

Tavoitteellisen urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen

Urheilijoiden, valmentajien ja opettajien kokemuksia
cheerleadingin yläkoululeirityksestä
ja urheilijan elämäntaidoista

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Luokanopettajan opintosuunta
Maisterintutkielma 30 op
Kasvatustiede
Toukokuu 2023
Annika Lindell

Ohjaaja: Lauri Väkevä

Tiivistelmä

Tiedekunta: Kasvatustieteiden tiedekunta

Koulutusohjelma: Kasvatustieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Luokanopettajan opintosuunta

Tekijä: Annika Lindell

Työn nimi: Tavoitteellisen urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen. Urheilijoiden, valmentajien ja opettajien kokemuksia cheerleadingin yläkoululeirityksestä ja urheilijan elämäntaidoista.

Työn laji: Pro Gradu

Kuukausi ja vuosi: Toukokuu 2023

Sivumäärä: 69 sivua + 3 liitettä

Avainsanat: Cheerleading, yläkoululeiritys, kaksoisura, koulunkäynti, urheilijan elämäntaidot, nuori urheilija.

Ohjaaja: Lauri Väkevä

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)

Muita tietoja: -

Tiivistelmä: Suomen Olympiakomitea on kehittänyt yläkoululeiritystoiminnan edesautta-
maan ja tukemaan yläkouluikäisten mahdollisuuksia yhdistää koulunkäynti ja tavoitteel-
linen urheilu. Opiskelun ja urheilun yhdistämisestä käytetään nimitystä kaksoisura, ja
sillä pyritään takaamaan huippu-urheilijoille mahdollisuus kouluttautua ilman, että ur-
heilu-ura kärsii. Yläkoululeirityksiä järjestetään laajasti ympäri Suomea, vaikka toiminta
on vasta alkuvaiheissa. Tällä tutkielmalla pyrittiin saamaan tutkimustietoa yläkoululeiri-
tyksestä ja urheilijan elämäntaidoista, sillä aiempaa tutkimustietoa aiheesta ei juurikaan
ole.

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen tapaustutkimus, jossa selvitettiin mitkä asiat Suomen
Urheiluopisto Vierumäen cheerleadingyläkoululeirityksessä koetaan hyödyllisinä koulun-
käynnin ja kilpaurheilun näkökulmista. Lisäksi selvitettiin nuorten, valmentajien ja opet-
tajien näkemyksiä urheilijan elämäntaidoista ja niiden opetuksesta yläkoululeirityksen ai-
kana. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla sekä kyselylomakkeella ja li-
säksi käytettiin havainnointia tukemassa aineistoa. Analyysimenetelmänä tutkimuksessa
toimi laadullinen sisällönanalyysi.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella yläkoululeiritykseen suhtaudutaan pääosin po-
siitivisesti, mutta toiminnasta löytyi kehitettävääkin. Tutkimustuloksista nousi esille,
kuinka nuoret haluavat panostaa urheiluun sekä koulunkäyntiin, mutta yläkoululeirillä it-
senäiseen opiskeluun kaivataan enemmän tukea nuorten urheilijoiden ja opettajien mu-
kaan. Yläkoululeirin lajiharjoittelua pidettiin onnistuneena. Nuoret urheilijat pääsivät ke-
hittämään omia cheerleadingin yksilötaitojaan ja valmentajat kokivat yksilön ohjaamisen
olevan leirityksessä tärkeää, jotta nuori pääsee omiin tavoitteisiinsa. Urheilijan elämän-
taidot näyttäytyivät tutkimustulosten perusteella hyvin samanlaisina urheilijoille, opetta-
jille ja valmentajille. Tärkein urheilijan elämäntaito oli tutkimuksen mukaan oman arjen
hallitseminen sekä itsestä huolehtiminen.

Tulokset osoittivat, että yläkoululeiritys kaipaa opettajaa mukaan kehittämään yläkoulu-
leirityksen koulupuolta ja mahdollisesti myös auttamaan urheilevia nuoria itsenäisessä
opiskelussa leirien aikana. Yläkoululeiritystoiminta on kuitenkin antoisaa urheileville nuorille ja heille tulisi jatkossakin tarjota monipuolisesti tukea ja mahdollisuuksia yhdistää oma tavoitteellinen urheilu ja koulunkäynti.



Abstract

Faculty: Faculty of Educational Sciences

Degree program: Master's Degree in Education

Study track: Class Teacher Education

Author: Annika Lindell

Title: Combining goal-oriented sports and school. Youth athletes', coaches' and teachers' experiences on lower secondary school cheerleading training camp and their views on athlete's life skills.

Level: Master's Thesis

Month and year: May 2023

Number of pages: 69 pp + 3 appendices

Keywords: Cheerleading, lower secondary school training camp, athlete's dual career, school, athlete's life skills, youth athlete

Supervisor: Lauri Väkevää

Where deposited: Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)

Additional information: -

Abstract: Finnish Olympic Committee has developed lower secondary school training camps to ensure and support lower secondary school students to combine their goal-oriented sports and studies. The term athlete's dual career is used to describe this sort of combination. Athlete's dual career ensures elite athletes' possibilities to study without distracting their professional sport career. The lower secondary school training camps are organized widely in Finland even though the activity is in its early stages. This thesis studies the experiences of the lower secondary school training camp and athlete's life skills since there is little or none prior research available.

This study is a qualitative case study that examined what matters were found useful about The Sport Institute of Finland Vierumäki's lower secondary school cheerleading training camp regarding goal-oriented sports and studies. This study also examined youth athletes', coaches', and teachers' views on athlete's life skills and how the life skills were taught during the training camp. The data was collected using semi-structured interviews, questioner, and observation. The method of analysis was qualitative content analysis.

Based on this study the lower secondary school training camp was found to be positive experience, but some development areas were also found. Research results show that youth athletes are motivated for both their studies and sport training. However, during the training camp the youth athletes felt they needed more support on their independent studying. This was observed also from teachers. The lower secondary school training camp's sport-specific training was found successful. Youth athletes were able to develop their cheerleading skills and the coaches emphasized on guiding the youth to meet their own goals. The athlete's life skills were found very similar among this study's subjects. The most important athlete's life skills were day-to-day management and taking care of oneself.

The results suggest that the lower secondary school training camp needs teacher's input on developing the independent studying. The concept is overall rewarding and, in the future, there also needs to be diverse range of opportunities for youth athletes to combine their goal-oriented sports and school.

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	KOHTI HUIPPU-URHEILUA	3
	2.1 Suomalainen kaksoisuramalli.....	3
	2.1.1 Kaksoisuran tavoitteet ja tarkoitus	3
	2.1.2 Urheilijan polku	5
	2.2 Valintavaihe.....	6
	2.2.1 Urheiluakatemia.....	6
	2.2.2 Urheiluyläkoulu	7
3	NUORI URHEILIJA	9
	3.1 Nuoren urheilijan arkipäivä.....	9
	3.2 Yläkouluikäisen kouluarjen rytmittäminen	11
	3.3 Nuori kilpaurheilijana.....	12
4	YLÄKOULULEIRITYS	15
	4.1 Yläkoululeirityksen toimintaperiaatteet.....	16
	4.2 Vierumäen yläkoululeiritys	18
5	ELÄMÄNTAIDOT	19
	5.1 Urheilijan elämäntaidot.....	19
	5.2 Fysiikkavalmennus.....	21
	5.3 Psykkinen valmennus.....	22
	5.4 Urheilijan ravinto	23
6	CHEERLEADING URHEILULAJINA.....	25
	6.1 Cheerleading.....	25
	6.2 Kilpacheerleading.....	27
7	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	29
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	30
	8.1 Tutkimusstrategia ja tutkimusasetelma	30
	8.2 Aineiston koonti.....	31
	8.3 Aineisto	32
	8.4 Aineiston analysointi	33
9	TUTKIMUSTULOKSET	35
	9.1 Yläkoululeirityksen hyödyt ja kehityskohteet.....	35
	9.1.1 Yleisvaikutelma yläkoululeirityksestä.....	35
	9.1.2 Koulunkäynti	37
	9.1.3 Cheerleading	42

9.2	Elämäntaidot cheerleadingin yläkoululeirillä	46
9.3	Yhteenveto	52
10	LUOTETTAVUUS.....	56
11	POHDINTA.....	59
11.1	Urheilu ja yläkoululeiritys	59
11.2	Koulunkäynti ja yläkoululeiritys	61
11.3	Elämäntaidot ja yläkoululeiritys.....	62
11.4	Lopuksi.....	64
	LÄHTEET	66
	LIITTEET	70

KUVIOT

Kuvio 1. Yläkoululeirityksen tausta.....	15
Kuvio 2. Aineiston ryhmittely.....	34

TAULUKOT

Taulukko 1. Aineiston yhteenveto.....	33
Taulukko 2. Näkemyksiä koulunkäynnistä yläkoululeirillä.....	37
Taulukko 3. Näkemyksiä urheilusta yläkoululeirillä.....	42
Taulukko 4. Näkemyksiä nuoren urheilijan elämäntaidoista.....	46
Taulukko 5. Tutkimustulosten yhteenveto.....	52

1 Johdanto

Yläkouluikäinen nuori on elämässään murrosvaiheessa ja tulevaisuudensuunnitelmia tehdään joka päivä. Harrastukset ovat tärkeässä roolissa nuoren elämässä ja joskus ne varmasti kiinnostavat enemmän kuin koulunkäynti. Miten yläkouluikäinen nuori pystyy yhdistämään tavoitteellisen urheilun sekä koulunkäynnin, kun molemmat vaativat sitoutumista ja vievät arjessa paljon aikaa?

Suomen Olympiakomitean teettämässä kansainvälisessä tutkimuksessa (2022, 27-28) Aku Nikander kirjoittaa, kuinka suurin osa urheilevista nuorista pitää koulutyötään arvossa ja haluaa panostaa opiskeluunsa. Yläkouluikäisillä motivaatiota tuo ajatus toisen asteen koulutukseen pääsemisestä, mutta yleinen kouluinnostus myös paistaa urheilevien nuorten keskuudesta. Nikander (2022) korostaa yhteyttä, mikä urheilun ja akateemisen suoriutumisen välillä selvästi näkyy kyseisessä tutkimuksessa. Onkin tärkeää, että yläkouluikäisille urheilijoille tarjotaan järkeviä ratkaisuja koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen. (Nikander, 2022, 27–28.)

Yläkoululeiritys on yksi mahdollisista ratkaisuista. Yläkoululeiritys on Suomen Olympiakomitean luoma toimintamalli, jonka tähtäimenä on urheilijan kaksoisura eli huippu-urheilu opiskelun tai muiden töiden ohessa (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Eri urheilukeskuksien järjestämät yläkoululeiritykset antavat Suomen Olympiakomitean asettamien tavoitteiden mukaisen mahdollisuuden nuorelle yhdistää urheilu koulunkäyntiin (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Yläkoululeirityksen aikana nuoret pääsevät harjoittelemaan omaa lajiaan hyvissä puitteissa ja samalla opiskelemaan sekä edistämään koulutyötään. Yläkoululeiritykseen voi osallistua asuinpaikkakunnasta riippumatta, joten toiminta tukee niitäkin, jotka eivät omalla asuinpaikkakunnallaan pääse osallistumaan esimerkiksi liikuntaa painottavaan perusopetukseen.

Santeri Lepistö kirjoittaa Nuorisotutkimusverkoston julkaisussaan (2011, 57), että koulunkäynnin ei kuulu olla ainoa sisältö nuoren elämässä, vaan esimerkiksi nimenomaan kilpaurheilusta saa elämään väriä ja samalla se luo kokemuksia, joita ei välttämättä enää aikuisena ole mahdollista saada. Cheerleadingiä kuvaillaan

usein värikkäänä ja mukaansatempaavana kilpaurheilulajina (Suomen Cheerleadingliitto, 2023) ja vaikka lajina se onkin vielä pienehkö Suomessa, ovat harrastajat hyvin tavoitteellisesti urheilevia. Vuonna 2022 Suomi saavutti neljännen perättäisen cheerleadingin maailmanmestaruuden naisten sarjassa, ja Suomella on useita Euroopan mestaruuksia niin aikuisten kuin junioreidenkin sarjoissa. Huipulle tähtäävät lajin harrastajat ovat siis jo yläkouluikaisina innokkaita urheilijoita.

Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitetään kvalitatiivisena tapaustutkimuksena millaisena yläkoululeiritys ja urheilijan elämäntaidot näyttäytyvät kilpacheerleadingiä harrastaville nuorille, heidän valmentajilleen sekä opettajilleen. Tutkimuksessa selvitetään mitkä asiat Suomen Urheiluopisto Vierumäen cheerleadingyläkoululeirityksessä koetaan hyödyllisinä koulunkäynnin ja kilpaurheilun näkökulmista. Lisäksi pyritään selvittämään nuorten, valmentajien ja opettajien näkemyksiä urheilijan elämäntaidoista ja niiden opetuksesta yläkoululeirityksen aikana. Tutkimuksessa käytetään laadullisia menetelmiä aineiston keräämisessä ja sen analysoinnissa.

Samasta aiheesta ei ole juurikaan aikaisempaa tutkimusta, mutta yläkoululeirityksiä on käytetty aiheena opinnäytetöissä. Esimerkiksi Niklas Pehkonen tutkii opinnäytetyössään Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestämää yläkoululeiritystä leiriläisten vanhempien näkökulmasta (2017). Hänen tutkimuksessaan selviää, että vanhemmilla on hyvin positiivinen kuva yläkoululeirityksestä, mutta esimerkiksi opetuksen laatu yläkoululeirityksen aikana sai vanhemmilta hieman negatiivisempia mielipiteitä. Lisäksi opinnäytetöitä on tehty muun muassa yläkoululeirityksen elämäntaitotunneista (Inkeroinen, 2018).

2 Kohti huippu-urheilua

Suomen Olympiakomitea ry:n tavoitteena on edistää suomalaisten liikunnallista elämäntapaa yhdessä useiden jäsenjärjestöjen ja muiden yhteistyötahojen kanssa (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö puolestaan toimii johtavana tahona nimenomaan suomalaisessa huippu-urheilussa (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Tässä tutkielmassa perehdytään yläkouluikäisen nuoren matkaan kohti huippu-urheilua. Tämä luku pitää sisällään esittelyä huippu-urheiluyksikön toiminnasta nuoren yläkouluikäisen näkökulmasta. Lisäksi luvussa tarkastellaan kaksoisuran valintavaihetta, johon yläkouluikäiset nuoret urheilijat kuuluvat.

2.1 Suomalainen kaksoisuramalli

Tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työn yhdistämistä kutsutaan kaksoisuraksi (Dual Career) (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Kaksoisura alkaa yläkouluvaiheessa, jolloin pyritään siihen, että nuorella on hyvät valmiudet yhdistää opiskelu ja huippu-urheilijan ura (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Yläkouluikässä nuori kohtaa yhä korkeampia vaatimuksia niin urheilussa ja koulunkäynnissä. Urheilussa harjoitusmäärät kasvavat ja kilpailuja saattaa olla enemmän. Koulussa opetellaan yhä vaikeampia asioita, ja esimerkiksi kokeita saattaa olla enemmän. Tähän kuormittavaankin arkeen kehitettiin avuksi urheilijan kaksoisura, jotta nuorille saataisiin riittävästi tukea ja resursseja edetä urallaan (Nikander, 2022).

2.1.1 Kaksoisuran tavoitteet ja tarkoitus

Euroopan komissio on asettanut kaksoisuralle omat tavoitteet ja toimintaohjeet (2014), joiden mukaan Suomen Olympiakomiteakin muokkaa suomalaista kaksoisuramallia ja siihen tähtäävää toimintaa. Yleiset toimintaohjeet (Euroopan komissio, 2014) on määritelty, jotta kaksoisuraan tähtäävä toiminta ei jäisi vain vapaaehtoistoiminnan varaan ilman taloudellisia ja laillisia tukitoimia. Kaksoisuratoimintaa on tutkittu ja kehitetty näiden toimintaohjeiden perusteella. Esimerkiksi Wylleman ym. (2017) ovat tehneet tutkimusta kaksoisurakonseptin kehittämistä varten Euroopan komission kaksoisuran toimintaohjeiden pohjalta. Tässä tutkimuksessa (Wylleman ym., 2017) selvitetään ja määritellään kaksoisurataitoja. Kaksoisurataidoiksi nimitetään niitä taitoja ja tietoja, joita kaksoisuralla tarvitaan

(Wylleman, ym. 2017). Ne voidaan Wyllemanin ym. (2017) mukaan jaotella neljään ryhmään, jotka ovat kaksoisuraan liittyvät hallintataidot, itsesäätely- ja resilienssitaidot, sosiaaliset taidot sekä oman uran suunnittelutaidot.

Kaksoisuran hallintataitoja ovat muun muassa ajanhallintataidot, priorisointitaidot, suunnittelutaidot sekä sitoutuminen niin urheiluun kuin opiskeluunkin (Wylleman ym., 2017, 30). Lisäksi nuori tarvitsee uskoa ja tahtoa siihen, että opiskelu ja urheilu tukevat toinen toisiaan. Opiskelu ja urheilu saattavat välillä vaatia vaikeita ja vastuullisia valintoja, jotta tavoitteisiin päästään. Kaikkia näitä taitoja voidaan harjoitella yläkoululeirityksessä, ja esimerkiksi urheiluyläkouluissa niihin panostetaan paljon. Itsesäätelyn taitoihin ja resilienssitaitoihin eli psyykkisen palautumisen taitoihin kuuluu puolestaan esimerkiksi stressinsieto, itseluottamus ja itsetuntemus, keskittymisen taidot, virheistä tai epäonnistumisista oppiminen sekä itselle realististen tavoitteiden asettaminen (Wylleman ym., 2017, 31). Sosiaalisiin taitoihin puolestaan kuuluu muun muassa ystävyysuhteiden solmiminen ja ylläpito, avun pyytäminen tarvittaessa, toisten kuuntelu ja heiltä oppiminen sekä yleisesti erilaisten ihmisten kanssa toimiminen (Wylleman ym., 2017, 31). Neljänteen ryhmään eli oman uran suunnittelutaitoihin kuuluu esimerkiksi varasuunnitelmien tekeminen, joustavuus omissa suunnitelmissa, omien päämäärien ja tavoitteiden asettamien sekä omien vaihtoehtojen tiedostaminen (Wylleman ym., 2017, 31). Näillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, että nuori tiedostaa omat rajansa ja sen, että huippu-urheilijan ura saattaa joskus päättyä yllättäenkin. Mikäli niin kävisi, kaksoisura tuo turvaa elämälle, kun urheilun ohella on toinenkin ammatti.

Kaikkien edellä mainittujen ryhmien taitoja tarkastellaan Wyllemanin ym. tutkimuksessa (2017) sekä opiskelun että urheilun näkökulmista. Kaksoisura käsittää huippu-urheilun ja opiskelun tai muun työuran, joten kaksoisurataidotkin määritellään koskemaan molempia.

2.1.2 Urheilijan polku

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU on vuonna 2011 yhdessä eri lajiliittojen kanssa kehittänyt urheilijan polun, joka on malli siitä, kuinka urheilija voi omassa lajissaan rakentaa matkaansa kohti huippu-urheilua (KIHU, 2021). Urheilijan polku luodaan erikseen kunkin lajiliiton kanssa sopimaan juuri niiden edustamiin urheilulajeihin (KIHU, 2021). Urheilijan polun tavoitteena on varmistaa niin urheilijalle itselleen kuin muillekin toimijoille yhteinen, innostava ja konkreettinen toimintatapa urheilu-uralla etenemiseen (KIHU, 2021). Urheilijan polku on osana Suomen Olympiakomitean huippu-urheilutoimintaa ja sillä on iso merkitys myös kaksoisuran kannalta (Mononen ym., 2014).

Urheilijan polku on jaoteltu ikäryhmittäin eri vaiheisiin, jotka ovat lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe (Mononen ym., 2014). Cheerleadingurheilijan polussa on mukana myös varhaislapsuudenvaihe (SCL, 2021). Urheilijan polkuun on määritelty mitä taitoja ja minkälaisia harjoitusmääriä missäkin ikävaiheessa tulisi olla (KIHU, 2021). Lisäksi se antaa painopisteitä valmennuksen sisältöön ikäryhmittäin sekä kertoo muiden toimijoiden rooleista (KIHU, 2021). Cheerleadingissa urheilijan polku on luotu vuonna 2021 ja se on otettu käyttöön heti, vaikka työstäminen on edelleen vielä kesken (SCL, 2021). Cheerleadingin urheilijan polku on luotu Suomen Olympiakomitean ja KIHU:n mallia mukailleen (SCL, 2021).

Yläkouluikäiset nuoret sijoittuvat valintavaiheeseen, joka on urheilijan polun keskeisin vaihe (Mononen ym. 2014). Urheilijan polku tarjoaa ratkaisuehdotuksia, joita voidaan hyödyntää valintavaiheen aikana urheilun ja koulukäynnin yhdistämisessä (KIHU, 2021). Valintavaiheessa nuoren innostus urheilusta kasvaa intohimoksi, monipuoliset liikuntataidot muuttuvat vahvoiksi lajintaidoiksi, harjoittelu muuttuu systemaattisemmaksi ja urheilulliset elämäntavat muuttuvat terveeseen urheilijan elämäntavoiksi (Mononen ym. 2014).

On kuitenkin hyvä muistaa, että urheilijan polku antaa vain päälinjat toiminnalle, ja on hyvin yksilöstä riippuvaa, miten polulla etenee (KIHU, 2021). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU muistuttaakin (2021), että lasten ja nuorten

kohdalla urheilijan polun soveltamista tehdään yhteistyönä urheilijan, tämän vanhempien ja valmentajien kanssa.

2.2 Valintavaihe

Valintavaihe on kaksoisuran tärkeimpiä vaiheita (Nikander, 2022, 4). Yläkouluikäiselle nuorelle tarjotaan yhä enemmän mahdollisuuksia koulukäynnin ja urheilun yhdistämiseen. Valintoja täytyy tehdä niin urheilussa kuin koulussa ja jokaisella valinnalla voi olla iso merkitys omaan tulevaisuuteen ja kaksoisuraan. Onko 13–15-vuotias nuori valmis tekemään kyseisiä päätöksiä yksin? Jotta nuori voi tasapainotella eteenpäin koulu- ja urheilijaurallaan, on hänelle tarjottava riittävästi resursseja ja tukea siihen (Nikander, 2022).

