

NUORTEN URHEILIJOIDEN SUHDE LIIKUNTAAN: YLÄKOULULEIRITYKSEEN OSALLISTUVIEN NUORTEN LIIKUNNALLE ANTAMAT MERKITYKSET

Emmi Ristimäki, KM, Tampereen yliopisto. **Joni Kuokkanen**, Yliopisto-opettaja. Åbo Akademi, fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, PL 311, 65101 Åbo Akademi i Vasa. Sähköposti: joni.kuokkanen@abo.fi (yhteyshenkilö). **Tiina Kujala**, Yliopistonlehtori, Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta.

TIIVISTELMÄ

Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. 2019. Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset. Liikunta & Tiede 56 (1), 100–106.

■ Urheiluyläkoulutoiminta on ollut suomalaisen urheilujärjestelmän viimeaikaisen kehittämisen kohde. Toimintaa toteutetaan koulumallissa, urheiluopistojen toteuttamassa leiritysmallissa tai yhdistelemällä näitä kahta. Kaksoisurakehityksen tavoitteena on tukea nuoren urheilijan kasvua sekä urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Myös elämänhallinnallisissa taidoissa nuori saa tukea. 13–15-vuotiaat nuoret ovat vasta urheilijauransa alussa, jolloin urheilun ja liikunnan merkitys omassa elämässä ei ole vielä täysin jäsentynyt. Ylipäätään nuorten liikunnalle antamien merkitysten kirjo on moninainen.

Tässä tutkimuksessa kysymme, minkälaisia merkityksiä urheiluopiston yläkoululeiritykseen osallistuvat nuoret antavat liikunnalle. Tutkimusaineiston muodostavat yläkoululeiritykseen osallistuvien pesäpalloilija- ja hiihtäjänuorten tekemät 41 kirjallista tehtävää, jotka koostuvat merkityskarttojen tuottamisesta ja tulevaisuutta koskevasta kirjoitustehtävästä. Lisäksi kuusi nuorta valittiin harkinnanvaraisesti haastatelluun. Aineiston analyysia ohjasi abduktiivisesti etenevä teoria-ohjaava sisällönanalyysi. Laadullisen kuvailun tukena on käytetty aineiston kvantifiointia.

Tulosten mukaan nuorten urheilijoiden liikunnalle antamat merkitykset voidaan jakaa hyvinvointia tukeviin merkityksiin, liikuntahengailua tukeviin merkityksiin sekä urheilijaksi kasvua tukeviin merkityksiin. Tulevaisuutta koskevan kirjoitustehtävän perusteella 22 nuoren kuvauksissa nousi esiin kilpaurheilu, kehittyminen mahdollisimman hyväksi omassa lajissa, menestyminen tai haaveet ammattuurheilusta. Hyvinvointia ja liikuntahengailua korostavien nuorten suuri määrä aineistossa on huomiota herättävää ja tarkempaa tutkimusta kaipaava havainto. Urheilvien nuorten moninaiset merkityksenannot liikunnalle tulee tunnistaa ja ottaa vakavasti muun muassa dropout -ilmiön ehkäisemiseksi. Valmentajan ja urheilijan välisissä keskusteluissa siitä, mikä merkitys urheilulla nuoren elämässä on, merkityskartat voivat toimia keskustelua helpottavina tekijöinä.

Avainsanat: nuoret, urheiluakatemia, yläkoulu, kaksoisura, merkitykset

ABSTRACT

Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. 2019. Young athletes' relationship to physical activity: The meanings attributed to physical activity by young athletes attending lower secondary school sports camps. Liikunta & Tiede 56 (1), 100–106.

■ Developing lower secondary sports schools has become a recent interest in Finnish elite sport system. The sports school activities are performed in schools, in camps organised by sports institutes or in a combination of both models. Supporting the growth of young athletes and combining elite sport and education are the aims of developing the dual careers of athletes. In addition, athletes' life management skills are supported. Athletes aged 13–15 years are only at the beginning of their elite sport careers, so the meaning of sports or physical activity is not yet completely clear for them. However, the variety of meanings young people attribute to physical activity is significant.

In this article, we explore the meanings young athletes attending lower secondary school sports camps attribute to physical activity. The research material consists of 41 written assignments (mind maps and a written summary of their future plans) produced by young Finnish baseball players and skiers attending sports camps. In addition, six young athletes were discreetly selected for interviews. The data analysis was conducted using an abductive theory-based content analysis. Furthermore, a quantification of the material was performed to support the qualitative description.

As a result, three types of meanings were identified: meanings associated with wellbeing, meanings associated with spending leisure time and meanings related to their sports. In the written summaries of their future plans, 22 young athletes mentioned elite sport, becoming as good as possible in their own sport, success in sports or dreams about turning professional. The amount of meanings associated with well-being or with spending leisure time is striking; consequently, there is a need for further studies. The present study confirms the importance of becoming aware of and taking seriously the variety of meanings that young athletes attribute to physical activity, which is e.g. because of the dropout phenomenon. Using mind maps in interactions between coaches and young athletes could facilitate discussions of the meanings physical activity has in young people lives.

Keywords: young people, sport academy, lower secondary school, dual career, meanings

JOHDANTO

Urheilijan kaksoisuralla tarkoitetaan urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Täysipainoinen panostaminen urheiluun sekä koulutukseen on haastavaa (Aquilina 2013). Urheilijoiden suhdetta kaksoisuraan osana muuta elämää uran eri vaiheissa selittävät monet tekijät, joista kaikki eivät suinkaan liity urheiluun tai koulunkäyntiin, vaan laajemmin kulttuuriin (Ryba ym. 2016). Urheilu-urien rakentumista tulisi tarkastella suhteessa kansallisiin perinteisiin ja kulttuuriin.

Stambulova ja Ryba (2013; 2014) jakavat kansainvälisen urheilu-uratutkimuksen ja -ohjauksen tutkimuskentän viiteen kulttuuriin-eseen diskurssiin. Näistä tunnetuimmat ovat pohjoisamerikkalainen, australialainen ja eurooppalainen, kun taas vähemmän tunnettuja ovat aasialainen ja eteläamerikkalainen diskurssi. Eri diskurssissa urheilulle suhteessa muihin elämän osa-alueisiin annetaan vaihtelevia merkityksiä, jotka näyttäytyvät muun muassa urheilijan urapolkua tukevana erilaisina kansallisina urheilu- ja koulutusjärjestelmän ratkaisuna. (Ryba ym. 2016.) Pohjois-Amerikan ja Australian kaksoisurajärjestelmissä koulutuksen järjestäjä vastaa sekä urheilusta että koulutuksesta (Stambulova & Ryba 2013). Pohjoismaissa ja osassa Eurooppaa vastuu lasten ja nuorten liikuttamisesta on sen sijaan jaettu urheiluseurojen ja koulun välillä (Seippel ym. 2010). Urheiluseurat vastaavat urheilijan mahdollisuuksista edistää urheilu-uraa, kun taas koulut pyrkivät edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointia muun muassa liikuntakasvatuksen kautta (Ferry 2014). Yhden toimijan järjestelmän on todettu pystyvän vastaamaan paremmin urheilijoiden kaksoisuran vaihteleviin haasteisiin (McCormack & Walseth 2013). Eurooppalaisessa kontekstissa koulutusjärjestelmän ja urheiluliikkeen välisen yhteistyön parantaminen on ollut yksi keskeisistä painopistealueista (Aquilina 2013).

