URHEILU (SALI 302)

PUHEENJOHTAJA KARI KALLIOKOSKI, VALTAKUNNALLINEN PET-KESKUS, TURUN YLIOPISTO

E-urheilijoiden fyysinen harjoittelu

KARI T, KARHULAHTI V-M

TAUSTA: Videopelien kilpailullinen pelaaminen – e-urheilu (eSports) – on noussut viime vuosien aikana merkittäväksi osaksi urheilukulttuuriamme. Laji kerää kasvavissa määrin katsojia niin paikan päälle kuin TV:n ja eri verkkomedioiden ääreen. Esimerkiksi vuonna 2016 The League of Legends -pelin finaalilla oli 43 miljoonaa katsojaa (Riot Games 2016). Myös e-urheilussa liikkuvat rahamäärät ja palkintorahat ovat kasvussa (Talouselämä 2017). Useat muista lajeista paremmin tunnetut urheiluseurat ovat myös perustaneet e-urheilujoukkueita. Lajin urheilullisuudesta on käyty paljon keskustelua, mutta pelaajien fyysistä harjoittelua ei ole kuitenkaan aiemmin tutkittu. Tämä tutkimus selvitti mm. e-urheilun huippujen harjoitusmääriä – ennen kaikkea fyysiseltä kantilta, sekä fyysisen harjoittelun koettuja vaikutuksia kilpailusuoritukseen.
MENETELMÄT: Tutkimuksen data kerättiin verkkokyselytutkimuksella syyskuun 2015 ja kesäkuun 2016 välisenä aikana. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat huipputason ja vakavasti huipulle tähtäävät e-urheilijat. 31 vastaajaa tavoitettiin suoraan kutsumalla ja 84 sosiaalisen median kautta. Yhteensä kyselyyn vastasi 115 e-urheilijaa. Datan analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 22 -ohjelmistoa. Vastaajien keski-ikä oli 20,8 vuotta. Vastaajista 68 % pelasi pääosin joukkueissa ja 27 % oli yksilöurheilijoita. Tutkimuksen rajoitteena oli aasialaisten ja aasialaisia tiimejä edustavien vastaajien vähäinen määrä. Tutkimuksen tulokset ovatkin yleistettävissä vain eurooppalaisiin ja pohjois-amerikkalaisiin pelaajiin.
TULOKSET: Huipputason ja huipulle tähtäävät e-urheilijat harjoittelevat keskimäärin noin 5,5 tuntia päivittäin, josta keskimäärin yksi tunti on fyysistä harjoittelua, kuten lenkkeilyä, voimaharjoittelua tai vastaavaa. Lepo- ja kilpailupäivät huomioiden, todellinen päivittäinen harjoitusmäärä on suhteessa korkeampi. Suurin osa vastaajista koki fyysisen harjoittelun parantavan heidän suoritustasoaan e-urheilussa: 39 % koki vaikutuksen jokseenkin positiivisena ja 17 % erittäin positiivisena. Yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Noin 82 prosentilla vastaajista oli (fyysinen) harjoitusohjelma, mutta suurin osa (70 %) oli kuitenkin itse vastuussa oman (fyysisen) harjoitusohjelmansa suunnittelusta ja vain noin 10 prosentille ohjelman suunnitteli valmentaja tai vastaava.
JOHTOPÄÄTÖKSET: Tutkimus osoittaa, että pelaamisen lisäksi myös fyysinen harjoittelu on keskeisessä osassa huipputason e-urheilijoiden harjoittelua heidän tavoitellessa parempaa kilpailumenestystä. Tämä antaa mielenkiintoisen viestin uraansa aloittaville pelaajille, kuten myös huippupelaajia fanittaville harrastajille. Lisäksi se vihjaa, että e-urheilutiimien tulisi panostaa enemmän pelaajiensa fyysisen harjoittelun suunnitteluun. Kannustamme sellaisten sosiaalisten verkostojen kehittämistä, jotka auttavat nuoria ymmärtämään ja arvostamaan myös e-urheilun asettamia fyysisiä vaatimuksia e-urheilijan polulla.

