielenkiinnon kohteet ja leirillä huomioon otettavat asiat. Matkatoimistot voisivat ottaa tarjontaansa yleisurheiluseuroille suunnattuja pakettimatkoja suosituimpiin kohteisiin. He voisivat myös ottaa selvää muista kohteista ja näin voitaisiin löytää uusia hyviä leiripaikkoja.

Matkatoimistot voisivat käyttää huippu-urheilijoita hyödykseen markkinoinnissa. Nuorten kohdalla he ovat suuria mielipidevaikuttajia. Huippu-urheilijoiden avulla markkinoituja kohteita voisi saada myytyä paremmin. Siitä olisi myös hyötyä urheilijoille, kun he tietäisivät, että kyseisessä kohteessa on ollut muitakin suomalaisia urheilijoita harjoittelemassa. Näin ollen harjoituspaikan toimivuuteen voisi luottaa.

Monilla valmentajilla on myös vuosien kokemuksia yleisurheiluleirien järjestämisestä. Ulkomaanleirejä kiertäneet valmentajat voisivat kertoa tietojaan muiden seurojen valmentajille ja näin tietotaito karttuisi joka seurassa. Parhaan tiedon saa ihmiseltä, joka on käynyt paikan päällä ja nähnyt kentän varustelun ja kunnan sekä kokenut muiden palveluiden joustavuuden ja saataavuuden. Tämä tieto olisi tärkeää seuroille, jotka eivät ole itse ulkomaanleirejä järjestäneet.

Vain yhdellä matkatoimistolla oli tarjota yleisurheilijoille valmiita harjoitusleirejä. Varmasti muutkin matkatoimistot pystyisivät yleisurheiluleirin järjestämään pyytämällä, mutta heillä ei olisi omaa kokemusta siitä kohteesta. Matkatoimisto Saarikoski mainitsee kotisivuillaan tarkistaneensa kaikkien kohteiden harjoituspaikat. Uuteen kohteeseen leiriä järjestettäessä paikat eivät välttämättä ole niin tuttuja, että osattaisiin antaa yksityiskohtaista informaatiota.

Lisätutkimuksen aiheena voisi olla ulkomailla leirejä järjestäneiden valmentajien kokemusten ja mielipiteiden selvittäminen. Onko ulkomailla todella paremmat olosuhteet harjoitella ja mitä urheilijat ovat leireillä oppineet ja kokeneet? Valmentajat voisivat myös kertoa, onko urheilijoilla ollut leirin jälkeen uutta motivaatiota harjoitteluun ja miten se on näkynyt harjoituksissa arkeen palattua.

LÄHTEET

- Andrews, S & Quintero, J. 2007. Canary Islands. 4.p. Lonely Planet.
- Armstrong, K, Clark, G & Walker, K. 2009. Portugal. 7.p. Lonely Planet.
- Blue1. 2010. SAS Group Company. Lennot. Viitattu 2.1.2011.
<http://www.blue1.com/fi/fi/>
- Cadman, M. 2005. Travellers South Africa. Thomas Cook Publishing.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Eurostat, crimes recorded by the police. 2008. Viitattu 20.12.2010.
<http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do?dvsc=11>
- Eurostat, total population. 2008. Viitattu 20.12.2010.
<http://epp.eurostat.ec.europa.eu/tgm/table.do?tab=table&language=en&pcode=tps00001&tableSelection=1&footnotes=yes&labeling=labels&plugin=1>
- Finnmatkat. n.d.a. Lomakohteet. Finnmatkojen kaikki lomakohteet. Viitattu 28.12.2010.
<http://www.comwest.fi/matkailu/finnmatkat/lomakohteet/>
- Finnmatkat. n.d.b. Lomavalikoima. Aktiivilomat. Viitattu 31.12.2010.
<http://www.finnmatkat.fi/Lomavalikoima/Aktiivilomat/>
- Globe Media Ltd. 2010. World travels. Los Cristianos Map. Viitattu 28.12.2010.
<http://www.wordtravels.com/Resorts/Spain/Tenerife/Los+Cristianos/Map>
- Google – karttatiedot. 2010. Viitattu 20.12.2010.
<http://maps.google.fi/>
- Haikama, T. n.d. Moniottelu.net. Nuoren moniottelijan harjoittelu. Viitattu 8.11.2010.
<http://www.kymmenottelu.net/harjoittelu.php>
- Harris, P & Lyon, D. 2005. Andalucia and the Costa del Sol. Thomas Cook Publishing.
- Hämeen ammatti-instituutti. n.d. Kulttuurishokki. Vieraan kulttuurin keskelle joutuminen. Viitattu 12.11.2010.
http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMI/Kansainvalisyys/kansainvalistymaan/kieli_kulttuuri/kulttuurishokki