Euroopan komissio julkaisi eurooppalaisurheilijoiden kaksoisuraa koskevat linjauksensa, jossa kannustetaan jäsenvaltioiden päättäjiä luomaan ja ottamaan käyttöön toimintasuunnitelmia, joilla tuetaan urheilijan mahdollisuuksia opiskella ja urheilla täysipainoisesti (EU expertgroup 2012). Suomessa koulutuksen järjestäjät ja urheilujärjestelmä ovat eri keinoin pyrkineet mahdollistamaan opiskelun ja urheilun yhdistämisen urheilu-uran eri vaiheissa (Härkönen 2014). Suomen Olympiakomitea koordinoi huippu-urheilun ja koulutautumisen yhdistämistä ja sen eteen tehtävää kehittämistyötä yhdessä urheiluakatemioiden, urheilujärjestöjen, oppilaitosten, opetusministeriön ja Opetushallituksen sekä urheilijoiden ja valmentajien kanssa (Olympiakomitea 2017). Huippu-urheilun muutosryhmä määritteli vuonna 2012 kansallisen urheilijan polun, joka jakaantuu kolmeen vaiheeseen: lapsuusvaihe (0–12-vuotiaat), valintavaihe (13–19-vuotiaat) ja huippuvaihe (aikuiset). (HuMu 2012.) Suomessa kaksoisuran mahdollistavat tukitoimet on pääsääntöisesti kohdistettu urheilijan polun valintavaiheen loppuvaiheeseen ja huippuvaiheeseen. Toisen asteen urheiluoppilaitokset tarjoavat tukea urheilun ja lukio- tai ammatillisten opintojen yhdistämiseksi ja korkea-asteella räätälöidään henkilökohtaisia opiskelusuunnitelmia urheilijoille (Härkönen 2014; Olympiakomitea 2017).

Viime vuosina suomalaisen urheilujärjestelmän kehittämisen kohteena on ollut kaksoisurakehityksen tukeminen yläkouluissa. Toiminnan tavoitteena on, että kaksoisuraympäristöt tarjoavat tukea tasapuolisesti sekä opinnoille että urheilulle (Saarinen ym. 2018, 18). Urheiluyläkoulutoimintaa toteutetaan koulumallissa, urheiluopistojen toteuttamassa leiritysmallissa tai yhdistelemällä näitä kahta. Koulumallissa urheilijan kasvua ja kehitystä tuetaan mahdollistamalla urheilijalle toimivaa valmentautumista koulupäivän aikana yhteistyössä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemioiden kanssa. Leiritysmallissa urheiluopisto tarjoaa urheilijoille leirityskokonaisuuden neljästä kuuteen kertaan lukuvuodessa. Molempien mallien keskeisimpänä tavoitteena on mahdollistaa nuoren hyvä päivä edistämällä urheilevan oppilaan kasvua urheilijana, kehittämällä elämänhallintataitoja ja osaamista sekä tukemalla opiskelijaa urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Leiri-

tystoiminnassa pyritään lisäksi tarjoamaan nuorelle eväitä arjen pyörittämiseen leirien välisenä aikana. (Olympiakomitea 2017.)

Vaikka kaksoisurajärjestelyt tarjoavat mahdollisuudet urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen, yläkouluikäiset 13–15-vuotiaat nuoret ovat vasta urheilijauransa alussa, jolloin urheilun ja liikunnan merkitys omassa elämässä ei ole vielä täysin jäsentynyt. Urheilu, opiskelu ja tasapaino muiden elämänalueiden välillä vaikuttavat siihen, kuinka liikunta koetaan eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa (Stambulova & Ryba 2014; Wylleman ym. 2004). Liikuntapainotteinen perusaste on todettu hyödylliseksi vaikkakaan ei ratkaisevaksi myöhemmän uran kannalta mm. siten, että vertaisten roolin on nähty vahvistavan urheilijatoimijuutta ja urheilijan identiteettiä (Salasuo ym. 2015, 171).

Artikkelissa tarkastellaan urheiluopiston yläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten liikunnalle antamia merkityksiä. Liikunta valittiin tutkimuksen keskeiseksi käsitteeksi, sillä Matarman tutkimuksen (2012) mukaan nuoret ymmärtävät liikunnan monimuotoisesti ja laajasti. Tällä valinnalla pyrittiin siihen, että nuorten vastaukset eivät rajaudu pelkästään esimerkiksi urheilukontekstiin. Merkitykset kuvaavat niitä asioita, joita liikunnassa ja urheilussa pidetään tärkeinä, kun taas esimerkiksi motiivit kertovat sen, miksi liikuntaa harrastetaan (Aarresola & Kontinen 2012, 32).

Liikunnan saamina merkityksinä tutkimuksissa toistuvat yhdessäolo, kunnan kohotus, parhaansa yrittäminen, uusien taitojen oppiminen, ilo, hyvän olon saaminen, rentoutuminen ja terveellisyys hiukan erilaisin painotuksin (Aarresola & Kontinen 2012; Koski & Tähtinen 2005; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019). Vuonna 2010 puolet 15-vuotiaista pojista arvioi hauskanpidon tai hyvään kuntoon pääsemisen ja edellisten lisäksi vähintään joka toinen saman ikäisistä tytöistä terveyden edistämisen, liikunnan aikaansaamista tunteista nauttimisen, painonhallinnan tai hyvältä näyttämisen halun erittäin tärkeiksi syiksi liikumiselle. (Aira ym. 2013.) Aarresolan (2016) tutkimuksessa kilpaurheilijoista esiintyivät terveyttä lukuun ottamatta aikaisemmin mainitut nuorten ilmaiset merkitysoluttavuudet. Myös eetoksen käsitteellä samoin kuin tyypittelyllä on tuotu esiin sitä, mitä yksilö liikunnassa pitää tärkeänä. Salasuon ym. (2015, 278–291) huippu-urheilijoita koskevassa tutkimuksessa tunnistettiin kutsumuksellinen eetos, työnteon eetos ja harrastuseetos urheilijatoimijuuden ytimenä. Myös Härmäläinen (2008) kuvaa työn eetosta, mutta myös menestyksen, hauskuuden ja huolenpidon eetosta. Karin (2016) nuorten aikuisten liikkujatyyppejä ovat mm. kilpailija, uurastaja tai liikunnan suurkuluttaja.

