

Timo Manninen

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä

"Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaa!"

Jyväskylän yliopisto
Opettajankoulutuslaitos
Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Kevät 2014

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Opettajankoulutuslaitos/kasvatustieteiden tiedekunta

MANNINEN, TIMO: Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiympäristössä ”Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän kiinni, että kiinnostaako ja jaksaaako!”

Ohjaaja: Sirpa Eskelä-Haapanen

Pro gradu -tutkielma, 89 s., 16 liites.

2014

TIIVISTELMÄ

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia urheilun ja opiskelun yhdistämistä sekä nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista kasvua urheiluakatemiaympäristöissä. Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia toimijoita nuorten urheilijoiden arkeen liittyi ja miten nuorten urheilijoiden urheilun ja opiskelun yhdistämistä tuettiin. Lisäksi tutkimus tarkasteli sitä, millainen vaikutus urheilulla ja nuorten urheilijoiden arjessa olevilla henkilöillä oli nuorten urheilijoiden kehitykseen ja kokonaisvaltaiseen kasvuun.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä perehdyttiin urheilun ja opiskelun yhdistämiseen suomalaisen koulujärjestelmän, urheiluakatemiakehityksen sekä yhteistyön kautta. Urheiluakatemiaverkosto -käsitteen myötä tutkimuksessa syvennyttiin nuoren urheilijan arkeen. Nuoren urheilijan kokonaisvaltaiseen kasvuun vaikuttavien urheilu ympäristön, koulumaailman, vanhempien ja perheen sekä ystävien merkitys tuotiin ilmi nuoren kehityksen kannalta.

Tutkimuksen tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tutkimuksessa haastateltiin kolmea nuorten olympiavalmentajaa, kolmea urheilijaa, kolmea oppilaitosten työntekijää sekä urheiluakatemiakoordinaattoria. Tutkimuksen analyysitapa oli aineistolähtöinen.

Tutkimuksen mukaan urheilun ja opiskelun yhdistämisen toimintamallit olivat kehittyneet ja yleensä yhdistämisessä onnistuttiin. Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä korostuivat yhteistyö, nuoren urheilijan oma vastuu sekä suunnittelun, tukikeinojen ja seurannan merkitys. Haasteita urheilun ja opiskelun yhdistämiselle aiheutui nuoren ajankäytön suunnittelusta, kokonaisrasituksesta, joustamattomuudesta opiskeluissa sekä riittämättömästä yhteydenpidosta toimijoiden välillä. Urheilulla oli selkeä vaikutus nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kasvuun. Edellä mainittua tarkasteltiin ihmisenä ja urheilijan kasvamisena.

Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen koetaan tärkeäksi niin urheilu ympäristössä kuin koulumaailmassakin. Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä sekä nuoren kokonaisvaltaisen kasvun tukemisessa korostuvat nuoren urheilijan, lähipiirin, urheilu ympäristön ja koulumaailman yhteistyö.

Asiasanat: kokonaisvaltainen kasvu, opiskelu, urheilijat, urheilu, urheiluakatemia, yhteistyö

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Teacher Education/Department of Education

MANNINEN, TIMO: Combining sport and studying as a young athlete in sports academy: "The athletes have the chance to complete their studies properly but it's a question of motivation."

Supervisor: Sirpa Eskelä-Haapanen

Master's Thesis, 89 pages, 16 appendix pages

2014

ABSTRACT

The purpose of this qualitative study was to research how young athletes combine sport and studying and furthermore to examine their holistic growth in the sports academy environment. The study explored who are involved in young athletes' everyday lives and how the combining of sport and studying was supported. It was also studied what kind of an impact the people in young athletes lives had to the athletes' development and holistic growth.

The theoretical framework of this study examined combining sport and studying within the Finnish school system and through sports academy development and cooperation. The concept of sport academy network consisted young athletes' everyday lives. The significance of sports environment, school, family and friends was brought up in terms of young athletes' holistic growth and development within this context.

The research method in this study was semi-structured interview. Three athletes, three young athletes' Olympic coaches, three employees of educational institutions and a sports academy coordinator were interviewed. Inductive qualitative analysis was used in this study.

According to the study the methods of combining sport and studying were developed over the years and usually athletes were successful in it. Combining sport and studying emphasized cooperation, the young athlete's responsibility and design, means of support and the importance of follow-up in the process. Challenges in combining sport and studying were time management, over all stress, lack of flexibility and the lack of communication in the network. Sport had a significant impact on the holistic growth of the young athletes. Young athletes' growth was examined from two perspectives: person's individual growth and growth as an athlete.

The conclusion of this study is that combining sports and studying can be considered important in both sports world and in school environment. Cooperation with athletes' inner circle, sporting environment and school is important when combining sport and studying as well as in relation to young athletes' holistic growth.

Keywords: athletes, cooperation, holistic growth, sport, sport academy, studying

SISÄLLYSLUETTELO

1 MATKA URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEEN	7
2 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN	9
2.1 Yhteiskunnan ja urheilun muutokset	9
2.2 Käytänteet Suomessa	10
2.2.1 Urheilu ja suomalainen koulujärjestelmä	11
2.2.2 Urheiluakatemit	12
2.2.3 Urheiluakatemit urheilijan elämässä	15
2.3 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen Yhdysvalloissa	20
3 URHEILUAKATEMIAVERKOSTO	23
3.1 Verkostoitumisen lähtökohtia	23
3.2 Urheiluakatemiaverkosto nuoren urheilijan näkökulmasta	25
3.3 Urheiluakatemiaverkoston haasteet	26
4 NUOREN URHEILIJAN ARKI	29
4.1 Urheiluympäristö	30
4.2 Koulumaailma	32
4.3 Vanhemmat ja perhe	33
4.4 Ystäväpiiri	34
4.5 Arjen yhteys nuoren urheilijan minäkäsitykseen ja itsetuntoon	35
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	38
5.1 Tutkimustehtävät	38
5.2 Menetelmät ja tutkimuspolku	38
5.2.1 Aineiston keruu	39
5.2.2 Aineiston analysointi	40
6 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN SEKÄ NUOREN URHEILIJAN KOKONAISVALTAINEN KASVU	42
6.1 Nuorten urheilijoiden arki ja urheilun ja opiskelun yhdistäminen	42
6.1.1 Urheiluakatemia	42

6.1.2 Oppilaitokset.....	43
6.1.3 Valmentaja	45
6.1.4 Muu lähipiiri	46
6.1.5 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet	47
6.1.6 Urheilijan vastuu ja koulunkäynnin merkitys.....	49
6.1.7 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kehittäminen	51
6.1.8 Yhteenveto urheilun ja opiskelun yhdistämisestä	53
6.2 Nuorten urheilijoiden kokonaisvaltainen kasvu	56
6.2.1 Vuorovaikutus, luottamus ja kasvatusvastuu	56
6.2.2 Urheilijana kasvaminen.....	58
6.2.3 Ihmisenä kasvaminen.....	60
6.2.4 Yhteenveto nuorten urheilijoiden kasvusta.....	62
7 POHDINTA.....	64
7.1 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen	64
7.2 Nuoren urheilijan kokonaisvaltainen kasvu urheiluympäristössä	69
7.3 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kehittäminen	73
7.4 Tutkimuksen eettisyys- ja luotettavuustarkastelua sekä jatkotutkimusajatuksia	75
LÄHTEET	79
LIITTEET	90
LIITE 1. Haastattelut.....	90
LIITE 2. Kysymykset urheilijoille	93
LIITE 3. Kysymykset nuorten olympiavalmentajille	95
LIITE 4. Kysymykset oppilaitosten henkilökunnalle	97
LIITE 5. Kysymykset urheiluakatemiakoordinaattorille.....	99
LIITE 6. Erytisen koulutustehtävän saaneet urheiluoppilaitokset.....	101
LIITE 7. Urheilijan opintomahdollisuudet Suomessa	102

KUVIOT

Kuvio 1. Suomen urheiluakatemioiden sijainti vuonna 2014	13
Kuvio 2. Urheiluakatemiaohjelman sijoittuminen liikunnan ja urheilun kenttään	14
Kuvio 3. Paikallinen urheiluakatemiaverkosto	15
Kuvio 4. Urheilijan polku: matka huippu-urheilijaksi.....	16
Kuvio 5. Urheiluakatemiaverkosto urheilijan näkökulmasta.....	26
Kuvio 6. Nuoren urheilijan arjen ympäristöt tukemassa urheilun ja opiskelun yhdistämistä	66
Kuvio 7. Nuoren urheilijan kokonaisvaltainen kasvu urheiluympäristössä.....	70
Kuvio 8. Lukuvuoden sykli urheilun ja opiskelun yhdistämisessä	73

TAULUKOT

Taulukko 1. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen	53
Taulukko 2. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet ja kehittäminen	54
Taulukko 3. Nuorten urheilijoiden kasvu	62

1 MATKA URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEEN

Euroopan liikuntakasvatuksen teemavuodesta 2004 lähtien urheilun ja opiskelun yhdistäminen on nähty Euroopan unionin maissa, myös Suomessa, entistä merkittävämpänä kehittämisen kohteena. ”Dual career” eli huippu-urheilun ja korkeakoulutuksen yhdistäminen on noussut Euroopan Unionin yhdeksi strategiseksi painopisteeksi. Nuoria kannustetaan osallistumaan urheiluun. Kuitenkin osallistuessaan tavoitteelliseen huipulle tähtäävään urheiluun nuori urheilija kohtaa intensiivisen harjoittelun (urheilun) ja opiskelun yhdistämisen haasteita (ks. Conzelmann & Nagel 2003; Capranica & Millard-Stafford 2011). Haasteet voivat johtaa esimerkiksi urheilusta luopumiseen (dropout) tai opiskelun laiminlyöntiin (ks. Conzelmann & Nagel 2003; European Commission 2004). Urheilun merkittävä rooli koulutuksen kentällä sekä sen mukanaan tuomat haasteet sekä hyödyt ovat saaneet Euroopan komission tukemaan urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Komissio tukee aiheeseen liittyvää tutkimusta sekä on luonut urheilun ja opiskelun yhdistämisen suuntaviivat ’Eu Guidelines on Dual Careers of Athletes - Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport’. (Eu Expert Group 2012; Euroopan komissio 2007; European Commission 2004.)

Suomessa urheilun ja opiskelun yhdistäminen on lähtenyt liikkeelle 1960-luvun lopulla alkaneesta urheiluoppilaitosten suunnittelusta ja vuonna 1986 urheiluoppilaitosjärjestelmän luomisesta (ks. luku 2.2). Kuitenkin vasta 2000-luvulla urheiluakatemiakehityksen myötä urheilun ja opiskelun yhdistäminen on noussut merkittävästi esille. Urheiluakatemit ovat 2000-luvulla syntyneitä yhteistyöverkkoja, joiden yhtenä tehtävä on koordinoida urheilun ja opiskelun yhdistämistä. (Nuoren urheilijan ura 2013, 5; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 4, lisäksi ks. luku 2.2.2.)

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen on ajankohtainen ja mielenkiintoinen matka nuoren urheilijan arkeen, mikä kiinnostaa tutkijoita, poliittisia päättäjiä, urheilun ja koulutuksen parissa työskenteleviä sekä urheilijoiden lähipiiriä (ks. Eu Expert Group 2012; European Commission 2004). Urheilun ja opiskelun yhdistäminen tarjoaa monenlaisia tutkimusasetelmia. Esimerkiksi urheilun ja opiskelun yhdistämisen vertailu maittain (ks. Metsä-Tokila 2001). Suomessa on tehty opinnäytteitä korkeakouluopintojen ja urheilun yhdistämisestä (mm. Gröhn & Riihivuori 2008; Jokinen 2008) sekä toisen asteen ja urheilun yhdistämisestä (ks. Turpeinen 2012). Kansainvälistä tutkimusta urheilijoiden kaksoiurista ”Dual career” on myös 2000-luvulla tehty runsaasti (mm. Aquilina 2013; Aquilina & Henry 2010; Borggrefe & Cachay 2012; Henry 2010). Lisäksi urheiluun osallistumisen sosiaaliset, psykologiset, fyysiset vaikutukset sekä yhteys edelleen minäkäsityksen ja identiteetin kehitykseen on todistettu useissa tutkimuksissa

(mm. Aarresola & Konttinen 2012a; 2012b; Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli & Sanches 2013; Richman & Shaffer 2000; Weiss 2008). Tutkimusalue on kuitenkin suhteellisen nuori ja se tarjoaa edelleen tärkeitä tutkimusaiheita. Ihmisen elämässä urheilu-ura käsittää suhteellisen lyhyen ajan ja sen jälkeen tulisi olla jotain mielekästä tekemistä. Toisaalta suuri osa nuorena urheilua harrastaneista ei koskaan yllä urheilurallaan aivan huipulle. Näistä syistä johtuen urheilun ohella olisi tärkeä opiskella ja hoitaa opiskelunsa huolella. Se antaa turvaa ja mahdollisuuksia urheilun jälkeiseen elämään.

Tutkimukseni aiheena on urheilun ja opiskelun yhdistäminen sekä nuoren urheilijan kokonaisvaltainen kasvu urheiluakatemiaympäristössä. *Kokonaisvaltaisella kasvulla tarkoitan tässä tutkimuksessa nuoren urheilijan sosiaalista, psykologista ja fyysistä kasvua, mikä edelleen vaikuttaa nuoren minäkäsityksen ja identiteetin muodostumiseen* (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne 2013; Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli & Sanches 2013; Korpinen 1989; 2009; Richman & Shaffer 2000; Weiss 2008). Nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen kasvun olen edelleen jakanut urheiluympäristössä tapahtuvaan urheilijana kasvuun ja ihmisenä kasvuun (ks. kuvio 7; luvut 6.3 ja 7.2). Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä tuetaan Suomessa, jotta nuori urheilija pystyy panostamaan täysin sekä urheiluun että opiskeluun. Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä tärkeäksi kysymykseksi nousee, ketkä ovat nuoren urheilijan arjessa mukana sekä millaisen kokonaisuuden eri toimijat muodostavat. Nämä toimijat muodostavat nuorelle urheilijalle tukiverkon (ks. luvut 3 ja 4), joka antaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittää itseään urheilijana ja ihmisenä turvallisessa ympäristössä. Tutkimukseni näkökulma poikkeaa edellä esitetystä tutkimuksesta siinä, että otan huomioon urheilun ja opiskelun yhdistämisen lisäksi nuoren kokonaisvaltaisen kasvun urheiluympäristössä ja tutkimuksessani on urheilijälähtöinen näkökulma.

Kvalitatiivinen tutkimukseni tarjoaa mielenkiintoisen matkan urheilijan elämään. Tutkimukseni esiin nousee todellisen elämän tilanteita, urheilijoiden ja heidän parissaan työskentelevien kokemuksia, esimerkkejä ja kehittämis ehdotuksia urheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä urheilijoiden kokonaisvaltaisesta kasvusta. Tutkimukseni lopuksi nostan vielä esille ehdotusmallini (ks. kuvio 8) siitä, miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä voitaisiin edelleen kehittää.