Inman, N & Murphy, P. 2005. Gran Canaria & Tenerife. Thomas Cook Publishing.

Jouste, P. 2010. Pitkä yhteinen leiritys pohjusti pikaviestien näytysten. HUU Huippu–Urheilu–Uutiset 3, 26.

Kanariansaaret. n.d. Kanariansaaret Espanja. Viitattu 28.12.2010.
<http://kanarian-saaret.com/>

Kansallinen liikuntatutkimus. 2009–2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi tiedote. Viitattu 30.11.2010.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/tiedotteet/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf

Kansallinen liikuntatutkimus. 2005–2006. Vapaaehtoistyö. TNS Gallup Oy, rahoitus opetusministeriö. Tutkimuksen ovat teettäneet Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Viitattu 29.11.2010.
<http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/c913724b7ec071703ffb6aa795bd51d4/1291128668/application/pdf/119517/Kansallinenliikuntatutkimus2005-2006vapaaehtoistyö.pdf>

Kempainen, J & Siukonen, S. 2003. Yleisurheiluohjaajan käsikirja. Suomen Urheiluliitto, kenttätoiminta. PB Printing.

Ketola, T. 2002. Leirituuli. Käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Lasten keskus Oy, Helsinki.

Kuluttajavirasto. n.d. Viitattu 12.11.2010.
<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/kuluttajakasvatus/mainonta-ja-kaupallinen-media/tietoa-mainonnasta/tarpeet-ja-motiivit/>

Kunnon ruokaa. 2007. Ravinto-opas nuorelle urheilijalle ja huoltojoukoille. Saarioinen. Viitattu 2.11.2010.
<http://www.terveiikkuja.fi/data/Image/Saarioinen-esite.pdf>

Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kustannusosakeyhtiö Iltalehti. 2010. Matkailu. Viitattu 28.12.2010.
<http://www.iltalehti.fi/matkailu/matkakohteet/EUROOPPA/italia.shtml>

Kustannus Oy Duodecim. 2010. Lääkärikirja Duodecim 2009. Terveyskirjasto. Hyponatremia. Viitattu 8.11.2010.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00858&p_haku=hyponatremia

Matkatoimisto Saarikoski Oy. n.d. Urheilumatkat. Viitattu 31.12.2010.

<http://www.matka-saarikoski.fi/urheilumatkat/pesapallo>

Nielsen, L. J. 2008. Luonnon voimat. 1. p. Bonnier Publications International AS.

Nordic Training Camp Oy. 2011. Etusivu. Viitattu 16.2.2011.

<http://www.nordictrainingcamp.com/suomeksi.html>

Nuori Suomi. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Viitattu 1.11.2010.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/suosituksnetti.pdf

Oy Pelimatkat Finland. 2009. Viitattu 31.12.2010.

<http://www.pelimatkat.com/web/index.php/jalkapallo/espanja>

Liikuntamatkat Finland. n.d. Harjoitusmatkat. Viitattu 19.10.2010.

<http://www.liikuntamatkat.fi/showpage.php?id=93>

Ryanair Ltd. n.d. Flights. Viitattu 20.12.2010.