Yläkouluikä on nuoren kannalta kriittinen ja herkkä ikävaihe, sillä kansallinen ja kansainvälinen tutkimus osoittaa nuorten kokonaisliikunta-aktiivisuuden vähenevän ja organisoidun liikunnan lopettamisen olevan yleistä 11- ja 15-vuotiaana välillä (Aira ym. 2013). Aktiivisin seuratoiminnan lopettamisikä on 15. vuoden paikkeilla, mutta viitteitä tästä on nähtävissä jo muutamaa vuotta nuoremmilla (Merikivi ym. 2016). Suurin osa nuorista urheilijoista ei tule tekemään ammattilaisuutta urheilun parissa, eikä se varmasti kaikilla ole tavoitteena. Lajeissa, joissa kilpailu maailman huipulla on kovaa, kuten jalkapallossa, ainoastaan noin prosentti siirtyy juniorisarjoista aikuisten ammattilaisarjoihin (Morris ym. 2015). Urheilujärjestelmän kannalta keskeinen kysymys on, miten mm. rentous-, terveyst- ja hauskuus-ajattelu istuvat kilpaurheilun kontekstiin usein vakavaan tehovalmennus- ja suorituspuheeseen (Aarresola 2016, 45). Nuorten liikunta-aktiivisuutta ja seuratoimintaan kiinnittymistä tulisi tukea, sillä liikunnan on todettu olevan yhteydessä muun muassa positiiviseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä koulumenestykseen (Fraser-Thomas 2005). Tutkimuskysymyksemme on: Minkälaisia merkityksiä urheiluopiston yläkoululeiritykseen osallistuneet nuoret antavat liikunnalle?

TUTKIMUSAINEISTO JA -ANALYYSI

Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2017 kahdella yläkoululeirillä osana pro gradu -tutkimusta (Ristimäki 2017). Aineiston keräsi yksi tämän artikkelin kirjoittajista. Informantteina toimivat urheiluakatemiaohjelman yläkoululeiritykseen osallistuneet 13–15-vuotiaat nuoret. Leirit järjesti Varalan urheiluopisto, joka tarjoaa omana palvelutoimintanaan yläkouluvalmennusta 7–9-luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille osana Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiohjelmaa. Varalan urheiluopistossa yläkoululeiritystä järjestetään seuraavissa lajeissa: hiihto, heittolajit, judo, koripallo, lentopallo, pesäpallo ja suunnistus. (Varala 2018.) Tutkimukseen haluttiin sekä yksilö- että joukkuelajien urheilijoita. Tutkimusaiakataulullisista syistä aineisto kerättiin hiihtoon ja pesäpalloon keskittyvien leirien aikana. Nuoret valittiin leiritykseen lajiryhmänsä hakuprosessin kautta. Pesäpallossa pyrittiin tarjoamaan leiripaikka jokaiselle nuorelle jossakin urheiluopistossa nuoren toiveiden perusteella. Hiihdossa valintaan vaikutti myös kilpailumenestys. Molemmat leiritykset kestivät kerrallaan neljä arkipäivää ja leireille osallistui yhteensä 44 nuorta. Aineisto kerättiin leirien aikana leiriohjelmaan sopivana ajankohtana.

Aineiston keruu toteutettiin kaksivaiheisesti. Ensimmäisessä vaiheessa 41 nuorta (15 tyttöä ja 26 poikaa) tekivät kirjallisen tehtävän, jossa tarkoituksena oli koota paperille ajatuskartan tyyppisesti tärkeiksi ja merkitykselliseksi koettuja asioita liikunnassa. Kirjallinen tehtävä muistuttaa läheisesti muita tiedon esittämisen graafisia menetelmiä, kuten mielle- tai käsittekarttoja, minkä vuoksi näitä kirjallisia tehtäviä kutsutaan tässä tutkimuksessa *merkityskartoiksi*. Ajatus merkityskarttojen hyödyntämisestä osana tutkimusaineistoa syntyi tarpeesta aineistolähtöisyyteen. Tavoitteena oli lähestyä tutkimustehtävää nuorten näkökulmasta ilman ennako-oletuksia tutkittavien vastauksista. Merkityskarttojen käyttöä tuki myös ajatus siitä, että niiden suuri määrä mahdollisti myös merkitysten kvantifioinnin.

Tehtävän lopuksi nuoria pyydettiin merkitsemään merkityskarttaan kirjaamansa asiat numerojärjestykseen niin, että tärkein asia sai numeron yksi. Paperin kääntöpuolella nuoret vastasivat muutamalla lauseella kysymykseen: *Kuvittele itsesi kymmenen vuoden päähän. Kirjoita lyhyesti, minkälainen merkitys liikunnalla on silloin elämässäsi*. Lisäksi nuorilta kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluun sekä nimeä, jotta nuori voitaisiin kutsua mahdolliseen myöhempään haastatteluun.

Merkityskartat koodattiin sähköiseen taulukkoon niin, että ensimmäiseen sarakkeeseen tuli merkityskartan koodi. Toisesta sarakkeesta eteenpäin kirjattiin pelkistetysti nuorten ilmaisut niin, että tärkeimmäksi mainittu asia oli ensin. Tekstin analyysiyksiköksi valittiin ilmaisu, sana tai lause, joka edusti yhtä annettua merkitystä (Eskola & Saarinen 2006, 113–114). Nuoret antoivat liikunnalle yhteensä 205 merkitystä, jotka jaoteltiin kolmitasoiseen kategorisointirunkoon: yläkategoria, alakategoria ja luokka. Merkitykset olivat tässä vaiheessa yhdenvertaisesti informatiivisia (Krippendorff 2013, 115). Abduktiivisen päättelyn mukaisesti aikaisempaa tutkimustietoa käytettiin tukena kategorioiden luomisessa (ks. Aarresola & Kontinen 2012; Koski & Tähtinen 2005). Tämän jälkeen taulukointiohjelmaa avuksi käyttäen nuorten liikunnalle antamat merkitykset jaoteltiin alakategorioiden mukaan niin, että nuorelle tärkein merkitys sai arvon 1, toiseksi tärkein arvon 2 ja niin edelleen.

Aineiston keruun ja analyysin toinen vaihe koostui kuuden nuoren puolistrukturoidusta yksilöhaastattelusta. Nuoret valittiin haastatteluun kirjallisen tehtävän analyysin perusteella niin, että heidän tulevaisuuskuvauksissaan olivat tasaisesti edustettuna sekä kilpailua ja menestystä että muita asioita korostavat nuoret. Lisäksi valintakriteerinä oli, että haastateltavien liikunnalle kirjallisesti antamat merkitykset olivat monipuolisia ja mukana oli sekä pesäpallolijoita että hiihtäjiä. Haastattelurunko rakentui pääsääntöisesti nuoren tekemän kirjallisen tehtävän ympärille. Lisäksi jokaisen nuoren kanssa keskusteltiin perheestä, ystäväistä, urheiluharrastuksista, koulusta ja tulevaisuudesta. Kuudennessa haastattelussa ei noussut esille täysin uusia merkityksiä, mistä pääteltiin,

että saturaatiopiste oli saavutettu ja näin haastatteluja tehtiä riittävästi. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin ja analyysin pohjana toimi edelleen merkityskarttojen analyysivaiheessa luotu kategorisointirunko.