2 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Johdatan luvussa kaksi lukijan urheilun ja opiskelun yhdistämisen tematiikkaan. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen toimintaympäristö tulee tuntee, jotta urheilun ja opiskelun yhdistämisessä voidaan onnistua sekä kehittää sitä edelleen. Tämän luvun avulla avaan urheiluelämään vaikuttavia tekijöitä, suomalaista koulujärjestelmää, urheiluakatemiaita ja niiden sijoittumista nuoren urheilijan elämään. Lopuksi esitän Yhdyvaltojen mallin urheilun ja opiskelun yhdistämisestä.

2.1 Yhteiskunnan ja urheilun muutokset

Vapaa-ajan korostuminen, valinnan mahdollisuuksien kasvaminen, vaurastuminen, kansainvälistyminen, toimialojen ja elämän eriytyminen, oman identiteetin etsintä sekä muutokset elämäntavoissa ja arvostuksissa korostuvat tämän päivän yhteiskunnassa. (Poutiainen 2007, 17–54.) Kaupungistuminen, teollistuminen, globalisaatio sekä siirtyminen palveluyhteiskuntaan ovat vaikuttaneet yhteiskunnan ja kulttuurin muuttumiseen sekä nostaneet muun muassa yleistä elintasoja. Elintason nousun ja vapaa-ajan lisääntymisen myötä ihmisten identiteetit ovat alkaneet muokkautua toisistaan poikkeavasti. Hyvinvointivaltion kehittyessä vapaa-ajan merkitys on vain jatkanut kasvuaan. Sen merkitys korostuu merkittävänä yksilöllisenä, omia valintoja ja itseilmaisua sisältävänä elämäntilana. (Jokinen & Saaristo 2002, 85–87; Karisto, Hakala & Haapola 1999, 57–69; Koski 2000, 137; Mäenpää 2005, 13; Suomen tilastollinen vuosikirja 1997, 49.)

Muutokset yhteiskunnassa erityispiirteineen ovat yleisesti nähtävissä liikuntakulttuurissa. Voidaan sanoa, että urheilu ilmentää aikansa yhteiskuntaa sekä tiivistää ja kohottaa eri näkökulmia ja arvostuksia yhteiskunnasta. 1980-luvulta lähtien liikuntakulttuurissa on vallinnut eriytyneen toiminnan kausi. Harrastusmahdollisuudet ovat lisääntyneet huomattavasti uusien lajien myötä ja liikunnasta on tullut yhä organisoidumpaa. Toisaalta organisoidun liikunnan ja urheilun rinnalle on kehittynyt paljon vaihtoehtoisia muotoja liikkuu. Ne kyseenalaistavat urheilun kaupallisuutta. Kilpa- ja huippu-urheilun lisäksi suomalaisessa yhteiskunnassa painotetaan terveys- ja kuntoliikuntaa sekä lasten ja nuorten liikuntaa, joka on yksi tärkeimmistä kokonaisuuksista liikuntapolitiikassamme. Toimintaympäristön muuttuessa urheiluseurojen ja urheilujärjestöjen täytyy sopeutua liikuntakulttuurin välillä arvaamattomiinkin heilahduksiin. (Boxill 2003, 115; Heikkala 2009, 6; Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuska-Himma, 2003, 12–17; Heikkala & Koski 1999, 4–16; Ilmanen & Itkonen 2000, 7; 24–35; Itkonen 1996; Liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2010, 8–9; Pulkkinen 2003; Vasara 1992, 406.)

Urheilun yhteydessä on viime vuosina keskusteltu tiiviisti Huippu-urheilun muutostyöryhmästä ja sen tekemästä työstä. Muutosryhmän taustalla on Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) marraskuussa 2008 asettama työryhmä. Sen tehtäväksi annettiin uudistaa tavoitteelliseen kansainväliseen menestykseen tähtäävän huippu-urheilun strategiset periaatteet sekä toiminnalliset vastuut eri toimijoiden kesken. (Uudistuva huippu-urheilu Suomessa 2010-luvulla 2011, 22.)

Huippu-urheilun muutosryhmä sai selvityksensä valmiiksi vuoden 2012 lopulla. Muutosryhmän ehdotusten, monien pohdintojen ja keskustelujen jälkeen suomalaista urheilua sekä sen rakenteita on alettu organisoida uudelleen. Suomalaiseen yhteiskuntaan vaikuttavat maailmantalous, väestörakenteen muutokset, globalisaatio, arvot ja arvostukset, kaupallistuminen sekä muutosten nopeus ja ennakoimattomuus. Nämä vaikuttavat edelleen liikuntakulttuuriin ja liikunnan ja urheilun toimintaympäristöön. Esimerkiksi väestörakenne vaikuttaa harrastajamääriin sekä arvot ja arvostukset siihen, mihin lajeihin vanhemmat lapsiaan vievät. Urheilukentällä kilpailu on koventunut, ammattimaistunut ja sen kansallinen merkitys on korostunut. Jo lasten liikunnassa ja urheilussa on mukana ammattivalmentajia ja huippu-urheilussa ja liikunnassa urheiluseurat ja urheilujärjestöt kilpailevat talouselämän ja julkisen sektorin tukirahoista. Samalla huippu-urheilun työllistävä vaikutus on kasvanut. Pärjätäkseen nykypäivän liikuntakulttuurissa tarvitaan verkostoitumista ja toimivaa yhteistyötä sidosryhmien kanssa. Lisäksi suomalaisten muuttuvat liikuntatottumukset ja kilpailu vapaa-ajasta vaikuttavat liikunnan ja urheilun toimintaympäristöön. Jatkossa tarvitaan uudenlaista toimintatapaa, missä urheilija on keskiössä. Tavoitteena on vahvistaa yhteistyötä ja kumppanuutta eri urheilutoimijoiden välillä. Muutostyhmän visiona ei ole ainoastaan huippu-urheilu menestys, vaan sen taustalla vaikuttaa voimakkaasti ajatus Suomesta maailman liikkuvimpana urheilukansana. Muutosprosessin perintönä syntyi kolme uutta strategista ohjelmaa: **1. urheiluakatemiaohjelma**, **2. huippuvaiheenohjelma** ja **3. osaamisohjelma**. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 6–9; Uudistuva huippu-urheilu Suomessa 2010-luvulla 2011, 22.) Käyn luvussa 2.2 urheilun ja opiskelun yhdistämisen mahdollisuuksia Suomessa sekä keskityn urheiluakatemiaohjelmaan ja sen kehittymiseen. Lopuksi luvussa 2.3 esitelen Yhdysvaltojen mallin urheilun ja opiskelun yhdistämisestä.

2.2 Käytänteet Suomessa

Huippu-urheilu ja koulujärjestelmä ovat perinteisesti olleet toisistaan erillään Suomessa. Urheileminen ja huippu-urheilu ovat olleet enimmäkseen vapaaehtoisuuteen perustuvien urheiluseurojen vastuulla. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a.) Vähitellen koulujärjes-

telmä on muiden maiden tavoin ottanut vastuuta huippu-urheilun edellytysten luomisesta. Mutta samanlaista mallia kuin Yhdysvalloissa Suomessa tuskin nähdään, vaan urheiluseurojen rooli tulee tulevaisuudessakin säilymään suurena. Seuraavassa käyn lävitse urheilun ja opiskelun yhdistämistä suomalaisessa koulujärjestelmässä ja urheiluakatemiakehitystä.

2.2.1 Urheilu ja suomalainen koulujärjestelmä

Suomessa urheilun ja opiskelun yhdistäviä oppilaitoksia ryhdyttiin suunnittelemaan 1960-luvun lopulla. Urheilulukioiden (ks. liitteet 6 ja 7) kokeilua innoittivat liikuntapainotteisten lukioiden suosio 1970-luvulla, urheilujärjestöjen aktiivisuus ja huoli urheilijoiden opintojen suorittamisesta, muiden maiden kokemukset ja esimerkit, suomalaisen valmennusjärjestelmän kehittäminen ja ulottaminen yhä nuorempiin urheilijoihin sekä yksittäisten henkilöiden – urheilu- ja koulumaailma – panos. Lukioiden kehittäminen kurssimuotoisiksi ja lopulta luokattomiksi avasi myös tietä urheilulukioiden syntyyn. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a; 2013b.)

Suomessa opiskelun ja urheilun yhdistämisen perustana toimii valtakunnallinen urheiluoppilaitosjärjestelmä, jonka toiminta alkoi kokeilumuotoisena vuonna 1986. Virallisen aseman järjestelmä sai vuonna 1994, kun ministeriö myönsi urheilijakoulutuksen erityisen tehtävän 12 lukiolle. Nykyään urheilulukiota on 13 (ks. liitteet 6 ja 7). Vuonna 2001 puolestaan vakinaistettiin urheilijoiden ammatillisen koulutuksen erityistehtävä 11 ammatillisen koulutuksen järjestäjälle (ks. liitteet 6 ja 7). Näiden toimien jälkeen Suomeen on saatu toimiva urheiluoppilaitosten verkosto. Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi Suomessa on yli 60 urheilupainotteista oppilaitosta, joissa urheilijoiden opiskelun ja valmentautumisen yhteen sovittaminen on otettu huomioon. Urheilupainotteiset lukiot ja ammatilliset oppilaitokset toimivat ilman ylimääräistä resursseja ja valmentajien palkkaus hoidetaan koulun budjetista. Valmentautumiseen varattu aika ei kuitenkaan eroa merkittävästi kun verrataan urheilupainotteisia oppilaitoksia ja urheilulukioita. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a; 2013b; Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007, 4.)

Vuosina 1996–1997 tehdyn selvityksen mukaan Suomessa toimi noin 120 yläastetta, jotka painottivat liikuntaa opetussuunnitelmissaan. Liikuntapainotteisten yläkoulujen (ks. liite 7) toimintaa ei koordinoita valtakunnallisesti, vaan painotuksista päätetään kunnissa ja yksittäisissä kouluissa. Liikuntaluokkatoiminta on käynnistynyt 1980-luvun alussa peruskoulun ala-asteelta ja ensimmäiset viralliset yläasteen liikuntaluokat perustettiin 1980-luvun lopulla kokeilumuotoisina. Vuonna 1994 tehdyn opetuksen tuntijaon uudistuksen seurauksena valinnaistuntien määrä kasvoi, mikä johti koulujen profiloitumiseen. Moni koulu alkoi profiloitua liikuntaan yrittäessään houkutella oppilaita, mikä johti yhä useampiin liikuntapainotteisiin yläkouluihin.

Vuonna 2009 tehdyn selvityksen mukaan liikuntapainotteisia yläkouluja oli noin 50. (Järvinen 2009; Kangaspunta 2009; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a.)

Urheilijan uralla kriittinen vaihe on ajanjakso toisen asteen koulutuksen jälkeen, kun siirryttään pois urheilijakoulutusjärjestelmästä. Toisen asteen koulutuksen jälkeen ei ole ollut erillistä urheilijakoulutusjärjestelmää, joka olisi urheilijoiden tukena urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Korkeakouluilla (ks. liite 7) ei ole ollut samanlaista urheilun ja opiskelun tukiverkostoa kuin toisen asteen koulutuksella tai vastaavaa toimintaa kuin Yhdysvalloissa. Tilanteen kehittämiseksi suuriin opiskelu- ja urheilukaupunkeihin perustettiin yhteistyöverkkoja, joita kutsutaan urheiluakatemioksi. Niiden tehtävänä oli helpottaa urheilijoiden siirtymävaihetta toiselta asteelta korkeakouluihin sekä parantaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen edellytyksiä. Urheiluakatemioiden perustamisessa keskeisessä roolissa ovat olleet sekä paikalliset urheiluoppilaitokset että lajiliitot ja paikalliset urheiluseurat. Urheiluakatemit pyrkivät osaltaan auttamaan nuorta urheilijaa. Siirryttäessä korkea-asteelle ja varsinkin opintojen alussa nuori urheilija törmää uusiin haasteisiin. Valmennukselliset haasteet lisääntyvät siirryttäessä juniorisarjoista aikuisten sarjoihin ja samalla urheilija kohtaa siviiliuraansa liittyviä haasteita: opiskelupaikan hankkiminen, opiskelujen aloitus, muutto kotipaikkakunnalta, valmennussuhteen heikentyminen, taloudellisten paineiden lisääntyminen. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a; Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007, 4.)

2.2.2 Urheiluakatemit

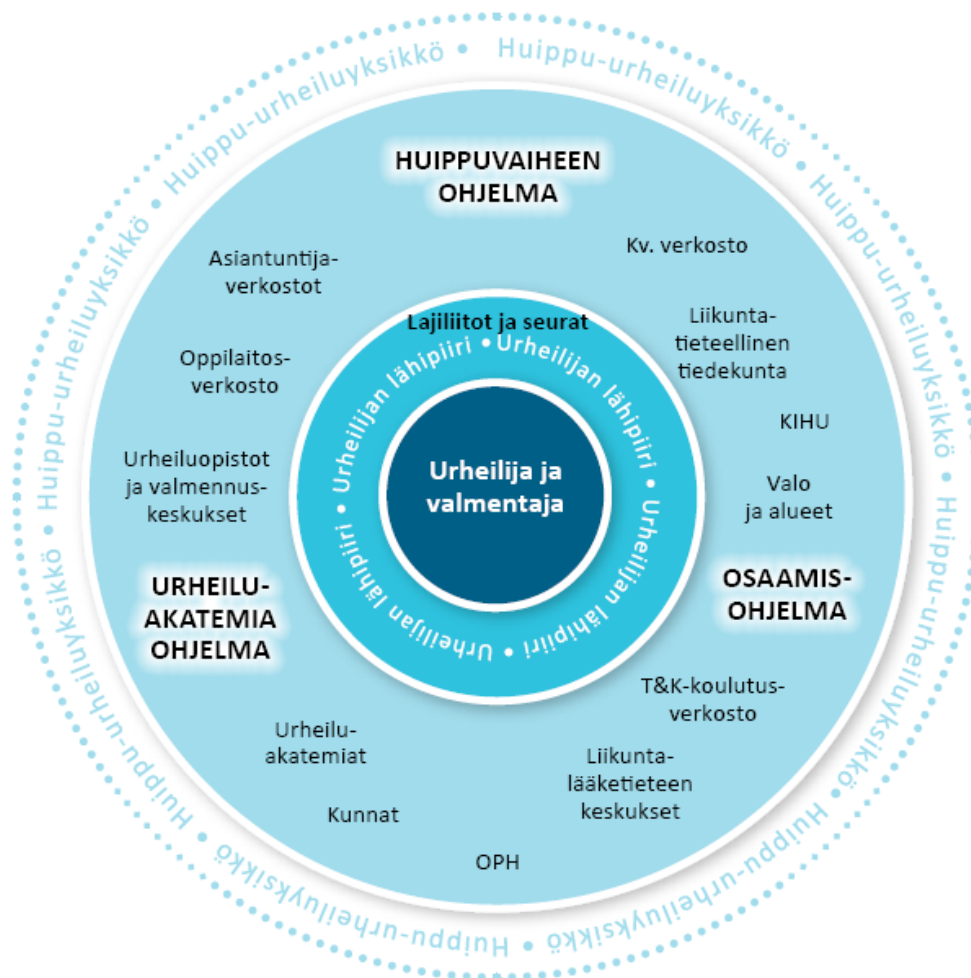
Urheiluakatemioiden tehtävänä on koordinoita urheilun ja opiskelun yhdistämistä mahdollisimman tehokkaasti. Urheiluakatemit ovat 2000-luvulla käynnistyneitä paikallisia tai seudullisia yhteistyöverkkoja. Oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat työskentelevät verkostossa yhdessä urheilijoiden opiskelu-, työ- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi. (Nuoren urheilijan ura 2013, 5; Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto 2013, 4.) Vuoden 2014 alussa Suomessa oli yhteensä 19 urheiluakatemiaa. Tähdellä merkityt urheiluakatemit ovat saaneet Olympiakomitean myöntämän huippu-urheiluakatemian statuksen (ks. kuvio 1).



1. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia
2. Etelä-Savon urheiluakatemia
3. Joensuun urheiluakatemia
4. Kouvolan urheiluakatemia
5. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
6. Ouluseutu urheiluakatemia
7. Pohjois-Savon urheiluakatemia
8. Päijät-Hämeen urheiluakatemia
9. Satakunta Sports Academy
10. Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia
11. Keski-Suomen urheiluakatemia
12. Lapin urheiluakatemia
13. Turun seudun urheiluakatemia
14. Tampereen urheiluakatemia
15. Vaasan seudun urheiluakatemia
16. Vuokatti urheiluakatemia
17. Keski-Pohjanmaan urheiluakatemia
18. Etelä-Karjalan urheiluakatemia
19. Porvoon urheiluakatemia

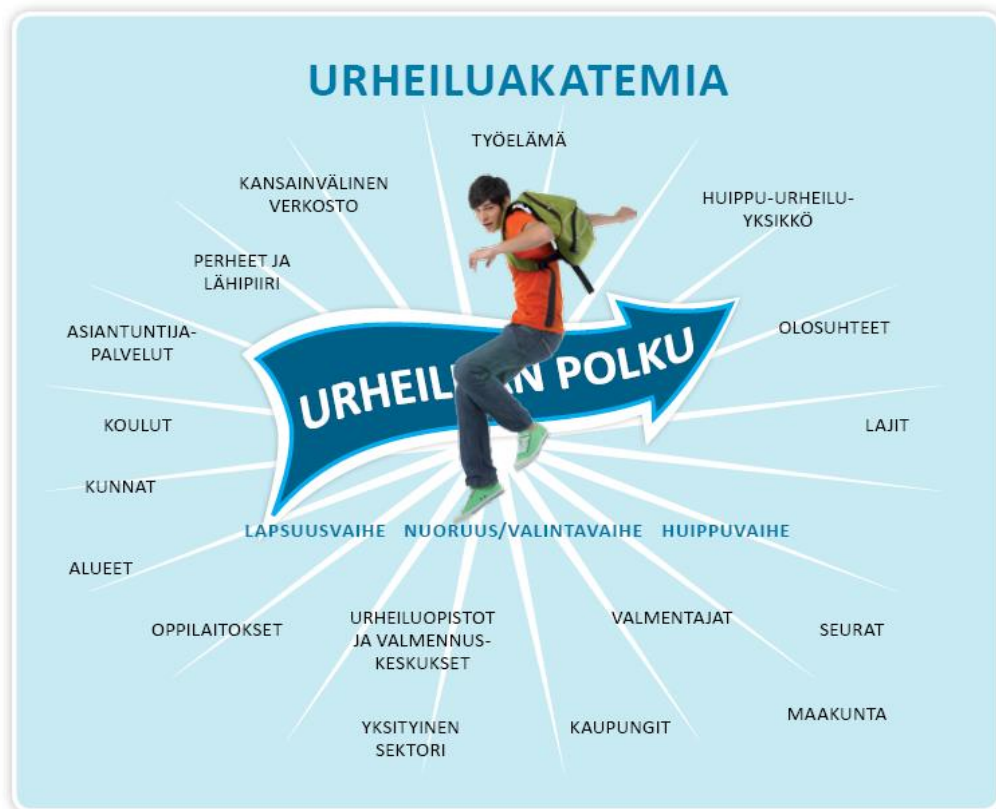
Kuvio 1. Suomen urheiluakatemit vuonna 2014 (Urheiluakatemiaohjelma 2013.)

Urheiluakatemioiden kehitys on ollut nopeaa. Pääasiassa ne ovat syntyneet paikallisesti, alueen omista tarpeista ja lähtökohdista ilman merkittävää valtakunnallista ohjausta. Vuonna 2007 Olympiakomitea otti vastuun urheiluakatemioiden valtakunnallisesta koordinoinnista. Huippu-urheilun muutostyön johdosta urheiluakatemit saivat merkittävän roolin. Toiminta ja verkosto nimettiin **Urheiluakatemiaohjelmaksi**. Se on yksi kolmesta muutostyön pääohjelmasta **Osaamisohjelman** ja **Huippuvaiheen ohjelman** ohella (ks. kuvio 2). Nämä kolme ohjelmaa toimivat sisällöltään ja verkostoiltaan tiiviissä yhteistyössä ja yhdessä ne muodostavat huippu-urheiluverkoston. Sen keskiössä toimii Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö, joka vastaa osaltaan huippu-urheilukulttuurin kehittymisestä. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 14–15; Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007, 4; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 4.)



Kuvio 2. Urheiluakatemiaohjelman sijoittuminen liikunnan ja urheilun kenttään (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 14.)

Urheiluakatemioiden kehittämisen toisessa vaiheessa mukaan on tullut urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen yläkouluissa sekä pilottikokeilut alakouluissa. Lisäksi yhteistyötä kehitetään jatkuvasti urheilijan lähipiirin, kuntien, kaupunkien ja asiantuntijaverkostojen kanssa (ks. kuvio 3). Urheiluakatemioidella onkin oma paikallinen ja seudullinen verkostonsa. Se mahdollistaa toiminnan toteutumisen. Urheiluakatemiaohjelmassa kokonaisuutta tarkastellaan koko Urheilijan polun näkökulmasta. Näin myös paikallisten seuratoimijoiden, laajemman kuntaverkoston, työnantajien ja valtakunnallisen osaamisverkon rooli korostuu. Kokonaisuuteen halutaan vielä liittää lajiliittojen kansalliset valmennusjärjestelmät osaksi huippu-urheiluverkostoa, jonka rungon urheiluakatemiaverkosto muodostaa. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 4; Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007, 4.)

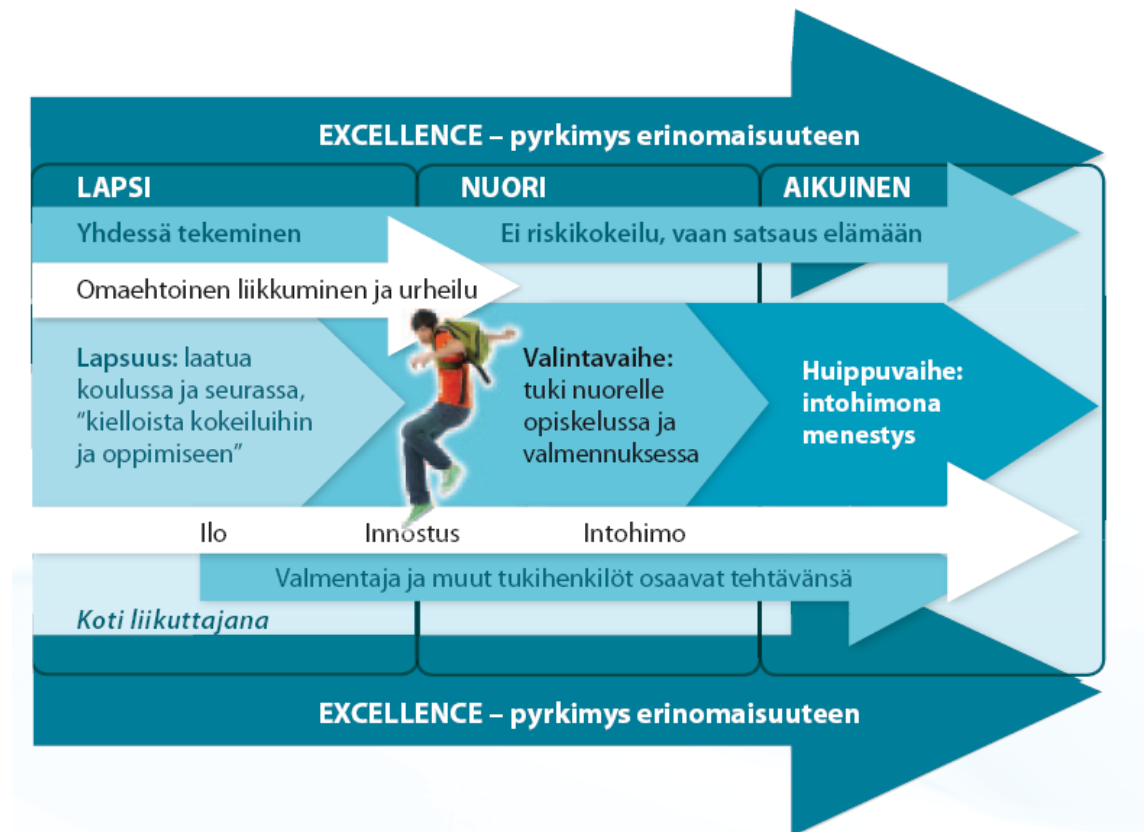


Kuvio 3. Paikallinen urheiluakatemiaverkosto (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 7.)

2.2.3 Urheiluakatemit urheilijan elämässä

Suomalaisen huippu-urheilun muutoksessa keskiöön on nostettu urheilija. Tällä ajattelumallilla kaikkia toimijoita urheilijan polulla haastetaan miettimään ja kehittämään toimintaansa urheilijan ja valmentajan arkeen nähden. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12.)

Urheilijan polulla kuvataan urheilijan matkaa lapsuudesta huipulle (ks. kuvio 4). Urheilijan polua tulee tarkastella kokonaisuutena sekä urheilijan kehittymiseen vaikuttavia ja tarvittavia tekijöitä polun jokaisella vaiheella. Polun myötä saadaan tietoa urheilijan elämässä olevista toimijoista, yhteistyötarpeista sekä näiden rooleista matkan eri vaiheissa. Urheilijan polut vaihtelevat lajeittain. Urheilijan polun lajikuvaus kertoo, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polun eri ikävaiheissa tulisi olla. Polulla urheilijat etenevät yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustojensa mukaisesti. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12.)



Kuvio 4. Urheilijan polku: matka huippu-urheilijaksi (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12.)

Kuviosta neljä on nähtävissä, että urheilijan polku jakautuu kolmeen vaiheeseen: **lapsuusvaiheeseen**, **valintavaiheeseen** sekä **huippuvaiheeseen**. Eri ikävaiheissa tulee huomioida erilaisia asioita. Lapsuudessa korostuvat monipuolisuus ja laatu eri toimintaympäristöissä sekä eri lajien kokeileminen. Lopullista lajivalintaa ei tulekaan tehdä liian aikaisin. Kun nuori kasvaa, eteen tulee valintavaihe. Tällöin nuori tekee elämäänsä koskevia suuria päätöksiä muun muassa opiskelun, ammatin ja urheilun suhteen. Nuoren kokonaisvaltaisen kasvun kannalta valintavaihe korostuu ja siinä nuori tarvitsee tukea päätöstenteossa opiskelussa ja urheilussa. Tässä avuksi ovat urheiluakatemit. Urheilija on tehnyt huippuvaiheessa lajivalintansa ja urheilusta on tullut ammattimaista. Kuitenkaan kaikki nuoret urheilijat eivät yllä huippuvaiheeseen asti, vaan aikaisemmin tehdyt panostukset koulunkäyntiin ja opiskeluun tulevat ratkaisevaan asemaan tulevaisuuden kannalta. (Nuoren Urheilijan ura 2013; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013.) Seuraavaksi käyn läpi eri vaiheet urheilijan polulla keskittyen siihen, mitä ne merkitsevät urheilun ja koulunkäynnin/opiskelun yhdistämisen näkökulmasta.

Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheessa on tärkeää, että lapset innostuvat liikunnasta. Arvokas asia itsessään on jo, että jokainen lapsi liikkuu riittävästi. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi aloittaa liikunnan ja näin heille syntyy edellytykset urheilijaksi kasvamiseen. Lapsuusvaiheen aikana lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot, hänelle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä terveyttä edistävät ja urheilulliset elämäntavat. (Finni & Mäenpää 2013; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 12.)

Kouluilla on oma lakisääteisesti määritelty perustehtävänsä ja opetussuunnitelmansa (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004). Opetussuunnitelmaan sisältyy liikunta ja terveyskasvatus. Liikunta oppiaineena on tärkeä osa lasten kokonaisvaltaista kasvua (ks. luku 1). Opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoiman Liikkuva koulu -ohjelman (ks. Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.) tavoitteena on lisätä oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa koulupäivän aikana. Tällä tavoitellaan koulujen toimintakulttuurien liikunnallistamista. Jotta lasten liikunnallisuutta ja kasvua voidaan tehokkaasti tukea, tarvitaan yhteistyötä. Tarkoituksena on tehdä lajiliittojen ja opetushallinnon kanssa yhteisesti hyväksymät lasten urheilun suunnitelmat ja pelisäännöt. Näissä määritellään koulu yhteistyön tavoitteet, toimintatavat ja keskeiset sisällöt. Yhteistyötä pyritään rakentamaan alakoulujen ja urheiluseurojen välille. Ennen kaikkea pääpaino on kuitenkin yleisen liikunnallisuuden lisäämisessä ja tämän mahdollisuuksien luomisessa. Muutamissa lajeissa jo alakoululainen voi olla urheilijan polulla. Tällöin hän voi tarvita räätälöityjä koulupäiväratkaisuja. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 12.)

Urheiluakatemia on yhteistyön rakentamisessa avainasemassa. Sen kautta urheiluseurojen voi olla helpompi päästä mukaan koulujen toimintaan. Urheiluseurojen kouluilla järjestämistä liikuntamuodoista hyvä esimerkki ovat liikunnalliset iltapäiväkerhot. Urheiluseurojen ja muiden liikuntaa tarjoavien tahojen mukaan ottaminen koulun arkeen on tärkeää. Avainasemassa tulee kuitenkin olla koulujen toimintakulttuurin ja -tapojen liikunnallistaminen. Koulun johdon ja opettajiston tulisi edustaa liikunnallisuutta ja terveitä elämäntapoja. Kouluissa lapsia tulee kannustaa harrastamaan ja kokeilemaan rohkeasti eri liikuntamuotoja. Oppiaineita tulisi integroida liikuntaan mahdollisuuksien mukaan, koulujen piharatkaisuisa voitaisiin yhä enemmän ottaa liikunnan mahdollistaminen huomioon sekä erilaiset liikunnan teemapäivät ja välituntiliikunta edistävät lasten suuntautumista liikuntaan ja sen monipuolisuuteen. Tässä lasten liikuntaharrastuksen herättäminen ja monipuolisuus on etusijalla eikä niinkään kilpaileminen.