LÄHTEET:
Riot Games. 2016. 2016 League of Legends World Championship By the Numbers. http://www.lolesports.com/en_US/articles/2016-league-legends-world-championship-numbers. Luettu 25.5.2017
Talouselämä. 2017. Kalpene NBA-finaali ja US Open -golf – Nörttiurheilu hakkaa jo katsojissa ja rahoissa, suomalaistähdelle lähes 600 000 €. http://www.talouselama.fi/uutiset/kalpene-nba-finaali-ja-us-open-golf-norttiurheilu-hakkaa-jo-katsojissa-ja-rahoissa-suomalaistahdelle-lahes-600-000-6640754. Luettu 25.5.2017

* * *

Nuorten kestävyysurheilijoiden ja heidän valmentajiensa ravitsemusosaaminen

HEIKKILÄ M, LEHTOVIRTA M, FOGELHOLM M, VALVE R

TAUSTA: Hyvä ravitsemustila edistää urheilijan suorituskykyä ja kehittymistä. Ravitsemustietoa ei hyödynnetä parhaalla mahdollisella tavalla, sillä urheilijoiden ja valmentajien ravitsemusosaaminen on usein puutteellista [1]. Valmentajat ovat urheilijoille eräs tärkeimmistä ravitsemustiedon lähteistä [2]. Siksi on tärkeää, että valmentajien ravitsemusosaaminen on riittävää. Ravitsemusosaamista voidaan arvioida oikealle kohderyhmälle valituilla, validoiduilla osaamiskyselyillä [3]. Valtaosa urheilijoiden ravitsemusosaamiseen liittyvistä tutkimuksista on tehty ulkomailla joukkueurheilijoiden parissa. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää suomalaisten lukioikäisten kestävyysurheilijoiden ja heidän valmentajiensa ravitsemusosaamista. Saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään 2018 alkavassa interventiossa, jonka tavoitteena on kehittää, yksilöidä ja parantaa kestävyyslajien ravitsemuskoulutusta.
MENETELMÄT: Ravitsemusosaamista kartoittava kyselylomake luotiin ja validoitiin 2016 aikana Helsingin yliopistolla. Se sisältää 79 urheiluravitsemukseen ja yleisiin ravitsemussuosituksiin liittyvää oikein/väärin -väittämää, joista jokaisesta oikeana vastatusta saa yhden pisteen. Kyselylomakkeen täytti 312 kestävyyslajien urheilijaa ja 94 valmentajaa, jotka rekrytoitiin lajiliittojen päävalmentajien ja valmennuspäälliköiden kautta. Lomake oli saatavana sekä paperiversiona että e-lomakkeena. Tulokset kerättiin 2016 lokakuun ja 2017 helmikuun välisenä aikana.
TULOKSET: Urheilijoista 156 oli miehiä ja 156 naisia, heidän keski-ikänsä oli 17,9 ± 1,2 vuotta ja heistä 25 % kuului maajoukkueeseen. Maastohiihtäjiä oli 36 %, suunnistajia 35 % ja ampumahiihtäjiä 12 %. Valmentajien keski-ikä oli 46,3 ± 12,3 vuotta ja heistä 27 % oli naisia. Ravitsemusosaamista kartoittavassa kyselyssä urheilijat vastasivat oikein keskimäärin 73 ± 8,8 prosenttiin ja valmentajat 81 ± 8,7 prosenttiin kysymyksistä. Ero urheilijoiden ja valmentajien ravitsemusosaamisessa oli tilastollisesti merkitsevä ($p<0,001$). Vanhemmat urheilijat saivat keskimäärin parempia tuloksia kuin nuoremmat urheilijat ($p=0,001$). Naisurheilijoilla ja -valmentajilla tulokset olivat parempia kuin miehillä ($p=0,005$ ja $p=0,004$). Valmentajilla nuori ikä oli yhteydessä parempiin vastausprosentteihin ($p<0,001$).
JOHTOPÄÄTÖKSET: Valmentajien ravitsemusosaaminen oli keskimäärin hyvällä tasolla. Urheilijoiden osaamisessa oli enemmän puutteita. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella tullaankin suunnittelemaan ravitsemusinterventio, jossa urheilijoiden ja valmentajien ravitsemustaitoja pyritään konkreettisesti ja spesifisti kehittämään. Saatujen tulosten perusteella etenkin miesurheilijoiden ravitsemusohjausta tulee kehittää kokonaisvaltaisesti. Naisurheilijoiden osalta tutkimus antaa viitteitä siitä, että ohjauksen yksi päälinjoista tulee olla syömishäiriöalttiuden kartoittamisessa ja ehkäisyssä.