Pesäpallolijoiden ja hiihtäjien välillä ei tässä tutkimuksessa löytynyt eroja, vaan erot syntyivät lajien sisällä. Tätä voi selittää se, että yksilölajeja harrastavat 14–15-vuotiaat nuoret harjoittelevat useimmiten urheiluseuroissa ohjatusti, jolloin myös heille muodostuu oma tuttu harjoitusryhmä. Näin yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden jokapäiväinen harjoitusympäristö ei eroa merkittävästi toisistaan. (Aarresola & Kontinen 2012, 22.) Mahdollisia sukupuolten välisiä eroja ei tässä tutkimuksessa analysoitu. Tästä syystä myös sitaattien tunnistuskoodeissa ei nähdä tarpeellisenä mainita sukupuolta.

Leirikutsun yhteydessä leiriläisten huoltajille lähetettiin tiedote tutkimuksesta. Tiedotteessa kerrottiin tutkimuksen tavoite ja aineiston keruun tapa sekä korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tietojen keruun luottamuksellisuutta. Huoltajille annettiin mahdollisuus kieltää nuoren osallistuminen tutkimukseen. Tämä siitäkkin huolimatta, että alle 15-vuotiaisiin kohdistuva tutkimus voidaan toteuttaa ilman huoltajan erillistä suostumusta silloin kun se on perusteltavissa tutkittavien iän, kehitystason, tutkimuksen aihepiiriin ja toteutustavan näkökulmasta (ks. Kuula 2011, 149–150). Tutkimustilanteessa nuorille itselleen kerrottiin tiedot tutkimuksesta, jolloin heillä oli mahdollisuus itse päättää tutkimukseen osallistumisesta. Kirjallisessa tehtävässä nuorelle esitettiin kysymys halukkuudesta osallistua haastatteluun. Jos nuori ei halunnut osallistua haastatteluun, hänellä oli mahdollisuus osallistua nimettömänä. Nuorille kerrottiin, että vapaaehtoisuuden periaate on voimassa kirjalliseen tehtävään koko tutkimuksen ajan (ks. Kuula 2011, 87). Aineiston keräämisen jälkeen nauhoitetut haastattelut ja merkityskartat tallennettiin sähköiseen muotoon kirjaintunnukseksi niin, että kirjallinen aineisto ja haastattelu oli mahdollista yhdistää toisiinsa. Tunnistetietoja ei enää ollut tässä vaiheessa näkyvillä. Tutkimuksessa koettiin tärkeäksi korostaa nuorille, että missään vaiheessa tutkimusta tai sen jälkeen yksittäisiä tietoja nuorista ei tulla luovuttamaan yläkoululeirityksen valmentajille tai muille taustajoukoille.

TULOKSET

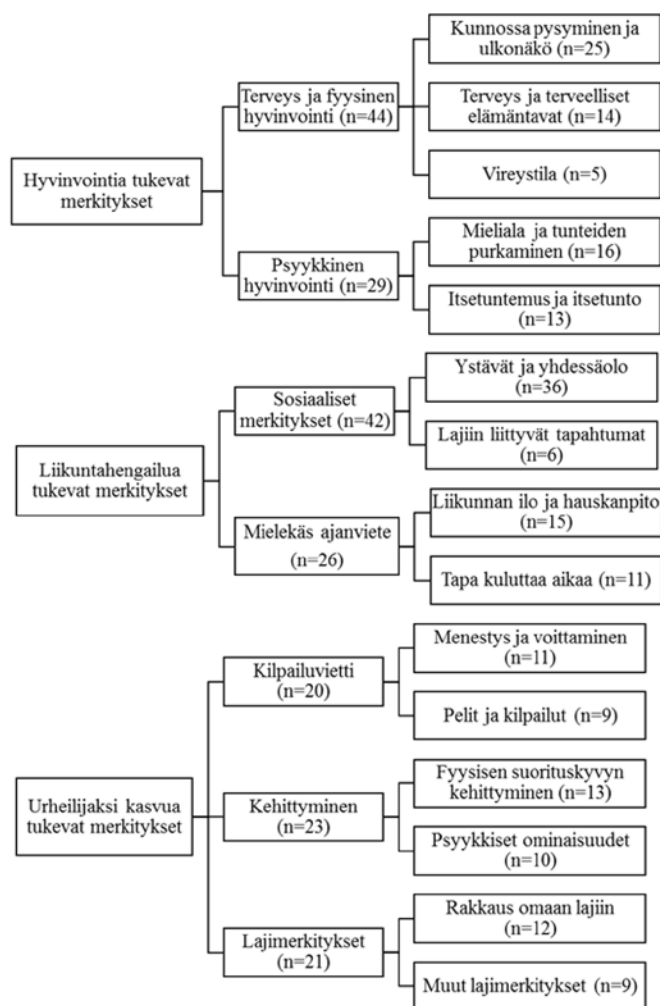
Nuorten liikunnalle antamat merkitykset yläkoululeirityksen aikana ja tulevaisuuden kuvauksissa jakautuivat kolmeen yläkategoriaan, kuten kuviossa 1 esitetään: *hyvinvointia tukevat merkitykset, liikuntahengailua tukevat merkitykset ja urheilijaksi kasvua tukevat merkitykset*. Yläkategoriat on jaettu seitsemään alakategoriaan, jotka jakautuvat edelleen 15 luokkaan. Hyvinvointia tukevat merkitykset jakautuvat fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikuntahengailuun keskittyvien merkitysten alakategoriaksi tulkittiin sosiaaliset merkitykset ja mielekäs ajanviete. Urheilijaksi kasvua tukevat merkitykset jakautuvat kolmeen alakategoriaan: kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset. Liikunnalle annettujen merkitysten määrä kirjallisessa aineistossa (n=205) on kuvattu sulkeissa. Sitaaateissa käytetyt koodit M (merkityskartta), T (tulevaisuuden kuvaus) ja H (haastattelu) kertovat, mistä osasta aineistoa sitaatti on nostettu esille.

Osana tutkimusta nuorilta kysyttiin, minkälaisena he näkevät liikunnan merkityksen elämässään kymmenen vuoden päästä. Kilpaurheilun, menestyminen, kehittyminen mahdollisimman hyväksi tai haaveet ammattiurheilusta korostuivat 22 nuoren vastauksissa, kun taas edellä mainittujen asioiden sijasta 19 nuoren kuvauksissa korostuivat liikunnan sosiaaliset merkitykset, mielekäs ajanviete, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi tai näiden merkitysten yhdistelmät. Erityisesti urheiluakatemian yläkoululeirityksen näkökulmasta kiinnostava tieto oli se, että vajaa puolet nuorista ei maininnut tulevaisuuden kuvauksissa kilpaurheilua tai omaa lajiaan. Kuudesta haastattelusta nuoresta vain kaksi mainitsi tavoittelevansa menestystä urheilijana.