Valintavaihe

Valintavaiheessa urheilun laatu ja määrä kasvavat sekä urheilijaksi kasvamisen mahdollistava toimintaympäristö nousee keskeiseen asemaan. Urheilijaksi kasvun kannalta tärkeässä roolissa ovat ammattitaitoinen valmentaja, harjoituskaverit sekä perheen tuki. Valintavaiheessa urheilijalla tulee olla mahdollisuus joustavaan urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Näillä ratkaisuilla taataan parhaiten mahdollisen urheilu-uran jälkeisen elämän laatu ja mielekkyys. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13.)

Valintavaihe sijoittuu pääosin yläkouluikäisiin. Kouluissa tapahtuvan liikuntakasvatuksen lisäksi urheiluakatemit tarjoavat liikuntapainotteisille yläkouluille seura- ja lajirajat ylittävän yhteistyömallin. Yhteistyöllä tavoitellaan sitä, että tavoitteellisesta kilpaurheilusta kiinnostuneille pystytään tarjoamaan mahdollisuus tavoitteelliseen harjoitteluun koulupäivän aikana. Urheilu ei kuitenkaan saa häiritä koulunkäyntiä, vaan toiminnan tulee tukea urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä, jotta nuori saa mahdollisimman hyvät jatko-opintoedellytykset. Valmennusta ja liikuntaa on usein järjestämässä koulujen ulkopuolisia tahoja. Ne järjestävät valmennusta ja liikuntaa koulujen kanssa yhteisillä periaatteilla. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 12.)

Nuoren urheilijan kannalta tässä elämänvaiheessa tärkeintä on saada jatkokoulutusmahdollisuudet takaava peruskoulun päättötodistus. Harjoittelu on alkanut muodostua entistä vaativammaksi, kilpailullisemmaksi ja aikaa enemmän vieväksi. Jotta urheilussa ja koulunkäynnissä voitaisiin ylittää parhaimpiin mahdollisiin tuloksiin, tarvitaan joustavia ratkaisuja, tukea, yhteistyötä ja suunnittelua urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen. Koulupäivien aamut voisivat olla varattu harjoitteluun, jolloin saadaan päivään kaksi harjoitusta. Etätyömahdollisuudet ja joustavuus läksyissä ja kokeissa on tärkeää, sillä ne mahdollistavat esimerkiksi kilpailumatkat. Opinto-ohjaajien sekä luokanvalvojien roolit korostuvat opintojen suunnittelussa ja tukemisessa. Lisäksi yhteistyö perheiden, valmentajien ja koulujen kesken on tärkeää. Jokaisen toimijan tulisi olla tietoinen nuoren urheilijan elämäntilanteesta. Osapuolien kesken voitaisiin esimerkiksi tavata muutamaan kerran vuodessa ja puhua tavoitteista, onnistumisista, epäonnistumisista ja haasteista niin urheilun kuin koulunkäynnin osalta. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12–14; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 12–13.)

Huippuvaihe

Huippuvaihe ajoittuu yleensä nuorten urheilijoiden elämässä toiselle tai korkealle asteelle lajivallinnasta riippuen. Huippuvaiheessa urheilija harjoittelee ammattimaisesti parhaissa mahdolli-

sisäolosuhteissa osaavan valmentajan ja toimivan lähipiirin kanssa. Urheilusta on tällöin tullut kokonaisvaltainen elämäntapa. Urheilijan motivaatio menestyä syntyy tavoitteista, vahvoista tunteista, itsensä kehittämisestä ja urheilun laajasta arvostuksesta. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13.) Jo huipulla oleville ja sinne pyrkiville urheilijoille on tärkeää tarjota joustavia opiskelumahdollisuuksia ja järjestelyjä. Opiskelu tasapainottaa mukavasti urheilua ja se turvaa urheilun jälkeistä elämää.

Toisella asteella urheilun ja opiskelun yhdistämisen perustana toimii urheiluoppilaitosjärjestelmä, joka muodostuu Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän erityisen koulutustehtävän saaneista urheiluoppilaitoksista sekä muista urheilupainotteisista lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kannalta on tärkeää, että urheilijana kasvamista tuetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan, heidän kokonaiskuormituksensa ei saa kasvaa liian suureksi, urheilijoiden lähipiirillä – valmentajilla, opinto-ohjaajilla sekä muilla – on riittävästi aikaa heidän ohjaukseen, jotta riittävä vuorovaikutus mahdollistuu. Opintojen suunnitteluun tarvitaan ohjausta sekä näiden toteuttamiseen tarvitaan joustavuutta. Urheilijoille täytyy olla mahdollisuus kahteen harjoitukseen päivän aikana. Toinen näistä harjoituksista ajoittuu yleensä aamupäivään, jolloin pitäisi olla vapaata muusta koulutyöstä. Yhteistyö eri sidosryhmien kanssa korostuu edelleen. Urheilijoiden elämässä mukana olevien tulisi viedä hänen kokonaisvaltaista kehitystä eteenpäin yhdessä niin urheilu- kuin opiskelunuran näkökulmasta. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012; Urheiluakatemiaoiminnan ohjeisto 2013, 13.)

Korkea-asteella kahden uran ”Dual Career – malli” (ks. EU Expert Group 2012) vain korostuu ja urheilun ja opiskelun yhdistäminen perustuu tähän ajattelutapaan. Kasvu kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi taataan joustavin opintoratkaisuin. Urheilijoille tärkeää on opintojen suunnittelu ja tähän saatava tuki. Korkeakouluissa tulisi olla kaksoisuraa koskeviin erityiskysymyksiin perehtynyt opintokoordinaattori, joka on urheilijoiden tukena opintoihin liittyvissä asioissa. Akatemiaurheilijoille on tehty pitkän aikajänteen urheilun ja opiskelun yhteissuunnitelma, jossa huomioidaan urheilu-uran vaikutukset kokonaisopiskelu-aikaan. Korkeakouluissa pitäisi olla käytössä urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi laadittu kansallinen ohjeistus. Urheilijoiden opintojen etenemistä myös seurataan ja tuetaan tarvittaessa. Lisäksi valmentajien on oltava tietoisia tästä ja he ovat myös mukana kokonaisuuden suunnittelussa. Urheilijoiden mukaan ottaminen urheilun ja opiskelun yhdistämisen suunnitteluun on tärkeää. Heiltä saa käytännön kokemuksia, jotka ovat ratkaisevassa asemassa toiminnan kehittämisen näkökulmasta. Urheiluakatemia tarjoaa urheilijoille tiiviin yhteisön, josta on mahdollista saada muilta vertaistukea. Urheilijoille olisi hyvä olla yhteinen vertaistuen mahdollistava kokoontumistila. Tällainen tila mahdollistaisi ja tehostaisi mentorointia urheilijoiden ja valmentajien välillä. Kiireistä johtuen

opintojen tulisi joustaa ajallisesti ja urheilijoiden olisi mahdollista suorittaa tutkinto tavoiteaikaa hitaammassa tahdissa. Lisäksi urheilijoilla olisi hyvä olla taloudellinen tukijärjestelmä, joka kompensoisi pienestä opintopistemäärästä johtuvaa opintotukijärjestelmän perusturvan puutetta. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13–14.)

2.3 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen Yhdysvalloissa

Yhdysvaltojen korkeakoulujärjestelmä ja yliopistourheilu on malliesimerkki urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Nostin Yhdysvaltojen mallin esille, koska sieltä voidaan myös oppia Suomessa. Toisaalta yhdysvaltojen korkeakoulujärjestelmä ja yliopistourheilu poikkeavat Suomen mallista, joten mallin hyödyntämistä meidän oloissamme tulee arvioida tarkasti. Kuitenkin on tärkeä laajentaa omaa näkemystään ja yrittää ottaa oppia muualta.

Yhdysvalloissa urheilun ja opiskelun yhdistäminen on rakennettu koulujärjestelmän sisälle. Oppilaitosten urheiluohjelmat ovat maan suurin liikuttaja (vrt. Suomessa urheiluseurat). Oppilaitokset kilpailevat toisiaan vastaan osavaltioiden mestaruuksista yläasteella ja lukiossa. Aluksi urheilutoimintaa järjestivät oppilaat, mutta nopeasti jo 1920-luvulta eteenpäin se on ollut tiukasti koulunjärjestäjien valvonnassa ”NFSHSA; National Federation of State High School Athletic Associations”. Jo tässä vaiheessa monilla koulujoukkueilla oli koulun palkkaama valmentaja, joka valvoi ja veti harjoituksia. Nykyään lähes jokaisella urheilutoimintaan osallistuvalla koululla on ammattivalmentajia vastaamassa valmentautumisesta. Urheilemiselle on varattu tilaa koulupäivästä ja se nähdään tärkeäksi osaksi koulujärjestelmää. Urheilu on merkittävä kasvattaja opettaen amerikkalaisessa kulttuurissa vahvasti esillä olevia sosiaalisia normeja, tapoja ja arvoja. (Sage 1980, 171–173; Sage 1998, 253–275.)

Yhdysvaltojen koulu-urheilun juuret ovat yliopistomaailmassa, missä opiskelijat alkoivat kisaamaan keskenään. Urheilu oli hyvää vastapainoa koulutyölle. Aluksi opiskelijat kilpailivat oman korkeakoulunsa sisällä ja opiskelijatovereitaan vastaan. Lajien, harrastajien ja korkeakoulujen määrän kasvaessa alkoivat oppilaitosten välisten urheilutapahtumien järjestäminen. Ensimmäinen virallinen korkeakoulujen välinen urheilukilpailu oli 1852 Harvardin ja Yalen välinen soutu- ja jalkapallopeli. Samoin kuin yläasteilla ja lukiossa koulunjärjestäjät – tiedekunnat – ottivat alun jälkeen urheilutoiminnan vastuulle. Nykyään sitä valvoo ja koordinoi valtakunnallinen järjestö ”NCAA; National Collegiate Athletic Association”. (Sage 1980, 171–173.)

Korkeakoulu-urheilu on Yhdysvalloissa kaupallista samoin kuin ammattilaisurheilu. Yliopistojen väliset ottelut koripallossa ja amerikkalaisessa jalkapallossa keräävät kymmeniä tuhansia kat-

sojia urheiluareenoille ja miljoonia katsojia televisioiden äärelle. Kysyntä on valtavaa ja yliopistourheilusta on tullut miljardiluokan bisnestä. Kaupallistumista on kritisoitu paljon. Esiin on nostettu, että yliopistot tavoittelevat vain mainetta, kunniaa sekä taloudellisia voittoja menestyvien urheilijoiden ja joukkueiden kautta. On jopa väitetty, että urheilijoiden koulumenestyksestä ja valmistumisesta ei välitetä, vaan tärkeintä on koulun urheilumenestys. Esimerkkinä tästä toimivat tietyt koulut, jotka värväävät huippulupaavia koripalloilijoita. Usein nämä pelaajat jättävät koulun vuoden jälkeen siirtyäkseen ammattilaiskentille NBA:han. Kuitenkin opiskelupaikka on monen lajin osalta edellytys huipulle pääsemiseen. (Eitzen & Sage 1993, 132; Fort 2006, 456–521; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013c; Metsä-Tokila 2001, 88–89; 285–286; NCAA 2013.)

Yhdysvalloissa lähes kaikki voivat aloittaa opinnot yliopistossa. Tästä syystä lahjakkaita urheilijoita pyritään värväämään opiskelijoiksi, vaikka edellytyksiä tutkinnon suorittamiseen ei olisi-kaan. Lahjakkaiden urheilijoiden opiskelumaksut katetaan stipendeillä, jolloin heille ei aiheudu opiskelusta kustannuksia esimerkiksi lukukausimaksuja. Urheilevien opiskelijoiden valmistumisprosentti ensimmäisessä divisioonassa (korkeimmalla tasolla) on 82 prosenttia. Urheilevat opiskelijat valmistuvat paremmin kuin muut opiskelijat. (Metsä-Tokila 2001, 75–76; NCAA 2013; Sperber 1990)

Urheilijoita ja yliopistourheilua varten on kehitetty tiukkoja sääntöjä, joiden tarkoituksena on tukea urheilu-uraa ja opintojen etenemistä. Säännöistä päättää ja niitä valvoo NCAA. Lisäksi yliopistoilla ja joukkueilla voi olla sisäisiä sääntöjä, joita urheilijoiden tulee noudattaa. Urheilijoiden on saavutettava tietty opintomenestys, jotta he voivat edustaa yliopistoaan urheilussa. Akateemisiin vaatimuksiin kuuluvat myös opintojen suorittaminen viidessä vuodessa sekä yliopiston on annettava heikosti opiskeluissa pärjääville urheilijoille tukiovetusta. Harjoitusmääriä sekä ajankohtia on myös rajoitettu NCAA:n taholta. Toimenpiteillä pyritään turvaamaan opiskelun edellytykset. (Metsä-Tokila 2001, 75–76; NCAA 2013; Sage 1980; Sage 1998; Sperber 1990.)

Akateemisten vaatimusten ohella urheilevia opiskelijoita valvotaan tarkasti. Urheilijoiden vapaa-aikaa tarkkaillaan opintojen ohella paljon. Urheilevat opiskelijat eivät saa tehdä ammattilaissopimuksia. Tämän tehdessään he menettävät edustusosoikeutensa yliopistossa. Urheilijat eivät saa vastaanottaa minkäänlaisia etuja agenteilta tai muilta tahoilta. Heidän pitää esimerkiksi kustantaa ateriansa itse eivätkä he saa myydä esimerkiksi nimikirjoituksiaan tai pelipaitojaan. Sääntöjen rikkominen johtaa pelikieltoihin ja jopa erottamiseen yliopistosta. (NCAA

2013.) Säännöillä pyritään auttamaan urheilijoita urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Toisaalta niillä ajetaan yliopistojen sekä kattojärjestä NCAA:n etuja.

Urheilu korkeakouluissa on jaettu kolmeen eri divisioonaan, joista ensimmäisessä divisioonassa kilpailevat parhaimmat urheilijat ja suurimmat koulut. Divisioona yhden urheilutapahtumat keräävät myös suurimmat katsojaluvut, tv-sopimukset sekä isoimmat markkinointi- ja sponso-ritulot. Divisioona yhden urheilutoimintaan osallistuu melkein 170 000 opiskelijaa, joka on noin 35 prosenttia kaikista yliopistourheilijoista. Korkeakouluja divisioona yhden urheilutoimintaan osallistuu noin 350. Oppilaitoksista yleisiä kouluja on 67 prosenttia ja 33 prosenttia yksityisiä kouluja. Mestaruudesta urheillaan lähes 50 eri lajissa. (NCAA 2013.)

Korkeakoulu-urheilu on tärkeä osa amerikkalaista yhteiskuntaa sosiaalisesti ja taloudellisesti. Yliopiston edustaminen kentällä ja katsomoissa herättää tunteita ja luo lojaalisuutta omaa koulua kohtaan. Opiskelijoiden lisäksi vaikutukset näkyvät lähialueiden asukkaissa. Yliopistourheilu on huomattavasti suurempaa kuin muissa maissa ja se kiinnostaa yhdysvaltalaisia huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi jääkiekon NHL-liiga. Järjestelmän suuruudesta johtuen ongelmat ovat myös suurempia kuin muualla. Ongelmat voidaan jakaa kahteen seikkaan: taloudellisen voiton tavoitteluun sekä voittamisen korostamiseen. Vääristymien vähentämiseksi ja poistamiseksi on tehty paljon töitä, mutta työ on osoittautunut haastavaksi. Uudistukset kohtaavat usein voimakasta vastarintaa, sillä perinteet näyttelevät amerikkalaisessa urheilussa suurta roolia. (Metsä-Tokila 2001, 71; 292; NCAA 2013; Sage 1980; Sage 1998; Sperber 1990.)