2.2.1 Urheiluakatemia

Urheiluakatemit kuuluvat Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiatoimintaan. Urheiluakatemiatoiminta kattaa valtakunnallisesti urheilun verkostotoiminnan ja se sitoo yhteen paikallista, alueellista ja valtakunnallista toimintaa eri urheiluakatemioiden ja urheilukeskuksissa (Suomen Olympiakomitea, 2020). Yhteistyöverkostoina urheiluakatemit tekevät töitä urheilijoiden hyvinvoinnin ja urheilumenestyksen eteen (Urhea, 2023). Ensimmäinen Urheiluakatemia aloitti toimintansa Oulussa vuonna 2001 (Suomen Olympiakomitea, 2020). Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean tavoitteena on tuoda yhteen yläkouluja, toisen asteen oppilaitoksia sekä korkeakouluja. Lisäksi Urheaan kuuluu useita lajiliittoja sekä paikallisia urheiluseuroja ja muita tahoja. (Urhea, 2023.)

Urheiluakatemiaan kuuluvat urheilijat harjoittelevat omaa lajiaan tavoitteellisesti omalla urheilijan polullaan (Suomen Olympiakomitea, 2020). Esimerkiksi Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urheaan kuuluu vuoden 2023 alusta yli 6000 urheilijaa, joista noin puolet (3033 henkilöä) ovat yläkouluikäisiä (Urhea, 2023). Urheiluakatemiaan kuuluvat urheilijat jaetaan urheilutason ja iän mukaan neljään eri ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat aikuisten maajoukkueurheilijat, jotka kuuluvat Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön toimintaan. Toiseen ryhmään kuuluvat kaikki muut maajoukkueurheilijat. Kolmas ryhmä koostuu lukio- ja ammattikoulussa opiskelevista urheilijoista ja neljätteen ryhmään

kuuluvat yläkoulutoiminnassa mukana olevat urheilijat. (Suomen Olympiakomitea, 2020.)

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminta sai alkunsa vuonna 2015 (Nieminen, ym., 2020) ja se sisältää erilaiset koulu- ja leiritysmallit, jotka ovat urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen koulu, liikuntalähikoulu ja yläkoululeiritys (Suomen Olympiakomitea, 2020). Yläkoulutoiminnan koulu- ja leiritysmallit ovat omia askeleita urheilijan polulla. Yläkoulutoiminnan tavoitteena on edesauttaa nuorten kasvua tavoitteellisiksi urheilijoiksi ja varmistaa, että nuorille mahdollistetaan yli 20 tunnin viikoittainen urheilu koulun, lajiliittojen ja urheiluseurojen välisen yhteistyön ansiosta (Suomen Olympiakomitea, 2020).

Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluverkostossa on myös oma asiantuntijaverkostonsa, joka kattaa esimerkiksi urheiluakatemioiden asiantuntijatoiminnan (2020). Tällä asiantuntijatoiminnalla pyritään tukemaan valmennusta ja takaamaan, että urheilijalla on riittävästi tietoja ja taitoja omaan kehittymiseensä (Suomen Olympiakomitea, 2020). Asiantuntijaverkostoja ovat muun muassa fysiikka-valmennus, psyykinen valmennus ja urheiluravitsemus (Suomen Olympiakomitea, 2020).

2.2.2 Urheiluyläkoulu

Urheiluyläkoulut ovat osa urheiluakatemiaohjelmaa sekä urheilijan polkua aina kaksoisuraan asti. Jotta koulu voidaan ottaa mukaan urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoimintaan, on sen täytettävä tietyt kriteerit. Näihin kriteereihin kuuluu muun muassa koulun sitoutuminen urheilijan polun tavoitteisiin ja liikunnalliseen kulttuuriin, yhteistyö eri lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa sekä Liikkuva koulu -ohjelmaan rekisteröityminen (Suomen Olympiakomitea, 2019).

Urheiluyläkoulussa on tavoitteena, että nuori pääsee harrastamaan urheilua tai muuta liikuntaa vähintään 10 tuntia kouluviikon aikana. Urheiluyläkouluihin haetaan soveltuvuuskokeiden kautta. Lisäksi urheiluyläkoulussa opiskeleville nuorille tehdään urheilijasopimukset, jossa nuori sitoutuu antidopingsääntöihin sekä muihin urheilun eettisiin periaatteisiin (Suomen Olympiakomitea, 2019).

Opetuksessa kulkee mukana Kasva Urheilijaksi -sisällöt normaaliin opetukseen integroituna. Kasva Urheilijaksi -sisältöihin kuuluu yläkoululuokka-asteittain motoriset perustaidot, fyysiset ominaisuudet, psyykkiset ominaisuudet, elämäntaidot ja lajivalmennus (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Urheiluyläkoulun opetus- ja muulle henkilökunnalle on suunnattu myös omat oheensa ja tukiverkostot. Lisäksi koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa mainitaan Euroopan komission asettamat toimintaohjeet urheilijoiden kaksoisuran mahdollistamista varten. (Suomen Olympiakomitea, 2019.)

Valtakunnallisessa urheiluyläkoulukokeilussa seurattiin ja arvioitiin kolmen lukuvuoden aikana 2017–2020 urheiluyläkoulujen onnistumisia ja kehityskohteita (Nieminen ym., 2020). Tutkimuksessa (Nieminen ym., 2020) selviää, että urheiluyläkoulun oppilaat ovat vahvasti kiinnittyneitä niin urheiluun kuin koulunkäyntiin, eikä heillä huomattu tavallista enempää kuormittuneisuutta. Kokeiluun osallistuneet koulut haluavat jatkaa mukana paikallisessa urheiluakatemiaverkostossaan (Nieminen ym., 2020, 115). Nieminen ym. (2020, 119) kuitenkin esittävät, että urheiluyläkoulut kaipaavat edelleen lisää resursseja urheiluoppilaiden tukemiseen, vaikka oppilaiden kokemuksen perusteella tuen tarve onkin hyvin yksilöllistä. Resurssit pitäisi kohdistaa ennaltaehkäiseviin toimiin, jotta kriisituelta vältytään (Nieminen ym., 2020, 119).

Urheiluyläkouluja on tällä hetkellä yli 30 ympäri Suomea ja Suomen Olympiakomitean yläkouluverkostoon kuuluu Suomen laajuisesti yli 200 yläkoulua (Nieminen ym., 2020). Toiminta on saanut hyvän alun ja sitä kehitetään edelleen.

3 Nuori urheilija

Yläkouluikäinen urheilija kuuluu kaksoisuran valintavaiheeseen, ja samalla hän siirtyy alakoulusta yläkouluun ja saa eteensä paljon uutta. Urheilussa harjoitusmäärät kasvavat ja koulussa opeteltavat aiheet muuttuvat vaikeammiksi. Paineet kasvavat monesta suunnasta ja nuoren urheilijan arki kuormittuu. Tässä luvussa esitellään nuoren arkea koulunkäynnin ja urheilun näkökulmasta.

3.1 Nuoren urheilijan arkipäivä

Nuoren urheilijan arkipäivää hallitsee koulunkäynti ja urheiluharrastus. Tutkitusti kilpaurheilua harrastavalle nuorelle koulunkäynti on urheilun ohessa yhtä tärkeää ja siihenkin halutaan panostaa (Nikander, 2022, 27–28). Valtakunnallisessa urheiluyläkoulukokeilussa 2017–2020 tehtiin myös tutkimusta urheilevien nuorten hyvinvoinnista ja arjesta (Nieminen ym., 2020). Tässä tutkimuksessa selvisi, että nuorten uupumusoireet liittyvät enemmän koulunkäyntiin kuin urheiluun. Yleisellä tasolla tutkimukseen osallistuneiden nuorten uupumustaso ei kuitenkaan ollut hälyttävällä tasolla. (Nieminen ym., 2020, 118.)

Valtakunnallisessa urheiluyläkoulukokeilussa nuorten kokemuksia tuodaan esiin Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn julkaisusarjan osassa Sujuuko arki (Rouvali ym., 2020). Tässä julkaisussa (Rouvali ym., 2020, 11) kerrotaan, että monet urheilevat nuoret löytävät arkirytmensä kuin itsestään. Rouvali ym. kirjoittaa (2020), että vaikka nuoren urheilun parissa viettämää aikaa usein ihmetellään ja kauhistellaan nimenomaan fyysisen harjoittelun määrää, nuoret itse eivät koe tätä määrää liialliseksi. Fyysinen kuormittuminen koetaan positiivisena, mutta liian pitkät päivät koetaan negatiivisina ja liian kuormittavina (Rouvali ym., 2020). Kuormittavina tekijöitä tutkimuksessa mainitaan myös vähäinen ravinto sekä liian lyhyet yöunet (Rouvali ym., 2020, 26).

Urheilu on nuorelle arjen kohokohta, mutta apua tarvitaan arjen kokonaisuuden hallitsemiseen. Rouvalin ym. (2020, 24) tutkimuksen mukaan nuoret osaavat hallita arkeaan ja aikaansa varsin hyvin, mutta mitä nuoremmista on kyse, sitä enemmän he tarvitsevat tukea. Kuten kyseisessä tutkimuksessa (Rouvali ym., 2020) todetaan, seitsemäsluokkalainen tarvitsee tukea ja apua arjen

hahmottamiseen, kun taas yhdeksäsluokkalaisella on jo enemmän kokemusta asiasta. Siispä vanhempien, opettajien ja valmentajienkin tulee auttaa nuorta arjenhallinnanhaasteissa, jotta nuori voi toteuttaa itseään niin urheilun kuin koulunkäynninkin osalta.

Yksi iso ajanhallinnallinen haaste nuoren arjessa on kouluun, urheiluhallille tai muulle vastaavalle harjoittelupaikalle ja kotiin matkaaminen. Paikkakunnasta, välimatkoista ja säästä riippuen näitä matkoja voidaan kulkea kävellen, pyörällä, bussilla, mopolla tai mopoautolla tai aikuisen kyyditsemänä. On siis hyvin yksilöllistä, kuinka kauan välimatkoihin kuluu aikaa päivässä. Suurin osa Rouvalin ym. tutkimukseen (2022, 17) osallistuneista nuorista käyttää matkat hyödyksi urheilun näkökulmasta ja tekee ne polkupyörällä aina kun mahdollista.

Suurin osa yläkouluikäisistä asuu kotona vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa (Tilastokeskus, 2023), joten heillä on iso vaikutus nuoren arjenhallinnassa. Nuoren arjenhallintaan vaikuttaa myös omat opettajat sekä valmentajat. Kotona tehtävien koulutöiden määrä ja esimerkiksi cheerleadingin harrastajille tuttu kilpailuohjelman laskujen opettelu kotona vievät oman aikansa arjesta. Näihin nuoren täytyy itse etsiä sopiva hetki omasta arjestaan. Kysymys herääkin, osaako yläkouluikäinen jaksottaa aikansa niin, että se riittää kaikkeen, mikä on nuorelle tärkeää? Toisaalta Rouvalin ym. tutkimuksessa (2020, 11) mainitaan, että nuori ei välttämättä edes ajattele koulun ja urheilun yhdistämistä sen enempää, vaan hän käy koulussa lukujärjestyksensä mukaan ja harjoituksissaan silloin kun niitä on. Tällainen nuoren näkemys tuo esille sen, että arjen sujuessa hyvin sitä ei tarvitse erikseen tarkemmin miettiä ja suunnitella. Jos taas nuori kokee arjen haastavaksi, on tarpeen miettiä tarkemmin, miten urheilu yhdistyy koulunkäyntiin kyseisen nuoren kohdalla. Yksi Rouvalin ym. tutkimukseen (2020) osallistunut nuori kertookin, että koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen onnistuu silloin, kun kummassakaan ei ole mitään ongelmia.

3.2 Yläkouluikäisen kouluarjen rytmittäminen

Yläkouluikäisen nuoren koulupäivä kestää enintään seitsemän oppituntia (Opetushallitus, 2023), ja koulupäivä sijoittuu yleensä kello 8 ja kello 15 välille. Eri oppiaineita on enemmän kuin alakoulussa, ja vastuu omasta osaamisesta lisääntyy. Kun tähän lisätään vielä kaksoisuran valintavaihe, on yläkouluikäisellä valtavasti uusia asioita monella eri elämän osa-alueella. Nuoren urheilijan jaksaminen riippuukin hyvin paljon siitä, miten kouluarkea ja urheilua rytmittää (Rouvali ym., 2020).

Yläkoulussa oman arjen rytmittämien täytyy tehdä eri tavalla verrattuna alakoulussa totuttuun arkeen. Pidemmät koulupäivät ja kasvava oppiainemäärä asettavat omat haasteensa urheilevalle nuorelle. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden laaja-alaisissa tavoitteissa (2014, 22) mainitaan arjen- ja ajanhallinta yhdessä virkkeessä. Voi siis olla, ettei näitä taitoja tule harjoiteltua riittävästi koulussa. Haasteita arjen rytmittämiseen tuo myös esimerkiksi kokeet (Rouvali ym. 2020). Kokeisiin lukeminen tuo nuorelle painetta jättää ohjatut harjoitukset välistä, mutta toisaalta tämän kaltaiset poissaolot harjoituksista näyttäytyvät negatiivisina (Rouvali ym., 2020). Kokeisiin lukeminen onkin hyvä levittää pitemmälle ajanjaksolle ja tätä valtakunnalliseen urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneet nuoret vielä harjoittelevat (Rouvali ym., 2020).

Rouvalin ym. tutkimuksessa (2020) selviää, että aikatauluttamisen haasteet olivat yleisiä myös läksyjen tekemisessä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kertovat yleisesti käyttävänsä riittävästi aikaa läksyihin, mutta esille nousee myös haaste siitä, ettei läksyille löydy aina aikaa ja että usein niitä tehdään illalla treenien jälkeen väsyneenä (Rouvali ym., 2020). Opettaja voi auttaa tässä paljon esimerkiksi esittelemällä erilaisia oppimistekniikoita, joita nuori voi kokeilla etsiessään itselleen sopivinta. Lisäksi tukiopetus ja erilaiset työpajat muun opetuksen ohella ovat toimiva keino auttaa urheilevaa oppilasta (Rouvali ym., 2020).

COVID19-pandemian aikana tutuksi tullut etäopetus uudisti kouluarjen mahdollisuuksia. Rouvalin ym. tutkimuksessa (2020) nuoret mainitsevat, että sähköiset oppimateriaalit ja mahdollisuus tehdä kokeita etänä auttavat aikataulullisissa

haasteissa erityisesti silloin, jos on urheiluleirien takia pois koulusta. Valtakunnallisen urheiluyläkoulukokeilun tuloksista (Nieminen ym., 2020, 119) ilmenee kuitenkin, että etäopiskelu ei välttämättä ole avain koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen helpottamiseksi, mikäli itsenäinen opiskelu on haasteellista ja työlästä nuorelle. Itsenäinen opiskelu saattaa usein kasvattaa tehtävämäärää ja sähköiset oppimateriaalit eivät välttämättä ole itsestään selviä nuorille (Nieminen ym., 2020, 119).

3.3 Nuori kilpaurheilijana

Vaikka koulunkäynti olisikin raskasta tavoitteellisen urheilun ohella, haluaa nuori silti urheilla. Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelin (Ristimäki ym., 2019) mukaan nuori yläkouluikäinen urheilija pitää urheilussa tärkeänä erilaisia hyvinvointiin liittyviä asioita, sosiaalsiin suhteisiin liittyviä asioita sekä urheilijaksi kasvamista. Kyseisen tutkimuksen mukaan (Ristimäki ym., 2019) nuoret näkevät urheilussa paljon hyviä puolia, jotka innostavat jatkamaan oman lajin parissa. Urheilu merkitsee nuorille esimerkiksi kunnossa pysymistä, ystäviä, mielihyvää ja tunteiden purkamista sekä hauskanpitoa (Ristimäki ym. 2019). Yleisen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäminen on myös nuorille tärkeä syy jatkaa urheilua (Ristimäki ym. 2019). Toisaalta Ristimäen ym. (2019) tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat kaikki mukana Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnassa, mutta sen tulokset ovat varmasti yleistettävissä jossain määrin tämän toiminnan ulkopuolellakin oleviin nuoriin.

Urheiluseuratoiminta on yhä edelleen kulmakivi suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisessa (Blomqvist ym., 2019). Lasten ja nuorten kilpaurheilu toimii pääosin lajiliittojen ja niiden alaisten urheiluseurojen toimintana. Kilpaurheiluharrastukset ovat siis Suomessa paljolti irrallaan koulunkäynnistä. Esimerkiksi Yhdysvalloissa yläkouluikäiset nuoret harrastavat urheilua pääosin oman koulunsa joukkueissa ja ryhmissä (NCSA, 2023). Joukkueen päivittaiset tai viikoittaiset harjoittelut sijoittuvat usein koulurakennuksen läheisille urheilukentille tai koulun omiin liikuntasaleihin. Koulupäivän päätyttyä harjoitukset alkavat pienen tauon jälkeen ja vasta niiden päätyttyä lähdetään kotiin. Näin ollen yhdysvaltalaisen nuoren päivä rytmittyy täysin eri tavalla, kuin suomalaisen. Harrastusten jälkeen iltaa on vielä

jäljellä, jolloin on aikaa tehdä kotitehtäviä ja viettää aikaa perheen ja läheisten kanssa.

Cheerleadingissa ja varmasti monissa muissakin urheilulajeissa juniorikäisten eli yläkouluikäisten harjoitusajat sijoittuvat yleensä kello 16 ja kello 22 välille (esim. Helsinki Athletics Cheerleaders ry, 2023). Tavallisesti nuori siis käy ensin koulussa, jonka jälkeen hän matkaa kotiin ja kotoa treeneihin myöhemmin illalla. Näin ollen päivät saattavat venyä pitkiksi ja juuri pitkät päivät mainitaan nuoren urheilijan kuormittavimpina asioina (Rouvali ym. 2020). Cheerleadingissa nuorten treeniaika selittyy pitkälti sillä, että valmentajat ovat mukana oman varsinaisen työnsä ohella, eivätkä välttämättä pääse pitämään harjoituksia aikaisemmin. Nuoren on siis joissain määrin hankala itse vaikuttaa arkensa aikatauluttamiseen.

Urheiluun ja varsinkin joukkueurheiluun liittyvät sosiaaliset merkitykset ovat yleisimpiä syitä, miksi nuori haluaa harrastaa urheilua (Ristimäki ym., 2019). Urheilun parista voi saada pitkäaikaisia ystäviä ja omasta joukkueesta voi muodostua erittäin tiivis porukka, jonka kanssa vietetään aikaa muulloinkin kuin urheillessa. Myös Rouvalin ym. tutkimuksessa (2020) nuoret kertovat, että samanhenkiset kaverit ja urheilullinen yhteisö ovat urheiluyläkoulun parhaita puolia. Lisäksi Ristimäen ym. tutkimuksessa (2019) mainitaan, että urheiluun liittyvät kilpailut, leirit, kilpailumatkat ynnä muut vastaavat, ovat nuorten mielestä juuri sosiaalisen näkökulman kautta heille tärkeitä. Tutkijan oman kokemuksen mukaan tämä näkyy vahvasti cheerleadingissä, kun erilaiset esiintymiset ja kilpailut ovat usein joukkueen kauden kohokohtia. Ristimäki ym. (2019) painottavatkin, että urheiluseurojen kannattaa panostaa lajiharjoittelun ohella muihinkin tapahtumiin, jotka lisäävät nuorten kiinnostusta lajiin ja urheiluunkin.

Sosiaaliin merkityksiin liittyy myös suhde valmentajaan. Valmentajasta voi tulla hyvinkin läheinen ja tärkeä aikuinen nuorelle urheilijalle. Valmentajan kanssa ollaan tekemisissä harjoitteluissa, joita voi olla lähes päivittäinkin. Nikanderin (2022) mukaan valmentajan suhtautuminen esimerkiksi nuoren kaksoisuraan vaikuttaa pitkällä aikavälillä siihen, toteutuuko nuoren kaksoisura niin kuin hän haluaa. Valmentajalla on tärkeä rooli kaksoisuran tukemisessa (Nikander, 2022). Euroopan komission ohjeistuksissa (2014) painotetaan myös valmentajan

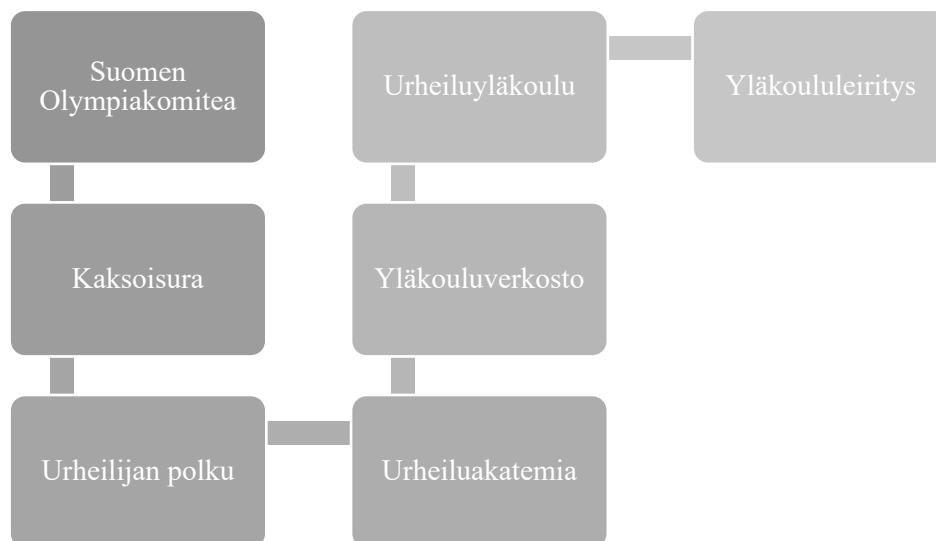
merkitystä nuoren kokonaisvaltaiseen kehitykseen kaksoisuralla. Nikanderin mielestä (2022) valmentajille tulisikin olla enemmän ohjausta kaksoisuraan liittyvistä aiheista, jotta nuorten tukeminen onnistuisi paremmin varsinkin haastavissa tilanteissa. Kaksoisurataidot voisivat olla liitettynä valmentajien peruskoulutuksiin (Nikander, 2022)

Blomqvistin ym. tutkimusartikkelissa (2019, 49) kerrotaan, että urheiluseurassa harrastaminen vähenee huomattavasti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Urheiluharrastuksen lopettamisen yleisimpinä syinä 13–15-vuotiailla on urheilulajiin kyllästyminen ja muiden ajanvietteiden lisääntyminen (Blomqvist ym., 2019). Yläkouluikäisellä nuorella on siis samaan aikaan meneillään valintavaihe omalla urheilu-urallaan ja mahdollinen kyllästyminen omaan lajiin. Onkin tärkeää, että yläkouluikäisten urheilumahdollisuuksin panostetaan jatkossakin. Vastakohtana urheilun lopettamiselle yläkouluikäisessä Ristimäen ym. (2019) tutkimukseen osallistuneista nuorista yli puolet näkee itsensä edelleen urheilijan polulla 10 vuoden päästä.