Hyvinvointia tukevat merkitykset

Terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin tulkitut merkitykset saivat nuorilta tässä tutkimuksessa (n=44/205) eniten mainintoja. Kyseiset merkitykset jaoteltiin edelleen kolmeen luokkaan: kunnossa pysyminen ja ulkonäkö, terveys ja terveelliset elämäntavat sekä vireystila. Myös merkitysten tärkeysjärjestyksen perusteella viidesosa (n=8/41) nuorista oli valinnut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän merkityksen tärkeimmäksi. Terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on myös aikaisemmissa tutkimuksissa todettu olevan nuorille yksi merkittävimmistä syistä liikunnan harrastamiselle (Aarresola & Konttinen 2012; Koski 2015; Koski & Tähtinen 2005). Nuorten tulevaisuuden kuvauksissa terveys ja fyysinen hyvinvointi korostuivat hyötyliikunnan kautta. Yhtenevää oli, että hyvinvointia korostavat nuoret pitivät liikuntaa tärkeänä osana jokapäiväistä arkea:

Ehkä harrastan jotain lajia tai sitten vain itsekseni urheilen esim. salilla ja lenkillä. Urheilu on kuitenkin osa jokaista arkipäivääni. Kuljen myös kävellen tai pyörällä paikkoihin ja yritän välttää autoa lyhyissä matkoissa. (T3)



KUVIO 1. Kategorisointi nuorten liikunnalle antamista merkityksistä.

Nuorten keskuudesta löytyi myös eroja siinä, miksi terveys ja terveelliset elämäntavat nousivat merkitykselliseksi tekijäksi. Yhdelle haastateltavista terveyden merkitys korostui suhteessa kilpailuun. Nuori haluaa pitää kiinni terveellisistä elämäntavoista, jotta voisi olla parempi urheilija:

On se [terveelliset elämäntavat] tärkeitä, mut ei se oo tärkeempää ku kilpailu. Et mieluummin niinku kilpailee ja keskittyy siihen, et pysyy terveenä, et pystyy kilpaileen. (H4)

Hyvässä kunnossa pysyminen ja ulkonäkö nousivat tässä alakategoriassa vahvimmin esille yksittäisenä merkityksenä. Kaikki haastateltuun osallistuneet nuoret olivat tyytyväisiä ulkonäkönsä. Myös aikaisemmin on todettu yhteys fyysisen aktiivisuuden ja positiivisen kehonkuvan välillä. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret kokevat oman kehonkuvansa positiivisemmaksi ja ovat tyytyväisempiä ulkonäkönsä kuin vähän liikkuvat nuoret. (Kantanista ym. 2015.) Tämän lisäksi hyvässä kunnossa oleminen yhdistettiin energisen olon ja vireystilan kautta myös koulunkäyntiin:

Et jos pitkään tekee vaikka jotain läksyjä, nii kouluski on sen takii väli-tuntei, et pysyy virkeempänä, ettei vaan istu ja koita tehdä tehtäviä. – Ja muutenki jos on sisällä, jos kauan vaikka makoilee nii tulee tosi sellanen olo ettei jaksa tehdä mitään. Ulkona virkistyy. (H6)

Psykykinen hyvinvointi (n=29/205) jaettiin kahteen luokkaan: mieliala ja tunteiden purkaminen sekä itsetuntemus ja itsetunto. Liikunta oli nuorille keino kohottaa mielialaa ja purkaa tunteita ja stressiä. Ystävät, kilpaileminen ja onnistumisen kokemukset olivat niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisesti nuorten mielialaan. Myös aikaisemmassa nuoria urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa suurin osa tutkittavista kertoi, että heillä on yleensä hyvä mieli harjoituksista kotiin lähtiessä (Kokko ym. 2012, 26).

Nuoret kokevat myös tärkeäksi, että liikunta on keino tutustua omiin rajoihin, vahvuksiin ja heikkouksiin sekä oppia, kuinka oma keho toimii. Myös Kosken & Tähtisen (2005) tutkimuksessa yli puolet seuroissa liikkuvista nuorista piti oman kehon tuntemista ja itsensä hallintaa tärkeänä. Fyysisen puolen lisäksi nuoret reflektoivat haastateluissa myös psyykkisiä ominaisuuksiaan ja omaa statustaan:

Joo, mä oon nyt ollut kolmatta vuotta, neljäs vuosi lähtee käyntiin, neljäs kausi kapteenina. Kun mä pelasin lätkää, mä olin sielläkin kapteeni. Mä en tiää, se on varmaa joku synnynäinen semmonen johtaminen, mä tykkään siitä. Aina piiskaa kaikkia eteenpäin. (H1)

Liikuntahengailua tukevat merkitykset

Yhä useammalle nuorelle elämyksellisyys, "relahakuisuus" ja "liikuntahengailu" voimistuvat liikuntaharrastuksen motiiveina menestymisen sijaan (Airu ym. 2013, 26). Myös tässä tutkimuksessa tuli ilmi, että liikunnan merkitys voi näyttäytyä nuorelle edellä mainittujen motiivien kaltaisena ajanvietteenä yhdessä kavereiden kanssa.

Sosiaaliset merkitykset saivat tässä tutkimuksessa toiseksi eniten merkityksenantoja (n=42/205). Merkitykset jakautuvat kahteen luokkaan: ystävät ja yhdessäolo sekä lajiin liittyvät tapahtumat. Kolmasosalle nuorista ystävät olivat tärkein tekijä liikunnassa. Sosiaalisuus on noussut yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä sekä liikunnan merkityksiä että motiiveja kartoittaneissa tutkimuksissa (Koski & Tähtinen 2005; Salasuo ym. 2015). Haastateltavien kesken esiintyi eroavaisuuksia siinä, milloin kavereiden merkitys liikuntaharrastuksessa oli ollut suurin. Kaksi nuorta kertoi kavereiden olleen suurin syy urheiluharrastuksen aloittamiseen, kun taas muille kavereiden merkitys oli korostunut iän myötä. Myös Bergin (2015) tutkimuksen mukaan kaverit usein houkuttelevat ja kiinnostavat nuoren harrastukseen. Yhdelle haastateltuun osallistuneista

nuorista kaverit olivat tärkein asia koko urheiluharrastuksessa. Ilman kavereita harrastus saattaisi jopa jäädä pois kokonaan:

Sit se olis sellasta yksin puurtamista, ei se olis yhtään kivaa, en mä varmaan jaksais enää harrastaa tätä. – Joo se on tärkeetä, mä oon saanu täältä, varsinki täältä leiriltä, kavereita. Et sit se on tosi tärkeetä ne kaverit, ei välttämättä et niitä saa, vaan et ne kaverit on, et ne pitää mut täs harrastuksen mukana. (H5)

Ystävät ja uudet kaverit olivat olleet myös yksi niistä syistä, miksi nuoret kertoivat osallistuneensa yläkoululeiritykseen. Tämä on mielenkiintoinen tieto yläkoululeirityksen näkökulmasta. Yläkoulu on nuorelle aikaa, jolloin hän rakentaa identiteettiään ja alkaa tehdä valintoja elämässään. Valintoja tehdessä ystävien merkitys korostuu (Berg 2015). Huippu-urheilun näkökulmasta esiin voi nousta kysymys, vievätkö nämä nuoret leirityspaikkoja niiltä nuorilta, joiden merkityksissä kehittyminen ja huipulle pääseminen ovat suuremmissa roolissa. Toisaalta ystävien vetävänä mukaan tulleet nuoret voivat leirityksen kautta innostua omasta lajistaan ja harjoittelusta yhä enemmän, jolloin myös heistä voi kasvaa ajan saatossa huipulle tähtääviä urheilijoita. Alla olevasta esimerkistä käy ilmi, että nuori on lähtenyt leirille vain kaverinsa takia.