Nuorten valmentajien parempi ravitsemusosaaminen herättää toiveita kyseisen intervention hyvästä vastaanotosta ja viemisestä käytäntöön.

LÄHTEET:
Torres-McGehee, T.M., Pritchett, K.L., Zippel, D., Minton, D.M., Cellamare, A. & Sibilia, M. 2012. Sports Nutrition Knowledge Among Collegiate Athletes, Coaches, Athletic trainers, and Strength and Conditioning Specialists. J Athl Train 47, 205–211.
Birkenhead, K.L. & Slater, G. 2015. A review of factors influencing athletes' food choices. Sports Med. 45, 1511–1522.
Parmenter, K & Wardle, J. 2000. Evaluation and Design of Nutrition Knowledge Measures. J Nutr Educ 32, 269–277.

* * *

Nuorten kestävyysurheilijoiden ravitsemusvalmennuksen digitalisoiminen

LAHTI M

TAUSTA: Urheilijat ja valmentajat eivät aina tiedosta hyvän ravitsemuksen merkitystä. Nuoret urheilijat tarvitsevat ammattimaista ravitsemusvalmennusta oppiakseen toteuttamaan harjoittelua ja hyvinvointia tukevia ravitsemuskäytäntöjä. Kasvava tutkimusnäyttö suorituskykyä parantavista ravitsemuskäytännöistä haastaa suomalaisen huippu-urheilun panostamaan ammattimaiseen ravitsemusvalmennukseen.

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, voidaanko nuorten kestävyysurheilijoiden ruokailutottumuksiin vaikuttaa mobiilisovellus MealLoggerTM välityksellä toteutetulla ravitsemusohjauksella, jonka keskiössä on sovelluksen kautta asetettava tavoitteellinen ruokavalio-ohjelma. Tavoitteena oli myös selvittää, vaikuttavatko urheilijan motivaatio ja koettu pystyvyys ruokavalio-ohjelmassa asetettujen tavoitteiden täyttymiseen ja ruuankäytössä havaittuihin muutoksiin.
MENETELMÄT: 17 nuorta kestävyysurheilijaa osallistui neljän viikon mittaiseen ravitsemusvalmennukseen, jossa pidettiin ruokapäiväkirjaa mobiilisovelluksen avulla kuvaamalla aterioita ja kirjaamalla ruoka-aine annoksia. Urheilijat osallistuivat ravitsemusvalmennusluennolle, jonka jälkeen heille asetettiin mobiilisovelluksen kautta kaikille yhteinen, eri ruoka-aineryhmien annosmäärätavoitteisiin perustuva ruokavalio-ohjelma. Intervention aikana sovellus tarjosi osallistujille reaaliaikaista palautetta asetettujen tavoitteiden täyttymisestä. Osallistujien ateriakuvia kommentointiin myös yksilöllisesti kolmesti viikossa. Lisäksi osallistujat vastaanottivat sovelluksen kautta viikoittain motivoivia, kaikille yhteisiä viestejä. Ruoankäyttöä mitattiin ruoankäytön frekvenssilomakkeella (FFQ). Motivaatiota ja koettua pystyvyyttä arvioitiin itsemääräämisteoriaan perustuvien kyselyiden avulla. Ruokavalio-ohjelman tavoitteiden täyttymistä arvioitiin vertaamalla kirjattujen ruoka-aineannosten määrää asetettuihin tavoitteisiin.
TULOKSET: Intervention päätyttyä, kyselyihin vastasi yhteensä 12 osallistujaa (71 %). Ruokavalio-ohjelman tavoitteisiin liittyvien ruoka-aineryhmien käytössä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä muutoksia. Marjojen käyttö lisääntyi 2,36 kertaa viikossa (SD 4,07, p=0,049). Rasvattoman maidon käyttö vähentyi 3,00 kertaa viikossa (SD 4,28, p=0,042). Myös maidon ja maitoon verrattavissa olevien juomien käyttö kokonaisuudessaan vähentyi 3,67 kertaa viikossa (SD 5,82 p=0,034). Mobiilisovellusdata saatiin 15 osallistujalta. Ohjaukseen ja sovelluksen käyttöön hyvin sitoutuneet