4 Yläkoululeiritys

Voidaan olettaa, että Suomen Olympiakomitean yläkouluverkostoon kuuluvassa urheiluyläkoulussa koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhdistäminen on nuorelle helpompaa kuin yläkouluverkostoon kuulumattomassa koulussa. Miten nuori voi yhdistää koulunkäyntiään ja urheilua, jos omalla paikkakunnalla ei tarjota urheiluyläkoulumahdollisuutta? Yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaan yläkoulutoimintaa ja laajemmin urheiluakatemiaohjelmaa sekä samalla Urheilijan kaksoisura -toimintamallia (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Yläkoululeiritystoimintaan voi osallistua, vaikkei oma koulu olekaan urheiluyläkoulu tai oma luokka urheiluluokka.

Kuvio 1 havainnollistaa yläkoululeirityksen taustalla toimivia tahoja. Yläkoululeiritys on yksi askel urheilijan polulla, ja urheilijan polulla puolestaan tähdätään kaksoisuraa kohti. Kaikki toiminta on Suomen Olympiakomitean alaista toimintaa. Lajiliitot, kuten Suomen Cheerleadingliitto ja liiton alainen seuratoiminta voisivat olla oma tahonsa kuviossa 1, mutta jokaisella urheilulajilla ja lajiliitolla toiminta on erilaista ja keskittyy eri kohtiin. Tässä tutkielmassa keskitytään tarkemmin kuvion 1 viimeiseen laatikkoon eli yläkoululeiritykseen.



Kuvio 1. Yläkoululeirityksen tausta.

4.1 Yläkoululeirityksen toimintaperiaatteet

Yläkoululeirityksen päätavoitteena on Suomen Olympiakomitean mukaan (2019) antaa tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen sekä tarjota nuorelle eväitä parempaan arjen hallintaan myös yläkoululeirityksen ulkopuolella. Toiminnan perimmäisenä ajattelutapana on, että urheilusta innostunut nuori saa hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle ja toisen asteen opintoihinsa (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Yläkoululeirityksellä tarkoitetaan tässä koko lukuvuoden toimintaa, jolla on valtakunnallinen toimintamalli (Suomen Olympiakomitea, 2019). Yläkoululeirityksen tavoitteet ja päämäärät perustuvat Wyllemanin ym. (2017) esittelemille kaksoisurataidoille. Kaksoisurataitoihin kuuluvat arjen hallintataidot, elämäntaidot, sosiaaliset taidot ja urheilijaksi kasvaminen ovat kaikki yläkoululeirityksen toiminnan lähtökohtia (Suomen Olympiakomitea, 2019).

Yläkoululeirityksiä järjestetään ympäri Suomea yhdessätoista eri urheilukeskuksessa ja urheilulajivaihtoehtoja on yli 30 (Suomen Olympiakomitea, 2021). Yläkoululeirillä puolestaan tarkoitetaan yksittäistä leiriviikkoa, joita on lukuvuodessa useampia ja joista vastaa Suomen Olympiakomitean kanssa yhteistyössä paikallinen urheilukeskus (Suomen Olympiakomitea, 2019). Hieman urheilulajista ja järjestävästä tahosta, eli urheilukeskuksesta riippuen yläkoululeirejä järjestetään 3-6 per lukuvuosi (Suomen Olympiakomitea, 2022). Ensimmäinen yläkoululeiritys on järjestetty vuonna 2011 Vuokatti-Rukan urheilukeskuksessa (Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia, 2022).

Yläkoululeirin aikana harjoitellaan niin omaa lajia kuin myös monipuolisesti muita taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Oheisharjoituksiksi kutsut tunnit toimivat palauttavina tai huoltavina treeneinä (esim. Hettula, 2022). Lisäksi leirillä harjoitellaan urheilijan elämäntaitoja muun muassa psyykkisen valmennuksen, ravitsemusopin ja opiskelutaitojen kautta (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Näin ollen yläkoululeiritys tehostaa kaikkia nuoren arjen osa-alueita kokonaiskuormitus huomioiden. Yläkoululeiritystä voidaankin pitää tukimuotona tavoitteellisesti urheileville nuorille. Suomen Olympiakomitean tavoitteiden (2019) mukaisesti yläkoululeirillä on jokaisena leiripäivänä vähintään kolme oppituntia, joiden aikana nuoret tekevät itsenäisesti opettajiltaan etukäteen saamiaan

koulutehtäviä. Painotus on itsenäisessä työskentelyssä, mutta urheilukeskuksesta riippuen mukana voi olla myös aikuisia auttamassa tehtävien teossa (Suomen Olympiakomitea, 2019). Varsinaisia opettajia ei kuitenkaan ole. Tutkimukseen (Rouvali ym. 2020, 13) osallistuneet nuoret kertovat, että kilpailumatkoilla ja harjoitusleireillä voi olla ajanhallinnallisesti haastavaa saada koulutehtäville riittävästi aikaa urheilun ohessa. Tähän ongelmaan yläkoululeiritys pureutuu, kun urheilulle ja koulutehtäville on varattu selkeät omat ajat.

Yläkoululeirityksiä on kahdenlaisia: yksilöleirityksiä ja joukkueleirityksiä. Vaikka urheilulajina olisi joukkuelaji, voi yläkoululeiritys olla silti yksilöleiritys. Tällöin leireillä harjoitellaan lajin yksilötaitoja. Yksilöleiritykseen voidaan hakea motivaatiokirjeen kautta (esim. Vierumäki, 2023) ja joukkueleirityksille puolestaan voidaan hakea oman seuran ja urheilukeskuksen yhteistyön kautta (esim. Helsinki Athletics Cheerleaders, 2022). Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritykseen hakevat kirjoittavat motivaatiokirjeen, jossa kertoivat omista lajitaidoistaan sekä halukkuudesta ja motivaatiostaan osallistua yläkoululeireille (Vierumäki, 2023). Edellytyksinä cheerleadingin yläkoululeiritykseen osallistumiseen on riittävä koulumenestys ja myös lajitaitojen tulee olla riittävät (Vierumäki, 2023). Cheerleadingin yläkoululeiritykseen valittu urheilija sitoutuu olemaan mukana leirityksessä koko lukuvuoden (Vierumäki, 2023). Lisäksi Vierumäki edellyttää, että hakija on tavoitteellisesti urheileva ja pyrkii omalla urheilijan polullaan kohti Suomen Cheerleadingliiton maajoukkuetoimintaa.

Yläkoululeiritykseen osallistuvan urheilijan valmentaja ei osallistu leiritykselle hakemiseen, ellei urheilija itse pyydä apua hakemuksen täyttämiseksi. Valmentajalta ei tarvita suostumista, mutta varmasti jokainen valmentaja haluaa tietää, mikäli yksikin hänen joukkueensa urheilija osallistuu yläkoululeiritykseen ja jää pois joukkueen omista harjoituksista leiriviikkojen ajaksi. Yläkoululeiritykseen osallistuvan nuoren opettaja ei myöskään osallistu hakuvaiheeseen, mutta luokanvalvojalta vaaditaan lupa ja allekirjoitus ennen ensimmäiselle leirille osallistumista. Lisäksi kaikille muillekin nuoren opettajille menee tieto poissaolosta sekä ohjeet tehtävien antamiseen (Suomen Olympiakomitea, 2019).

4.2 Vierumäen yläkoululeiritys

Tässä tutkielmassa keskitytään Suomen Urheiluopisto Vierumäellä järjestettävään cheerleadingin yläkoululeiritykseen, joten on hyvä käydä läpi myös Vierumäen toimintaperiaatteita yläkoululeirityksen suhteen. Suomen Urheiluopisto Vierumäki on yksi urheilukeskuksista, joissa järjestetään yläkoululeirityksiä ja muun muassa cheerleadingin yläkoululeiritystä (Vierumäki, 2023b). Vierumäen yläkoululeiritykseen on mahdollista osallistua koko joukkueena tai yksilöurheilijana urheilulajista riippuen (Vierumäki, 2023b). Vierumäellä on kattavat tilat ja puitteet useamman eri urheilulajin harjoitteluun, jolloin lajiharjoittelu pysyy yläkoululeirinkin aikana mielekkäänä. Vierumäellä on järjestetty yläkoululeirityksiä vuodesta 2016 alkaen (Vierumäki, 2023b), mutta cheerleadingin yläkoululeiritys on tullut mukaan vasta syksyn 2022 aikana (Vierumäki, 2023a). Samaan aikaan järjestetään aina useamman lajin yläkoululeiritystä, jolloin esimerkiksi elämäntaitotunnit yhdistävät eri urheilulajien harrastajia.

Elämäntaitotunneilla sekä oheistreeneissä mukana on Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat, jotka suunnittelevat ja pitävät elämäntaitotunnit osana omia pakollisia opintojaan (Hettula, 2022). Elämäntaitotunneilla aiheet vaihtelevat ja sisältävät myös yläkoululeirin aikana tai kotona suoritettavia tehtäviä (Hettula, 2022). Yläkoululeirille osallistuvien nuorten varsinainen opiskelu on itsenäistä opiskeluaikaa kampuksen luokkahuoneissa. Opiskelua on kaksi oppituntia yhdessä päivän aikana ja yksi oppitunti on varattu illalle omassa majoitustilassa omien huonekavereiden kanssa (Hettula, 2022). Opiskelun aikana tehdään opettajalta saatujen ohjeiden mukaan tehtäviä ja luetaan kokeisiin. Leirin aikana on myös mahdollista tehdä kokeita, jolloin opettaja lähettää kokeen leirivastaavalle, joka huolehtii sen tulostamisesta sekä valmiin koepaperin lähettämisestä takaisin opettajalle (Hettula, 2022). Koko yläkoululeirityksen aikana nuori pääsee suunnittelemaan omaa opiskeluarkeaan sekä ajanhallintaansa. Vaikka Vierumäen henkilökunta luo jokaiselle yläkoululeirille aikataulun, on paljon myös nuoresta itsestään kiinni, miten hän käyttää opiskelulle varatun ajan leirin aikana.

5 Elämäntaidot

Yläkoululeirityksen yksi painopisteistä on elämäntaidot (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Elämäntaidot ovat Nyyti ry:n (2016, 9) mukaan yksi hyvinvoinnin kulmakivistä. Ne auttavat selviämään elämän vaikeista hetkistä kuten kiireestä ja stressistä (Nyyti ry, 2016, 9). Elämäntaitoja voi oppia niin koulussa kuin harrastuksissa ja vapaa-ajalla (Nyyti ry, 2016, 9). Nyyti ry:n Elämäntaitokurssin materiaaleissa (2016) painotetaan, että elämäntaitoja on hyvä harjoitella erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa, ja tällaiseen yläkoululeiritys antaa erittäin hyvän mahdollisuuden. Tässä luvussa esitellään urheilijan elämäntaitoja ja niihin kuuluvia osa-alueita.

5.1 Urheilijan elämäntaidot

Wyllemanin ym. (2017) esittelemät kaksoisurataidot tulevat erityisesti esille yläkoululeirityksen elämäntaitotunneilla. Neljästä kaksoisurataitojen ryhmästä hallintaidot sekä itsesäätely- ja resilienssitaidot ovat elämäntaitotuntien kulmakiviä, mutta sosiaaliset taidot sekä oman uran suunnittelutaidot ovat myös osa elämäntaitoja. Nikanderin (2022, 11–12) mukaan nuoret kaipaavat tukea erilaisten tunteiden säätelyyn, urheilu-uran jälkeisen elämän suunnitteluun sekä siihen, miten erilaisia haasteita niin urheiluissa kuin koulunkäynnissäkin voi käyttää positiivisena voimavarana. Nikander painottaa (2022, 11–12), että nuoret urheilijat tarvitsevat tukea erityisesti kohdatessaan haasteita kaksoisurallaan.

Vierumäen yläkoululeirityksessä elämäntaitotunnit jaetaan luokka-asteiden mukaan, jolloin seitsemäsluokkalaisilla on hieman eri aihekokonaisuuksia kuin yhdeksäsluokkalaisilla. Sama aihe kuitenkin toistuu yhden leirin aikana kaikilla, mutta tiedon määrä on vain syvempää ylemmillä luokilla (Hettula, 2022). Suomen Olympiakomitea on laatinut yläkoululeirityksien tueksi Kasva Urheilijaksi -kirjasarjan, joka toimii oppikirjana elämäntaitotunneilla. Kirjoja on yhteensä kolme, yksi kullekin luokka-astelle ja ne löytyvät kaikki nettikirjoina Suomen Olympiakomitean nettisivuilta. Kolme pääaihetta urheilijan terveys, psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto, on mukana kaikissa kirjoissa, mutta aiheet tarkentuvat, mitä vanhemmista oppilaista on kyse. Seitsemäsluokkalaisille tarkoitettussa kirjassa

pääaiheina toimivat uni, oman toiminnan ohjaaminen ja urheilevan nuoren ruokavalio. Kahdeksaluokkalaisilla on aiheina esimerkiksi urheiluvammat, onnistumisten ja virheiden tunnistaminen sekä riittävä energian saanti. Yhdeksäluokkalaisilla aiheina ovat esimerkiksi kuormittuminen ja palautuminen, kilpailemisen taito ja kilpailupäivien ravitseminen.

Elämäntaitoja ei mainita sellaisenaan Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), mutta samat aiheet tulevat esille laaja-alaisissa tavoitteissa, erityisesti tavoitteessa L3 itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, 22). Lisäksi koko perusopetuksen yksi tavoitteista on, että oppilas löytää omat vahvuutensa ja pystyy niiden avulla rakentamaan tulevaisuuttaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 18), joka on myös perimmäinen idea elämäntaidoissakin. Se, mitä kaikkea Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista otetaan huomioon leirityksien aikana, jää paikallisen yläkoululeirityksen järjestävän tahon päätettäväksi.

Vierumäen yläkoululeirillä elämäntaitotunneista ja niiden sisältämistä fysiikkavalmennuksesta ja muusta oheistreeneistä vastaa Haaga-Helian 2. vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijat. Opiskelijat suunnittelevat yhdelle yläkoululeirille yhden teeman käsiteltäväksi ja pitävät teemasta leiriläisille neljä oppituntia yhden leirin aikana (Hettula, 2022). Haaga-Helian ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat myös tehneet opinnäytetöitä Vierumäen yläkoululeirityksestä. Esimerkiksi Veera Inkeroinen tutkii opinnäytetyössään (2018) Vierumäen elämäntaito-osuutta. Kyseisessä tutkimuksessa (Inkeroinen, 2018) selviää, että elämäntaitotunneilta yläkouluikäiset oppivat eniten urheilullisesta elämäntavasta, kuten palautumisesta ja urheilijan ruokavaliosta. Psykkisestä valmennuksesta nuorille jää kirkkaimpana mieleen omaan motivaatioon liittyvät asiat (Inkeroinen, 2018).

Elämäntaidot näyttäytyvät cheerleadingissa varmasti hyvin samoin, kuin missä tahansa kilpaurheilulajissa. Joukkueurheilussa tärkeimpiä osa-alueita ovat tiimitaidot ja toisten huomioon ottaminen. Vaikka joukkue on täynnä yksilöitä, on joukkueurheilu yhdessä toimimista. Siispä sosiaaliset taidot, jotka Wyllemanin ym. (2017) kaksoisurataidoissakin mainitaan ovat joukkueurheilijalle tärkeitä.

Elämäntaidot jaetaan yläkoululeirityksessä fysiikkavalmennukseen, psyykkiseen valmennukseen sekä urheilijan ravintoon. Nämä osa-alueet määritellään Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluverkoston asiantuntijaverkostossa (Suomen Olympiakomitea, 2020). Seuraavaksi esitellään tarkemmin näitä elämäntaitojen kolmea eri osa-aluetta.

5.2 Fysiikkavalmennus

Fysiikkavalmennuksen tavoitteena on tukea lajivalmennusta (Suomen Olympiakomitea, 2020). Siinä kehitetään urheilijan fyysisiä valmiuksia ja suorituskykyä (Suomen Olympiakomitea, 2020). Vaikka esimerkiksi cheerleading edellyttää paljon voimaa, nopeutta ja ketteryyttä, on hyvin yleistä, että nuoret harjoittelevat vain lajitaitoja eivätkä kokonaisvaltaisesti urheilun kaikkia osa-alueita.

Yläkouluikäisille fysiikkavalmennus painottuu kasvun tukemiseen ja siihen, että nuorelle saadaan valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten (Suomen Olympiakomitea, 2020). Lisäksi tavoitteena on syventää nuorten ymmärrystä fyysisestä harjoittelusta sekä omista ominaisuuksistaan ja osaamisestaan (Suomen Olympiakomitea, 2020). Hakkarainen (2014, 28) muistuttaa, että fyysisen suorituskyvyn ominaisuudet, kuten voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus, kehittyvät hyvin yksilöllisesti jokaisella, mutta samalla ne mahdollistavat kuormittavamman harjoittelun sekä lihasmassan kasvamisen.

Usein paljon urheileva nuori käyttää ohjattujen harjoitusten ja koulun ulkopuolella paljon aikaa urheiluun, esimerkiksi omatoimisiin treeneihin sekä muihin urheilullisiin aktiviteetteihin (Rouvali ym., 2020). Tämä tarkoittaa sitä, että nuorten olisi hyvä tietää laajemmin fyysisestä harjoittelusta ja erityisesti omia lajitaitoja edistävästä fyysisestä harjoittelusta. Lisäksi urheilevien nuorten innostus omatoimiseen harjoitteluun edellyttää vastuun ottamista omasta harjoittelusta, joka onkin yksi Wyllemanin ym. (2017) esittelemistä kaksoisurataidoista.

Fysiikkavalmennus on osa yläkoululeirin arkea. Nuoret osallistuvat yläkoululeirin aikana päivittäin 1-2 erilaiseen fysiikkaharjoitukseen, jotka sisältävät monipuolista fyysistä harjoittelua, mutta myös kehonhuoltoa (Hettula, 2022).

Yläkoululeirityksen fysiikkavalmennukseen kuuluu muun muassa kuntosaliharjoittelua, nopeustreeniä sekä palauttavaa harjoittelua, kuten uintia ja tanssia.

5.3 Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on tukea urheilijan psyykkistä suorituskykyä (Suomen Olympiakomitea, 2020). Se voi olla esimerkiksi erilaisten psyykkisten taitojen kehittämistä ja mielen valmistamista parempaa suoritusta varten. Suomen Olympiakomitean mukaan (2020) yläkouluikäisille psyykkinen valmennus järjestetään ensisijaisesti ryhmämuotoisena ja lajiharjoitteluun yhdistettynä. Psyykkisen valmennuksen aihealueet ovat usein monimuotoisia ja jokainen urheilija kokee ja käsittelee niitä eri tavoin. Vaikka psyykkinen valmentaja voi olla tukena urheilijan mahdollisissa elämän ongelmatilanteissa, on hoitovastuu ja oirearviointi aina terveydenhuollon ammattilaisilla (Suomen Olympiakomitea, 2020). Vierumäen cheerleadingin yläkoululeirityksessä psyykkisen valmennuksen aiheita ovat muun muassa motivaatio urheilussa ja koulunkäynnissä sekä henkinen jaksaminen.

Psyykkinen valmennus tai harjoittelu kuuluu osaksi kaksoisurataitoja (Wylleman, ym. 2017). Se liittyy vahvasti itsesäätelyn taitoihin ja resilienssitaitoihin, kuten stressinsietoon, itseluottamukseen ja epäonnistumisista oppimiseen. Esimerkiksi juuri itseluottamusta tarvitaan huippu-urheilijana, mutta sitä tarvitaan myös elämän muista haasteista selviämiseen (Sarkkinen, 2014, 37). Sarkkinen muistuttaa (2014, 37), että itsetuntoa ja itseluottamusta kehittämällä voi nuori saavuttaa omat tavoitteensa ja huippu-urheilijan uran, mutta tämä vaatii pitkäjänteisyyttä. Monipuolinen psyykkinen valmennus onkin hyvä tapa edistää nuoren urheilijaminäkuvaa sekä itsetunnon eri puolia.

Psyykkinen valmennus on vähitellen kasvamassa merkittävämmäksi valmennuksen osa-alueeksi cheerleadingissä. Yhä useammalla cheerleadingiseuralla ja -joukkueella on oma psyykkinen valmentaja, joka auttaa esimerkiksi joukkueen tiimitymisessä. Cheerleadingissä yksilöiden psyykkisiä taitoja kehitetään erityisesti kilpajännittämisen ja pelkotilojen kanssa. Pelkotiloilla tarkoitetaan tässä tietyn tai tiettyjen lajitaitojen pelkäämistä ja jännittämistä.