Se tuli siitä, et mun kaveri on täällä mun kans. Se vaan veti mut mukaan ja sano et nyt mennään. Koska mä en ikinä uskonut pääseväni tänne. (H3)

Haastatteluissa neljä nuorta kertoi viettävänsä harrastuksen ulkopuolisen vapaa-ajan usein liikkuen, pelaten ja kisaillen kavereiden kanssa. Leirit ja muut urheiluun liittyvät tapahtumat, kuten kisat ja ulkomaanmatkat, nousivat myös esille nuorten merkityksissä. Nuoret kertoivat haastatteluissa leirien ja turnausten olevan tärkeitä erityisesti sosiaalisesti, minkä vuoksi ne tulkittiin sosiaalisiin merkityksiin. Leirit ja turnaukset ovat paikkoja, joissa voi tavata uusia ihmisiä ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Muutamassa haastattelussa näiden tapahtumien merkityksellisyys liitettiin kavereiden lisäksi myös hauskanpitoon ja kilpailuihin, korostaen kuitenkin sosiaalista merkitystä. Alla olevassa sitaatissa nuori kertoo, millaiset kokemukset ovat hänelle tärkeitä liikunnassa.

No ollaan käyty viettää joukkueen kans aikaa vaikka jossain kebabilla tai jossain. Ne on hauskoja kokemuksia, tai käyty uimassa tai keilaamassa. (H2)

Mielekkääseen ajanviettoon (n=26/205) liittyvät merkitykset tulkittiin kahdeksi luokaksi: liikunnan ilo ja hauskanpito sekä tapa kuluttaa aikaa. Nuoret kokevat liikunnan hyväksyttävänä ja hyödyllisenä tapana viettää vapaa-aikaa. Tässä tutkimuksessa viidesosa nuorista nosti liikunnan ilon ja hauskanpidon tärkeimmäksi merkitykseksi liikunnassa. Myös aikaisemman tutkimustiedon mukaan ilolla ja hauskanpidolla on tärkeä rooli liikunnassa. Nuoria urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa ilo, rentoutuminen ja hauskanpito olivat tärkeää tai erittäin tärkeää vajaa 90 prosentille nuorista (Aarresola & Kontinen 2012, 33). Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa liikunnan ilo oli tärkeää tai erittäin tärkeää noin kahdelle kolmasosalle nuorista (Koski 2015).

Osalle nuorista liikunnan merkityksellisyys näyttäytyi tapana kuluttaa aikaa. Osa nuorista koki, että ilman liikuntaa olisi vaikea löytää tekemistä ja aika voisi käydä pitkäksi, kuten seuraava sitaatti osoittaa: *Että olis edes jotain tekemistä (M27)*. Liikkuminen ja harrastaminen näyttäytyivät myös hyväksyttynä tapana saada aika kulumaan, *että olis muuta hyödyllistä ku koulu (M7)*.

Urheilijaksi kasvua tukevat merkitykset

Urheilijaksi kasvua tukeviksi merkityksiksi tulkittiin kilpailuvietti, kehittyminen ja lajimerkitykset. Kilpailuvietti (n=20/205) muodostui kahdesta luokasta: menestys ja voittaminen sekä pelit ja kilpailut. Mui-

hin alakategorioihin verrattuna kilpailuun ja menestymiseen liittyvien ilmausten määrä ei ollut huomattava, vaikka tutkimusjoukkona ovat nuoret urheilijat. Näyttää siltä, että yläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten joukossa on niitä, joille kilpailu ja menestys ovat liikunnassa merkityksellisiä tekijöitä sekä niitä, joiden merkityksissä muut asiat nousevat etusijalle.

Urheilijan uraa tavoittelevien nuorten merkitysrakenteista löytyy yhtymäkohtia Hämäläisen (2008, 116; ks. myös Salasuo ym. 2015) kuvaamiin menestyksen ja työn eetoksiin, joissa määrätietoisuus ja voiton tavoittelu korostuvat. Urheilu-uran lisäksi osa nuorista toivoi työskentelevänsä liikunnan parissa kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi:

Toivottavasti ammattini on urheiluun liittyvä, mieluiten huippu-urheilija tai sitten vaikka liikunnanohjaaja. Toinen mahdollisuus, että liikunta pysyy "vain" tärkeänä harrastuksena. (T22)

Liikuntaan yleisesti, mutta erityisesti kilpaurheiluun liitetään ajatus tavoitteellisuudesta. Toiminnan kautta pyritään kehittymään ja etene- mään parempiin suorituksiin tai menestykseen. (Koski & Tähtinen 2005.) Myös huippu-urheilijoiden elämäntapaa käsittelevässä tutkimuksessa monet urheilijat kertoivat olleensa jo lapsuudessa kilpailuhenkisiä (Piispa 2013b). Kahden haastateltavan nuoren merkityksissä menestys ja voittaminen nousivat esille muita merkityksiä vahvemmin ja nuoret muistelivat olleensa jo lapsena hyvin kilpailullisia. Seuraava aineistoiesimerkki kuvaa kuinka kilpaileminen näkyi koulussa:

Aina ku voi kilpailla nii mä oon kilpailemassa. Aina pitää olla parempi kaveri. – Joskus on koulussa tullu opettajalta sanomista, ku on kilpailu asioista ja muuallaki on tullu kilpailtua kaikessa. – Meidän luokka tosiaan on urheiluluokka, nii tosi kilpailuhenkistä. Esimerkiksi ku pelataan futista, nii sit ku opettaja toimii tuomarina, nii sit ku opettaja ei näe, tulee pientä tönimistä, potkitaan jaloille. Sit ku opettaja taas näkee nii saatetaan filmata ihan isosti. Et pakko voittaa. (H4)

Kehittyminen (n=23/205) merkitsi nuorille sekä fyysisen suorituskyvyn että psyykkisten ominaisuuksien kehittymistä. Uuden oppiminen ja fyysisen suorituskyvyn kehittyminen olivat nuorille niitä tekijöitä, jotka motivoivat nuorta harjoittelemaan. Psyykkisistä ominaisuuksista hyvä paineen- ja pettymystensietokyky sekä pitkäjänteisyys nousivat esille tärkeinä merkityksinä. Huippu-urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa urheilijat painottivat henkisten ominaisuuksien tärkeyttä nuoruudessa, kun elämään ilmestyy uusia vaihtoehtoja ja näköaloja, jolloin urheiluun panostaminen ei ole itsestäänselvyys (Piispa 2013b). Seuraavat sitaatit kuvaavat sitä, että nuoret tekevät valintoja elämässään kehittyäkseen urheilijoina. Näitä valintoja ovat esimerkiksi hakeutuminen yläkoululeiritykseen ja sivulajien valinta päälajia tukeviksi:

No esim. just et miks mä tänne hain nii mä haluan kehittyä pesäpallo eteenpäin. Mä tiesin, et täällä on ainaki hyvä fyysiikkavalmennus ja lajivalmennus. Mä haluan mennä eteenpäin ja sit mä olisin joskus huippupelaaja. (H1)