osallistujat (n=8) saavuttivat lähes poikkeuksetta 3/4 tavoitetta viikoittain, kun taas huonosti sitoutuneet osallistujat (n=7) eivät useimmiten saavuttaneet yhtäkään tavoitetta yhtenäkään viikkona. Alussa mitattu motivaatio ja koettu pystyvyys eivät eronnet näiden kahden joukon välillä. Huonosti sitoutuneet olivat nuorempia. Naisten sekä kotona vanhempien ruokahuollon piirissä asuvien osallistujien osuus oli suurempi huonosti sitoutuneiden joukossa.
JOHTOPÄÄTÖKSET: Vähäisistä muutoksista huolimatta, mobiilisovellus osoittautui käyttökelpoiseksi ja hyväksyttäväksi valmennustyökaluksi niiden urheilijoiden keskuudessa, jotka osoittivat hyvää sitoutumista ravitsemusvalmennukseen. Tulevaisuudessa tehokkaamman ravitsemusvalmennuksen toteuttamiseksi urheilijoiden lähtötilanne tulisi kartoittaa paremmin. Myös ruokavalio-ohjelman tavoitteet tulisi asettaa paremmin urheilijan tarpeiden mukaisiksi. Tasavertaisempien valmennustyylien käyttämistä sekä vanhempien osallistamista tulisi myös harkita.

* * *

Huippu-urheiluvalmentajan avaimet. Laadullinen tutkimus palloilulajien huippu-urheiluvalmentajien ydinosaamisista

RUOKANEN A, HIHNALA J

TAUSTA: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kansainvälisen tason palloilulajien valmentajien ydinosaamisia. Lisäksi selvitettiin ydinosaamisten hankkimista ja aikuisiän huippu-urheilijataustan puuttumisen vaikutusta valmentajana kehittymiseen. Tavoitteena tutkimuksessa oli lisätä tietoa huippu-urheiluvalmennuksessa vaadittavista keskeisistä osaamisista ja niiden hankkimisesta. Tutkimuksessa ydinosaaminen määritellään tiedoiksi, taidoiksi ja persoonallisiksi ominaisuuksiksi, jotka ovat vaikuttaneet valmentajan menestykseen.
MENETELMÄT: Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua aineiston hankintamenetelmänä. Joulukuussa 2016 ja tammikuussa 2017 haastateltiin kuutta valmentajaa. Haastateltavat valittiin käyttäen harkinnanvaraista otantaa. Haastatteluhetkellä valmentajat toimivat päävalmentajana maajoukkueessa tai Suomen pääsarjatasolla. Kaikki haastateltavat olivat miehiä. Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.
TULOKSET: Haastateltavien näkemyksistä muodostui seitsemän ydinosaamisen kokonaisuutta: itsensä johtaminen, jatkuva itsensä kehittäminen, oman rajallisuuden ymmärtäminen ja vastuun jakaminen, yksilön kehittäminen kokonaisvaltaisesti, luottamussuhteen rakentaminen, taito toimia kohtaamistilanteissa sekä positiivinen asenne. Ydinosaamiset edustivat vähintään kolmen valmentajan ajatuksia. Kaikki ydinosaamiset, pois lukien positiivinen asenne, koostuivat pienemmistä osa-alueista.

Itsensä johtaminen käsitteli ihmisenä kehittymistä ja paineensietokykyä. Jatkuvan itsensä kehittämiseen liitettiin vahvasti ahkera työnteko, innovatiivisuus ja määrätietoisuus. Oman rajallisuuden ymmärtäminen ja vastuun jakaminen -ydinosaaminen tarkoittaa, että tulee tiedostaa oma osaaminen ja että yksin ei pysty tekemään kaikkea vaan vastuuta tulee jakaa eri osaajille. Yksilön kehittämisessä kokonaisvaltaisesti korostuivat pienempinä kokonaisuuksina pelaajan ajattelun ja heittäytymisen lisääminen sekä kiinnostus yksilöstä ihmisenä. Luottamussuhdetta rakennettiin muun muassa valmennustiimissä ja pelaajaan itseensä. Taito toimia kohtaamistilanteissa koski spontaania vuorovaikuttamista ja piti sisällään muun muassa taidon toimia erilaisten ihmisten kanssa ja molemminpuolisen vuorovaikutuksen mahdollistamisen. Positiivinen asenne koettiin merkittäväksi asiaksi menestymisen kannalta.