5.4 Urheilijan ravinto

Elämäntaidontunneilla yksi keskeinen teema on urheilijan ravinto. Aihetta määritellään hyvän terveyden ja urheilua tukevien ruokailukäytäntöjen kautta (Suomen Olympiakomitea, 2020). Urheilijan ravintoa ei kuitenkaan mainita sellaisenaan kaksoisurataidoissa, mutta se tulee vahvasti esille Kasva Urheilijaksi -sisällöissä (Suomen Olympiakomitea, n.d.). Yläkouluikäisen urheilijan tukena on Suomen Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi ja Kehity Huippu-urheilijaksi -materiaalit, joita yläkoululeirityksessäkin käytetään (Suomen Olympiakomitea, 2020). Suomen Olympiakomitea painottaa (2020), että yläkouluikäisille ravitsemusoppia tulisi käydä pääosin ryhmämuotisena valmennuksena, jossa on mukana moniammatillista osaamista.

Ravitsemusopin tavoitteena on yhdistää teoretietoa, käytännön taitoja sekä ruuanvalmistusosaamista niin, että huomioon otetaan urheilijan energiantarve sekä urheilulajin vaatimukset (Suomen Olympiakomitea, 2020). Lisäksi urheilijan ravinnolla pyritään tasapainottamaan koettua kuormitusta ja takaamaan riittävä palautuminen (Nieminen ym. 2020, 28). Harva yläkouluikäinen on täysin itse vastuussa omasta syömisestään. Usein nuoren huoltajat ovat mukana ruuan ostamisessa ja valmistamisessa perheessä. Hiilloskorven ja Ojalan artikkelissa (2014, 47) muistutetaan, että nuoren urheilijan ruokavalio sopii hyvin koko perheelle. Mitä vanhemmaksi nuori kasvaa, sitä enemmän omatoimiseksi ruokailu muuttuu, mutta perheen rooli ravitsemusasioissa pysyy tärkeänä varsinkin yläkouluikäisillä. Ravitsemusoppi kulkee systemaattisesti urheilijan polun mukana. (Hiilloskorpi & Ojala, 2014.)

Rouvalin ym. (2020, 22) tutkimukseen osallistuneista nuorista useampi nostaa haastattelussa esille sen, että haluaisi ehtiä syödä lämpimän ruuan ennen treenejään. Tämä kertoo paitsi ajanhallinnanhaasteista, myös siitä, että nuori ei välttämättä tiedä minkälaisia välipaloja kannattaa syödä esimerkiksi ennen treenejä, jotta energia riittää seuraavaan ruokailuun asti. Suurin osa Rouvalin ym. (2020) tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi kuitenkin syövänsä 5–6 ateriaa päivässä. Nuorten tulisi kiinnittää huomiota enemmän aterian sisältöön, jotta niissä

olisi riittävä määrä energiaa ja suojaravinteita (Rouvali ym., 2020). Näitä asioita pyritään harjoittelemaan yläkoululeirityksen aikana.

6 Cheerleading urheilulajina

Tässä luvussa esitellään cheerleadingiä urheilulajina ja kilpaurheilulajina sekä lyhyesti lajin historiaa. Suurin osa cheerleadingiä koskevasta tutkimustiedosta on yhdysvaltalaista ja sitä on tehty pääosin terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta (USA Cheer, n.d.). Suomessa cheerleadingissä loukkaantumista on tutkittu esimerkiksi Suomen Cheerleadingliiton toimeksi antamana opinnäytetyönä vuonna 2019 (Telkamo, 2019). Cheerleadingia ei kuitenkaan ole tutkittu juurikaan lajin vaativuuden tai kilpaurheilun näkökulmasta, eikä esimerkiksi suomalaista tutkimustietoa lajista ole käytännössä lainkaan muuna kuin opinnäytetöinä.

6.1 Cheerleading

Suomen Cheerleadingliitto (SCL) kertoo cheerleadingin olevan vauhdikas ja näyttävä kilpaurheilulaji (n.d.). Cheerleadingissä on kaksi alalajia, cheerleading ja cheertanssi. Tässä tutkimuksessa keskitytään cheerleadingiin ja käsitteellä cheerleading tarkoitetaan Suomen Cheerleadingliiton alaista urheilua. Suomessa toimii myös samalla cheerleadingnimityksellä erilaisia tanssiryhmiä, jotka eivät kuitenkaan ole Suomen Cheerleadingliiton alaista cheerleadingiä tai cheertanssia. Cheerleading valikoitui keskeiseksi urheilulajiksi tähän tutkimukseen, tutkijan oman pitkän harrastusuran ja lajiaktiivisuuden kautta: toimin tällä hetkellä itse urheilijana, valmentajana, lajiliiton arvostelevana tuomarina sekä oman cheerleadingseurani hallituksen jäsenenä.

Ensimmäiset cheerleadingjoukkueet on perustettu 1898 Minnesotan osavaltiossa Yhdysvalloissa (International Cheer Union (ICU), 2023). Cheerleading on Yhdysvalloista 1980-luvulla Suomeen rantautunut urheilulaji ja ensimmäinen suomalainen cheerleadingjoukkue perustettiin vuonna 1984 Turkuun (Kallonen, 2005, 16). Cheerleadingin parissa Suomessa urheilee tällä hetkellä noin 12 000 ihmistä (SCL, n.d.). Harrastajamäärä oli nopeassa kasvussa ja vuonna 2019 harrastajia oli jo 15 200, mutta COVID-19-pandemia sai harrastajamäärää laskemaan nykyiselleen (Hagel, 2020). Maailmanlaajuisesti cheerleadingin harrastajia on yli 7 miljoonaa (ICU, 2023). Suomessa nuorimmat harrastajat ovat alle kouluikäisiä ja vanhimmat yli 40-vuotiaita (SCL, n.d.). Ensimmäiset cheerleadingin

maailmanmestaruuskilpailut on järjestetty vuonna 2004 ja Suomi on yksi lajin huippumaita. Suomella on neljä perättäistä maailmanmestaruutta aikuisten sarjassa ja kuluvana vuonna 2023 juniorikäisten all girl -joukkue saavutti maailmanmestaruuskilpailuissa hopeaa (ICU, 2023). Cheerleadingjoukkueita on kahdenlaisia: all girl -joukkueita ja coed-joukkueita, joiden ero on siinä, onko joukkueessa pelkästään tyttöjä tai naisia vai myös poikia tai miehiä. Nykyään cheerleadingin parissa urheilee enemmän tyttöjä tai naisia, mutta Minnesotan ensimmäiset cheerleadingjoukkueet olivat vain miehille (ICU, 2023).

Cheerleadingiin kuuluu viisi pääosa-aluetta: nostot eli stuntit, pyramidit, heitot, permantoakrobatia sekä kannustushuuto (SCL, n.d.). Yleisestä stereotypiasta huolimatta cheerleadingiin ei kuulu tanssia vaan cheertanssi on täysin oma urheilulajinsa, joka sisältää omat osa-alueensa. Cheerleadingiä kuvaillaan usein myös voimisteluna ja vaikka kyseessä onkin täysin oma urheilulaji, on cheerleadingissa myös piirteitä esimerkiksi rytmisestävoimistelusta. Suomen Cheerleadingliiton mukaan (n.d.) lajin intensiivisyys sekä lukuisat akrobaattiset osat tekevät lajista teknisesti vaikean, mutta samalla myös viihdyttävän ja yllätyksellisen yleisön tai katsojan näkökulmasta. Taitavat urheilijat suorittavat esiintyessään paljon voimaa ja nopeutta vaativia liikkeitä koordinoitusti aina uuden koreografian mukaan (SCL, n.d.).

Stunteissa eli nostoissa jokaisella urheilijalla on oma stuntipaikkansa. Paikkoja on yhteensä neljä: takanostaja, nousija, sivupohja ja pääpohja. Pyramidit puolestaan koostuvat useammasta stunttiryhmästä, jotka suorittavat koordinoitusti liikkeitä. Permantoakrobatia sisältää paikallaan suoritettavaa akrobatiaa, kuten kerävoltti ja juoksevasta vauhdista suoritettavaa akrobatiaa, kuten arabialainen kärnypyörä yhdistettynä taaksepäin jatkuvaan voimisteluliikkeeseen, kuten flikkiin. Kannustushuuto on muuttunut ajan myötä paljon. Nykyään se on lyhyt ja ytimekäs, yleensä joukkueen nimen tai edustetun seuran nimen sekä värien koordinoitua huutamista. Aikaisemmin mukana on ollut enemmän tarinaa ja kerrontaa esimerkiksi joukkueen tai seuran historiasta (Kallonen, 2005, 130). Kannustushuudon tarkoitus on kuitenkin alusta asti ollut saada yleisö mukaan huutamaan ja kannustamaan. Mukana tässä käytetään cheerleadingille tunnusomaisia huiskia sekä kylttejä. Hyvä esimerkki kannustushuudon ytimekkyydestä on Suomen

cheerleadingmaajoukkueiden huudot. Joukkueet huusivat vuoden 2022 maailmanmestaruuskilpailuissa *"Let's go Suomi, blue and white"*, ja tätä toistettiin useamman kerran kannustushuudon aikana (YouTube, 2022).

6.2 Kilpacheerleading

Cheerleading on kilpaurheilulaji, mutta lajia voi harrastaa kilpailemattakin. Kilpacheerleading ei itsessään lajina eroa edellä kuvatusta cheerleadingistä, vaan samat lajin osa-alueet ovat mukana kilpailuissakin. Kilpacheerleading on arvostettava urheilulaji ja kilpailuissa on Suomen Cheerleadingliiton kouluttamia arvostelevia tuomareita, jotka pisteyttävät näkemänsä cheerleadingohjelman asteikolla 0–100 (SCL, 2023). Yksi ohjelma saa kestää maksimissaan 2 minuuttia 15 sekuntia ja sen täytyy sisältää kaikkia lajin osa-alueita, lukuun ottamatta kannustushuutoa, jolle on ohjelman aluksi aikaa 45 sekuntia (SCL, 2023). Kilpailuissa ohjelma esitetään tuomareille vain kerran ja tuomarit pisteyttävät näkemänsä ohjelmat (SCL, 2023).

Jotta joukkueet voivat kilpailla toisiaan vastaan reilusti, on heidät jaettava eri tasoille. Urheilijat jaetaan iän sekä taitotason mukaan joukkueisiin kunkin urheiluseuran sisällä. Joukkueet puolestaan jaetaan eri taitotasoille eli level-tasoille 1–6 (SCL, 2023). Level-tasolla 1 ovat vasta-aloittaneet harrastajat ja level-tasolla 6 puolestaan aikuisten SM-, EM- ja MM-tason urheilijat (SCL, 2023). Yläkouluikäiset cheerleadingurheilijat sijoittuvat level-tasoille 1–5. Level-tasot vaikuttavat siihen, millaisia taitoja joukkue saa suorittaa kilpailuissa, ja samalla edesauttavat turvallista kehittymistä lajitaitojen parissa (SCL, 2023).

Kilpailuissa joukkueet kilpailevat omissa sarjoissaan saman ikätason ja level-tason mukaisia joukkueita vastaan. Arvostelevien tuomareiden lisäksi kilpailuissa on mukana myös teknisiä tuomareita katsomassa suorittaako joukkue oman level-tason, ikätason ja kilpailusarjan mukaisia taitoja ohjelmassaan (SCL, 2023). Kilpailuja järjestetään ympäri vuoden, mutta kaikkien ikä- ja level-tasojen pääkilpailut painottuvat keväälle ja alkukesälle. Lisäksi SM-, EM- ja MM-kilpailut järjestetään vuosittain kevään ja kesän aikana. Suomessa kilpailuja on mini-, junior-, senior- ja klassikkosarjoissa (SCL, 2023). Kaikissa näissä on mahdollista kilpailla

niin kokonaisuena joukkueena (24 henkilöä tai yksittäisenä stunttiryhmänä (4–5 henkilöä) (SCL, 2023). Lisäksi kaikista sarjoista löytyy erikseen all girl sekä coed-sarjat paitsi mini- ja klassikkosarjoista, joissa ei ole sukupuolen mukana eroteltuja sarjoja (SCL, 2023).

Vaikka Suomi pärjää hyvin kansainvälisissäkin cheerleadingkilpailuissa on lajin huippu-urheilijan arki silti väistämättä kaksoisurasta riippuvaista, koska menestyksestä huolimatta kilpailemisesta ei saa palkkaa eikä urheilulla näin ollen voi elättää itsenään. Esimerkiksi Suomen naisten cheerleadingmaajoukkue on nelinkertainen maailmanmestari, mutta kaikki huippu-urheilun kustannukset ovat urheilijan itse maksettava (SCL, 2023), ja tämä tietenkin edellyttää töissä käymistä. Elämäntaidot ja kaksoisurataidot ovat siis hyödyllisiä kilpacheerleadingin huippu-urheilijaksi haluavalle.

7 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä on selvittää, millaisena yläkoululeiritys ja urheilijan elämäntaidot näyttäytyvät kilpacheerleadingiä harrastaville nuorille, heidän valmentajilleen sekä opettajilleen. Tutkimuksella on tarkoitus luoda kuvaa nuorten, valmentajien ja opettajien näkemysistä yläkoululeirityksestä ja urheilijan elämäntaidoista. Näiden sekä edellä kuvatun teorian pohjalta muodostetut tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitkä asiat yläkoululeirityksessä koetaan hyödyllisenä koulunkäynnin ja kilpaurheilun näkökulmista?
2. Millaisena urheilijan elämäntaidot näyttäytyvät urheilijoille, valmentajille ja opettajille yläkoululeirityksessä?

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyritään selvittämään mitkä asiat Vierumäen cheerleadingyläkoululeirityksessä koetaan hyödyllisinä. Näkökulmina käytetään kilpaurheilua ja koulunkäyntiä. Toisella tutkimuskysymyksellä pyritään selvittämään nuorten, valmentajien ja opettajien näkemystä urheilijan elämäntaidoista ja niiden opetuksesta yläkoululeirityksen aikana. Tutkimuskysymyksiin etsitään vastauksia laadullisen tutkimuksen menetelmillä kerätyllä aineistolla ja sen sisällönanalyysillä. Seuraavassa luvussa lisää tutkimuksen toteutuksesta.

8 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa esitellään aluksi tutkimusstrategiaa ja tutkimusasetelmaa, jonka jälkeen kuvataan aineistoa, sen koontia ja analyysiä.

8.1 Tutkimusstrategia ja tutkimusasetelma

Tutkimukset jaetaan usein kvalitatiivisiin ja kvantitatiivisiin tutkimusstrategioihin. Tämä tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus valikoitui tutkimusstrategiaksi sen tuomien aineistonkeruumenetelmien ja tutkijan aseman kautta. Kvalitatiivinen tutkimusasetelma antaa myös mahdollisuuden tutkia ja analysoida nimenomaan kokemuksia (Eskola & Suoranta, 1998), eikä sen pyrkimyksenä ole niinkään saada yleistettävää tietoa tutkimusaiheesta, vaan ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmiö on nuorten urheilijoiden, heidän valmentajiensa ja opettajiensa kokemukset yläkoululeirityksestä ja heidän näkemyksensä urheilijan elämäntaidoista.

Tutkimusasetelmana toimii tapaustutkimus ja kokemusnäkökulma. Kokemusnäkökulma edellyttää faktanäkökulmaan verrattuna erilaista objektiivisuutta, mikä asettaa haasteita tutkimusaiheen ollessa tutkijalle läheinen (Eskola & Suoranta, 1998). Kokemusnäkökulman kautta pyritään ymmärtämään tutkittavan näkemyksiä ja käsityksiä tutkimusaiheesta, mutta niitä ei faktanäkökulman lailla määritellä tosiksi tai epätosiksi (Jokinen, n.d.). Tutkittavalla voi olla kokemuksia tutkimusaiheesta, jotka ovat hänelle tosia, vaikka muille ne eivät olisikaan (Jokinen, n.d.). Tapaustutkimuksessa taas pyritään saamaan mahdollisimman kattava kuva tutkittavasta ilmiöstä (Vuori, n.d.). Tapaustutkimus siis sopii tähän tutkimukseen erittäin hyvin, sillä tarkoituksena on kerätä havainnollistavaa tietoa nuorten urheilijoiden sekä heidän valmentajiensa ja opettajiensa kokemuksista yläkoululeirityksestä. Tapaustutkimuksen antama kuvaus ilmiöstä luo uutta ja mahdollisesti myös sovellettavaa tietoa (Vuori, n.d.), mikä onkin tämän tutkimuksen yksi päämäärä.

8.2 Aineiston koonti

Tässä tutkimuksessa tutkitaan Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritykseen osallistuvien kilpacheerleadingiä harrastavien nuorten sekä heidän valmentajiensa ja opettajiensa kokemuksia yläkoululeirityksestä ja heidän näkemyksiään urheilijan elämäntaidoista. Tutkimukseen otettiin mukaan vain yläkouluikäisiä, eli 13–15-vuotiaita nuoria, vaikka cheerleadingissä juniorikäisten joukkueessa ikähaarukka onkin usein laajempi. Haastatteluun osallistuneilta valmentajilta ja kyselyyn osallistuneilta opettajilta edellytettiin kokemusta valmennettavan tai oppilaan lähettämisestä yläkoululeiritykseen. Toisin sanoen valmentajalla täytyi olla kokemusta siitä, että hänen valmennettavansa on osallistunut yläkoululeiritykseen ja opettajalla kokemusta siitä, että hänen oppilaansa on osallistunut yläkoululeiritykseen.

Haastatteluaineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla, jotka järjestettiin marraskuun 2022 Vierumäen yläkoululeirin aikana urheilijoille sekä joulutammikuun aikana etäyhteyksin valmentajille. Haastattelut nauhoitettiin analysointia varten. Opettajille laadittiin kyselylomake, johon kerättiin vastauksia tammikuun 2023 aikana. Urheilijoiden ja valmentajien haastattelurungot (liitteet 1 ja 2) sekä opettajien kyselylomakkeen (liite 3) kysymysrunko tehtiin samojen teemojen mukaan. Teemat jakoutuivat urheilijoiden haastatteluissa yläkoululeiriin yleisesti, cheerleadingiin, koulunkäyntiin sekä elämäntaitoihin (liite 1). Valmentajien haastattelut keskittyivät yläkoululeiritykseen yleisesti, cheerleadingiin sekä elämäntaitoihin (liite 2) ja opettajille laadittu kysely keskittyi yläkoululeiritykseen yleisesti, koulunkäyntiin ja elämäntaitoihin (liite 3). Haastattelujen pääpaino oli haastattelijan omissa kokemuksissa kustakin teemasta, joiden mukaan haastattelu eteni. Opettajien kyselylomake luotiin Microsoft 365 Forms -työkalun avulla ja se sisälsi kaksi taustakysymystä ja avoimia kysymyksiä edellä mainituista teemoista. Linkki kyselyyn saatekirjeineen lähetettiin Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritykseen osallistuneiden urheilijoiden luokanvalvojille sekä viiteen Helsingin peruskouluun, joissa tuetaan urheilua harrastavia nuoria esimerkiksi urheiluluokilla.

Lisäksi marraskuun 2022 yläkoululeirin havainnointia käytetään tukemassa aineiston kattavuutta. Havainnointi on aineistonkeruumenetelmänä tässä tutkimuksessa sopiva, koska samasta aiheesta on hyvin vähän tutkimustietoa (Tuomi &

Sarajärvi, 2018). Havainnointi suoritettiin yläkoululeirin toimintaa sivusta seuraamalla ja tavoite oli pysyä mahdollisimman paljon ulkopuolisen roolissa. Havainnointi keskittyi yläkoululeirin lajitreenien, itsenäisen opiskelun ja elämäntaitotutkien seuraamiseen. Havainnoinnista tehtiin kirjallisia muistiinpanoja tutkijanoimien huomioiden varassa.

8.3 Aineisto

Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritykseen osallistui lukuvuonna 2022–2023 yhteensä 16 nuorta. Heistä 11 harrasti cheerleadingiä ja 5 cheertanssia. Haastatteluun valikoitui vapaaehtoisuuden ja huoltajan antaman suostumuksen kautta kaksi cheerleadingin harrastajaa. Molemmat haastatteluun osallistuneista nuorista urheilijoista olivat harrastaneet haastatteluhetkellä yli kolme vuotta cheerleadingia ja olivat level-tasolla 5, joka on juniorikäiselle korkein sallittu level-taso. Valmentajat puolestaan valikoituivat Vierumäen cheerleadingin yläkoululeiritykseen osallistuneiden urheilijoiden mukaan, jotta haastatteluun osallistuvilla valmentajilla oli varmasti kokemusta urheilijan lähettämisestä yläkoululeirille. Haastateltavia etsiessä oltiin yhteydessä useamman cheerleadingjoukkueen valmentajiin. Haastatteluun valikoitui vapaaehtoisuuden kautta kaksi valmentajaa, kumpikin eri puolilta Suomea. Molemmat olivat haastatteluhetkellä cheerleadingin level-tason 5 valmentajia.

Opettajien kyselylomakkeeseen vastauksia tuli kuusi kappaletta (n=6). Lomakkeessa ei kerätty taustatietoina opettajan työpaikkakuntaa, joten on mahdotonta sanoa ovatko vastaajat Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten opettajia vai Helsingin peruskoulujen opettajia. Kaikki kuusi vastausta otettiin mukaan analysointiin. Kyselyyn vastanneet opettajat edustavat hyvin laajaa näkemystä eri oppiaineiden näkökulmasta. Kyselyyn vastasi kieltenopettaja, taito- ja taideaineiden opettajia sekä reaaliaineiden opettajia, kuten historian, fysiikan, kemian, matematiikan, yhteiskuntaopin sekä äidinkielen ja kirjallisuuden opettajia. Lisäksi jokaisella opettajalla oli kokemusta useamman kuin yhden oppilaan lähettämisestä yläkoululeiritykseen.

Taulukkoon 1 on kerätty yhteenvetona aineiston eri henkilöt ja heidän taustatietonsa tutkimukseen liittyvistä aiheista.

Taulukko 1. Aineiston yhteenveto.