Suomen ja Yhdysvaltojen mallit eroavat rakenteiltaan valtavasti toisistaan. Merkittävin ero on siinä, miten urheilu on organisoitu maiden yhteiskunnissa. Suomessa urheiluseurat ovat merkittävin tavoitteellisen kilpaurheilun organisoija, kun taas Yhdysvalloissa se on koulujärjestelmä. Mutta tässä Suomessa voisi olla eniten oppimista. Suomessa voitaisiin lisätä liikuntaa kouluissa muun muassa urheiluseurojen järjestämän kerhotoiminnan kautta. Korkeakouluissa urheilevilla opiskelijoilla on tiukkaa toimeentulon kanssa. (ks. Kärmeniemi, Lämsä & Savolainen 2013.) Esimerkiksi Yhdysvaltojen korkeakoulujen stipendijärjestelmästä voitaisiin oppia uusia ratkaisuja Suomessa urheilijoiden opintotukiratkaisuihin.

3 URHEILUAKATEMIAVERKOSTO

Verkostoista on tullut avainkäsite yhteiskunnallisessa ajattelussa, kun yhä useammat prosessit toimivat verkostomaisesti. Tietoyhteiskunnan rinnalla puhutaan esimerkiksi verkosto-, kommunikaatio-, vuorovaikutus- tai luottamusyhteiskunnasta riippuen näkökulmasta. Yleensä verkostolla tarkoitetaan yhteistyötä organisaation ulkopuolisten osapuolten kesken. Verkosto muodostuu monenlaisista ja eritasoisista kumppanuuksista. Organisaatioiden väliset verkostot ovat järjestelyjä, joissa erilliset organisaatiot ovat keskenään erityisessä yhteistyösuhteessa. Se perustuu refleksiivisyydelle ja vaihdon logiikalle. Lähtökohtana pidetään sitä, että jäsenten pitää sekä tuottaa että saada lisäarvoa verkostosta. Mielikuvana verkoston toimintaa voisi kuvata tavallisella kalaverkolla. Solmut toimivat osaamisen keskittyminä. Näitä yhdistää verkostoa kokoava tehtävä. Verkosto ei pysy koossa ilman tehtävää ja tarvetta. Kytkökset verkostossa vahvistuvat sitä mukaa, mitä enemmän tietoa kulkee kumppanilta toiselle. (Helakorpi 2005, 25; Suonio 2006, 120–121.)

Stähle ja Laento (2000, 21) korostavat verkostoitumisen ideassa organisaation kykyä uudistua ja säilyttää innovaatiovoimansa. Verkostoituminen nähdään operatiivisena, taktisena ja/tai strategisena kumppanuutena. Verkostomainen toiminta luo organisaatioon riittävän joustavuuden ja nopeuden, samoin kuin mahdollisuuden tiedon jatkuvaan integrointiin, uuden luomiseen ja innovaatioiden syntymiseen.

Organisaatioverkostojen sisäinen luonne ja toiminta vaihtelevat sen mukaan, kuinka riippuvaisia niissä toimivat organisaatiot ovat toisistaan ja kuinka pitkäaikaisia verkostot ovat. Verkostot voivat olla satunnaisesti toimivia, joissa toimivien organisaatioiden välinen riippuvuus on pientä ja verkoston elinaika on lyhyt. Toisessa ääripäässä on syviin sosiaalisiin rakenteisiin juurtunut pitkäaikainen verkostoyhteistyö, jonka jäsenet ovat hyvin riippuvaisia toisistaan. Verkostojen luonne muuttuu usein ja kehittyy ajan myötä. (Helakorpi 2005, 24.)

3.1 Verkostoitumisen lähtökohtia

Verkostoitumisen perusteluja pohdittaessa on syytä kysyä, miksi verkostoidutaan, mistä syystä yhteistyötä syntyy sekä miksi organisaatiot osallistuvat erilaisiin verkostoihin ja mitä niistä toivotaan saavan. Organisaatioiden verkostoitumisen perusteluja voidaan jaotella kolmeen ryhmään: **1. transaktiokustannusteoria**, **2. strategisen käyttäytymisteoria** sekä **3. organisatorisen oppimisteorialla**. (Suominen, Aaltonen, Ikävalko, Hämäläinen & Mantere, 2007, 12.) Näitä verkostoitumisen perusteluja voidaan käyttää kuvatessa urheiluakatemiaverkostoa

sekä ennen kaikkea verkoston tuottamaa hyötyä ja lisäarvoa urheilijoille sekä jokaiselle verkostossa olevalle toimijalle.

Transaktiokustannusteorian mukaan organisaatiot pyrkivät minimoimaan tuotanto- ja transaktiokustannusten määrän. Tuotantokustannukset syntyvät siitä, kun organisaatio tuottaa itse palveluita. Transaktiokustannuksilla tarkoitetaan kustannuksia, jotka syntyvät kun hankitaan tuotteita ja palveluita muilta organisaatioilta. Yhteisorganisaatio nähdään organisoitumisen välimuotona itse tekemisen ja muilta ostamisen välillä. (Suominen, Aaltonen, Ikävalko, Hämäläinen & Mantere, 2007, 12.) Verkostoitumisen kautta tuetaan nuoren urheilijan urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Verkoston kautta esimerkiksi urheilulukio voi saada urheiluakatemialta valmennusosaamista ja puolestaan urheiluakatemia oppilaitokselta opiskelun ohjaamisen tukea. Kun toimijat työskentelevät tiiviissä yhteistyössä, molempien osapuolien ei tarvitse hankkia itse näitä palveluita.

Strategisen käyttäytymisen selitys liittyy pyrkimykseen parantaa organisaation kilpailuasemaa. Strateginen motivaatio perustuu tuottojen lisäämiseen paremman kilpailuaseman kautta. (Suominen, Aaltonen, Ikävalko, Hämäläinen & Mantere, 2007, 12.) Erikoisosaamisen ja laadukkaiden palveluiden kautta oppilaitokset sekä urheiluakatemit voivat erikoistua ja rakentaa toisista urheiluakatemiaverkostoista poikkeavia palvelumalleja. Tästä esimerkkinä voi nostaa Lapin urheiluakatemian, jolla on vahva osaaminen alppihiihdossa.

Organisatorisen oppimisen perustelulla viitataan tavoitteeseen käyttää yhteishankkeita organisaation osaamisen lisäämiseen. Näkökulma perustuu ajatukseen, että organisaatiossa on hiljaista tietoa, jota ei voi helposti siirtää organisaatiosta toiseen. Hiljainen tieto siirtyy ihmisiltä toisille heidän tehdessä yhdessä töitä ja siten toinen toisiltaan oppimalla. (Suominen, Aaltonen, Ikävalko, Hämäläinen & Mantere, 2007, 12.) Valmentajien, oppilaitosten henkilökunnan sekä muiden urheilijoille palveluita tuottavien toimijoiden tulisi toimia tiiviissä yhteistyössä. Toimijoiden ajatusten vaihto sekä vuorovaikutus keskenään tehostuvat urheiluakatemiaverkostossa. Kun tieto toimijoiden välillä kulkee, pystytään puuttumaan nopeammin urheilijan mahdollisiin ongelmiin niin urheilussa kuin opiskelussakin. Valmentajat pystyvät verkostossa kehittämään osaamistaan, josta hyötyvät lopulta urheilijat.

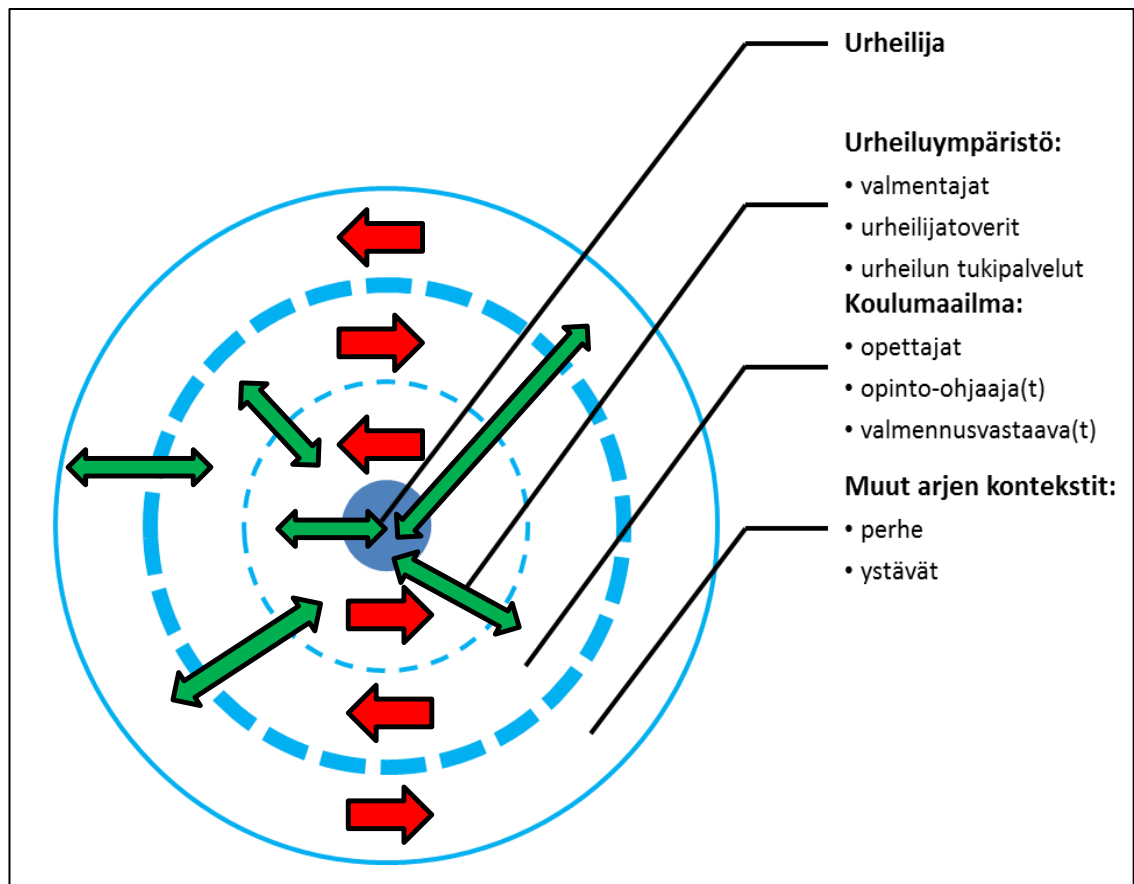
Lisäksi organisaatioiden verkostoitumisen perusteluiksi on nostettu epärationaalisia syitä, kuten muoti-ilmiöt. Organisaatiot ovat ympäristön paineessa ja jäljittelevät toisia verkostoituvia organisaatioita. Tämä motiivi voidaan nähdä myös imagoasiana. Organisaatio, joka yhdistetään verkostomaiseen toimintaan, voi saada edistyksellisen ja positiivisen maineen. (Suominen, Aaltonen, Ikävalko, Hämäläinen & Mantere, 2007, 13.) Verkostoitumisen kautta urheiluakate-

miat sekä oppilaitokset rakentavat imagoaan. Akatemiayhteistyö onkin nyt paljon esillä. Tiettyyn lajiin profiloituminen esimerkiksi olosuhteiden ja valmennusosaamisen kautta on mahdollista esimerkiksi juuri pohjoisen alppikoulut. Korkeakoulujen siirryttyä tulosohjaukseen kilpailu opiskelijoista sekä urheiluvien opiskelijoiden valmistuminen kiinnostavat. (ks. Kärmeniemi, Lämsä & Savolainen 2013 ja Nenonen 2013). Verkostoituvat oppilaitokset nähdään avoimina, yhteistyöhaluisina ja helposti lähestyttävänä paikkoina, jotka houkuttavat muitakin kuin urheiluvia opiskelijoita.

3.2 Urheiluakatemiaverkosto nuoren urheilijan näkökulmasta

Verkostoitumisen teoriat, käsitteet ja käytännöt ovat kehitetty usein yritys- ja liiketalouden piirissä, mutta ne ovat myös sovellettavissa urheiluun ja koulumaailmaan sekä tässä yhteydessä urheiluakatemiakontekstiin. (Numminen 1997, 48.) Kuviot kolme ja viisi havainnollistavat urheiluakatemiaverkosta. Käyn läpi urheiluakatemiaverkoston toimintaa urheilijan näkökulmasta kuvion viisi avulla. Urheiluakatemiaverkoston tarkoituksena on tuottaa urheilijalle tukea opiskeluun ja urheiluun, jotta hän pystyy menestymään molemmissa potentiaalinsa mukaisesti. Nuoren urheilijan arjen konteksteihin palaan tarkemmin luvussa neljä.

Verkoston muodostuminen edellyttää kolmea vaihetta: yhteys, vuorovaikutus ja sidos. Urheilija on verkoston ydin ja verkoston toiminnan kannalta olennaisin näkökulma, mikä pitää verkoston koossa. Verkon ympäristö muodostuu urheilijan kannalta merkityksellisistä muista toimijoista. Nämä toimijat – urheilijan arjen kontekstit – ovat kouluympäristö, urheilu ympäristö sekä muut kontekstit. Urheilijan ja ympäristön väliin jää monimuotoinen vuorovaikutusten kenttä. Verkostosuhteiden syntymistä ja vahvistumista kuvataan yhteyksien syntymisenä, vuorovaikutuksena sekä sidoksina. Urheiluakatemiaverkosto on dynaaminen, jolle on luontaista eri tasoilla toimivien toimijoiden samanaikainen, sisäkkäinen, ei-lineaarinen läsnäolo sekä kommunikaatio. (Numminen 1997, 49–51.) Yhteydet verkoston toimijoiden välillä tiivistyvät ja lisääntyvät, kun niistä huomataan olevan hyötyä urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Yhteyksien syntymiseen tarvitaan vuorovaikutusta. Verkoston ytimen, urheilijan, lisäksi vuorovaikutus onkin oleellinen tekijä verkoston toimivuuden kannalta. Vuorovaikutus verkoston toimijoiden kesken mahdollistaa yhteyksien kehittymisen sidoksiksi. Esimerkiksi sidos urheilijan valmentajan ja oppilaitoksen valmennusvastaavan välillä antaa molemmille toimijoille tärkeää tietoa urheilijan elämästä, minkä avulla urheilijaa pystytään paremmin tukemaan niin urheilussa, koulussa kuin muillakin elämän alueilla.