Ydinosaamisten hankkimisen tulokset jaoteltiin edellä mainittujen ydinosaamiskokonaisuuksien kautta. Koska ydinosaamiset olivat erilaisten tietojen, taitojen ja persoonallisten ominaisuuksien yhdistelmiä, ydinosaamisten hankkiminen oli myös hyvin moninaista. Valmentajan huippu-urheilutaustan puuttuminen oli vaikuttanut valmentajana kehittymiseen muutamalla tavalla. Heidän täytyi tehdä enemmän töitä tietotaidon hankkimiseksi, pätevyyden osoittamiseksi ja pelaajan näkökulman ymmärtämiseksi. Lisäksi taustan puuttumisella koettiin olevan positiivinen vaikutus ennakkokäsityksiin valmentamisesta. Taustan vähyys ei ollut kovin merkityksellinen.
JOHTOPÄÄTÖKSET: Tuloksista voidaan todeta, että kansainvälisen tason valmentajan ydinosaamisissa painottuvat itsensä tuntemiseen, hallitsemiseen ja kehittämiseen liittyvät taidot. Itsensä kehittäminen ei pääty koskaan valmentajalla.

* * *

Urheilijoiden kokemuksia valmentajan luomasta motivaatioilmastosta ja sen vaikutuksesta heidän kaksoisuraansa urheilulukiossa

SAARINEN M, RYBA T, RONKAINEN N, RINTALA H

TAUSTA: On tiedetty jo pitkään, että urheilijan tasapainoisen ja terveen kehityksen sekä myöhemmän työmarkkinoilla menestymisen vuoksi kaksoisuran luominen on erittäin tärkeää. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että urheilun ja opiskelun haasteiden kasvaessa nuorten urheilijoiden on kuitenkin vaikeaa säilyttää motivaationsa molempia osa-alueita kohtaan samanaikaisesti ja menestys toisella osa-alueella tuleekin usein toisen kustannuksella. On havaittu, että valmentajan luoma motivaatioilmasto on yksi tärkeimmistä urheilijan hyvinvointiin, autonomiseen motivaatioon sekä urheiluun sitoutumiseen vaikuttavista tekijöistä. Sitä, miten valmentajan luoma motivaatioilmasto vaikuttaa urheilijan kaksoisurakäyttäytymiseen, ei ole tutkittu aikaisemmin.

Dudan (2013) hiljattain julkaiseman ”Voimaannuttava valmennus” -teorian mukaan valmentajan luoma motivaatioilmasto voi olla voimaannuttava tai epävoimaannuttava. Voimaannuttava motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut, autonomiaa tukeva sekä sosiaalisesti tukeva ja sen on havaittu vaikuttavan positiivisesti urheilijan kehitykseen, hyvinvointiin sekä autonomiseen motivaatioon.

Epävoimaannuttava motivaatioilmasto puolestaan on kilpailusuuntautunut sekä kontrolloiva ja on yhteydessä urheilijan heikentyneeseen hyvinvointiin ja vähentyneeseen haluun urheilla. Pohjautuen Dudan (2013) teoriaan tämä tutkimus pyrki selvittämään, miten urheilijat kokivat valmentajan luoman motivaatioilmaston urheilulukiossa ja tukiko motivaatioilmasto heidän kaksoisuraansa.
MENETELMÄT: Tutkimusta varten haastateltiin seitsemää nais- ja viittätoista mieshiihtäjää heidän urheilulukiokokemuksistaan. Osallistujat olivat haastattelujen aikaan iältään 22–34-vuotiaita, olivat opiskelleet yhdeksässä eri urheilulukiossa ja heitä oli valmentanut yhteensä 15 eri valmentajaa. Kaikki koehenkilöt olivat sijoittuneet lukioaikana vähintään 12 parhaan joukkoon nuorten Suomenmestaruus Hiihdoissa. Haastatteluaineisto analysoitiin temaattisesti.
TULOKSET: Tulokset osoittivat, että suurin osa urheilijoista oli kokenut valmentajan luoman motivaatioilmaston epävoimaannuttavana, sillä ilmastot olivat hyvin kilpailusuuntautuneita ja kontrolloivia eivätkä tarjonneet sosiaalista tukea. Näytti siltä, että epävoimaannuttava motivaatioilmasto oli seurausta valmentajien voimakkaasta suorituskeskeisyydestä, jolloin he olivat