YKL	lukumäärä	koulu	cheerleading
NUORET URHEILIJAT	2	9lk	level 5
VALMENTAJAT	2	-	level 5
OPETTAJAT	6	7-9lk	-

8.4 Aineiston analysointi

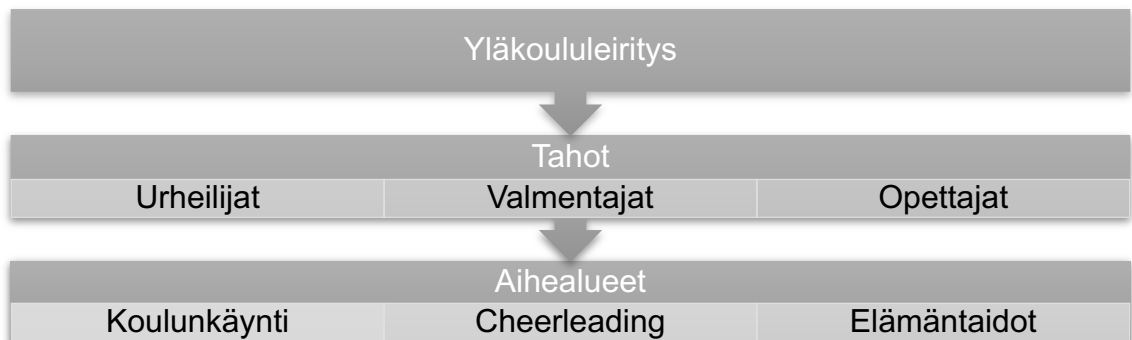
Aineisto analysoidaan tapaustutkimuksena, jolloin mukana on vain yksittäinen rajattu tapaus. Tässä tutkimuksessa tapauksena on Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritys lukuvuonna 2022-2023. Analyysissä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysia, joka sopii tähän tutkimusasetelmaan hyvin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Sisällönanalyysissa on yksinkertaisesti kyse aineiston ryhmittelystä erilaisten aiheiden mukaan ja pyrkimys on poimia aineistosta esille tutkimuksen tapaukseen liitettäviä havaintoja eri luokkien ja teemojen alle (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Vuori, n.d.). Kokemusnäkökulma puolestaan tulee analysoinnissa esille niin, että analysointi pyritään tekemään mahdollisimman aineistolähtöisesti ja avoimin mielin (Jokinen, n.d.)

Aineiston analysoinnissa seurattiin Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää ohjeistusta sisällönanalyysistä. Analysointi aloitettiin haastattelujen litteroinnilla ja kyselyn vastauksien yhteen keräämisellä, jotta yksittäisen kysymyksen kaikki vastaukset ovat helposti luettavissa. Näiden vaiheiden aikana poistettiin kaikki tunnisteet ja anonymisoitiin haastatellut henkilöt ja kyselyyn vastanneet henkilöt. Ketään haastatteluun tai kyselyyn osallistunutta ei voida tunnistaa vastauksien

perusteella. Lisäksi alkuvaiheessa kerättiin yhteen myös havainnoinnin muistiinpanot.

Seuraava vaihe oli aineiston läpi käyminen ja koodittaminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Koodittamisessa käytettiin apuna värejä hahmottamisen helpottamiseksi. Värikoodituksella saatiin luokiteltua aineistosta esiin nousseita tutkimuksen tapaukseen liittyviä havaintoja saman värin alle ja vastaavasti korostettua eroavaisuuksia. Värikoodittamisen jälkeen esille nousseet havainnot jaoteltiin yhä uudelleen eri luokkiin. Tässä apuna käytettiin taulukointia ja luokkien jaottelua ajatuskarttaan, niiden ollessa yksinkertaisimmat muodot aineiston järjestelyssä (Tuomi & Suoranta, 2018).

Kuviossa 2 on eriteltyä aineiston ryhmittelyä tutkittavien henkilöiden ja tutkittavien aiheiden perusteella. Ryhmittely auttaa hahmottamaan aineistosta lopullisia teemoja (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Ryhmittely Kuviossa 2 korostaa, kuinka tämän tutkimuksen tapauksena oleva yläkoululeiritys jakautuu kerätyn aineiston perusteella kolmeen eri tahoon: urheilijat, valmentajat ja opettajat. Ja nämä tahot puolestaan jakautuvat kolmeen eri teemaan.



Kuvio 2. Aineiston ryhmittely.

9 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esitellään aineistosta esille nostettuja aiheita tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä ja taulukoiden 2–4 avulla. Tutkimuskysymyksiä käsitellään nuoren urheilijan, opettajan ja valmentajan näkökulmasta, ja apuna käytetään aineistositaatteja. Aineistositaateilla korostetaan ja tuodaan esiin havain- toja, mutta niistä on poistettu kaikki tunnistetiedot. Urheilijat ja valmentajat nime- tään aineistositaateissa keksityillä nimimerkeillä Ulpu Urheilija, Ulla Urheilija, Veera Valmentaja ja Venla Valmentaja. Opettajat nimetään aineistositaateissa tunnuksilla n1-n6, jossa numeron 1 saa aikajärjestyksessä ensimmäisenä kyse- lyyn vastannut ja numeron 6 aikajärjestyksessä viimeisenä kyselyyn vastannut opettaja. Lisäksi tässä luvussa tuodaan esille yleisiä huomioita marraskuussa 2022 havainnoidulta yläkoululeiriltä. Tämän luvun lopussa on yhteenveto tutki- mustuloksista, jossa niitä verrataan aikaisempaan tutkimukseen.

9.1 Yläkoululeirityksen hyödyt ja kehityskohteet

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä kysytään, mitkä asiat yläkoululeirityk- sessä koetaan hyödyllisenä niin kilpaurheilun kuin koulunkäynninkin näkökul- masta. Yleisvaikutelma yläkoululeireistä oli positiivinen niin urheilijoiden, valmen- tajiin ja opettajiin mielestä. Urheilijat oppivat leirityksen aikana uusia taitoja, opettajat kokivat nuorten suoriutuvan annetuista koulutehtävistä pääosin hyvin ja valmentajat eivät kokeneet leirityksen häiritsevän joukkueensa valmistautumista kilpailuihin. Aineistosta tuli kuitenkin esille myös yläkoululeirityksen negatiivisia puolia.

9.1.1 Yleisvaikutelma yläkoululeirityksestä

Haastatteluihin osallistuneille urheilijoille ja valmentajille yläkoululeiritys oli vä- hemmän tuttu konsepti. Molemmat urheilijat hakivat leiritykseen mukaan kuultu- aan kavereiltaan ja tutuiltaan positiivista palautetta vastaavanlaisesta toimin- nasta. Opettajista kaikilla kuudella kyselyyn osallistuneilla oli kokemusta yläkou- luleirityksestä useamman oppilaan kohdalla. Silti opettajat kaipasivat johdonmu- kaisemmin informaatiota esimerkiksi yläkoululeirityksen aikatauluista jo lukuvuo- den alussa.

Leirityksen ajat voisivat heti vuoden alussa tulla [urheilukeskukselta] suoraan. - - Tiedot pitäisi aina lähettää myös opettajille. Nyt kaikki jää liikaa yksittäisten huoltajien varaan. (n5)

Toistaseks ei oo tuntunu et tarvis mitää lisää infoa, et ehkä se, ku on yks urheilija siellä, nii se kommunikointi hänen kanssaan on helppoa.

Veera Valmentaja

Valmentajat olivat molemmat sitä mieltä, että mielellään kuitenkin kuulisivat lisää yläkoululeirin toiminnasta, vaikka yläkoululeiritykseen osallistuisi omasta joukkueesta vain yksi urheilija. Yhden yläkoululeiritykseen osallistuvan urheilijan kanssa kommunikointi esimerkiksi aikatauluista sujuu kuitenkin hyvin. Varsinaisesti valmentajat eivät halua osallistua yläkoululeirityksen toimintaan, mutta he haluavat luoda jatkumoa leirityksen ja oman joukkueen treeniarjen välille. Valmentajat pitivät tärkeänä, ettei yläkoululeiritys jää irralliseksi kokemukseksi ja he toivoivat voivansa hyödyntää enemmän sitä, että yksittäinen urheilija osallistuu leiritykseen.

Ittee tietty kiinnostaa et mitä kaikkee siel tehää ja et mitä se leiri sisältää.

Veera Valmentaja

Se sisältötieto on tosi vähäistä. - - Et kaipasin semmosta niinku vähän tarkempaa, että mitä siel niinku on konkreettisesti tehty.

Venla Valmentaja

Sitte pystyis jatkaan niitä mitä siel on vähän niinku alotettu.

Venla Valmentaja

Urheilijoiden haastatteluissa ei noussut esille varsinaisia yläkoululeirityksen kehitysehdotuksia. Valmentajat puolestaan toivat esiin muutamia omia huomioita, kuten esimerkiksi yläkoululeirien jaksotuksen lukuvuoden aikana ja toiminnan mainostamisen tärkeyden. Lisäksi valmentajat pitivät toimintaa tarpeellisena ja toivat esiin huolen nuoriin kohdistuvista yhä kasvavista vaatimuksista. Päällisin puolin yläkoululeiritykseen ja sen kasvavaan suosioon suhtauduttiin positiivisesti ja odottavasti. Toiminnan kehittämistä pidettiin tärkeänä ja siihen haluttiin osallistua omilla näkökulmilla.

Ehkä olisin toivonut jaksotusta silleen, että syksyllä se kolme leiriä ja kaks keväällä.

Venla Valmentaja

Mitä enemmän kuulee et mitä siel leirillä on oppinu niin sit se innostaa muita tuleen mukaan. Se on vielä vähän semmonen tuntematon monelle.

Venla Valmentaja

Varsinkin nyt kun musta tuntuu, et koko ajan vaan nuoremmille ja nuoremmille vaatimukset kasvaa, sillee et koulussa on oikeesti raskasta nii tommoset leirit on tosi hyödyllisii senki takii.

Veera Valmentaja

Seuraavaksi esitellään aineistosta esille nousseita hyviä ja huonoja puolia yläkoululeirityksestä koulunkäynnin ja cheerleadingin näkökulmasta.

9.1.2 Koulunkäynti

Taulukkoon 2 on kerätty aineiston perusteella urheilijoiden, opettajien sekä valmentajien näkemyksiä koulunkäynnistä yläkoululeirin aikana. Taulukossa 2 on yläkäsitteitä, joita käydään seuraavaksi läpi ja tarkennetaan aineistositaattien avulla. YKL-lyhenne tarkoittaa yläkoululeiritystä.

Taulukko 2. Näkemyksiä koulunkäynnistä yläkoululeirillä.

YKL	URHEILIJA/ NUORI	OPETTAJA	VALMENTAJA
KOULUNÄYNTI	kaivataan enemmän apua opiskeluun	oppiminen riippuu nuoresta	opiskeluaikaa huomattavasti vähemmän kuin urheilua
	keskittyminen välillä vaikeaa	yläkoululeiritys vastaa COVID19-pandemian aikaista etäkoulua	omatoiminen opiskeluaika huolettaa
	opettajilta ei saa riittävästi apua	valvoton opiskelu huolettaa	-
	kokeiden tekeminen onnistuu jotenkuten	kokeiden suorittaminen ennemmin koulussa	-

Omatoiminen opiskelu on yläkoululeirityksen toimintaperiaate. Opiskelua on yhteisessä luokkatilassa urheilukeskuksessa sekä iltaisin omassa

majoitushuoneissa. Opiskeluaikaa on jokaiselle leiripäivälle 3x45 minuuttia. Kyselyn mukaan kaikkien opettajien mielestä tämä on riittävä aika koulutehtäville, kun taas toinen valmentajista jäi pohtimaan, pitäisikö urheilun ja opiskeluajan suhdetta tasapainottaa enemmän. Molemmat urheilijat puolestaan olivat sitä mieltä, että koulutehtäville on riittävästi aikaa.

Yläkoululeiritykseen osallistuvat nuoret urheilijat keräsivät itse omilta opettajiltaan leirien ajaksi koulutehtäviä. Opettajat kokivat tehtävien antamisen pääosin helpo-
pona, mutta heidän vastauksistaan kävi ilmi, että tämä tuo lisää töitä jo valmiiksi kiireiseen arkeen. Yksi opettaja mainitsi, että yläkoululeirityksen opiskeluaika vastaa hyvin paljon COVID19-pandemian aikaista etäkoulua ja on sen takia jo tuttua niin oppilaille kuin opettajille. Opettajat antoivat nuorille tehtäviä silti hyvin vaihtelevilla menetelmillä.

Olen kertonut mitä teemme kirjasta muun ryhmän kanssa ja kehottanut tekemään ne. (n1)

Suunnittelen etukäteen paketin ja annan sen oppilaalle henkilökohtaisesti. (n5)

Joskus olen ohjeistanut oppilasta seuraamaan wilmaa ja sinne tulevia tehtävänäntoja. (n4)

Opettajien antamien tehtävien perusteella urheilija kokoaa oman yläkoululeirikoh-
taisen opiskelusuunnitelmansa. Aineiston perusteella opiskelusuunnitelma koet-
tiin hyödyllisenä, sillä siihen voitiin palata tarvittaessa ja merkitä jo tehdyt tehtä-
vät. Toinen urheilija toi haastattelussa esille sen, että annetun opiskeluajan jak-
sottaminen on haastavaa eikä kaikille oppiaineille ole välttämättä riittävästi aikaa.

En mä osannu ihan ajatella sitä, että se on niin pieni aika sillon et puolessatoista tunnissa pitää tehdä kaikki tehtävät.

Ulpu Urheilija

Nuoret kokivat myös, etteivät aina saa riittäviä ohjeita ja materiaaleja opettajiltaan leiriä varten, jotta voisivat edistää koulutehtäviään. Kertaa kokeeseen -tyyliset ohjeet olivat yleisimpiä opettajilta saatuja ohjeita nuorten mukaan.

Mä oon koittanu kysyä tänne leirille monisteita ja et mitä tehdään, niin se [opettaja] vastas vaan en tiiä.

Ulpu Urheilija

Opetuksen puute ja avun hakeminen tulivat selkeästi eniten esille aineistosta. Itsenäinen opiskelu tarkoittaa sitä, että uudet asiat tulee oppia ilman opettajan opetusta. Luonnollisesti opettajat olivat huolissaan yläkoululeirityksen itsenäisestä opiskelusta. Kaikki kuusi kyselyyn vastannutta opettajaa olivat sitä mieltä, että yläkoululeirityksellä tulisi olla ohjaava opettaja tai edes aikuinen valvomassa opiskelua ja auttamassa nuoria tehtävien tekemisessä, jos he tarvitsevat apua.

Aikuisen poissaolo antaa oppilaalle viestin, ettei koulu ole tärkeää. (n5)

Itsenäinen opiskelu ei vastaa koulussa saatavaa opetusta. (n4)

Tämä [opettajan puuttuminen] johtaa siihen, että opiskelijat eivät tee tehtäviä. Eli ehkä opettajan läsnäolo olisi suotavaa. (n6)

Yläkoululeirillä voisi olla mukana opettaja, joka tarvittaessa osaisi sitten auttaa ja olla itsenäisen opiskelun tukena. (n4)

Myös valmentajat kyseenalaistivat itsenäistä opiskelua ja pohtivat tuleeko itsenäisen opiskelun aikana tehtyä koulutehtäviä. Molemmat nuoret toivat esille sen, ettei opiskeluaikana pysty aina keskittymään opiskeluun. Toisaalta he kertoivat kuitenkin, että annetut tehtävät on saatu tehtyä leirin aikana. Nuorille koulustressiä aiheuttikin enemmän se, ettei opiskelun aikana saa juurikaan apua koulutehtäviin. Molemmat haastateltavat kertoivat tukeutuneensa vanhempiinsa sekä muihin läheisiin tarvitessaan apua koulutehtäviin leirin aikana.

Sielt [omilta opettajilta] ei tulla oikein mitään semmosta opetusta tai sillai oikeesti apua mihinkään tehtäviin.

Ulla Urheilija

Mä oon soittanu sit äitille ja isälle ku tarviin apua.

Ulpu Urheilija

Se yläkoulun matikka alkaa oleen jo aika vaikeeta semmotteelle, joka on opetellu niitä joskus kauan aikaa sitte.

Ulla Urheilija

Nuoret kokivat koulusta stressiä muun muassa korkeiden arvosanatavoitteidensa takia. Molemmat urheilijat tähtäävät tiettyyn haluamaansa toisen asteen kouluun ja pitävät yllä opintojensa korkeaa keskiarvoa. Onkin luonnollista, että poissaolot

koulusta huolestuttavat tavoitteellisesti opiskelevia nuoria ja heidän opettajiaan. Opettajat puolestaan kokivat, ettei heille aina jää riittävästi aikaa valmistautua oppilaan poissaoloon, kun leirityksestä ei ilmoiteta riittävän aikaisin. Osalla oli myös kokemusta siitä, ettei leirityksestä ole ilmoitettu lainkaan.

No siis ku se keskiarvo on ysi puol nii vähän pakko saada ysejä ja kymppejä kokeista.

Ulpu Urheilija

Olin koulusta poissa toisesta syystä ja nyt mä oon taas täällä [yläkoululeirillä] nii mä oon kuudeltatoista matikantunnilta poissa!

Ulpu Urheilija

Oppilas on ollut leirillä, mutta ei ole ilmoittanut siitä minulle mitenkään. Silloin ei tietenkään tehtävkään tule tehdyiksi. (n2)

Huolta aiheutti opettajille myös se, etteivät nuoret aina ymmärrä, että poissaolojen aikana on silti huolehdittava omasta oppimisesta. Lisäksi opettajat tiedostivat yläkoululeirityksen aiheuttamat haasteet erityisen tuen tarpeen piirissä oleville nuorille. Opettajien vastauksista kävi ilmi, että on yksilökohtaista, kuinka hyvin yläkoululeirin aikana tehdään tehtäviä ja opitaan asioita. Kyselyn vastauksien mukaan nuorilla on yleensä hyvin vaihteleva menestys tehtävien tekemisessä ja oppimisessa yläkoululeirityksen aikana.

Riippuu paljon oppilaan opiskelutaidoista ja -motivaatiosta, miten hyvin hän tekee tehtäviä leirin aikana. (n5)

Leirityksessä olevat oppilaat ovat aika pitkälle myös tunnollisia koululaisia, jolloin heiltä sujuu itsenäinen opiskelu. (n4)

Kaikki oppilaat eivät ihan käsitä, että leirin aikana kouluhommien pitäisi edistyä. Ei pelkästään tehdä tehtäviä vaan myös pitäisi oppia. (n5)

Jos leirityksen takia tuen tarpeinen oppilas ei ymmärrä jotakin kohtaa, koska opea ei ollut auttamassa, niin onko aiheessa kireminen leirin jälkeen täysin ai-
neenopen vastuulla? (n2)

Yläkoululeirillä on mahdollisuus tehdä myös kokeita. Koe lähetetään yläkoululeirityksestä vastaavalle henkilölle, joka tulostaa sen ja huolehtii siitä, että koe tehdään ja lähettää sen sitten takaisin opettajalle. Kolmella kyselyyn vastanneella opettajalla oli kokemusta siitä, että oppilas suorittaa kokeen yläkoululeirityksen aikana. Yleisesti yläkoululeirin aikana tehdyt kokeet olivat opettajien mukaan

menneet hieman huonommin kuin koulussa ja yksi opettaja olikin sitä mieltä, ettei halua oppilaidensa tekevät kokeita yläkoululeirityksen aikana ollenkaan. Nuorten mielestä yläkoululeirityksen aikana tehdyt kokeet menivät hyvin, mutta molemmat kaipasivat lisää työrauhaa kokeen tekemiseen ja esimerkiksi täysin toisen tilan, missä koetta voi tehdä rauhassa.

Viime leirillä sain niinku erillisen huoneen niin sit siellä oli rauhallisempi tehdä.
Ulpu Urheilija

Koe meni ihan hyvin, mut sen huomasi et tääl oli paljon enemmän melua, kun koulussa.
Ulla Urheilija

Havainnoinnin perusteella voidaan todeta, että kokeiden tekemisen aikana melua oli paljon ja keskittyminen olisi vaikeaa kelle tahansa. Kukaan urheilija tai opettaja ei kuitenkaan osoittanut huolta esimerkiksi kokeen suorittamisen reiluudesta tai luntaamisen mahdollisuuksista.

9.1.3 Cheerleading

Yläkoululeirityksen toinen puoli koulunkäynnin ohella on urheilu. Havainnoinnin perusteella urheiluun panostetaan enemmän kuin koulunkäynnin järjestämiseen. Taulukossa 3 on taulukon 2 tapaan yläkäsitteitä aineistosta löytyneiden havaintojen pohjalta.

Taulukko 3. Näkemyksiä urheilusta yläkoululeirillä.

YKL	URHEILIJA/ NUORI	OPETTAJA	VALMENTAJA
URHEILU/ CHEERLEADING	kohti maajoukkuetta	ymmärrystä urheileville nuorille	valmennuksen laatu
	stunttien puuttuminen harmittaa	urheilevat nuoret usein tunnollisia opiskeluissaankin	iso muutos urheilun määrään verrattuna arkeen
	leirikavereilta oppiminen	-	stunttitekniikan oppiminen vähäistä
	omat yksilötaitotavoitteet	-	urheilijan tyytyväi- syys tärkeää
	uusien taitojen oppiminen	-	-

Molemmat haastatteluun osallistuneista urheilijoista ilmaisivat kiinnostuksensa cheerleadingin maajoukkueurheilusta. Nuorten omat lajitavoitteet olivat linjassa tämän kiinnostuksen kanssa ja molemmat urheilivat ikätasonsa korkeimmalla tason tasolla. Opettajilla riitti ymmärrystä urheileville nuorille.