Kuvio 5. Urheiluakatemiaverkosto urheilijan näkökulmasta

Kuvion viisi ajattelumalli on urheilijalähtöinen. Verkostossa urheilija on keskiössä ja toimintaa toteutetaan urheilijan näkökulmasta. Urheilija on urheiluakatemiaverkoston sekä kokonaisuutena urheilijan verkoston koossa pitävä tekijä. Olen sijoittanut urheiluympäristön sisimmälle kehälle, koska tarkastelussa on urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Jos määreet olisivat toisinpäin, urheiluympäristö ja koulumaailma voitaisiin hyvin sijoittaa toisinpäin. Uloimmalle kehälle kuuluvat muut arjen kontekstit perhe ja urheilun ulkopuoliset ystävät. Kun käsitellään nuoria urheilijoita ja etenkin lapsia, perheen merkitys korostuu urheilun ja opiskelun yhdistämisen mahdollistajana. Palaan tähän pohdinnassa tarkemmin kuvion kuusi yhteydessä. Verkoston toimivuuden kannalta olennaista on vuorovaikutus ja yhteistyö toimijoiden kesken niin omalla kehällä kuin kehien yli. Olen kuvannut vuorovaikutusta nuolilla.

3.3 Urheiluakatemiaverkoston haasteet

Menestyvän ja toimivan verkoston rakentaminen on vaikeaa ja aikaa vievää. Syinä verkoston ongelmiin ovat huono tiedonkulku, vakiintuneiden toimintatapojen puuttuminen organisaatioiden välillä, koko verkostoa koskevan suunnittelu- ja ohjausprosessin puuttuminen, tietämättömyys koko verkoston todellisesta suorituskyvystä, kyvyttömyys ymmärtää muiden organisaati-

tioiden ongelmia ja vakiintuneiden ongelmanratkaisumenetelmien puuttuminen. Tehottomuus ja muut ongelmat johtuvat usein myös käytössä olevista funktionaalista mittareista, jotka rohkaisevat muuhun kuin koko verkoston toimintaa optimoivaan käytökseen. (Virtanen, Lemetti, Järvinen & Lillrank 2002, 27–28.) Urheiluakatemit ovat vielä kohtuullisen nuoria. Haasteena on, kuinka yhdistää urheiluympäristö ja koulumaailma. Toimijat kentillä ovat todella työllistettyjä. Tärkeää olisi löytää aikaa vuorovaikutukselle ja yhteistyölle esimerkiksi valmentajien ja opettajien kesken. Jos toimivia ratkaisuja löydetään, ne tulisi mahdollisuuksien mukaan jalkauttaa kaikkiin urheiluakatemioiden. Yhteistyö ja yhdessä oppiminen on avain verkosto-ongelmien ratkaisuihin.

Verkostojen liian epäsymmetriset voimasuhteet voivat aiheuttaa ongelmia, esimerkiksi kustannusten ja riskien siirtämistä heikommalle osapuolelle. Työnjako verkostojen välillä on oltava tarkoituksenmukaista. Verkostoituminen ei myöskään saa olla itsetarkoitus. Organisaation on huolehdittava ensin omasta ainutlaatuisesta ja arvokkaasta osaamisestaan. Verkoston koordinointiongelma liittyy siihen, mitä tehdä itse ja mitä antaa muiden vastuulle, kenen kanssa kehittää syvälliseen yhteistyöhön perustuvia kumppanuuksia, ja miten rajoittaa verkostoorganisaatioiden opportunistista käytöstä. (Virtanen, Lemetti, Järvinen & Lillrank 2002, 28–29.) Urheiluakatemioordinaattorin työ verkoston jäsenten kesken korostuu. Jokaisella verkon jäsenellä tulee olla oma tehtävänsä ja vahvuutensa. Verkoston ideana onkin, että toimijat eivät ala kilpailemaan toisiaan vastaan, vaan verkostolta saadaan tarvittaessa apua. Esimerkiksi urheiluakatemiaan kuuluvat oppilaitokset eivät kilpaile toisiaan vastaan lajitarjonnalla tai valmennuksen laadulla, vaan valmennuksessa tulisi tehdä oppilaitosrajat ylittävää yhteistyötä.

Keskeistä verkostossa on luottamus organisaatioiden välillä. Onnistumisen ratkaisee viime kädessä se, miten organisaatioiden välinen suhde kyetään rakentamaan. Vain luottamuksellisessa ilmapiirissä ihmiset voivat suunnata voimavaransa yhteisen tehtävän suorittamiseen ja lisäarvon tuottamiseen. Luottamuspääoma auttaa kestävästi kehitystyöhön liittyvää epävarmuutta ja keskeneräisyyttä, kun tavoitteita ei ole vielä saavutettu. (Suonio 2006, 124.)

Verkostosta saatava hyöty riippuu urheiluakatemiyhteisön aktiivisuudesta, kyvystä ja valmiudesta verkostossa toimimiseen. Yhteistyöstä voidaan hyötyä vain osallistumalla. Verkoston todellinen pääoma kätkeytyy inhimillisiin voimavaroihin ja niiden yhdistämiseen. Verkoston käyttövoimana on yhteisöllisyys, joka muodostuu vastavuoroisesta jakamisesta ja vastaanottamisesta. Lähtökohtana yhteisöllisyyden rakentumiselle ovat luottamusta lisäävät kohtaamiset, mutta myös käytännölliset ja konkreettiset hyötyä tuottavat yhteistyömuodot. Urheiluaka-

temiatoimijoiden tulee pohtia, mihin omat voimavarat suunnataan, mitä kannattaa tehdä itse ja mitä on järkevämpi toteuttaa verkoston kautta. (Suonio 2006, 123–126.)

4 NUOREN URHEILIJAN ARKI

Nuoret urheilijat kuuluvat moniin ryhmiin. Voidaan puhua laajoista kollektiivisista ryhmistä – sosiaalista maailmoista, kuten yhteiskuntaryhmä, kouluyhteisö – tai pienemmistä ryhmistä, joita ovat perhe, koululuokka, kaveripiiri sekä urheilujoukkue ja/tai urheiluryhmä. Nuoren urheilijan arjen konteksteissa tarkastellaan pienryhmiä, joilla on tärkeä vaikutus nuoren kokonaisvaltaiseen kasvuun. (Laine 2005, 186–188.) Tarkastelussa ovat urheiluympäristö, koulu maailma, perhe sekä kaveripiiri. Jokainen näistä ryhmistä muodostaa omanlaisen sosiaalisen maailman, jolla on vaikutusta nuoren urheilijan kasvuun.

Ryhmällä on jokin yhteinen tavoite tai päämäärä, ja jonka jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa sekä tietävät kuuluvansa tähän ryhmään. Tavoitteet vaihtelevat ryhmien välillä jäsenyyteisydeltään (vrt. kaveripiiri vs. urheilujoukkue). On tyypillistä, että ryhmille muodostuu yhteisiä käyttäytymispiirteitä ja tapoja, minkä seurauksena muodostuu normeja ja kulttuureja. Ryhmien olemassa olon kannalta sosiaalinen kulttuuri on keskiössä. Ryhmän jäsenten väliseen vuorovaikutukseen liittyvät käyttäytymispiirteet muodostavat sosiaalista kulttuuria. Nuoret urheilijat ovat samanaikaisesti erilaisten ryhmien jäseniä. Ryhmät määrittelevät todellisuutta eri tavoin. Eri ryhmien jäsenyydet merkitsevät erilaisia tulkintoja ja merkityksiä sosiaaliselle todellisuudelle. Tällöin nuori urheilija voi joutua arvioimaan eri ryhmäjäsenyyksien ja niiden todellisuudentulkintojen merkityksiä itselleen. (Laine 2005, 186–188.)

Nuori urheilija toimii päivittäin kulttuurisesti erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa. Näistä muodostuu nuorelle omanlainen ja henkilökohtainen ajattelutapa. Sosiaalisen maailman sisällä toimivat kokevat maailman kokonaisvaltaisesti. Nuori urheilija on omaksunut esimerkiksi urheilun sosiaalisen maailman merkitysrakenteet. Lisäksi hän ymmärtää sen käytännöt ja ajattelutavat. Nuoren urheilijan sosiaaliset maailmat sekä näiden sisällä olevat ryhmät ja niiden roolit määrittävät pitkälti nuoren identiteettiä. Nuoren identiteetti ja sosiaalisissa maailmoissa sekä ryhmissä omaksutut merkitysrakenteet muodostavat dynaamisen kehyksen, jonka varassa eri tilanteissa toimitaan. (Koski 2000, 135–142; Koski 2004, 189–194.)

Sosiaaliset maailmat sekä niihin sisältyvät nuorten urheilijoiden ryhmät ovat myös oppimisympäristöjä. Oppimisympäristöt muodostuvat fyysisestä ympäristöstä, psyykkisistä tekijöistä ja sosiaalisista suhteista. Perinteisesti on ajateltu, että oppimisympäristö on suljettu tila esimerkiksi opettajajohtoinen luokkahuone. Kuitenkin opettamista ja oppimista tapahtuu koulujen ulkopuolella ja oppimisympäristöt voidaan nykyään mieltää myös avoimiksi tiloiksi. Avoimissa oppimisympäristöissä tunnuksenomaista on avoimuus, joustavuus, monipuolinen vuorovaiku-

tus, sisäinen motivaatio, nuorten oma tavoitteenasettelu ja päätöksien tekeminen. Nuorille urheilijoille koulun ulkopuoliset oppimisympäristöt ovat keskeisiä. Harrastuksissa, kaveripiirissä ja perheissä oppiminen perustuu kokemuksen kautta oppimiseen epätavallisissa tilanteissa, ilman etukäteissuunnittelua. Puhutaan informaalista oppimisesta, joka on sidoksissa ihmissuhteisiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja toimintaympäristöihin. Kuitenkin oppiminen voi olla myös ennalta suunniteltua muun muassa urheilussa. (Aittola, Jokinen & Laine 1994, 479; Aittola 1998, 59–89; Auer 2000, 56; Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 238; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Tuomisto 1998, 30–58; Verkkotutor 2012; Watkins & Marsick 1992, 287–300.)

4.1 Urheiluympäristö

Elämyksellisyyden ja kiehtovuuden vuoksi urheilu tarjoaa mahdollisuuden kasvuun, kasvuvirikkeisiin ja tietoihin kasvatustekoihin. Lukuiset tutkimukset ovat todistaneet urheiluun osallistumisen fyysiset, sosiaaliset ja psykologiset hyödyt sekä aktiiviseen elämäntapaan inspiroivan vaikutuksen (esim. Aarresola & Konttinen 2012a; Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli & Sanches 2013; Richman & Shaffer 2000; Weiss 2008). Urheilussa opitaan muun muassa sosiaalisia taitoja, itsenäistymistä, liikunnan tärkeyttä, itsekuuria ja kärsivällisyyttä. Urheilu on arvokasvattaja: opitaan voittamaan ja häviämään, suvaitsemaan erilaisuutta sekä tulemaan toisten kanssa toimeen. Kuitenkin urheilulla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia nuorten kasvuun. (ks. esim. Miller 2009). Urheilun positiivisiin vaikutuksiin päästään tehoikkaimmin, kun nuori saa oikeanlaista ohjausta. Nuorelle urheilijalle valmentaja onkin tärkeä kasvattaja. Kasvatus edellyttää kasvattajan ja kasvatettavan välisen epätasaisen suhteen. Kasvatus on aina valtaa ja vallankäyttöä. Tämä kasvatuksen määritelmä sopii hyvin urheiluun, sillä valmentajan ja urheilijan välinen suhde on aina valtasuhde. Valmentajalla on aina enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa urheilijaan kuin päinvastoin. (Aittola, Erämies, Jauhiainen, Joki, Lainapelto, Partanen & Tikkanen 1995, 33–42; Aittola, Koikkalainen & Vaherva 1997, 33; Aittola & Pirttijärvi 1996, 51; Hämäläinen 2008, 136–139; Weiss 2008.)

Valmentamisessa työkaluna on koko persoona. Sekä opettajan että valmentajan työssä nousee kasvatuksellinen vastuu korkealle. Varsinkaan aloittelevat valmentajat eivät ymmärrä aluksi kasvatusvastuun tärkeyttä. Opettajien työnkuvaan kasvatusvastuu on määritelty. Kaikkien valmentajien kohdalla näin ei ole. Kuitenkin nuorten olympiavalmentajahankkeen myötä tässä on edistytty, sillä nuorten olympiavalmentajien toimenkuviin on määritelty kasvatusvastuu. Kaikkien nuorten olympiavalmentajien työsopimukseen on määritelty kasvatusvastuu ja mitä se tarkoittaa. Nuorten olympiavalmentajan tulee pystyä kuvaamaan urheilijalle tyypillinen huipul-

le johtava ura erilaisine vaihtoehtoineen ja valintoineen. Tämän avulla urheilijalla on mahdollisuus hahmottaa itselleen keskimäärin harjoitteluun ja tukitoimiin kuluva aika sekä opiskeluun ja siviilielämään jäävä aika. Nuoren urheilijan valmentajan on oltava tietoinen urheilijan perhe-taustasta, koulumenestyksestä, siviili- ja urheilu-uran tavoitteista sekä jokapäiväisestä ajankäy-töstä, jotta kasvatusvastuu voisi toteutua. Valmentajan on kyettävä auttamaan urheilijaa päi-vittäisen ajankäytön suunnittelussa ja valmentautumisessa sekä siviiliuran tavoitteiden asette-lussa. Lisäksi yhdessä sovitaan urheilijan ja valmentajan velvollisuuksista ja oikeuksista. Mikäli urheilija on alaikäinen, hänen vanhempansa ovat mukana sopimassa vastuista. Menettely mahdollistaa turvallisen valmennusympäristön, jossa urheilija pystyy ottamaan vastuun omas-ta elämästään. (Danskanen 2013; Kriteerit valmentajan palkkaukseen 2011; Suomen Olympia-komitea 2006; 2007; 2008; 2009; 2010.)

Kasvatustietoisuus edellyttää valmentajalta oman toimintansa reflektointia. Valmentajan tulisi olla tietoinen roolistaan kasvattajana sekä tehtävään liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista. Lisäksi kasvatuksen tavoitteet liittyvät aina kasvattajan arvoihin ja elämänfilosofiaan. Tavoit-teet ja kasvatusteot ovat valmentajalle tiedostettuja tai tiedostamattomia. Esimerkiksi kasva-tusteot voivat tulla luonnollisissa tilanteissa automaattisesti. Usein valmentajien kasvatusajat-telu perustuu arkiajatteluun, jonka lähtökohtana on oma kokemus. Osa valmentajista pohtii paljon omaa valmennusfilosofiaansa ja tähän osaltaan sisältyy myös urheilun avulla kasvatta-minen. Hyvän kasvatuksen kriteeriksi voidaan asettaa kasvatustavoitteet. Kun kasvatus on tietoista ohjaamista ja vaikuttamista, se perustuu johonkin arvoihin. Kasvatuksellisen toimin-nan tulee olla jo itsessään arvokasta. Kasvatuksen tarkoituksena on viedä nuori arvokkaisiin toimintoihin, jotka kehittävät hänen kykyjään, mikä mahdollistaa monipuolisen ja mielekkään elämän. (Hämäläinen 2008, 138–139; 148–149.)