omaksuneet kontrolloivan, urheilijoita ainoastaan urheilusuorituksen tekijöinä pitävän valmennustyylin. Voidaan pitää todennäköisenä ettei löydetty motivaatioilmasto tukenut urheilijoiden kaksoisuraa, koska sillä saattoi olla kielteisiä vaikutuksia urheilijoihin ja heidän hyvinvointiinsa. Tämän lisäksi se painotti voimakkaasti vain urheilusuorituksen tärkeyttä antamatta esimerkiksi opiskelulle lainkaan huomiota.
JOHTOPÄÄTÖKSET: Tulevaisuuden valmentajakoulutuksissa olisi tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten valmentaja vaikuttaa urheilijan motivaatioon sekä miten valmentaja voi parhaiten tukea urheilijan kaksoisuraa. Tämä on erityisen tärkeää niille valmentajille, jotka työskentelevät nuorten kaksoisuraurheilijoiden parissa.

* * *

Tavoiteorientaation yhteys urheiluseuraharrastamiseen 10-vuotiailla suomalaisilla lapsilla

KALLINEN V, MONONEN K, BLOMQVIST M, LOCHBAUM M, KONTTINEN N

TAUSTA: Suomalaiset urheiluseurat ovat merkittävässä roolissa lasten liikunnan ja urheilun harrastamisessa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan yli 400 000 suomalaista lasta osallistuu vuosittain ohjattuun urheilutoimintaan. Toimintaan osallistumisen on todettu edistävän lasten hyvinvointia (Donaldson & Ronan 2006) sekä kehittävän heidän sosiaalisia taitojaan (Fraser-Thomas, Côtè & Deakin 2005). Laakso ym. (2008) mukaan lasten urheiluseuroissa harrastaminen on lisääntynyt viimeisen 30 vuoden aikana, mutta toisaalta yleinen fyysinen aktiivisuus on laskenut viime aikoina (Tammelin ym. 2016). Lisää tutkimusta kaivataankin lasten liikunnan ja urheiluun harrastamisesta, jotta voidaan paremmin ymmärtää tekijöitä, jotka edistävät fyysisesti aktiivista elämäntapaa.

Tavoiteorientaatioteorian mukaan suoritusmotivaation lähtökohtana on koetun pätevyyden ja kykyjen osoittaminen. Teorian mukaan suoritusmotivaatio ja pätevyyden tunne voidaan jakaa eri tavoiteorientaatioihin sen mukaan, miten yksilöt käsittelevät menestystä ja epäonnistumisia. Tavoiteorientaatioteoriassa keskiössä ovat tehtävä- ja kilpailuorientaatio. Tehtäväorientoituneen yksilön pätevyyden tunne syntyy henkilökohtaisten taitojen kehittymisen myötä. Kilpailuorientoitunut yksilö kokee pätevyyden tunnetta kilpailullisten saavutusten kautta ja vertailemalla itseään muihin (Nicholls, 1989). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko tavoiteorientaatio yhteydessä lasten urheiluseuraharrastamiseen.
MENETELMÄT: Tutkimukseen osallistui 969 (482 tyttöä ja 487 poikaa) 10-vuotiasta suomalaista lasta, jotka rekrytoitiin koulujen kautta. Lapset täyttivät vanhempien avustuksella kyselylomakkeen, joka sisälsi suomalaisen version tavoiteorientaatiokyselystä (POSQ) (Liukkonen, 1998). Lisäksi kysyttiin urheiluseuraharrastamisen tilannetta, jonka mukaan lapset jaettiin viiteen ryhmään: 1) Ei ole harrastanut urheiluseurassa 2) Lopettanut urheiluseuratoiminnan, mutta ei ole kilpaillut 3) Lopettanut urheiluseuratoiminnan ja on kilpaillut 4) Harrastaa urheiluseurassa, mutta ei kilpaile ja 5) Harrastaa urheiluseurassa ja kilpailee. Sukupuolten välisiä eroja tavoiteorientaatioiden suhteen tutkittiin t-testin avulla. Tavoiteorientaation yhteyttä urheiluseuraharrastamiseen tutkittiin MANOVA-testillä ja Tukeyn HSD posthoc -testillä.
TULOKSET: Tulokset osoittivat, että pojat olivat merkitsevästi tyttöjä kilpailuorientoituneempia ($p<0,001$). Urheiluseurassa harrastavat ja kilpailevat lapset olivat kilpailuorientoituneempia kuin muiden ryhmien lapset ($p<0,001$). Lisäksi urheilua harrastavat ja kilpailevat lapset olivat tehtäväorientoituneempia kuin muiden