Lähetän oppilaan ihan hyvällä mielellä yläkoululeirille. Ymmärrän, että huipulla olevan tai sinne haluavan nuoren on satsattava paljon urheiluun. (n3)

Oppitunneilta voi olla pois, mutta kouluhommat on silti hoidettava hyvin. (n2)

Cheerleading on urheilulajina joukkuelaji, jossa yhdessä tekeminen on tärkeää onnistumisen ja taitojen tuvallisen suorittamisen kannalta. Eri stunttipaikkojen osaajia tarvitaan, jotta taitoja voidaan harjoitella. Jos yhtä stunttipaikkaa ei osaa tai voi tehdä kukaan, ei stunttia tällöin voida tehdä lainkaan. Vierumäen cheerleadingyläkoululeiritystä mainostetaan yksilöleirinä, joka tarkoitti tässä tilanteessa sitä, ettei leirillä ollut kaikkien stunttipaikkojen osaajia. Haastateltuja urheilijoita harmitti, ettei kaikkia lajitaitoja päässyt harjoittelemaan. Tämä näkyi selkeästi lajitreenien havainnoinnissakin, kun koko ryhmästä saatiin muodostettua vain kaksi stunttiryhmää, jolloin useampi joutui odottamaan vuoroaan toisten harjoittellessa.

Mun mielestä ne stuntit vois jättää tältä leiriltä pois.

- Minkä takia?

Nokun meillä on niin monta nousijaa.

Ulpu Urheilija

Ei me pystytä kunnolla tekee stuntteja kun meil on joku ihan sikana nousijoita ja sit vaa pari pohjaa.

Ulla Urheilija

Valmentajat olivat samoilla linjoilla. Stunttitaitojen kehittäminen koettiin lajille tärkeänä, ja se herättikin pohdintaa siitä, voisiko vastaavaa yläkoululeiritystä järjestää esimerkiksi stunttiryhmille tai vaikka kokonaisille joukkueille. Valmentajat kuitenkin ymmärsivät, että leirityksen järjestämisessä on paljon toisiinsa vaikuttavia ja suunniteltavia asioita, ettei samanlaista toimintaa yhtäkkiä voida muuttaa kokonaisille stunttiryhmille tai joukkueille sopivaksi.

Vähän erilaisia tavoitteitakin joukkueen sisällä, et ei se välttämättä oo semmonen mikä kaikkia kiinnostaakaan.

Veera Valmentaja

Vaikka stunttipaikkojen puuttuminen harmittikin urheilijoita, ymmärsivät hekin, ettei asialle voinut tehdä heti mitään. Omat tavoitteet yläkoululeirillä osattiin kuitenkin siirtää lajin yksilötaitoihin.

Sitte että jos mä oppisin kierrevoltin.

Ulpu Urheilija

Tällä hetkellä mulla kyllä tavoitteena et mä haluisin saada mun kaikki akrot takas, mul on ollu ihan sikana.

Ulla Urheilija

Havainnoinnin aikana olikin ilo huomata, että Ulpu Urheilija teki marraskuun 2022 yläkoululeirin aikana onnistuneen kierrevoltin juoksevassa akrobatiasa. Urheilijat huomasivat itsekkin kehityksen niin vaativissa taidoissa kuin perustaidoissakin. Valmentajatkin toivoivat urheilijoidensa edistyvän yksilötaidoissa yläkoululeirityksen aikana. Lisäksi lajin tuoma yhteisöllisyys koettiin myös tärkeänä, kun eri puolilta Suomea kotoisin olevat nuoret auttoivat toisiaan ja jakoivat omilta valmentajiltaan saamiaan vinkkejä eri taitoihin. Valmentajat puolestaan korostivat valmennuksen laadun tärkeyttä, mutta olivat samoilla linjoilla urheilijoiden kanssa, että vertaisilta oppiminen on yksi yläkoululeirityksen kohokohdista.

Ehkä niinku se valmentajan oma harrastuneisuus, et on oikeesti vahva lajitausta.

Venla Valmentaja

Sit aina on kun joku ulkopuolinen valmentaja siinä mukana nii sehän tuo aina siihen treeniin niinku heti lisää.

Venla Valmentaja

Yläkoululeirillä urheillaan huomattavasti enemmän kuin normaalissa arjessa. Urheilijat olivat itse sitä mieltä, että treenimäärä on sopiva ja palautumiselle on riittävästi aikaa leirin aikana. Valmentajat tunnistivat yläkoululeirin poikkeuksellisen treenimäärän, mutta uskoivat sen silti olevan yläkoululeiritykseen sopiva. Yläkoululeirityksen yhtenä tavoitteena on kasvattaa huippu-urheilijoita, joten treenimäärä on ymmärrettävä. Cheerleading on kilpailulaji, jossa yläkouluikäisetkin nuoret saattavat kilpailla SM-, EM- ja MM-kilpailuissa. Treenimäärä saattaa siis olla korkea nuoren arjessa jo muutenkin, ja yläkoululeirin aikana kasvava treenimäärä on hyödyksi kilpailukaudelle. Toisaalta kilpailukauden lähestyessä on tavallista, että urheilijat ovat huolissaan omasta osaamisestaan ja siitä, että pääseekö mukaan joukkueen pääkilpailujen kilpailukokoonpanoon. Molemmat urheilijat osoittavat huolensa kilpailukokoonpanoon pääsemisestä.

Mä toivon, ettei yläkoululeiritys vaikuta kisajoukkuevalintoihin niin ne [omat valmentajat] sano vaan että ennemminki se auttaa kisajoukkueeseen pääsyssä. – mut en mä tiä meneeks se sit oikeesti niin.

Ulla Urheilija

Valmentajat vastasivat samaan kysymykseen ristiriitaisesti.

Toi on vaikea kysymys. - - On kuitenkin kysymys lajiin liittyvästä poissaolosta ja siitä että [leiritykseen osallistunut urheilija] itse haluaa kehittyä lajissa. - - En kyl haluis ajatella et se niinku vaikuttais kisapaikkaan.
Veera Valmentaja

Se ei oo niinku kisajoukkueelle hyväksi, että siellä on tärkeä palanen poissa. Et jos se osuu tiukkaan paikkaan niin kyl se vaikuttaa. Sitä ei voi niinku kieltää.
Venla Valmentaja

Valmentajat kokivat yläkoululeirissä kuitenkin kaikkien tärkeimpänä sen, että leiritykseen osallistunut nuori urheilija kokee itse hyötyvänsä osallistumisestaan. Urheilijat olivatkin lähteneet positiivisella asenteella mukaan leiritykseen ja se oli tärkeintä heidän valmentajillensa.

Urheilija ainakin ollut tyytyväinen niin varmaan sitten valmentajakin on tyytyväinen.
Veera Valmentaja

Toivon, että urheilija ite on tyytyväinen niin sisältöihin ja et hän saa siitä irti.
Venla Valmentaja

Yläkoululeirin havainnoinnin perusteella vaikutti siltä, että urheilijat pitivät leirin lajitreeneistä. Valmennus vaikutti laadukkaalta ja urheilijat oppivat uusia lajitaitoja, vaikka stunttitaloja ei päässykään kehittämään samalla lailla kuin urheilijoiden omien joukkueiden harjoituksissa. Lisäksi urheilijat saivat uusia ystäviä ja olivat tiivis porukka koko yläkoululeirin ajan. Toisaalta myös luonnollinen pieni väsymys oli havaittavissa yläkoululeirin viimeisinä päivinä, kun ei enää jaksettu yhtä aktiivisesti harjoitella.

9.2 Elämäntaidot cheerleadingin yläkoululeirillä

Elämäntaidot ovat kolmas kokonaisuus yläkoululeirityksessä koulunkäynnin ja urheilun ohessa. Elämäntaitotunteja on yläkoululeirin jokaisena päivänä yhden opitunnin verran (45 min) ja lisäksi joka päivä on fysiikka- ja oheisharjoituksia, jotka ovat osa elämäntaitoja. Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-opiskelijat järjestivät Vierumäen kaikki elämäntaitotunnit. Elämäntaitojen oppitunneilla urheilijat on jaoteltu vuosiluokkien mukaan ryhmiin ja näissä ryhmissä on mukana cheerleadingin ja cheertanssin yläkoululeiriläiset.

Toinen tutkimuskysymys käsittelee nuoren urheilijan elämäntaitoja. Taulukossa 4 on urheilijoiden, opettajien ja valmentajien näkemyksiä nuoren urheilijan elämäntaidoista. Taulukon 4 näkemyksiä avataan seuraavaksi aineistositaattien avulla.

Taulukko 4. Näkemyksiä nuoren urheilijan elämäntaidoista.

YKL	URHEILIJA/ NUORI	OPETTAJA	VALMENTAJA
ELÄMÄNTAIDOT	monipuolinen urheilu kivaa	omien tavoitteiden realistinen tarkastelu	monipuolinen urheilu tärkeää
	itsestä huolehtiminen	stressin sietäminen	arjen aikatauluttaminen
	yksittäiset opit leirityksen elämäntaitotunneilta	pettymysten kohtaaminen	palautuminen
	omista asioista huolehtiminen	oman arjen hallinta	kilpailuissa jännittäminen
	-	-	huippu-urheilijan arki

Aineiston perusteella nuori ymmärsi elämäntaidot hyvin samanlaisina kuin aikuinenkin. Nuorelle elämäntaidot olivat esimerkiksi oman elämän aikatauluttamista ja itsestä huolehtimista. Elämäntaitojen oppitunneilta nuorille oli kuitenkin jäänyt päällimmäisenä mieleen muutamat yksittäiset asiat, kuten uni- ja aikaikkuna, valkoisen kalan kalorimäärä sekä urheilujuomien elektrolyytit. Opettajat puolestaan määrittivät elämäntaitojen olevan omien tavoitteiden realistista tarkastelua sekä opiskelun tärkeyden ymmärtämistä. Valmentajat taas painottivat arjen hallinnan lisäksi riittävää levon saantia ja palautumista urheilijan elämäntaidoissa.

Urheilijan elämäntaitoihin kuuluvat fysiikkatunnit koettiin päällisin puolin hyviksi, mutta nuoret eivät ymmärtäneet täysin fysiikkatuntien hyötyjä. Vaikka cheerleading on urheilulajina hyvin fyysisesti haastava, tämän aineiston mukaan yläkouluiäkäinen urheilija ei täysin ymmärtänyt mitä hyötyä fysiikkatreeneistä on nimenomaan cheerleadingin kannalta. Toisaalta monipuolista urheilua pidettiin mukavana vaihteluna ja yläkoululeirin oheistreenit koettiin pääosin rentoina treeneinä. Valmentajat puolestaan peräänkuuluttivat monipuolista urheilua ja sen hyötyjä cheerleadinginkin kannalta.

No emmä tiä onko hyöty cheerissä mut esim liikkatunnilla.
Ulpu Urheilija

Fysiikkatreeneistä ainaki se tasapaino auttaa mua [toisessa urheilulajissa]. - -
Joo se uinti oli tosi hauskaa, koska siin pääsi ryhmäytyyn.
Ulla Urheilija

Mitä monipuolisempaa se treenaaminen on niin sitä parempi.
Venla Valmentaja

Kyl mä koen et kaikki tollanen on hyödyks meidän lajille.
Veera Valmentaja

Urheilijan elämäntaitoihin kuuluva psyykkinen harjoittelu oli tutumpaa urheilijoille. Psyykkinen harjoittelu liitettiin vahvasti cheerleadingissä kilpailumiseen niin urheilijoiden kuin valmentajienkin mielestä. Molemmilla urheilijoilla ja valmentajilla oli kokemusta oman joukkueen psyykkisestä valmennuksesta ja he kertoivat, kuinka siinä on keskitytty esimerkiksi kilpailuissa jännittämiseen. Yläkoululeirin elämäntaitojen oppitunneilla käyty psyykkisen valmennuksen aiheet, kuten esimerkiksi motivaatio ja jaksaminen, olivat urheilijoiden mukaan samoja aiheita,

mitä on käyty koulussakin terveystiedon tunneilla. Kertausta pidettiin kuitenkin hyödyllisenä. Opettajat puolestaan toivat esiin psyykkisen valmennuksen aiheista pettymysten kohtaamisen ja stressin sietämisen.

Just toi motivaatio on hyvä aihe, kun yläkouluikäisistä kyse niin se saattaa olla semmoinen mikä muuttaa kokoaan ja muotoaan ihan päivän ja fiiliksen mukaan.
Veera Valmentaja

Et miten voi käsitellä vaik pelkotiloja esimerkiks ja sitte jotain kisavalmistautumisia ja jotain jännitystiloja.
Venla Valmentaja

Stressinsietoa, pettymysten sietoa, sinnikkyyttä ja kilpailuun suhtautumista. (n3)

Ravinto-oppi on urheilijan elämäntaitojen kolmas osa-alue. Siitä urheilijoiden mieleen olivat jääneet parhaiten kalan ravintoarvot ja urheilujuomien elektrolyytit. Molemmat urheilijat kertoivat saavansa kotioloissa vaikuttaa siihen, mitä ja millaista ruokaa he syövät. Lisäksi eväät koettiin tärkeiksi pitkinä päivinä. Valmentajat puolestaan näkivät ravinnon osana urheilijan hyvinvoinnin kokonaisuutta. Kukaan opettajista ei kommentoinut ravinto-oppia kyselyn vastauksissa.

Joo äiti aina kyselee mitä halutte syödä.
Ulla Urheilija

Joo me käydään yhdessä kaupassa niin voin esittää toiveita mitä haluaa syödä.
Ulpu Urheilija

Palautuminen oli valmentajien mielestä yksi tärkeimmistä aihealueista elämäntaidoissa. Kaikki kyselyyn vastanneet opettajat olivat tyytyväisiä kyselylomakkeessa esiteltyyn esimerkkiin yläkouluikäisten päivärytmistä. Urheilun ja levon suhdetta ei kuitenkaan kommentoitu erikseen. Urheilijat puolestaan ymmärsivät levon ja palautumisen tarpeen hyvin. Vaikka halutaan harjoitella usein, ymmärretään, miksi on tärkeää myös levätä. Elämäntaitojen oppitunneilta urheilijoiden mieleen olikin jäänyt uniaikaikkuna ja esimerkiksi ensimmäisellä leirillä läksyksi saatu unipäiväkirja oli molemmilla urheilijoilla tehtynä huolellisesti alusta loppuun. Lisäksi molemmat urheilijat kertoivat, että ovat saaneet levätä tarpeeksi yläkouluikäisen aikana. Omassa arjessa oli kuitenkin eroja.

Se on sille sopiva koska siinä kerkee palautuun hyvin, kun on niinku pari päivää välissä.

Ulla Urheilija

Meillä on treenit kolmena päivänä peräkkäin niin olis kiva, jos niitä olis vähän tasasemmin.

Ulpu Urheilija

Arjen hallinta nousi esille aineistosta niin urheilijoiden, valmentajien ja opettajienkin näkökulmasta. Opettajat painottivat arjen tasapainoa koulunkäynnin, urheilun, levon ja vapaa-ajan välillä. Valmentajat mainitsivat arjen hallinnassa oman elämän aikatauluttamisen niin urheilun kuin hyvinvoinninkin näkökulmasta. Urheilijat näkivät arjen hallinnan arkiaskareiden hoitamisena ja itsestä ja omista asioistaan huolehtimisena. Molemmat urheilijat kulkivat julkisilla kulkuvälineillä treenipaikalleen ja he mainitsivat siihen kuluvaan paljon aikaa. Huoltajat olivat kuitenkin läsnä arjessa ja auttoivat esimerkiksi treeneihin tai treeneistä kotiin kulkemisessa. Yläkoululeirityksen aikana oppii myös oman elämän aikatauluttamista, kun koulutehtävät kirjataan opiskelusuunnitelmaan ja treenejä sekä oppitunteja on ympäri Vierumäen kampusta, jolloin välimatkoihin kuluu oma aikansa.

Se, että oppii kantamaan vastuuta ja huolehtimaan omista asioissaan, kantaa pitkälle koulussa, urheilussa ja elämässä. (n5)

Et osaa esim pitää huolta ittestään, et ei oo sillee joku muu [joka] joutuis hoitaa ja katoo tavallaa sun perään.

Ulla Urheilija

Joo ja välillä sit mun mummikin tulee hakeen koulusta.

Ulpu Urheilija

Oman elämän priorisointi tuntui olevan nuorille selkeää. Oma osaaminen kouluaineissa tiedostettiin ja vaikeammille oppiaineille osattiin varata enemmän aikaa. Priorisointi helppojen ja haastavampien tehtävien välillä onnistui niin yläkoululeirillä kuin kotona omassa arjessakin. Valmentajat ja opettajat painottivatkin tasapainoista arkea, mutta ymmärsivät myös, että nuoren arjessa on paljon eri asioita, jotka vievät aikaa.

Sillee et joo mun ei tarvii lukee tohon kokeeseen niin paljoo kun tohon toiseen, niin sitte mä keskityn enemmän siihen vaikeeseen aineeseen.

Ulla Urheilija

SM-tason urheilijalle on tosi tärkeää et osaa aikatauluttaa, - - Niin kyl mä uskon et tommoseen sillä [yläkoululeirityksellä] on paljon hyötyä tulevaisuuteen.

Venla Valmentaja

Urheilijat mainitsivat myös kaveritaidot yläkoululeirityksen positiivisena puolena, kun uusia cheer-ystäviä sai leirityksen aikana muualtakin kuin omalta kotipaikkakunnalta. Cheerleadingin yhteisöllisyys tulee hyvin näkyviin yläkoululeirin aikana, kun leiriläiset muodostivat helposti ystävyys-suhteita, vaikka oma joukkue kilpailisikin leirikavereiden kanssa samassa sarjassa. Valmentajat uskoivatkin, että leiriympäristö vaikuttaa positiivisesti urheilijan motivaatioon.

Kaverit aina vetää puoleensa, vaikka se treeni ei sujuis.

Ulla Urheilija

Oppiihan siinä sit sitä uutta treenikulttuuriakin ja sitä kautta myös sosiaalisia taitoja.

Venla Valmentaja

Aina ku pääsee niinku omasta harjoituspaikasta johonkin muualle ja uusien valmentajien ja uusien ihmisten ympäröimäks niin kyl se varmasti tuo boostia.

Veera Valmentaja

Yläkoululeirityksen tavoitteena on valmistaa nuoria kohti huippu-urheilijan kaksosuraa ja huippu-urheilijalta odotetaan esimerkiksi osaamista oman elämän aikatauluttamisessa. Tavoite huippu-urheilijan urasta aiheuttikin kuitenkin pientä huolta kyselyyn vastanneiden opettajien keskuudessa. He toivoivatkin, että nuoret ymmärtäisivät koulunkäynnin tärkeyden, vaikka oma urheilulaji olisikin tärkein asia elämässä tällä hetkellä. Lisäksi opettajien mielestä nuorille olisi hyvä tuoda esiin se, että huippu-urheilijan ura ei välttämättä kestä lopun elämää, vaan sen päättymisen jälkeen on hyvä olla elämässä muutakin. Toisaalta toinen urheilijoista ikään kuin vastasi opettajien huoleen tuomalla esiin omat tavoitteensa.

Aika on kortilla, mutta silti olisi hyvä, että elämä ei olisi rakennettu vain yhdelle kiinnostuksen kohteelle. (n3)

Olen nähnyt, että huippu-urheilun lopettaminen voi olla todella vaikeaa. - - Tähänkin olisi hyvä valmistautua, jotta sitten ei yllätä tyhjiys. (n3)

Urheilu-uran jälkeen on kuitenkin vielä elämää elettävänä ja siihenkin pitää valmistautua. (n2)

Mä mietin, et sit jos mä opiskelen hyvin niin sitä mä pääsen sinne minne mä haluan.

Ulla Urheilija

Havainnoinnin perusteella elämäntaitojen oppitunnit olivat hyvin luentojen omaisia, joissa tehdään muutama tehtävä luento-osuuden jälkeen. Osalla nuorista saattoi olla vaikeuksia keskittyä aiheisiin, kun oma puhelin kiinnosti enemmän. Tunneilla oli paljon omia jutteluhetkiä vieruskavereiden kanssa, joita ei maltettu lopettaa tunnin vetäjän pyynnöistä huolimatta. Lisäksi tarvittavat opiskeluvälineet, kuten muistiinpanovälineet, puuttuivat suurimmalta osalta nuorista. Haaga-Helian opiskelijoista pidettiin nuorten keskuudessa, mutta havainnoinnin perusteella oppitunneilta puuttui yläkouluikäisille sopiva oppitunnin rakenne ja esimerkiksi vastuopettaja. Elämäntaitotuntien aiheet olivat tärkeitä ja hyödyllisiä valmentajien, opettajien ja urheilijoidenkin mielestä, mutta opitut asiat olivat silti hyvin yksittäisiä eivätkä aina niitä keskeisimpiäkään.

No mun mielestä ne tunnit on menny ihan hyvin, vaik ne opettajat on niinku opiskelijoita nii ei sitä mun mielestä tavallaa ees huomaa.

Ulla Urheilija

No se motivaatio aihe on vähän tylsää ja esim eilenki mä vaan pelasin puhelimella.

Ulpu Urheilija

Yläkoululeirityksen elämäntaitotunnit nähtiin kuitenkin pääosin positiivisina ja hyödyllisinä nuoren urheilijan arjen näkökulmasta niin urheilussa kuin koulunkäynnissäkin.

9.3 Yhteenveto

Tässä tutkimuksessa tutkitaan yläkoululeirityksen hyötyjä sekä nuoren urheilijan elämäntaitoja. Vaikka tutkimustulosten täydelliseen yleistettävyyteen ei edes pyritty, on tapaustutkimustulosten yleistettävyys silti jokseenkin mahdollista (Eskola & Suoranta, 1998). Samanlaisia tuloksia saadaan laajemmistakin tutkimuksista ja se näin ollen lisää tämän tutkimuksen tuloksien yleistettävyyttä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Taulukkoon 5 on kasattu tärkeimmät näkemykset koulunkäynnistä, urheilusta ja elämäntaidoista nuorten urheilijoiden, opettajien ja valmentajien näkökulmasta. Valmentajien haastattelut eivät keskittyneet koulunkäyntiin, eikä opettajien kysely keskittynyt urheiluun, joten nämä kohdat ovat tyhjiä taulukossa 5.

Taulukko 5. Tutkimustulosten yhteenveto.