<http://www.ryanair.com/fi>

Siltanen, P. 2009. Portugalin leireily entisessä suosiossa. Yleisurheilulehti 10, 9–10.

Siltanen, P. 2010. Etelä-Afrikkaan pääasiassa kestävyysmenijöitä. Yleisurheilulehti 12, 2.

Simonis, D, Bing, A, Garwood, D, Hole, A, Le Nevez, C, Leviton, A, Maxwell, V, Pettersen, L, Quintero, J, & Williams, N. 2008. Italy. 8. p. Lonely Planet.

Sonninen, A-P. 2010a. Tuhkapilvi säikäytti leiriväkeä. Yleisurheilun Kuvalehti 3, 6.

Sonninen, A-P. 2010b. Etelän lämmön kautta kohti hallikautta. Yleisurheilun Kuvalehti 8, 5.

Skyskanner Ltd. 2002-2011. Lennon haku. Viitattu 6.1.2011.

<http://www.skyscanner.fi/lennot/hel/jnb/110415/110428/lentolippujen-hinnat-mista-helsinki-vantaa-mihin-johannesburg-or-tambo-missa-huhtikuu-2011.html?flt=1>

Spain-holiday.com. n.d. Map of Malaga. Viitattu 28.12.2010.

<http://www.spain-holiday.com/rentals/travel/road/maps/650/Malaga/1/Malaga.html>

Sports Abroad. n.d. Portugal. Sports abroad athletics training camps – Portugal. Viitattu 30.11.2010.

<http://www.sportstrainingcamps.co.uk/27.html>

Starlight Tours. 2010. Afrikka/Etelä-Afrikka. Viitattu 30.12.2010.

<http://www.starlighttours.fi/slt/afrikka/etela-afrikka/#>

Suomen Matkatoimisto. 2007–2010. Urheilumatkat. Viitattu 31.12.2010.

<http://www.smt.fi/urheilumatkat>

Suomen Olympiakomitea. 2010a. Nestetasapaino. Viitattu 8.11.2010.

http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/nestetasapaino/

Suomen Olympiakomitea. 2010b. Kehittyminen tapahtuu levossa. Lepo ja palautuminen. Viitattu 12.11.2010.

http://www.huippu-urheilija.fi/urheileminen/lepo_ja_palautuminen/

Tampereen Messu- ja Urheilukeskus Oy. n.d. Viitattu 31.12.2010.

http://www.tesc.fi/tesc/index.tpl?sivu_id=238

Urheilijan ravitsemusopas. 2008. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 8.11.2010.

<http://noc-fi->

bin.directo.fi/@Bin/8d2b70db527d67d314cddcd66cfb79b2/1289207635/application/pdf/1156040/Urheilijan_opas_final.pdf

Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimo-
dernissa yhteiskunnassa. Jyväskylä. University Printing House. Gradu.

Vilkko-Riihelä, A. 2006. Psyhyke. 1.-4. p. Psykologian käsikirja. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Williams, R. 2007. Teneriffa matkaopas. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Ylöjärven kaupunki. 2010. Ylöjärvi. Urheilutalo. Viitattu 31.12.2010.

http://www.ylojarvi.fi/palvelut/harrastukset_ja_vapaa-aika/liikuntapalvelut/urheilutalo/

Ylöjärven Urheilijat Ry. 2010. Yleisurheilu. Harjoitukset. Viitattu 31.12.2010.

<http://www.ylojarvenurheilijat.fi/yleisurheilu/harjoitukset/>

Ylöjärven Urheilijat. 1989. Säännöt. Ylö-Offset.

Kyselylomake

Yleisurheilun harjoitusleiri ulkomailla – mitä se merkitsee sinulle?

Esitiedot

Hei, vastaamalla tähän kyselyyn voit osallistua nuorille yleisurheilijoille tekemääni tutkimukseen. Aiheena on yleisurheilun harjoitusleiri ulkomailla. Tarkoitukseni on selvittää tämän kyselyn avulla mitä ulkomailla järjestetty harjoitusleiri merkitsi juuri sinulle. Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni ja kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömänä. Lomakkeen täyttäminen vie noin 10 minuuttia.