ryhmien lapset (p<0,001).
JOHTOPÄÄTÖKSET: Tyttöjen ja poikien välinen ero kilpailuorientaatiossa on johdonmukainen aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Urheiluseuroissa harrastavat lapset pystyvät motivoitumaan monista eri lähteistä, mikä luo hyvän lähtökohdan pitkäaikaiselle harrastamiselle. Lisätutkimusta tarvitaan selvittämään edistääkö urheiluseuratoiminta motivaatiopohjan laajentumista vai hakeutuvatko tietynlaiset lapset toimintaan mukaan.

LÄHTEET:
Donaldson, S.J. & Ronan, K.R. 2006. The effects of sport participation on young adolescents' emotional well-being. Adolescence 41, 369–389.
Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2005. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development Physical Education & Sport Pedagogy 10, 19–40.
Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland , 1977-2007. European Physical Education Review 14, 139–155.
Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Research Reports on Sport and Health Sciences no. 114. LIKES Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä.

* * *

Nuoruuden urheiluseuraharrastuksen yhteydet aikuisuuden terveellisiin elintapoihin – LASERI-pitkittäistutkimus

PALOMÄKI S, HIRVENSALO M, TAMMELIN T

TAUSTA: Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella nuoruuden urheiluseuraharrastuksen yhteyksiä aikuisuuden elintapoihin. Erityisesti pyrittiin selvittämään, ennustaako säännöllinen urheiluseuraharrastaminen tupakoimattomuutta, kohtuullista alkoholinkäyttöä, runsasta hedelmien ja vihannesten syöntiä sekä liikunta-aktiivisuutta aikuisuudessa. Tutkimuksissa on osoitettu, että yksilön terveyskäyttäytyminen muodostaa usein jatkumon, jossa aikaisemman perusteella voidaan ennustaa tulevaa, kun tarkastellaan samoja elintapoja. Sitä, millainen rooli liikunnalla ja urheiluseuraharrastamisella on muiden terveellisten elintapojen omaksumisessa, ei kuitenkaan vielä kovin hyvin tunneta.
MENETELMÄT: Tutkimuksen aineisto käsitti kolme ikäkohorttia Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät (LASERI) -pitkittäistutkimuksesta. Tutkittavien urheiluseuraharrastamisista selvitettiin vuonna 1983, jolloin he olivat 9-, 12-, ja 15-vuotiaita sekä uudelleen kolme vuotta myöhemmin. Aikuisuuden elintapoja selvitettiin vuonna 2011, jolloin tutkittavat olivat 37–43-vuotiaita (n=771). Aineistoa analysoitiin ristiintaulukoiden, khiin -neliötestillä ja logistisella regressioanalyysillä.
TULOKSET: Naisilla nuoruuden aktiivinen urheiluseuraharrastaminen oli yhteydessä aikuisuuden terveellisempiin elintapoihin tupakoimattomuuden, hedelmien käytön ja liikunta-aktiivisuuden osalta. Kolme vuotta harrastusta jatkaneiden naisten todennäköisyys ylläpitää aikuisuudessa useita terveellisiä elintapoja oli nelinkertainen verrattaessa niihin naisiin, jotka eivät olleet osallistuneet urheiluseurojen harjoituksiin. Miehillä havaittiin selvä yhteys urheiluseuraharrastamisen ja aikuisuuden liikunta-aktiivisuuden välillä, mutta seuraharrastaminen ei ennustanut terveellisten elintapojen määrää.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Tulokset viittaavat siihen, että etenkin naisilla säännöllinen urheiluseuraharrastaminen voi tukea liikunnan lisäksi muidenkin terveellisten elintapojen omaksumista. On kuitenkin huomioitava, että terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat hyvin monenlaiset edistävät ja estävät tekijät ihmisten elämänkulussa. Urheiluseuroissa on mahdollista tehdä merkittävää työtä liikunnan ja terveyden edistämiseksi, sillä suurin osa lapsista ja nuorista osallistuu toimintaan jossakin ikävaiheessa.