YKL	URHEILIJAN/NUORI	OPETTAJA	VALMENTAJA
KOULUNKÄYNTI	avun tarve	oppilaan tukeminen	-
URHEILU/ CHEERLEADING	omat tavoitteet	-	yksilön ohjaaminen
ELÄMÄNTAIDOT	itsestä huolehtiminen	arjen hallinta	arjen hallinta

Tämä tutkimus osoittaa, että urheilevat nuoret haluavat panostaa urheiluun, mutta myös koulunkäyntiin. Nuoret kertoivat korkeista kouluarvosanatavoitteistaan ja cheerleadingissä maajoukkuetavoitteistaan. Samoja tutkimustuloksia esittelevät myös esimerkiksi Nikander (2022) ja Rouvali, ym. (2017) ja kyseisissä tutkimuksissa todetaankin, että halu panostaa koulunkäyntiin ja urheiluun on hyvin tavallista urheileville yläkouluikäisille.

Keskeisimpinä asioina koulunkäynnissä tutkimustuloksista nousi esiin avun tarve ja oppilaan tukeminen. Valtakunnallinen urheiluyläkoulukokeilu 2017-2020 osoittaa, että nuoret kokevat enemmän uupumusoireita koulunkäyntiin liittyen kuin urheiluun liittyen (Nieminen ym., 2020). Tässäkin tutkimuksessa nuoret toivat esiin tarvitsevansa tukea oppimisessa ja itsenäisten tehtävien tekemisessä. Tarvittavan tuen puute saattaa lisätä koettua uupumusta koulunkäynnistä ja näin ollen olisi erittäin tärkeää, että yläkoululeirityksessäkin tarjottaisiin tukea oppimiseen. Kiinnostava huomio tämän tutkimuksen tuloksissa on kuitenkin se, että opettajat olivat huolissaan oppilaan oppimisesta yläkoululeirien aikana, mutta nuoret kertoivat, etteivät saa esimerkiksi riittäviä ohjeita itsenäisten tehtävien tekemiseen. Etäopiskelu ja itsenäinen opiskelu eivät ole Niemisen ym. (2020) mukaan riittävä vaihtoehto koulunkäynnin yhdistämisessä urheiluun, vaan urheilulle nuorille on tarjottava riittävästi tukitoimia koulunkäyntiinkin. Tämän tutkimuksen perusteella riittäviä tukitoimia ei kuitenkaan ole vielä löydetty ja kehityskohteen tunnistaminen auttaa toiminnan parantamisessa.

Pitkät päivät koulussa ja urheiluharrastuksissa ovat Rouvalin ym. (2020) mukaan yksi kuormittavimmista asioista yläkouluikäiselle. Yläkoululeirillä päivä alkoi aamupalalla kello 7–8 välillä ja päättyi omissa majoitustiloissa opiskeluun illalla kello 19–20 välillä. Aikatauluhaasteet läksyjen tekemisessä ovat Rouvalin ym. (2020) tutkimuksessa yleisiä urheilivilla nuorilla. Yläkoululeirillä itsenäinen opiskelu voidaan rinnastaa läksyjen tekemiseen ja tämänkin tutkimuksen mukaan opiskeluajan hallinta oli haastavaa nuorille. Vaikka kaikki vaaditut tehtävät tulikin lopulta tehtyä, nuoret kertoivat, että ajan jaksottaminen kaikille oppiaineille oli aluksi vaikeaa.

Toisaalta aamusta iltaan ulottuva leiriaikataulu on hyvin tavallinen, mutta havainnoinnin perusteella yläkoululeirin loppupuolella väsymys näkyy urheilijoissa. Valmentajat tuovatkin esiin tämän tutkimuksen tuloksissa, että nuorten urheilijoiden palautuminen on tärkeässä roolissa jaksamisen ja toisaalta kilpaurheilun kannalta. Ristimäen ym. tutkimuksessa (2019) mainitaan, että ajanhallinta ja vastuun ottaminen omasta elämästä ovat sellaisia taitoja, joita nuori tarvitsee, vaikka ei harrastaisikaan kilpaurheilua. Arjen hallinta ja aikatauluttaminen olivatkin tämän tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia.

Urheilussa puolestaan keskeisimpinä asioina nousi esiin nuoren urheilijan omat tavoitteet ja niihin tähtäävä ohjaaminen. Vierumäen cheerleadingyläkoululeirityksen olosuhteet urheilun harjoitteluun ovat hyvät ja valmennus edesauttaa lajitaitojen oppimisessa, kuten tämänkin tutkimuksen tuloksista voidaan havaita. Fyysinen kuormittuminen urheillessa koetaan tämän tutkimuksen perusteella positiivisena eikä urheilun määrästä ole nuorilla mitään valitettavaa. Myös valmentajat ovat tässä tutkimuksessa monipuolisen urheilun kannattajia. Vastaavia tuloksia esitellään myös Rouvalin ym. (2020) tutkimuksessa. Urheileva nuori pitää fyysisestä aktiivisuudesta niin omissa harjoituksissaan ja koulussa välitunneillakin (Rouvali ym., 2020).

Ristimäki ym. (2019) mukaan urheilu on nuorille tärkeää hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden vuoksi. Urheilusta saadaan mielihyvää ja se auttaa tunteiden purkamisessa (Ristimäki ym., 2019). Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret toivatkin esille urheilun sosiaalisen puolen, kun omat joukkuekaverit sekä yläkoululeirikaverit olivat nuorille tärkeä lisä urheilussa ja lajiharjoittelussa niin kotona kuin yläkoululeirilläkin. Urheilun sosiaalinen merkitys korostuu Ristimäen ym. (2019) mukaan erilaisilla urheiluleirillä ja yläkoululeirillä tämä tuli esiin myös. Tämänkin tutkimuksen tuloksissa nuoret kertovat, miten leirikaverilta voi oppia uutta ja yhteishenki välittyy sivustaseuraavallekin. Havainnointi osoittikin, että yläkoululeiriläisistä tuli viikon aikana tiivis ryhmä, vaikka tässä täytyykin ottaa huomioon, että kyseessä oli lukuvuoden toinen yläkoululeiri.

Elämäntaidoissa erityisesti esiin nousi oman arjen hallitsemisen lisäksi itsestä huolehtiminen. Molemmat voidaan liittää Wyllemanin ym. (2017) esittelemiin kaksoisurataitoihin. Kaksoisuran hallintataidoista ajanhallinta tuli tutkimuksen tuloksissa esille yhtenä tärkeimpänä näkemyksenä urheilijan elämäntaidoissa. Itsesäätelyn taidoista ja resilienssitaidoista puolestaan esille nousi muun muassa stressinsieto ja itsetuntemus ja itseluottamus nuorten omien tavoitteiden kautta. Lisäksi oman uran suunnittelutaidot näkyvät myös nuorten omissa tavoitteissa koulunkäyntiin ja urheiluun liittyen. Kaksoisuran sosiaalisiin taitoihin yhdistyy yläkoululeirin aikainen vertaisoppiminen sekä avun tarpeen esille tuleminen.

Nikanderin (2022) painottama valintavaiheen tärkeys näkyy tämänkin tutkimuksen tuloksissa, kun nuoret kokevat paineita niin koulunkäynnissä kuin urheilusakin. Tämä tutkimus osoittaa, että nuoret urheilijat kaipaavat tukea koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä, mutta myös opettajat kaipaavat lisää tietoa ja ohjeistusta yläkoululeirien käytäntöihin liittyen. Yläkoululeiritus onkin yksi tukimuoto valintavaiheen urheilijoille ja toimintaa voidaan kehittää tämän tutkimuksen tulosten avulla.

10 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa on hyvä ensin miettiä, oliko tutkimusmenetelmä oikein valittu. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksissä kysytään mitkä asiat yläkoululeirityksessä koetaan hyödyllisenä koulunkäynnin ja kilpaurheilun näkökulmista ja millaisena urheilijan elämäntaidot näyttävät urheilijoille, valmentajille ja opettajille yläkoululeirityksessä? Näihin kysymyksiin saatiin aineiston analyysissä vastauksia, joten tutkimustehtävä oli onnistunut. Laadullinen menetelmä sopi tutkimustehtävän luonteeseen ja laadulliset aineistonkeruumenetelmät sekä analysointimenetelmät olivat mielekkäitä tutkijalle.

Aineistoa analysoidessa voidaan miettiä, voiko laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tulkita täysin objektiivisesti. Eskola ja Suoranta (1998) painottavat, että laadullisessa tutkimuksessa analysoinnissa tutkijan apuna on vain omat tulkinnat tutkimuksen teoriasta sekä mahdolliset ennakko-oletukset. Näin ollen avoin kvantitatiivisten tutkimusten kaltainen objektiivisuus ei ole mahdollista tässä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen aihe on tutkijalle läheinen, sillä tutkijalla on henkilökohtaista kokemusta cheerleadingista. Näin ollen esimerkiksi havainnointitilanteet eivät välttämättä ole täysin objektiivisia. Tutkimuksen läpinäkyvyyteen pyrittiin kuitenkin mahdollisimman tarkalla raportoinnilla aineiston keräämisestä, analysoinnista sekä tutkimustulosten esittelystä. Tämä on Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tärkein asia.

Ennen tätä tutkimusta tutkijalla ei ollut aikaisempaa kokemusta esimerkiksi vastaavanlaisten haastattelujen tekemisestä. Tämä vaikutti varmasti osaltaan niin haastattelutilanteeseen sekä haastattelurunkojen rakenteeseen. Lisäksi tutkijan omat kokemukset niin cheerleadingista, valmentamisesta ja opettamisestakin ovat varmasti vaikuttaneet haastattelurunkojen rakenteeseen sekä mahdollisesti myös aineiston tulkintaan. Objektiivisuuteen pyrkiminen on kuitenkin tutkimuksen onnistumisen kannalta olennaista, jotta tutkimustulokset eivät vääristy tutkijan omien olettamuksien takia. Omien uskomusten ja mahdollisten asenteiden tiedostaminen tutkimusta tehdessä riittää kuitenkin objektiivisuuteen pyrkimiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tutkija tiedosti oman roolinsa tätä tutkimusta tehdessä ja pyrki pitämään omat kokemuksensa aiheesta tutkimuksen

ulkopuolella. Tämä näkyi esimerkiksi havainnointia suorittaessa, kun tutkija pyrki pysymään ulkopuolisen roolissa havainnoidessaan yläkoululeirin eri tilanteita.

Jokisen mukaan (n.d.) kokemusnäkökulmasta tehdyssä tutkimuksessa tutkittavia ei pitäisi pyrkiä objektivomaan, vaan esimerkiksi haastattelutilanteissa pyritään luomaan luotettava ilmapiiri tutkijan ja tutkittavan välille. Tässä tutkimuksessa tätä varmistettiin sillä, että haastateltavien kanssa keskusteltiin rennossa tunnelmassa ennen haastattelujen alkua ja nuoret urheilijat haastateltiin yläkoululeiriviihkon loppupuolella, jolloin tutkija oli jo jossain määrin tuttu tutkittaville. Lisäksi saatekirjeet ja haastattelukutsut pyrittiin kirjoittamaan niin, että tutkittavalle tulee luotettava kuva niin tutkimuksesta kuin tutkijastakin. Haastateltavien määrä oli kuitenkin varsin pieni eikä otos edusta välttämättä laajaa näkemystä aiheesta, koska urheilijat ja valmentajat olivat kaikki esimerkiksi saman level-tason edustajia. Lisäksi nuoret olivat samalla luokka-asteella. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kuitenkin muistuttavat, ettei pro gradu -tutkielmassa aineiston koko määrittele tutkimuksen onnistumista tai analysoinnin laatua. Myös Eskola ja Suoranta (1998) mainitsevat, että laadullisessa tutkimuksessa on vaikea sanoa ennakolta minkä kokoinen aineisto on riittävä. Toisaalta haastattelujen ja kyselyn lisäksi käytetty havainnointi parantaa osaltaan tutkimuksen luotettavuutta, kun on käytetty kahta eri aineistonkeruumenetelmää (Eskola & Suoranta, 1998).

On myös hyvä tuoda esiin se, miten tutkimuksen luotettavuus olisi muuttunut, mikäli valmentajat olisi haastateltu kasvotusten ja opettajat olisivat kyselyyn vastaamisen sijaan osallistuneet haastatteluihin. Nykyaikaiset laitteet mahdollistivat kuitenkin laadukkaan etähaastattelun molempien valmentajien kanssa. Etähaastattelussa oli mahdollista luoda samanlainen ilmapiiri, kuin kasvotusten suoriteissa haastatteluissa nuorten urheilijoiden kanssa. Opettajien saaminen haastatteluun oli hyvin vaikeaa esimerkiksi sen takia, että haastattelukutsujen välitys tapahtui Vierumäen henkilökunnan kautta, eikä tutkijalla ollut suoraa yhteyttä mahdollisiin haastateltaviin. Opettajille lähetetyn kyselyn avoimet kysymykset kuitenkin pyrkivät paikkaamaan haastattelun tuomaa avointa keskustelua. Kyselyn vastaukset olivat kuitenkin laajoja useiden virkkeiden mittaisia, joten kysely oli toimiva osa aineistoa.

Aineiston analyysissä tulee Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan huomioida analyysin kattavuutta, ettei tulkinnat perustu vain yhdelle havainnolle. Havaintojen tulee edustaa laajemmin tutkimusaineistoa. Tässä tutkimuksessa aineisto oli pieni, eikä esimerkiksi nuorten urheilijoiden tai valmentajien näkemyksiä voitu sen takia kuvata laajemmin. Kuitenkin tulosluvun lopussa Taulukossa 5 esitellyt näkemykset kuvastavat laajasti havaintoja aineistosta, eivätkä ole vain yksittäisiä havaintoja. Kokemusnäkökulman ja laadullisen tutkimusmenetelmän vuoksi täydellisen avoin analysointi ei kuitenkaan ole mahdollista (Jokinen, n.d.; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Laadullisessa analyysissä on väistämättä jonkin verran tutkijan omaa maailmankuvaa ja tulokset ovat tutkijan omia tulkintoja (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Aineistoon ei missään vaiheessa kerätty taustatietoina haastateltavien tai kyselyyn vastanneiden nimiä, ikää tai muita vastaavia henkilötietoja. Nämä tiedot eivät ole relevantteja tutkimuksen kannalta ja näin ollen tietojen keräämättömyys lisää tutkimuksen luotettavuutta, kun keskityttiin nimettyyn tutkimustehtävään. Lisäksi tutkittavien tietosuojasta huolehdittiin koko tutkimusprosessin ajan esimerkiksi tietosuojailmoituksen avulla ja alaikäisiltä haastateltavilta vaadittuun huoltajan kirjallinen suostumus ennen tutkimukseen osallistumista. Tutkielman aineistosi-
taatit pidettiin riittävän lyhyinä ja kaikki mahdolliset tunnistetiedot poistettiin jo ennen analysointia. Tutkimukseen käytetty aineisto on hävitetty kokonaisuudessaan asianmukaisella tavalla, eikä sitä ole jaettu tutkielmaa tehdessä ulkopuolil-
sille.

11 Pohdinta

Yläkoululeirityksiä järjestetään eri puolilla Suomea, ja eri urheilulajien yläkoululeiritykset jatkuvat Vierumäelläkin seuraavana lukuvuonna. On siis selvää, että leiritykset ovat suosittuja. Olisin itsekin oikein mielelläni osallistunut vastaavaan toimintaan urheilevana yläkouluikäisenä nuorena. Tässä luvussa esitellään muutamia tutkimustuloksista ja tutkielmasta kokonaisuudessaan heränneitä ajatuksia ja mielipiteitä.

11.1 Urheilu ja yläkoululeiritys

Viime aikoina on ollut paljon puhetta koulushoppailusta ja siitä, että esimerkiksi urheiluluokat ja muut tiettyyn opetukseen painottuvat koulut ja luokat haluttaisiin lakkauttaa. Koulushoppailulla tarkoitetaan, että lapsi tai nuori käy peruskoulua muussa kuin lähikoulussaan esimerkiksi sen takia, että voi osallistua painotettuun opetukseen (Takala, 2023; Nivala ym. 2023). Helsingin Sanomien ja Ylen mielipidepalstoilla on ollut kuluvan kevään 2023 aikana useampia kirjoituksia aiheesta, kun Helsingin kaupunki ilmoitti suunnittelevansa painotetusta opetuksesta luopumista. Lasten ja nuorten huoltajia harmittaa toisaalta se, ettei oma lapsi pääsisikään painotettuun opetukseen, jos toiminta lakkautetaan ja toisaalta myös se, ettei oma lapsi edes halua painotettuun opetukseen ja oman lähikoulun segregatio lisääntyy (Takala, 2023; Nivala ym. 2023). Osa mielipidekirjoitusten huoltajista on päättänyt muuttaa toiseen kaupunkiin, jos painotettu opetus loppuu (Takala, 2023). Helsingin kaupunki ilmoitti maaliskuussa 2023 luopuvansa suunnitelmista lakkauttaa painotettu opetus (Aalto, 2023), mutta samalla koulushoppailun mahdolliset ongelmat säilyvät.

Ottamatta kantaa siihen, onko painotettu opetus kannattavaa, on mielestäni tärkeää, että lapsille ja nuorille tarjotaan tasapuolisesti mahdollisuuksia osallistua heitä itseään kiinnostavaan toimintaan. Oli se sitten urheilua, kielikylpyjä tai musiikkia. Yläkoululeiritys tarjoaa erittäin hyvän mahdollisuuden yhdistää urheilua ja koulunkäyntiä sellaiselle nuorelle, jolla ei ole mahdollisuutta urheilua painottavaan opetukseen, kuten urheiluyläkouluun tai liikuntaluokkaan. Yläkoululeiritykseen voi osallistua eri paikkakunnalta, eikä se näin ollen edellytä muuttoa.

Urheiluyläkouluun verrattaessa yläkoululeiritys voidaan nähdä lyhytaikaisempana ja ehkä jopa helpompana ratkaisuna yhdistää tavoitteellinen urheilu ja koulunkäynti.

Onko yläkoululeirityksen tarkoitus sitten auttaa vain huipulle haluavia nuoria? Mielestäni ei, vaikka se onkin Suomen Olympiakomitean asettama tavoite yläkoululeiritykselle. Jokainen liikuntaa harrastava nuori voisi mielestäni hyötyä yläkoululeirityksen tarjoamasta mahdollisuudesta kehittää itseään urheilijana tai liikkujana. Tässä tutkielmassa puhutaan huippu-urheilusta ja kaksoisuraan tähtäävästä toiminnasta. Mielestäni on yhtä tärkeää panostaa myös niiden lasten ja nuorten liikunta- ja urheilumahdollisuuksiin, jotka eivät halua esimerkiksi kilpailla tai tavoitella huippu-urheilua. Suomen Olympiakomitea tarjoaakin tähän liikkujan polkua, joka toimii urheilijan polun tavoin, mutta ilman huippu-urheilun tavoitteita. Cheerleadingissä onkin paljon niin kutsuttuja kuntosuorittajia, jotka harrastavat lajia vain lajin vuoksi, eivätkä halua kilpailla. On tärkeää muistaa, että kaiken liikumisen ei tarvitse olla urheilua ja kilpailemista.

Tutkimuksen tekemisen jälkeen mietityttää myös se, kuinka paljon varallisuutta yläkoululeiritykseen osallistuminen nuorelta tai tämän huoltajilta vaatii. Vierumäen cheerleadingin yläkoululeiritys maksaa useita satoja euroja, ja lisäksi tulevat myös matkakulut. Toisaalta esimerkiksi pääkaupunkiseudulla cheerleadingin, ja varmasti muidenkin urheilulajien harrastaminen voi olla kallista ilman vastaavaa leiritystäkin, joten ehkä leiritykseenkin hakevat ensisijaisesti varakkaammat perheet. Yläkoululeiritykseen osallistuminen ei ole kaikille taloudellisesti mahdollista, ja tasapuolisuuden vuoksi olisi mielestäni hyvä, että yläkoululeiritystoiminnassa huomioitaisiin jollain keinoin myös vähävaraiset perheet. Heille voisi olla saatavilla esimerkiksi stipendejä tai muita vastaavia, jotta yläkoululeiritykseen osallistuminen olisi mahdollista perheen varallisuudesta huolimatta. Tämä voisi olla sellainen asia, johon Suomen Olympiakomitea voisi vaikuttaa.

11.2 Koulunkäynti ja yläkoululeiritys

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella on selvää, että yläkoululeiritys tarvitsisi opettajan tai muun kasvatus- tai opetusalan ammattilaisen koordinoimaan ja kehittämään toimintaa. Toiminta perustuu nyt pääosin vain urheiluun ja siinä kehittämiseen, mikä sinänsä on huippu-urheilusta haaveilevalle nuorelle erittäin hyvä. Kaksoisuran näkökulmasta tarkasteltaessa opiskeluun tulisi kuitenkin panostaa enemmän. Kaksoisuran toimivuus perustuu sille, että urheilijan ei tarvitse luopua opiskelusta urheilun takia, vaan molempia voi tehdä tasaisesti niin ettei kumpikaan kärsi. Oppiminen ei saisi kärsiä yläkoululeiritykseen osallistumisesta, vaan oppimista tulisi tapahtua myös leirien aikana.

Herääkin kysymys, millainen opettajan osaaminen ja pätevyys tukisi yläkoululeirityksen opiskeluaikojen onnistumista. Nuoret tekevät yläkoululeirillä useiden eri oppiaineiden tehtäviä, ja yläkoulussa opettajat ovat yleensä yhden tai muutaman oppiaineen ammattilaisia. Kukaan ei siis osaisi opettaa kaikkia yläkoulun oppiaineita. Tämän takia uskon, että luokanopettajapohjalla, mahdollisesti muutaman eri oppiaineen aineenopettajan pätevyydellä yläkoululeiriläisten itsenäistä opiskelua voisi kehittää nykyistä paremmaksi. Toisaalta luokanopettajakaan ei ehkä ole täydellinen valinta, juuri sen takia, ettei kaikki yläkoulun oppiaineet ole hallussa. Käsitykseni mukaan opettajan osallistuminen yläkoululeirityksen toimintaan on osin resurssikysymys. Kenelläkään tuskin olisi mitään sitä vastaan, että opettaja olisi toiminnassa mukana, mutta riittävien resurssien puutteessa on haluttu panostaa enemmän urheiluun kuin opetukseen. Toisaalta on myös ymmärrettävää, että yläkoululeirityksen järjestävänä tahona urheilukeskus haluaa panostaa nimenomaan urheiluun. Kuitenkin pienet muutokset opetuksen järjestämisessä ja laajempi yhteistyö osallistuvien nuorten opettajien kanssa edistäisivät opiskelua yläkoululeirityksen aikana. Mielestäni olisi tärkeää, että esimerkiksi kokeiden tekeminen tapahtuisi pitkälti samoilla periaatteilla, kuin kouluarjessa yleensäkin. Keskittymisrauha on edellytys oppimiselle niin koetilanteessa kuin muussakin opiskelussa.