Valmentajan lisäksi nuorelle urheilijalle tärkeitä ovat urheilijatoverit, joukkueurheilussa jouk-kuekaverit ja yksilöurheilussa harjoitusryhmä. Ryhmän koko vaikuttaa siihen, kuinka turvalli-seksi urheilijat sen tuntevat. Esimerkiksi urheilijoiden on helpompi puhua tunteistaan pie-nemmissä ryhmissä. Alussa iso ryhmä tai joukkue tuntuvat urheilijalle turvattomalta. Mutta ajan kuluessa ja valmentajan tuella suuretkin ryhmät voivat tulla turvallisiksi ja niissä päästään ajatusten vaihdosta tunteiden käsittelyyn. Urheiluryhmässä kasvaa aina yhtenäisyyden tunne, joka kehittää ryhmän toimintaa ja lähentää urheilijoiden välisiä suhteita. Tunteiden ilmaisemi-nen ja vuorovaikutus urheilijoiden välillä paranevat. Ryhmässä urheilijat kasvavat erilaisiin rooleihin. Roolit voivat vaihdella ajan myötä ja valmentaja voi myös säädellä näitä: esimerkiksi kapteenin valinta. Erilaisten roolien kautta urheilijat saavat kasvukokemuksia, jotka vievät nuo-

ren urheilijan kasvua eteenpäin. (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Kaski 2006, 149–184.)

Urheiluakatemiassa nuoret urheilijat pääsevät osaavien valmentajien ohjaukseen ja saavat ympärilleen urheilijaryhmän. Urheiluakatemia tarjoaa urheilijoille vielä asiantuntijapalveluita, kuten lääkäripalveluja, henkistä valmennusta, ravintoterapiaa ja fysioterapiaa, jotka ovat tärkeitä urheilijan kokonaisvaltaisen kasvun kannalta. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 20.) Toimiva urheiluympäristö antaa mahdollisuuden terveiden elämäntapojen omaksumiseen, henkisen vahvuuden kehittymiseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

4.2 Koulumaailma

Koulun kasvatustavoitteena on itsenäisesti ajatteleva ja yhteiskuntakelpoinen yksilö. Sen tehtävänä on siirtää kulttuuriperintöä sekä luoda edellytykset kehitykselle. (ks. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Yhteiskunnan tila ja arvot vaikuttavat kouluun ja opettamiseen. Kasvatus onkin ymmärrettävä laajemmin ja siihen sisältyvät aina arvot ja arvotietoisuus eri konteksteissa. Koulun kasvatus- ja opetustehtävä ei rajoitu pelkästään hyvän taito- ja tietotason kehittämiseen, vaan kyseessä on koko yhteiskunnan ylläpitäminen. (Lehtinen 2004, 51; Turunen 2000, 27.) Koulumaailma on nuorelle urheilijalle tärkeä oppimis- ja kasvuympäristö urheiluympäristön ohella.

Koulussa nuori oppii arvoja, jotka kehittävät ja vahvistavat hänen identiteettiään. Nuorelle urheilijalle opiskelu- ja ainekohtaisten taitojen oppimisen lisäksi elämäntapaan liittyvien arvo- ja moraalikysymysten sekä terveyden ja hyvinvoinnin vaaliminen ovat tärkeitä osa-alueita nuoren kasvussa. Suomalaisen koulutuksen peruspilareita ovat tavoitteellisuus ja elinikäinen oppiminen. Näihin perustuen koulujärjestelmää pyritään jatkuvasti kehittämään yksilöä ja hänen opintopolkuaan tukevaksi. Nykyisessä koulutuksen kehittämisen prosessissa liikunnan merkitys nuorten kasvussa on myös huomioitu. (OKM 2012; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 14; Piispanen 2008, 82.) Urheilevalle nuorelle yksilölliset opintopolut antavat mahdollisuuksia opintojen ja urheilun yhdistämiseen.

Koulu on hyödyksi nuorelle monipuolisuuden näkökulmasta. Se on auttamassa myös nuorta urheilijaksi kasvamisessa. Koululiikunta tukee urheilullista kehittymistä, sillä useat lajit täydentävät toisiaan tuoden harjoitteluun monipuolisuutta. Koulun liikuntatunneilla voidaan myös kehittää keuhko- ja fyysisiä ominaisuuksia. Tietysti näitä voidaan harjoittaa koulunkin ulkopuolella, mutta koulu tarjoaa tähän oivan mahdollisuuden ja näin illan harjoituksissa jää

enemmän aikaa esimerkiksi lajiharjoitteluun. (Lehikoinen 2013a; 2013b; 2013c; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 20–21.)

Urheilijoiden kokonaisrasitus nousee helposti liian korkeaksi. Vastuu nuoren urheilijan kasvusta ja jaksamisesta on jokaisella nuoren elämässä olevalla toimijalla. Urheilun ja koulun lisäksi kolmantena kasvattajana ovat nuoren vanhemmat ja perhe. Kasvuyhteisöjen vuorovaikutus ja yhteistyö mahdollistaa nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen terveen kasvun sekä opiskelun tuen. Vuorovaikutuksen kautta nuoren elämästä ollaan paremmin selvillä ja kokonaiskuva on jokaisen kasvattajan tiedossa. Kasvuyhteisöt tukevat toisiaan nuoren urheilijan kasvatuksessa. (Lehikoinen 2013a; 2013b; 2013c; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 20–21.) Nuoren urheilijan kasvun kannalta on tärkeää, että kommunikaatio toimii hänen kasvatusympäristöjensä välillä. Esimerkiksi rasitus voi nousta liian suureksi, jos urheilija harjoittelee paljon koulun aamuvalmennuksessa ja illalla seurajoukkueen mukana. Yhteydenpidon on toimittava, jotta nuoren urheilijan harjoittelun määrää pystytään seuraamaan. Seuranta voitaisiin järjestää koulun puolesta samoin kuin koulun ja vanhempien välillä toimivaksi niin sanotulla verkkoympäristöllä. Näin voitaisiin seurata esimerkiksi nuoren harjoitusmääriä.

4.3 Vanhemmat ja perhe

Vanhemmat kasvattavat nuoria, ylläpitävät perhejärjestelmää sekä tarjoavat nuorelle mallin sosiaalisista suhteista. Nuorelle sosiaalinen tuki on merkittävä. Se auttaa nuorta mukautumaan perheeseen, edistää suhteiden vuorovaikutusta, parantaa perheilmastoa ja kehittää nuoren kognitiivista ja emotionaalista kasvua sekä itseluottamusta ja hyvinvointia. Lapsuusiässä turvallisiksi muodostuneet perhesuhteet jatkuvat myös nuoruusiässä ja vaikuttavat positiivisesti nuoren kehitykseen ja kasvuun. (Salmela 2006, 34–37.)

Primäärisenä sosiaalisen tuen järjestelmänä perhe pystyy ohjaamaan ja tukemaan nuoren psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä. Vanhemmat tarjoavat nuorelle arvoja, asenteita, koulutustavoitteita ja uraneuvoja. Sosiaalisten suhteiden ja verkostojen luomisessa vanhempien tuki nuorelle on merkittävä. Jos vanhempien sosiaalisen tuen antaminen epäonnistuu, voi nuori epäonnistua myös perheen ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden luomisessa. Vanhemmat antavat sosiaalista tukea nuorelle, kun he ymmärtävät nuorta, kuuntelevat häntä, välittävät hänen tunteista, välittävät hänestä, pitävät hänestä sellaisenaan sekä pitävät nuoren tekemisiä tärkeinä. Esimerkiksi nuorelle ja varsinkin lapselle on tärkeää, että vanhemmat osallistuvat hänen harrastukseen (Salmela 2006, 34–37; Weiss 2008, lisäksi ks. Aarresola, Konttinen 2012a.)

Vanhempien kasvatustyyli on yhteydessä nuoren sosiaalisen hyväksynnän sekä itsensä ilmaisun kokemuksiin (ks. esim. Aunola 2005). Autoritaariset vanhemmat kunnioittavat nuoren mielipiteitä ja psykologista autonomiaa eli itsenäistymistä ja pätevyyttä. Sosiaalisia taitoja ja minäkehitystä vahvistetaan rakkauden osoittamisella. Kun nuorelle asetetaan vaatimuksia, hänen itsekontrollinsa ja sosiaalinen vastuuntuntonsa kehittyvät. Tutkimusten mukaan tasapainoisimmaksi nuori kasvaa perheessä, jossa vanhemmat tukevat nuoren minän kehittymistä. (Salmela 2006, 34–37.)

Vanhempien ja perheen merkitys nuoren urheilijan maailmankuvan rakentajana korostuu urheilussakin. Lapsen kasvaessa nuoreksi perheen merkitys ei häviä, vaan säilyttää merkityksensä muiden sosiaalisten ryhmien – arjen kontekstien – ohella tärkeänä ympäristönä. Perheen merkityksen ymmärtäminen myös urheilun näkökulmasta on tärkeää. Vanhempien omalla urheilun harrastuneisuudella on yhteys lapsen ja nuoren liikunta- ja urheilusuhteen kehittymiseen. Esimerkiksi vanhempien kilpailuorientaatiota voidaan pitää ikään kuin perittynä. Vanhemmat osallistuvat lastensa urheiluharrastukseen monella tapaa. He luovat edellytyksiä – muun muassa taloudellisia ja ajallisia resursseja – harrastamiselle. Näitä ovat kuljettaminen harjoituksiin, urheiluvälineiden ostaminen ja kisoissa tukena oleminen. Lisäksi perheen sosiaalisella asemalla on yhteys lasten urheiluharrastukseen. (Aarresola & Konttinen 2012b, 29–35.) Nuoren urheilijan kasvun kannalta vanhemmat ja perhe on merkittävä. He antavat nuorelle turvaa ja paikan purkaa pettymyksiään niin urheilusta kuin muustakin elämästä. Tuen ja turvan tarjoaminen auttaa nuorta jaksamaan urheilussa ja opiskelussa. Kuten edellä todettiin, kodin liikunnallisuus ja positiivinen asenne vaikuttavat urheiluun ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Vanhemmat ja perhe vaikuttavatkin paljon siihen, minkälaiseksi nuori kasvaa.

4.4 Ystäväpiiri

Urheilevat nuoret ovat vuorovaikutuksessa useiden ihmisten kanssa. Kun vuorovaikutus ihmisten välillä on toistuvaa, vastavuoroista sekä toimintaan liittyy toisia koskevia odotuksia, puhutaan sosiaalisista ihmissuhteista. Myönteiset ystävyysuhteet sekä niistä muotoutuvat sosiaaliset verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalisissa verkostoissa nuori voi tehdä sosiaalisia vertailuja, kokea ryhmään kuulumista, toisten hyväksyntää ja ymmärrystä sekä saada virikkeitä ja ajanvietettä. Vanhempien ohella ystävät ovatkin nuorelle urheilijalle merkittävä sosiaalisen tuen lähde. Ystävilta opitaan perheen ulkopuolista todellisuutta. Ystävien kesken jaetaan ajatuksia sekä tunteita. Ystävät vaikuttavat toistensa itsearvostukseen ja identiteettiin auttamalla, antamalla neuvoja sekä emotionaalista tukea. (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Laine 2005, 140–145; Salmela 2006, 37–39; Weiss 2008.)

Yleensä pitkäkestoisissa ystävyysuhteissa nuorilla on samankaltaiset asenteet sekä käyttäytymismallit. Tällöin suhteista saadaan sosiaalista tukea. Esimerkiksi urheilevat nuoret ovat usein joukkuekavereiden kesken läheisiä ystäviä. Kuitenkin hyvät ystävät voivat erota paljonkin taustoiltaan. Myönteiset ystävyysuhteet ovat yhteydessä positiiviseen itsearvostukseen, sosiaaliin taitoihin ja hyvään koulumenestykseen. Ystävien avulla tyydytetään emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita. Itse asiassa ihmisillä on tarve sosiaalisiin suhteisiin, joissa voi tyydyttää omia tarpeitaan. (Laine 2005, 140–145; Salmela 2006, 37–39.) Nuoret urheilijat saavat ystäväpiiriltään tukea ja jaksamista urheilemiseen sekä muuhun elämään. Ystävien kanssa voi jutella urheilun ulkopuolisista asioista tai purkaa tunteitaan urheiluun liittyvissä asioissa. Tämä auttaa nuoria urheilijoita jaksamaan sekä edistää heidän kasvuaan. Urheilijoilla voi olla ystäviä niin urheiluympäristöstä kuin muiltakin elämän alueilta esimerkiksi koulusta. Erilaisten ystävien kanssa voi jutella erilaisista asioista, mikä kehittää muun muassa erilaisuuden ymmärtämistä ja toisten ihmisten huomioimista. Urheilun ulkopuoliset ystävät voivat tarjota nuorelle urheilijalle muuta ajateltavaa urheilemisen sijaan, mikä voi olla urheilussakin kehittymisen kannalta oleellista.

4.5 Arjen yhteys nuoren urheilijan minäkäsitykseen ja itsetuntoon

Nuori urheilija tuo sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin aina oman minuutensa. Ihmisen minuuus rakentuu yksilön myötäsyttyisen temperamentin sekä hänen sosiaalisen ympäristön vuorovaikutusprosesseista. Minää ja identiteettiä on vaikea erottaa toisistaan. Ihmisen ainutlaatuisuuden lisäksi identiteetissä on kyse hänen paikkansa määrittelystä maailmassa. Sosiaaliset tekijät korostuvat identiteetissä, kuten perhe, urheiluharrastukset, roolit, koulu ja ystävät. Identiteetin varassa nuori etsii ja jäsentää olemassaoloaan. Minä ja identiteetti ovat yläkäsitteitä ja niihin sisältyvät minäkäsitys sekä itsetunto. Minäkäsitys rakentuu nuoren kokemuksista sekä olettamuksista, joita nuorella on itsestään. Minään puolestaan sisältyy tiedostamattomia ja torjuttava alueita, joita minäkäsityksessä ei ole. Nuoren kehityksen kannalta toivottavaa olisi, että hänen minänsä ja minäkäsityksensä olisivat mahdollisimman samankaltaisia. Tällöin nuoren itsetuntemus on hyvällä mallilla ja hän tulee muiden kanssa hyvin toimeen. Käyttäytymisen näkökulmasta minäkäsitys on tärkeämpi kuin minä. Minäkäsitys ja minäkuva nähdään tässä tutkimuksessa synonyymeiksi. (Laine 2005, 16–22.)

