

# Koronasulun vaikutukset urheilijoihin



## KORONASULKU

maaliskuu—kesäkuu 2020

Urheilijoilta kerättiin kyselylomakkeilla tietoa **harjoittelusta ja kokemuksista** koronasulun ajalta.



**12 526**

eritasoista urheilijaa

**142**

eri maasta

## KORONASULUN AIKANA

**85 %** urheilijoista halusi ylläpitää harjoittelua

Lajispesifi harjoittelu väheni

**38 %** urheilijan tasosta riippumatta

**65 %** keskittyi kehonpainoharjoitteluun

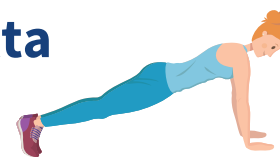
**59 %** keskittyi kestävyysurjoitteluun

**80 %**

harjoitteli yksin

**60 %**

koki etävalmennuksen riittävänä



Alle **40 %** urheilijoista pystyi ylläpitämään lajikohtaisen harjoittelun sulkua edeltävällä tasolla.

Todennäköisesti muutokset olivat haitallisia myös urheilijoiden mielenterveydelle.