* * *

Naisurheilun muuttuva mediakuva

KAIVOSAARI A

TAUSTA: Naishiihtäjät ovat olleet osallisina suomalaisessa kilpahiihtokulttuurissa sen alkuajoista lähtien. Vailla omaa sarjaansa he osallistuivat aluksi miesten kilpailuihin. Vaiheittain he ovat raivanneet tietään kohti tasa-arvoisempaa asemaa kilpahiihtokulttuurin piirissä. Samalla naisten asemassa tapahtuneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vauhdittaneet naishiihtäjien aseman kehitystä. Naisihanteen muutosten myötä tyttöjen ja naisten on ollut helpompaa astua miehisenä pidetyn raskaammankin urheilun piiriin. Sukupuolinormeja tarkastelevassa tutkimuksessa tukeudutaan Judith Butlerin ideologiaan sukupuolen performatiivisuudesta. Tutkimuksessa tarkastellaan naishiihtäjien representointeja ja niissä tapahtuneita muutoksia sekä perinteisen naisnormin vahvistamisen, että sen uudistamisen näkökulmasta. Tutkimusaineistona toimivat Urheilulehden tekstit vuosien 1905–2010 välisenä aikana.
MENETELMÄT: Tutkimuksen metodisena viitekehyksenä toimii kriittisen diskurssianalyysin perinteeseen nojaava Fairclough'n kolmiulotteinen malli. Mallin mukaisesti analyysi aloitettiin tekstin tasolta ja edettiin diskurssikäytänteiden tasolta sosiaalisen käytännön tasolla tapahtuvaan tulkintojen selittämiseen.
TULOKSET: Analyysin tuloksena syntyi naishiihtäjien representointeja ohjaava neljän ylätason diskurssin ja kahdeksan päädiskurssin luokitus. Ylätason diskurssit ovat Hiihtäjädiskurssi Naishiihtäjädiskurssi, Yksilödiskurssi ja Naiseusdiskurssi. Päädiskurssit muodostuvat ylätason diskursseihin sisältyvistä vastapareista: Menestyvä hiihtäjä–Kyseenalainen hiihtäjä, Hyväksytty naishiihtäjä–Kyseenalaistettu naishiihtäjä, Kelpoyksilö–Kelvoton yksilö sekä Normia myötäilevä nainen–Normista poikkeava nainen.

Aineistossa voimakkaimman diskurssin aseman saanut menestyvän hiihtäjän diskurssi kasvatti osuuttaan aineiston loppuosan teksteihin tultaessa. Naishiihtäjä representoitiin viimeisten tarkasteluvuosien teksteissä yhä useammin urheilusankariksi. Yksityiselämän kuvaukset ilmestyivät teksteihin vuoden 1970 kirjoituksissa ja kasvattivat osuuttaan loppua kohden. Perinteistä naiseutta korostavat kuvaukset vähenivät ja naiseutta uudistavat kuvaukset lisääntyivät tutkimusajanjakson edetessä. Naishiihtäjien representoinneille tyypilliseksi piirteeksi tutkimusajanjakson loppupuolella muodostui diskurssien päällekkäinen esiintyminen, jota kuvataan monitulkinnallisen subjektin käsitteellä. Aikaisemmista tutkimuksista poiketen naisurheilijoiden vähättelyä, kuten epäoleellisten seikkojen korostamista, tytöttelyä ja ulkonäkökuvauksia ei tutkimusaineiston loppuosan teksteissä enää esiintynyt.
JOHTOPÄÄTÖKSET: Tutkimusaineistossa esiintyvät naishiihtäjien representoinnit välittävät kuvaa tasa-arvoistuvasta urheilun uutisoinnista. Tätä kehitystä on vauhdittanut paitsi urheilun maskuliinisten rakenteiden purkautuminen, myös yleisten sukupuolinormien väljentyminen. Samalla

urheilevien naisten normista poikkeavat esitykset ovat mitä otollisimpia yleisiä naisnormeja uudistavia performansseja. Tutkimuksessa muodostetun diskurssiluokituksen valossa voitaisiin tarkastella myös muiden elämänalueiden toimijoiden sukupuolittuneita representointeja.

Urheilumedia voi esityksillään olla edistämässä urheilun tasa-arvoa. Jatkuvan kritiikin sijaan tulisikin nostaa esiin tutkimustulosten kaltaisia havaintoja niistä toimintamalleista, joiden kautta tasa-arvoa rakennetaan. Median tavoin myös urheilevat naiset itse voivat toiminnallaan ja esiintymisillään antaa oman panoksensa tasa-arvotyöhön.