Toinen iso kysymys yläkoululeirityksen koulunkäynnissä on se, pystyykö yläkouluikäinen nuori opiskelemaan useita viikkoja lukuvuodessa täysin itsenäisesti.

Yläkoululeiritys ei voi toimia niin, että oppilas ei leiriviikon aikana opi juuri mitään ja kouluarkeen palatessaan on täysin aineenopettajan vastuulla, että viikon aikana käydyt aiheet opetetaan yläkoululeiriläiselle tukiopetuksessa tai muussa vastaavassa. Voiko aineenopettaja edes näin priorisoida yläkoululeiritykseen osallistuvaa oppilasta? Yläkoululeiritykseen osallistuva oppilas saa samat tehtävät, kuin muukin ryhmä, mutta opetusta ei anneta yläkoululeirin aikana. Opetuksen puute on varmasti yksi syy siihen, miksi opettajat kannattavat kertaavien tehtävien antamista yläkoululeiriläiselle. Itsenäisesti opiskellessa vanhan asian kertaaminen on varmasti helpompaa, kuin täysin uuden asian opettelu. Hankalaksi tilanteen tekee kuitenkin se, että yläkoululeiriviikkoja on lukuvuodessa useampi. Kun yläkoululeiritykseen on osallistunut koko lukuvuoden, on opetusta jäänyt välistä useampi viikko. Havainnoin yhden yläkoululeiriviikon ja jo siinä ajassa autoin useampaa oppilasta heidän koulutehtävissään.

Esitiedoissa yläkoululeiritykseen hakiessa kysytään keskiarvoa ja muuta koulumenestystä, mutta erityisen tuen tarve ei välttämättä tule näissä tiedoissa esille. Kun toiminnassa ei ole mukana opettajaa tai muuta kasvatusalan ammattilaista, tuen tarpeessa oleva oppilas on pitkälti oman onnensa nojassa. Jos keskiarvo kuitenkin sallii yläkoululeiritykseen osallistumisen, nuori haluaa ilman muuta mukaan. Ei hän välttämättä ajattele sitä, saako hän opetusta tai oppiiiko hän leirityksen aikana mitään. On kuitenkin totta, että yläkoululeiritykseen hakee pääosin vain niitä nuoria, joilla on jo hyvä arkirutiini ja koulussa hyvä keskiarvo. Ehkä tästä herääkin kysymys, millaista toimintaa voidaan järjestää niille, jotka tarvitsevat tukea niin urheilussa kuin koulutyössäänkin.

11.3 Elämäntaidot ja yläkoululeiritys

Urheilijan elämäntaidoissa korostui tämän tutkimuksen mukaan oman arjen hallinta. Onko yläkoululeiritys oikea paikka sen harjoitteluun? Urheilevan nuoren arki pyörii kotona, omassa koulussa ja oman joukkueen harjoituksissa. Yläkoululeirillä puolestaan arkeen kuuluu useita harjoituksia, elämäntaitotunteja sekä itsenäistä opiskelua. Auttaako yläkoululeirityksen rakenne nuorta oman arkensa hallinnassa? Vastaus lienee kyllä ja ei. Toisaalta yläkoululeirityksessä nuori joutuu ottamaan paljon vastuuta omasta oppimisestaan kouluaineissa ja omissa

lajitaidoissa. Mutta toiselta puolelta katsottuna jokaiselle yläkoululeirille on valmis ohjelma ja aikataulu kaikelle toiminnalle. Ainoa hetki, jolloin nuoren pitää itse miettiä toimintansa aikatauluun on itsenäinen opiskelu, sillä kaikki urheilu ja elämäntaitotunnit ovat ohjattua toimintaa. Vaikka tämän tutkimuksen tulosten perusteella urheilijan elämäntaidoissa tärkein aihe oli oman arjen hallinta, se ei tule juurikaan aiheena esille elämäntaitotunneilla. Arjen hallinta on pikemminkin taustalla toimiva ajatus, joka saattaa hieman ohjata elämäntaitotunteja, vaikka niin kaksoisurataidoissa kuin Kasva Urheilijaksi -sisällöissä elämänhallinta painottuu. Uskon kuitenkin, että nuoret hyötyisivät siitä, että arjen ja oman elämän hallintaa käytäisiin läpi vielä yksityiskohtaisemmin ja konkreettisemmin.

Elämäntaitotunneilla Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijat kävivät luennonomaisesti Kasva Urheilijaksi -sisältöjä läpi. Välillä oli tehtäviä ja aiheista keskusteltiin yhdessä. Tuloksissa kuitenkin ilmeni, että elämäntaitotunneista jää nuorten mieleen vain yksittäisiä asioita ja mielestäni osin myös epäolennaisia asioita, kuten tiettyjen ruokien kalorimäärät. Kysymys herääkin, onko aiheet sellaisia, mitä nuorille kasvaville urheilijoille halutaankin jäävän mieleen. Kaksoisuraa ajatellen Kasva Urheilijaksi -sisällöt ovat oleellisia, mutta ehkä oppitunneilla tulisi korostaa myös sitä, miten läpi käydyistä aiheista hyötyy kaksoisuralla. Tämän tutkimuksen perusteella urheilijan elämäntaidot ovat muutakin, kuin ravinto-opin numeroita, joten opitut yksityiskohdat eivät välttämättä tue kaksoisuraa. Toisaalta on hyvin mahdollista, ettei kaikkia yläkoululeirille osallistuvia nuoria kiinnosta kaksoisura tulevaisuudessa, mutta kuten tässäkin tutkimuksessa tuli esille, nuorilla on maa-joukkuehaaveita. Koko yläkoululeiritys pohjautuu kaksoisuralle, joten olisi tärkeää, että elämäntaitotunneillakin pyritään tuomaan eväitä valintavaiheen urheilijoille, jotka tähtäävät huipulle ja kaksoisuraan.

Elämäntaitojen opiskelussa mietityttää myös se, onko 2.vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelija pätevä pitämään elämäntaidon oppitunteja ilman vastuupettajan valvontaa. Fysiikkatunteja ja muita oheisharjoituksia he varmasti osaavat pitää, mutta pelkkä luennonomainen opetus yläkouluikäisille ei ole ehkä parhainta pedagogiikkaa. Ilmeisesti kyseiseen ammattikorkeakoulututkintoon kuuluu jonkinlaisia pedagogisia opintoja, mutta yläkoululeirin elämäntaitotuntien ohjaaminen on osa pakollista kurssia. Liikunnanohjaajaopiskelijat voisivat olla

avustavassa roolissa yläkoululeiriläisten itsenäisen opiskelun aikana, jolloin nuoret urheilijat saisivat mahdollisesti hieman enemmän tukea opiskeluunsa. Kuitenkin tähän liikunnanohjaajaopiskelijoiden joukkoon mahtunee sellaisiakin opiskelijoita, joita lasten ja nuorten opettaminen tai ohjaaminen ei kiinnosta lainkaan, joten avustavat tehtävät yläkoululeiriläisten itsenäisessä opiskelussa eivät välttämättä ole heille mielekkäitä.

Tutkimustuloksissa nousi esille se, ettei nuori välttämättä ymmärrä miten fysiikkaharjoittelu auttaa cheerleadingissä. Tästä voikin päätellä, että niin yläkoululeirien fysiikkatuntien ohjaajat ja omat lajivalmentajat voisivat tarkemmin kertoa nuorille urheilijoille, miksi erilaisia fysiikkaharjoitteita tehdään ja mitä hyötyä niistä on nimenomaan cheerleadingissä. Cheerleadingissä fysiikkaharjoittelulla voidaan edesauttaa paljon lajitaitoja, joten maajoukkueesta haaveilevalle nuorelle urheilijalle on tärkeää tietää fysiikkaharjoittelun tarkoitus. Tutkimustuloksien perusteella valmentajat painottivat monipuolista harjoittelua, mutta nuoret urheilijat eivät juurikaan tuoneet esiin näkemyksiään oheisharjoittelusta. Uskon, että nuori pitää niin fysiikkaharjoittelua kuin muutakin oheisharjoittelua tärkeämpänä, mikäli ymmärtää sen hyödyt ja tarpeellisuuden ja tässä valmentajilla on tärkeä rooli.

11.4 Lopuksi

Miltä näyttää yläkoululeirityksen tulevaisuus? Toiminta on vielä uudehko konsepti, joten on ymmärrettävää, että sitä kehitetään edelleen ja tämänkin tutkielman perusteella sitä on mahdollista tehdä. Ensi lukuvuonna 2023-2024 Vierumäki järjestää uudelleen cheerleadingin yläkoululeirityksen, mutta leirejä pidetään tällöin neljä eikä viittä kuten kuluvana lukuvuonna. Täytyy muistaa, ettei kehitysehdotuksista päästä valmiiseen toimintaan heti, vaan voi olla pitkäkin aika ennen kuin esimerkiksi opettajia voidaan konsultoida yläkoululeirityksen toimintaa varten.

Tämä tutkimus tehtiin pienessä mittakaavassa ja kiinnostavaa olisikin nähdä min-kälaisia tuloksia saataisiin vastaavanlaisessa pitkittäistutkimuksissa. Lisäksi erilaisia tutkimustuloksia olisi voinut saada, jos aineiston olisi kerännyt lukuvuoden lopussa, jolloin koko vuoden yläkoululeiritys olisi ollut ohi. Opettajien saaminen

haastatteluun olisi voinut myös antaa mahdollisesti laajemman näkökulman aiheeseen, vaikka opettajien kiireet ovat tietenkin ymmärrettäviä. Jatkotutkimuksien kannalta tutkimusluvut ja haastattelukutsut olisi ehkä otollisinta lähettää jo ennen lukuvuoden ensimmäistä yläkoululeiriä.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin keskittymään urheiluun ja koulunkäyntiin. Mielenkiintoista olisi tutkia jatkossa yläkoululeiritykseen osallistuneiden nuorten koulumenestystä, kun yläkoululeiritykseen on osallistunut kolmena vuonna peräkkäin. Toisaalta vastaavassa pitkittäistutkimuksessa voitaisiin selvittää myös nuorten urheilumenestystä ja urheilutavoitteisiin pääsemistä. Yläkoululeirityksen vaikutuksia koulu- ja urheilumenestykseen voidaan laajemmin nähdä kuitenkin vasta pitemmän ajan päästä.

Lähteet

- Aalto, M. (2023) *Helsinki teki täyskäännöksen suunnitelmissaan*. Helsingin Sanomat. Luettu: 12.5.2023. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000009529594.html>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). *Urheilu ja seuraharrastamien*. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 49-55. Luettu: 12.5.2023. https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf
- Euroopan komissio, Koulutuksen, nuorisoasioiden, urheilun ja kulttuurin pääosasto. (2014) *EU guidelines on dual careers of athletes: recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport*. EU Expert Group 'Education & Training in Sport' at its meeting in Poznań on 28 September 2012. Publications Office. Luettu: 12.5.2023. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/52683>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Hakkarainen, H. (2014). *Nuoren urheilijan fyysinen kehitys*. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kajala, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M.(toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46. 28-33. Luettu: 12.5.2023. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf
- Hagel, N. (2020) *Cheerleadingin harrastajamäärä Suomessa jo yli 15 000*. Suomen Cheerleadingliiton uutiset. Luettu: 12.5.2023. <https://scl.fi/blog/2020/05/27/cheerleadingin-harrastajamaara-suo-messa-jo-yli-15-000/>
- Helsinki Athletics Cheerleaders ry. (2023) *Juniorit*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.hac.fi/joukkueet/cheerleading/juniorit-12-16v/>
- Helsinki Athletics Cheerleaders ry. (2022) *Yläkoululeiritys*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.hac.fi/2022/03/09/ylakoululeiritys/>
- Hettula, J. (2022) *YKL Malli – Cheer -dokumentti*. Vierumäen yläkoululeiritys, taitolajit.
- Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. (2014) *Urheiluravitsemus nuoruvaiheessa*. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kajala, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M.(toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46. 46-50. Luettu: 12.5.2023. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf
- Inkeroinen, V. (2018) *Vierumäen yläkoululeiritys ja elämäntaito-osuuden kehittäminen*. Opinnäytetyö. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Luettu: 12.5.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/144895>
- International Cheer Union. (2023) *What is the ICU?* Luettu: 12.5.2023. <https://cheerunion.org/about/about/>

- Jokinen, A. (n.d.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu: 12.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>
- Kallonen, K. (2005) *Go Fight Win! Suomalaisen cheerleadingin matka harrastuksesta huippu-urheiluksi*. Suomen Cheerleadingliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- KIHU. (2021) *Urheilijan polku*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettu: 12.5.2023. <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>
- Lepistö, S. (2011) *Minä ja kilpaurheilu*. Teoksessa Salasuo, M. & Kangaspunta, M. (toim.) *Hampaat irvessä. Painavia sanoja 11-15-vuotiaiden kilpaurheilusta*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 39. 57-58. Luettu: 12.5.2023. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hampaatirvessa.pdf>
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kajala, S., Härkkönen, A. & Pirttimäki, M. (2014) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettu: 12.5.2023. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf
- NCSA. (2023) *High School Sports*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.ncsasports.org/articles-1/high-school-sports>
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresalo, O. (2020) *Urheiluyläkoulukokeilun 2017-2020 loppuarviointi*. KIHUn julkaisusarja nro 77. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä. Luettu: 12.5.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisu/2020_nie_urheiluylk_sel80_50284.pdf
- Nikander, A. (2022) *Valintavaiheen kaksoisura – Kansainvälinen tutkimuskatsaus*. Suomen Olympiakomitea. Luettu: 12.5.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/03/45ac388e-valintavaiheen-kaksoisura--kansainvalinen-tutkimuskatsaus-aku-nikander-070322.pdf>
- Nivala, J., Kulmanen, K., Malminen, U. & Lehtokari, R. (2023) *Rehtorit ja vanhemmat halavat lisää painotetun opetuksen luokkia, vaikka Helsinki suunnittelee niistä luopumista*. Yle. Luettu: 12.5.2023. <https://yle.fi/a/74-20018282>
- Nyyti ry. (2016) *Ole oman elämäsi tähti*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Opetushallitus. (2023) *Työajat*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 4. painos. Opetushallitus, Helsinki. Luettu: 12.5.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pehkonen, N. (2017) *Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian yläkoululeiritys leiriläisten vanhempien silmissä*. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Luettu: 12.5.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/130668>

- Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. (2019). *Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset*. *Liikunta & Tiede* 56. 1. 100–106. Luettu: 12.5.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_1-19_tutkimusartikkeli_100-106_lowres.pdf
- Rouvali, T., Mononen, K., Nieminen, M. & Aarresola, O. (2020) *Sujuuko arki? Nuorten kokemuksia urheiluyläkoulusta*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 74. Jyväskylä. Luettu: 12.5.2023. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_rou_sujuukoark_sel98_36065.pdf
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu: 12.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>
- Sarkkinen, P. (2014) *Näkökulma valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa*. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kajala, S., Härkkönen, A. & Pirttimäki, M.(toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 46. 36-37. Luettu: 12.5.2023. https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf
- Suomen Cheerleading liitto. (n.d.) *Cheerleading*. Luettu: 12.5.2023. <https://scl.fi/liitto/cheerleading/>
- Suomen Cheerleading liitto. (2023) *Kilpailusäännöt 2023-2024*. Luettu: 12.5.2023. <https://scl.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kilpailusaannot-23-24.pdf>
- Suomen Cheerleading liitto. (2021) *Urheilijan polku*. Luettu: 12.5.2023. <https://scl.fi/huippu-urheilu/urheilijanpolku/>
- Suomen Olympiakomitea. (2020) *Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/dfef500dc-toimintaymparistojen-ohjeisto-2.0.pdf>
- Suomen Olympiakomitea. (2022) *Urheiluakatemiaohjelma. Urheiluyläkoulutoiminnan ohjeisto, kriteerit ja laatutekijät*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/09/e4017264-urheiluylakoulutoiminnan-ohjeisto-kriteerit-ja-laatutekijat-19.9.2022.pdf>
- Suomen Olympiakomitea. (2019) *Urheiluakatemiaohjelma. Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/f3421de8-urheiluakatemioiden-ylakoulutoiminnan-termisto-ja-ohjeisto-16.4.2019.pdf>
- Suomen Olympiakomitea. (n.d.) *Yläkoululut*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>
- Takala, S. (2023) *Monet vanhemmat uhkaavat muutolla, jos Helsinki ajaa läpi koulushoppailua estävän suunnitelmansa*. Helsingin Sanomat. Luettu: 12.5.2023. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000009397040.html>
- Telkamo, H. (2019) *Förekomsten av idrottsskador inom tävlingsinriktad cheerleading i Finland: En kvantitativ enkätstudie*. Opinnäytetyö. Arcadia. Luettu: 12.5.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/171416>

- Tilastokeskus. (2023) *Tietokannat*. Luettu: 12.5.2023. <https://stat.fi/tup/tilastotietokannat/index.html>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi uudistettu laitos*. Helsinki: Tammi.
- USA Cheer. (n.d.) *Cheerleading Safety Data and Research*. Luettu: 12.5.2023. <https://usacheer.org/safety/research>
- Vierumäki. (2023a) *Cheerleadingin yläkoululeiritys*. Luettu: 12.5.2023. <https://vierumaki.fi/ylakoululeiritys>
- Vierumäki. (2023b) *Yläkoululeiritys*. Luettu: 12.5.2023. <https://vierumaki.fi/ylakoululeiritys>
- Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. (2022) *Historiaa*. Luettu: 12.5.2023. <https://vrua.fi/tieto-meista/historiaa/>
- Vuori, J. (n.d.) *Tapaustutkimus*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu: 12.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>
- Vuori, J. (n.d.) *Laadullinen sisällönanalyysi*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu: 12.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonalyysi/>
- Wylleman, P., De Brandt, K. & Defruyt, S. (2017) *Gold in Education and Elite Sports (GEES): Handbook for Dual Career Support Providers*.
- YouTube. (2022) *Team Finland All Girl Premier ICU World Cheerleading Championships 2022 (Finals)*. Luettu: 12.5.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=MuvwRsA8UaE>

Liitteet

LIITE 1. Urheilijan haastattelurunko.

LIITE 2. Valmentajan haastattelurunko.

LIITE 3. Opettajien kyselylomakkeen kysymysrunko.

LIITE 1. Urheilijan haastattelurunko.

Yleistä yläkoululeirityksestä

1. Syyt yläkoululeiritykseen osallistumiseen
2. Odotukset yläkoululeirityksestä
3. Yläkoululeirityksen aikataulu ja järjestelyt

Cheerleading

1. Oma cheerleadingtausta
2. Omat tavoitteet cheerleadingissa
3. Cheerleading ja huippu-urheilu
4. Yläkoululeirin lajitreenit

Koulunkäynti

1. Omat tavoitteet koulussa
2. Yläkoululeirin opiskelusuunnitelma
3. Opiskelun sujuvuus yläkoululeirillä
4. Kokeiden tekeminen yläkoululeirin aikana

Arki

1. Oman arjen kuvailua
2. Huoltajat omassa arjessa
3. Oma koulu- ja treeniarki
4. Priorisointi koulun ja treenien välillä

Elämäntaidot

1. Urheilijan elämäntaidot
2. Elämäntaidot cheerleadingissä ja koulussa
3. Elämäntaitotunnit yläkoululeirillä
4. Fysiikkavalmennus
5. Oheistreenit
6. Psykykinen valmennus
7. Urheilijan ravitsemus

LIITE 2. Valmentajan haastattelurunko.

Yleistä yläkoululeirityksestä

1. Oma ymmärrys yläkoululeirityksestä
2. Urheilijan lähettäminen yläkoululeirille
3. Oma osallistuminen yläkoululeirityksessä
4. Yläkoululeirityksen ja yksittäisen yläkoululeirin aikataulu

Cheerleading

1. Cheerleadingtausta
2. Odotukset yläkoululeirityksestä lajin kannalta
3. Yläkoululeirin lajitreenit
4. Poissaolot

Elämäntaidot

1. Urheilijan elämäntaidot
2. Elämäntaidot ja cheerleading
3. Fysiikkavalmennus
4. Oheistreenit
5. Psykykinen valmennus
6. Urheilijan ravitsemus
7. Elämäntaidot ja huippu-urheilu

LIITE 3. Opettajien kyselylomakkeen kysymysrunko.

Taustakysymykset

1. Kokemus oppilaan lähettämistä yläkoululeirille
Vastausvaihtoehdot: yksi oppilas on osallistunut
useampi oppilas on osallistunut
ei lainkaan kokemusta
2. Opetettavat aineet

Yleistä yläkoululeirityksestä

1. Oppilaan lähettäminen yläkoululeirille
2. Yläkoululeirityksen ja yksittäisen yläkoululeirin aikataulu

Koulunkäynti

1. Tehtävien antaminen oppilaalle yläkoululeirin ajaksi
2. Opettaja yläkoululeirityksessä
3. Kokeiden tekeminen yläkoululeirin aikana
4. Oppilaan oppiminen yläkoululeirin aikana
5. Poissaolot

Elämäntaidot

1. Urheilijan elämäntaidot
2. Elämäntaidot, urheilu ja koulunkäynti
3. Fysiikkavalmennus
4. Psykkinen valmennus
5. Urheilijan ravitsemus
6. Elämäntaidot ja huippu-urheilu

Muuta

1. Muita omia kokemuksia yläkoululeirityksestä