No koripallo on sen verran, et ne [vanhemmat] ehdotti jotain joukkuelajia mis olis räväkkää liikettä. Suunnistus ja hiihto on kestävyyslajeja, nii pitäis saada joku nopeempi laji. Sit ite valitsin koripallon. (H4)

Lajimerkitykset (n=21/205) tulkittiin omaksi alakategoriaksi urheilijaksi kasvua tukeviin merkityksiin, sillä haastatteluissa nuoret reflektoivat omaa lajivalintaansa urheilullisiin tuloksiin ja fyysisiin ominaisuuksiinsa pelilaten kuten seuraavassa sitaatissa tulee ilmi:

Mä oon tosi myöhään vasta alottanu hiihdon. Mä oon yleensä urheilulajeis aika hyvä, sit mä vaan hiihdin pertsasuksil vapaata tosi kovaa, ja sit meidän kaveriperheen iskä oli silleen, et osta sille vapaan sukset ja siitä se sit lähti. (H5)

Rakkaus omaan lajiin nousi vahvasti esille nuorten merkityksissä. Nuorille on tärkeää, että he ovat löytäneet oman lajinsa ja saavat tehdä sitä mistä pitävät. Myös Aarresolan ja Konttisen (2012) nuorille urheilijoille suunnatussa tutkimuksessa yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista piti kiinnostusta omaan lajiin erittäin tärkeänä. Nuorille on väliä, mitä lajia he harrastavat, jolloin lajikulttuuri nousee merkitykselliseksi. On tärkeää, että nuoret löytävät harrastusmahdollisuuksia oman lajin parista. (Aarresola & Kontinen 2012, 32.)

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuoret antavat ympäröivälle todellisuudelle erilaisia merkityksiä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esille niitä merkityksiä, joita nuoret urheilijat antavat liikunnalle tutkimushetkellä ja tulevaisuudessa. Nuorten liikunnalle antamia merkityksiä kuvattiin kolmena yläkategoriana: *hyvinvointia tukevat merkitykset*, *liikuntahengailua tukevat merkitykset* sekä *urheilijaksi kasvua tukevat merkitykset*. Tutkimuksemme nuorten urheilijoiden tapa merkityksellistää liikkumistaan resonoi monipuolisesti sekä urheilijoissa tunnustetun menestys, harrastus- ja kutsumuseetoksen että hauskuuden ja huolenpidon eetoksen kanssa (Hämäläinen 2008; Salasuo 2015). Huomattavaa on, että vaikka aineiston kaikki nuoret kuuluvat urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoimintaan, yksilölliset merkityksenannot olivat moninaisia.

Terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteluun ja ylläpitämiseen liittyvät merkitykset ovat keskeisiä myös tämän tutkimuksen perusteella. Nuoret merkityksellistivät liikuntaa monipuolisesti fyysisen ja psyykkisen terveyden, esimerkiksi vireystilan ja mielen terveyden, kautta. Yläkoululeirityksen tavoitteena on urheilullisen kehittymisen lisäksi tukea koulumenestystä ja elämänhallintataitoja. Elämänhallintataitojen painopisteitä ovat olleet psyykinen valmennus ja itsenäisen toiminnan kehittäminen. (Olympiakomitea 2017.) Tämä tutkimus toteutettiin lukuvuoden lopussa, jolloin nuoret olivat jo osallistuneet useammalle leiritysjaksolle. Nuoret tunnustivat ja arvottivat näihin tavoitteisiin liittyviä tekijöitä monipuolisesti, minkä voidaan ainakin joltain osin olettaa johtuvan siitä, että leireillä on keskitytty näiden tekijöiden tukemiseen.

Liikuntahengailua tukevat merkitykset vertautuvat Hämäläisen (2008) hauskuuden eetosta edustaviin urheilijoihin, joiden suhdetta urheiluun kuvaa sosiaalisuus ja hauskuus. Näitä merkityksiä arvostavat nuoret todennäköisesti liikkuvat tavoitteellisesti niin kauan kuin liikkuminen on hauskaa (ks. myös Hämäläinen 2008) eikä vaadi liikaa uhrauksia. Aikaisemman tutkimustiedon (esim. Koski & Tähtinen 2005) tavoin sosiaaliset merkitykset nousivat esille lähes jokaisen nuoren merkityksissä, ja monelle nuorelle ystävät olivat jopa tärkein tekijä liikunnassa. Tiiviiden vertaissuhteiden kiinni pitävä voima oli suuri, ystävät olivat muutamalle nuorelle se tekijä, joka piti heidät mukana liikuntaharrastuksessa. Kiinnostavaa oli, että leirit, kisamatkat, turnaukset ja muut lajiin liittyvät tapahtumat nousivat haastattelussa esiin vahvimmin sosiaalisuuden kautta, vaikka kilpaurheilussa kyseisten tapahtumien järjestämisen tarkoitus on usein harjoittelu tai kilpailu. Urheiluseuratoiminnassa tulisikin kiinnittää huomiota kilpailun ja lajiharjoittelun ohella myös lajin ulkopuolisiin tapahtumiin ja niistä kertyviin kokemuksiin, sillä ne voivat lisätä erityisesti niiden nuorten kiinnostusta harrastusta kohtaan, jotka pohtivat eri vapaa-ajanviettopojen välillä.

Urheilijan kasvua tukevat merkitykset ilmentävät kutsumuksellista ja menestyksen eetosta. Tällöin kutsumuksella viitataan elämäntehtävään, jolle oimistaudutaan ja jonka vuoksi ei mielellään tehdä kompromisseja. (Hämäläinen 2008; Salasuo 2015.) Kuten aikuisten huipulla urheilijien, myös nuorten urheilijoiden joukossa kutsumuksellinen suhde liikkumiseen ja harjoitteluun näyttäytyy järjestelmän kannalta tavoiteltavana ihannetapauksena. Piispan (2013a) mukaan huippu-urheilijaksi tähtävällä nuorella motivaatio kumpuaa usein kolmesta peruskulmakivestä: urheilusta nauttimisesta, halusta kehittyä ja kilpailuvietistä. Näihin tekijöihin liittyvät merkitykset korostuivat huipulle tähtävien nuorten merkityksissä muita enemmän myös tässä tutkimuksessa.