Vastaa ympyröimällä oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus annetulle viivalle.

- Kuinka vanha olet? 14 v. 15 v. 16 v. 17 v.
- Oletko? Tyttö Poika
- Kuinka monta vuotta olet harrastanut yleisurheilua?
_____ vuotta.
- Mitkä ovat tavoitteesi urheilijana seuraavan 5 vuoden aikana?
Piiirkunnallinen taso Kansallinen taso Kansainvälinen taso
En kilpaile
- Oletko ollut järjestetyllä yleisurheiluleirillä ulkomailla?
Kyllä En
Jos olet, niin minkä ikäinen olit silloin? _____ vuotias.
- Mikä olisi mielestäsi ulkomaan harjoitusleirille sopiva kesto?
1 viikko 2 viikkoa Jokin muu, mikä _____.
- Olisitko valmis lähtemään leirille harjoitusryhmäsi ja valmentajanne kanssa, ilman vanhempiasi?
Kyllä En, miksi? _____.
- Pitäisikö ulkomaan harjoitusleirejä järjestää mielestäsi enemmän sinun ikäisillesi nuorille?
Kyllä, miksi _____
Ei, miksi _____.
- Minne haluaisit lähteä harjoitusleirille?
Kirjoita maan/kaupungin nimi _____.

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä numero.**4 = todella tärkeä, 3 = tärkeä, 2 = vähän tärkeä, 1 = ei tärkeä**

- 10. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat olisivat mielestäsi ulkomaan harjoitusleirillä?**

Yhteishengen luominen	4	3	2	1
Harjoitukset	4	3	2	1
Järjestetyt ruokailut	4	3	2	1
Lämmin ilmasto	4	3	2	1

Vieraan kielen käyttö	4	3	2	1
Meren läheisyys	4	3	2	1
Pienet välimatkat harjoituspaikoille	4	3	2	1
Pelit ja kilpailut	4	3	2	1
Kaverit	4	3	2	1

11. Uskotko, että ulkomaanleirille on joitakin pääsyvaatimuksia?

En usko Kyllä uskon

Jos vastasit kyllä, niin vastaa tähän kysymykseen. Jos vastasit ei, voit jatkaa kysymykseen nro 12.

Onko seuraavilla asioilla vaikutusta ulkomaanleirille pääsemiseen?

4 = suuri vaikutus, 3 = jonkin verran vaikutusta, 2 = vähäinen vaikutus, 1 = ei vaikutusta

Urheilutulokset	4	3	2	1
Kilpaileminen	4	3	2	1
On ahkera harjoituksissa	4	3	2	1
Halu kehittyä	4	3	2	1
Koulumenestys	4	3	2	1
Raha	4	3	2	1

Jokin muu, mikä? _____

12. Miettisitkö kohdemaan vaaroja lähtöpäätöstä tehdessäsi? (esim. villieläimet, ötökät, vaaralliset luonnonilmiöt, taskuvarkaat.)

Kyllä En

13. Mitä sanat **ulkomaan harjoitusleiri** sinun mielestäsi kuvaa tai merkitsee? valitse neljä (4) tärkeintä numeroimalla. Laita numero kohdan eteen 1=tärkein, 2= toiseksi tärkein jne.

Maahan ja kaupunkiin tutustumista

Iltaelämää ja valvomista

Haastavia ja kehittäviä treenejä

Samaa kuin kotimaan leiri

Liian vakavaa urheilua

Jotain muuta, mitä? _____

Tavoiteltavaa asiaa

Urheilu innostuksen ja motivaation kasvua

Rentoutumista ja lomailua

Yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä urheilun parissa

Huippujen hommaa eli vain harvat pääsevät

Kiitos vastauksistasi!!