Liikunnalle annetut merkitykset vaikuttavat niihin valintoihin, joita nuori elämässään suhteessa liikuntaan tekee (Berg 2015). Yhteiskunnassamme on pitkään vallalla ollut huoli lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymisestä. Perusoletuksena pidetään, että liikunnallisesti aktiivinen lapsi ja nuori olisi aktiivinen myös myöhemmällä iällä. (Aira ym. 2013, 15.) Tutkimukseen osallistuneet nuoret elävät liikunta-aktiivisuuden kannalta kriittistä nuoruusikää, jossa muut vapaa-ajanviettotavat vievät harrastajia entistä vakavammasi muuttuvasta urheilutoiminnasta. Samaan aikaan nuoret elävät urheilijan polun valintavaihetta, jolloin he usein tekevät valintoja urheilu-uran panostamisesta. Piispa (2013a) toteaaakin huippu-urheilijan uran olevan epävarma vaihtoehto uravalintojen välillä. Osana tutkimusta nuorilta kysyttiin, minkälaisena he näkevät liikunnan merkityksen elämässään kymmenen vuoden päästä ja vain reilu puolet näki itsensä urheilijan polulla. Myös aikaisemman tutkimustiedon (Kokko ym. 2012) mukaan kaksoisuraa tukevalla yläkoulun urheilu- ja liikuntapainotteisilla luokilla on nuoria, joiden tulevaisuuden tavoiteorientaatioissa ei ollut kilpailullisia tavoitteita. Yläkoululeirityksessä huomioidaan myös nuorten koulunkäynnin ja elämänhallintataitojen tukeminen. Esimerkiksi ajanhallinta ja itsenäinen vastuun ottaminen ovat taitoja, jotka hyödyttävät ja tukevat myös näitä nuoria, joille muut kuin kilpailulliset tavoitteet ovat tärkeitä.

Edelliseen havaintoon peilaten hyvinvointia ja liikuntahengailua korostavien nuorten suuri määrä aineistossa on huomiota herättävää ja tarkempaa tutkimusta kaipaava havainto. Tärkeää olisi tutkia miten nuorten suhde liikuntaan muuttuu seuraavien vuosien aikana, kun drop out -ilmiö on suurimmillaan. Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia eroavatko liikunnalle annetut merkitykset lajien välillä, sillä Kosken ja Tähtisen (2005) mukaan eri liikunta- ja urheilulajeilla ja niiden lajikulttuureilla on omat ominaiset merkitysrakenteensa. Menetelmän merkityskarttoja voidaan hyödyntää niin yläkoululeirityksessä, seuratoiminnassa kuin koululiikunnassa. Merkityskartat antavat toimijoille helposti tietoa nuorten merkitysrakenteista, joiden pohjalta toimintaa voidaan kehittää ja suunnata enemmän nuorten omia merkityksiä vastaaviksi. Lisäksi merkityskartat auttavat nuorta itseään jäsentämään elämänsä ja urheilun roolia osana sitä. Kokon ym. (2012, 62–63) mukaan valmentajien tulisi entistä aktiivisemmin keskustella nuorten kanssa näiden tavoitteista sekä urheilun roolista ja merkityksestä osana arkea. Tähän merkityskartta luo hyvän keskustelupohjan. Huippu-urheilun näkökulmasta on tärkeää, että harrastajapohja on mahdollisimman laaja, jolloin motivoituneimmat yksilöt nousevat varmimmin esille (Piispa 2013a). Nuoruusvaiheen liikunnan saamisen merkitysten laajan kirjon huomiointi tukee niin yksittäisen nuoren urheilijan kuin isossa kuvassa huippu-urheilun pyrkimyksiä.

LÄHTEET

- Aarresola, O.** 2016. Nuorten urheilupolut. Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Aarresola, O. & Konttinen, N.** 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Julkaisusarja nro 29. Jyväskylä.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S.** 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3, 11–29.
- Aquilina, D.** 2013. A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport* 30 (4), 374–392.
- Berg, P.** 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertais-
suhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus* 33 (3–4), 88–101.
- Eskola, J. & Saarinen, A.** 2006. Laskemisen vaikeudesta – kannattaako kvantitatiivista aineistoa kvantifioida? Teoksessa M-L. Julkunen (toim.) Tutkimuksia yhtenäistyistä ja erilaistuvista oppimisen ja koulutuksen poluista. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja nro 98. Joensuun yliopisto. 110–126.
- EU Expert Group.** 2012. EU guidelines on dual careers of athletes recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels. http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf Viitattu 06.02.2019.
- Ferry, M.** 2014. Idrottsprofilerad utbildning – I spåren av en avreglerad skola. *Gothenburg studies in educational sciences*. Göteborgs universitet: kompendiet.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. & Deakin, J.** 2005. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy* 10 (1), 19–40.
- HuMu. Huippu-urheilun muutosryhmä.** 2012. Loppuraportti. Suomen Olympiakomitea, Paraolympiakomitea ja Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.
- Hämäläinen, K.** 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127. Väitöskirja.
- Härkönen, A.** 2014. Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja ohjaavina järjestelminä. Urheiluakatemit. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen ja M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Julkaisusarja nro 46, 43–46. Jyväskylä.
- Kantanista, A., Osinski, W., Borowiec, J., Tomczak, M. & Krol-Zielinska, M.** 2015. Body image, BMI and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body image* 15, 40–43.
- Kari, J.** 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 233. Väitöskirja.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L.** 2012. Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus ja Nuori Suomi.
- Koski, P.** 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko ja R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 27–32.
- Koski, P. & Hirvensalo, M.** 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 65–74.
- Koski, P. & Tähtinen, J.** 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Krippendorff, K.** 2013. Content analysis. An introduction to its methodology. Los Angeles: Sage.
- Kuula, A.** 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.
- Matarma, T.** 2012. Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5, Turun yliopisto.
- McCormack, C. & Walseth, K.** 2013. Combining elite women's soccer and education: Norway and the NCAA. *Soccer & Society* 14 (6), 887–897.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M.** 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 5.
- Morris, R., Tod, D. & Oliver, E.** 2015. An analysis of organizational structure and transition outcomes in the youth-to-senior professional soccer transition. *Journal of Applied Sport Psychology* 27 (2), 216–234.
- Olympiakomitea.** 2017. Urheilijan kaksoisura. Yläkoulutoiminta. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjelma-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta> Viitattu 26.2.2018
- Piispa, M.** 2013a. Huipulle vai hovin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65, 13–16. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkokauppa/verkkojulkaisut/359-tassa-seison-enka-muuta-voi-nuorisotutkijoiden-ajatuksia-nuorten-liikunnasta-ja-sen-kipupisteista> Viitattu 20.3.2018.
- Piispa, M.** 2013b. "Vapaasti olen saanut valita eikä mihkään ole pakotettu" – katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämänkulkuun. Teoksessa M. Piispa & H. Huhta (toim.) Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 134. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 13–55.
- Ristimäki, E.** 2017. Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto.
- Ryba, T., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H. & Kalaja, S.** 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Saarinen, M., Ryba, T. V. & Aunola, K.** 2018. Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä tarvitaan valmennusta kahdelle uralle. *Liikunta & Tiede* 55 (1), 14–18.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H.** 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 166. Helsinki.
- Seippel, Ø., Ibsen, B. & Norberg, J.** 2010. Introduction: sport in Scandinavian societies. *Sport in Society* 13 (4), 563–566.
- Stambulova, N. B. & Ryba, T. V.** (toim.). 2013. Athletes' careers across cultures. London: Routledge.
- Stambulova, N. B. & Ryba, T. V.** 2014. A critical review of career research and assistance through the cultural lens: Towards cultural praxis of athletes' careers. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 7 (1), 1–17.
- Varala** 2018. Yläkoululeiritus. <https://varala.fi/kilpaurheilu/ylakoululeiritus/> Viitattu 16.12.2018.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D.** 2004. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 7–20.