Minäkäsitys eli minäkuva on nuoren tiedostama kokonaisuus itsestään eli se kuinka hän asennoituu itseensä. Se sisältää kognitiivisen puolen eli nuoren tiedot itsestään sekä affektiivisen, evaluoivan puolen eli arvioivan suhtautumisen itseensä. Kuitenkin itsetuntemus on keskeisempi alue. Minäkäsitykseen kuuluvat menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja

havainnot, jotka yhdistyvät arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin sekä tunteisiin. Yleensä minäkäsityksestä on eroteltavissa kolme eri dimensiota. **1. Reaaliminäkäsitys**, joka on todellinen ja tiedostettu käsitys siitä, millainen minä olen. Tämä muodostuu ulkoisesta ja julkisesta minäkäsityksestä ja se näkyy vuorovaikutustilanteissa. **2. Ihanneminäkäsitys** eli millainen minä haluaisin olla. Ympäristön odotukset ja vaatimukset, jotka nuori on sisäistänyt, näkyvät ihanneminäkäsityksessä. **3. Normatiivinen minäkäsitys** muodostuu siitä, millaisena minun mielestäni muut ihmiset pitävät minua tai haluavat minun olevan. Tähän kuuluvat nuoren tiedostamat ympäristön paineet, joita hän ei ole välttämättä vielä sisäistänyt. Yleensä minäkäsitystä arvioitaessa yllä olevat dimensiot jaetaan vielä neljään osa-alueeseen:

- **suoritusminäkuva** kertoo, minkälaisena nuori pitää itseään kognitiivisissa suoritustilanteissa,
- **sosiaalinen minäkuva** kertoo, minkälaisena nuori pitää itseään ryhmän jäsenenä,
- **emotionaalinen minäkuva** kertoo, minkälaisena nuori pitää itseään tunteiltaan ja luonteenpiirteiltään sekä
- **fyysis-motorinen minäkuva** kertoo, minkälaisena nuori pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. (Laine 2005, 22–24.)

Kasvattajan olisi tunnistettava nuoren minäkäsityksen eri puolet sekä niiden tärkeys nuorelle eri tilanteissa. Ihmistuntemuksen kautta kasvattaja – urheilussa, koulussa ja kotona – pystyy vaikuttamaan nuoren itsetuntoon. (Laine 2005, 24.) Urheilu ja nuoren valmentaja pystyy vaikuttamaan paljon siihen, minkälaiseksi nuori kasvaa. Ihmistuntemuksen kautta valmentaja osaa kasvattaa nuorta oikeaan suuntaan, joka näkyy urheilussa sekä muillakin elämän osa-alueilla.

Itsensä arvostaminen – oma arvo ja merkitys maailmassa – on tärkein prosessi itsetunnossa, minkä lisäksi itsetuntemus korostuu. Nuorella on hyvä itsetunto, kun hän tuntee ja hyväksyy vahvuutensa ja heikkoutensa. Itsetunnosta on esitetty erilaisia malleja ja se koostuu eri osa-alueista. Yleisimmin mallit jaetaan kolmeen erilaiseen malliin: **yksiulotteiseen, moniulotteiseen** ja **hierarkiseen**. Yksiulotteinen ja hierarkinen malli ovat toimivimpia käytännön kasvatustilanteissa. Borba (1989; 1993) ja Reasoner (1982; 1994) edustavat yksiulotteista mallia ja heidän teoriansa mukaan itsetunto rakentuu viidestä ulottuvuudesta.

1. **Turvallisuuden tunteesta**, joka merkitsee nuoren hyvää oloa ja luottamusta muihin ihmisiin myös muutostilanteissa.

2. **Itsensä tiedostaminen** kertoo, kuinka hyvin nuori tuntee roolinsa, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä.
3. **Yhteenkuuluvuuden tunne** kuvaa samaistumista johonkin yhteisöön tai ryhmään sekä näiden hyväksynnästä. Laajemmin tämä kertoo nuoren sosiaalisista taidoista.
4. **Tehtävä- ja tavoitetietoisuus** kertoo vastuun ottamisesta, aloitteellisuudesta, ongelmanratkaisutaidoista ja realististen tavoitteiden asettamisesta.
5. **Pätevyyden tunteet** ovat onnistumisen kokemuksia. Nuori kokee itsenä taitavaksi ja arvokkaaksi, minkä seurauksena hän uskaltaa ottaa riskejä ja sietää epäonnistumisia.

Ulottuvuuksista muodostuu nuoren itsetunto, minkä johdosta hän sitoutuu itseensä ja toimii kykyjensä mukaisesti. Itseluottamuksen ja taitojen vahvistuessa nuori uskaltaa ottaa enemmän vastuuta omasta toiminnastaan. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 148–151; Laine 2005, 24–27.)

Nuoren urheilijan arjen kontekstit – urheiluympäristö, koulumaailma, vanhemmat ja perhe sekä ystäväpiiri – vaikuttavat merkittävästi nuoren minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Nuori omaksuu esimerkiksi valmentajansa käyttäytymismalleja, arvoja, ihanteita sekä asenteita. Samaistumisen kautta nuori kokee itsensä taitavaksi, menestyväksi ja voimakkaaksi, mikä kehittää itsetuntoa positiiviseen suuntaan. Kiintymys- ja vuorovaikutus suhde nuoren elämässä oleviin henkilöihin kehittää hänen emotionaalista kompetenssia. Opettajien, valmentajien ja vanhempien rohkaisu, kannustus ja monipuolinen vuorovaikutus auttavat nuorta kehittämään vahvan itsetunnon. Kasvattajien tulee antaa nuorelle vastuuta sekä rajoja käyttäytymiselle. Tämä kasvattaa nuoren itseluottamusta. Rajat lisäävät turvallisuuden ja hallinnan tunteita. Koulussa ja urheilussa nuorelle asetetaan paljon tavoitteita ja odotetaan tietynlaista käyttäytymistä. Tavoitteiden ja työtapojen tulee olla realistisesti saavuttavissa. Väärillä menetelmillä ja tavoitteilla nuoren itsetuntoa voidaan merkittävästi heikentää. Palautteen merkitys niin urheilussa kuin koulussa on tärkeä ja sen avulla nuorta voidaan motivoida parempiin tuloksiin sekä vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon nuoren saadessa pätevyyden tuntemuksia onnistumisista. (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Laine 2005, 41–44; Lintunen 2003, 41–45; Weiss 2008.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Käytin pro gradu -tutkielmassani laadullista tutkimusotetta ja keräsin aineiston teemahaastatteluiden avulla. Luvussa 5.2 palaan tarkastelemaan tarkemmin tutkimusmenetelmiä sekä aineiston analysointia. Aloitan kuitenkin tutkimuksen toteutuksen läpikäymisen tutkimustehtävän ja tarkempien tutkimuskysymysten esittelyllä.

5.1 Tutkimustehtävät

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä tuetaan, jotta nuori urheilija pystyy panostamaan täysin sekä urheiluun että opiskeluun. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen myötä tärkeäksi kysymykseksi nousee, ketkä ovat nuoren urheilijan arjessa mukana sekä millaisen kokonaisuuden eri toimijat muodostavat. Nämä toimijat muodostavat nuorelle urheilijalle tukiverkon, joka antaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittää itseään urheilijana ja ihmisenä turvallisessa ympäristössä. Toimijoiden kokemusten ja näkemysten selvittäminen opiskelun ja urheilun yhdistämisestä sekä ihmisenä että urheilijana kasvamisena on mielenkiintoinen matka urheilijan elämään. Nuoren urheilijan arjessa on tärkeitä henkilöitä kasvun ja urheilun näkökulmasta, joiden kokemusten ja mielipiteiden kuunteleminen on nuorelle urheilijalle tärkeää.

Tutkimuskysymyksillä nostan esille käytännön esimerkkejä ja kokemuksia urheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä nuoren urheilijan kokonaisvaltaisesta kasvusta. Tärkeänä teemana käsittelem myös, kuinka urheilun ja opiskelun yhdistämistä voitaisiin jatkossa kehittää.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia toimijoita nuorten urheilijoiden arjessa on mukana ja miten nuorten urheilijoiden opiskelun ja urheilun yhdistämistä tuetaan?
2. Millainen vaikutus urheilulla ja nuorten urheilijoiden arjessa olevilla henkilöillä on nuorten urheilijoiden kehitykseen ja kokonaisvaltaiseen kasvuun?

5.2 Menetelmät ja tutkimuspolku

Pro gradu -tutkielmani on laadullinen. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähdetään liikkeelle todellisen elämän kuvaamisesta, jota pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Arvot määrittävät sitä, miten ymmärrämme tutkimaamme ilmiötä. Yleensä kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on löytää tai paljastaa tosiasioita. Laadullisen tutkimuksen aineiston keräämiseen ja analyysiin liittyy myös tutkimuksen luottettavuuden tarkastelu.

Olen pyrkinyt lisäämään tutkimukseni luotettavuutta kirjoittamalla analyysipolkuni auki. (Eskola & Suoranta 1998, 208; Hirsjärvi & Hurme 2008, 21–27; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 157.) Laadullisen tutkimusotteen käyttäminen sopi tutkimukseen hyvin, koska selvitettiin haastateltavien (ks. liite 1) kokemuksia, asenteita ja mielipiteitä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä sen ja urheilun merkityksistä nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kasvuun. Tutkimus sijoittuu yhteen Suomen urheiluakatemioiden, mutta kohderyhmän nimitietoja ei käytetä tutkimuksessa. Tämän myötä jokainen haastateltava sai mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan avoimesti.

5.2.1 Aineiston keruu

Keräsin tutkielmani aineiston teemahaastatteluiden avulla. Haastattelussa tutkija on suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat tilanteeseen. Teemahaastattelu on strukturoidun ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten muoto ja järjestys vaihtelevat tilanteiden mukaan. Teemahaastattelua käytetään paljon kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa, koska se vastaa mainiosti kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtiin. (Fontana & Frey 2000, 645–672; Hirsjärvi & Hurme 2008 41–53; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 199–204.) Haastattelurungot poikkeavat hieman haastateltavien (ks. liitteet 1, 2, 3, 4 ja 5) mukaan.

Usein laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Haastateltavia valittaessa korostuvat, ketä ja mitä tutkitaan sekä miksi tietoja tarvitaan. Jokainen haastateltava tuo tutkimukseen ainutlaatuista tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58–60; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 160.) Edellä esiin nostetut asiat vaikuttivat tutkimukseeni sekä haastateltavien valintaan. Kaikki haastateltavat olivat mukana urheiluakatemiassa. Yhteensä tutkimusta varten haastattelin kolme nuorten olympiavalmentajaa, kolme urheilijaa, kolme oppilaitosten työntekijää sekä urheiluakatemiakoordinaattorin. Haastatellut edustavat kattavasti urheilu- ja koulu maailman toimijoita urheiluakatemiympäristössä, minkä ansiosta aineistosta muodostui kattava ja monipuolinen. Jokainen, jota oli tarkoitus haastatella, suostui heti haastatteluun. Liitteissä löytyy tarkemmin tietoa haastatelluista (ks. liite 1).

Tein yhden haastatteluista puhelinhaastatteluna ja loput kasvokkain. Haastatteluajankohdat sovittiin noin viikko ennen haastatteluja puhelimitse. Tein haastattellut 17.5.2013–13.6.2013 välisenä aikana. Yksittäisten haastatteluiden kesto vaihteli 25 ja 50 minuutin välillä. Yhteensä haastattelumateriaalia kertyi 355 minuuttia eli keskimäärin 35 minuut-

tia ja 30 sekuntia per haastattelu. Yhteensä haastatteluista muodostettuja muistiinpanoja kertyi 48 sivua.

Haastateltavien suhtautuminen oli myönteistä ja kaikki lähtivät mukaan mielellään. Kerroin jokaiselle haastateltavalle, että haastattelut käsitellään luottamuksellisesti, mikä lisäsi luotettavuutta ja avoimuutta. Haastatteluissa päästiin hyvin käsiksi vaikeisiin asioihin. Koska tein haastattelut tiiviillä aikavälillä, niiden toteutuksessa ei tapahtunut suurta vaihtelua. Myös selkeä haastattelurunko vaikutti tähän myönteisesti.

5.2.2 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan tarkastella induktiivista, deduktiivista tai abduktiivista analyysiä käyttäen. Tutkimuksessani käytin induktiivista analyysiä, jonka pyrkimyksenä on nostaa aineistosta esille odottamattomia seikkoja. Haastattelu mahdollisti sen, että tutkittavien äänet ja näkökulmat pääsivät esille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 135–151; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 160; Patton 2002, 55–58.)

Teemahaastattelua käytettäessä aineistoa voi kertyä paljon. Syvällisten haastatteluiden kautta aineistosta muodostuu monipuolinen. Usein aineiston analysoiminen on mielenkiintoista, mutta samalla myös haastavaa ja aikaa vievää. Tutkimuksessani käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöinen induktiivinen aineiston analyysi voidaan jakaa kolmeen osaan: **1. aineiston pelkistäminen**, **2. aineiston ryhmittely** ja **3. teoreettisten käsitteiden luominen**. Pelkistämävaiheessa aineiston informaatio tiivistetään ja siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Työtä ohjasivat tutkimustehtävät, joiden avulla kirjoitin aineistosta tutkimukseni kannalta oleellisen tiedon muistiin. Ryhmittely -vaiheessa kävin aineistoa tarkasti läpi ja etsin siitä samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Näistä muodostin käsitteitä, jotka yhdistivät sekä erottivat haastateltavia. Käsitteet luokitelin teemahaastattelun teemoja apuna käyttäen. Aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen nivoutuvat yhteen aineistoa analysoitaessa. Käsitteiden muodostamisen sekä yhdistämisen myötä sain tutkimustehtäviini vastaukset. Sisällönanalyysissä edetään tulkintaa ja päättelyä käyttäen empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Teoreettisten käsitteiden luomisessa aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin sekä esitetään aineistosta nousseet teemat. Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa pyrin ymmärtämään tutkittavien näkökulman. (Eskola & Suoranta 1998, 175–181; Hirsjärvi & Hurme 2008, 135–151; Patton 2002, 452–454; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113.) Aineiston analysointi sujui kaikein kaikkiaan hyvin. Analyysin tekemistä auttoivat huomattavasti selkeä tutkimustehtävä sekä toimiva haastattelurunko.

Laadullinen tutkimus mahdollistaa tutkimuskysymysten hiomisen vielä tutkimuspolun loppuvaiheessa. Laadulliselle tutkimukselle onkin tyypillistä se, että tutkimussuunnitelma elää ja tarkentuu tutkimusta tehtäessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 160.) Tutkimuksen alusta lähtien minulla oli selkeä näkemys siitä, mitä, ketä ja miten tutkitaan. Kuitenkin tarkat tutkimuskysymykset muodostuivat vasta analysoitaessa aineistoa ja tulosten puhtaaksi kirjoittamisen yhteydessä. Laadullinen tutkimusote mahdollistaa tämän. Lopulliset tutkimuskysymykset sopivat hyvin yhteen tutkimuksen alussa olleen näkemyksen kanssa.

6 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN SEKÄ NUOREN URHEILIJAN KOKONAISVALTAINEN KASVU

Tässä luvussa vastaan esittämiini tutkimuskysymyksiin, joiden kautta tuon esille teorian ja aineiston vuoropuhelun. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaan luvussa 6.1 ja toiseen luvussa 6.2. Taulukoihin yksi ja kaksi olen tiivistänyt ensimmäisen tutkimuskysymyksen tärkeimmät tulokset ja taulukkoon kolme toisen tutkimuskysymyksen annin. Tutkimuskysymyksiin vastaukset tukevat teoriaa ja aikaisempaa aiheesta tehtyä tutkimusta. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen sekä kaksoisuran mahdollistamisen tärkeys on todettu Euroopan komission toimesta (ks. Eu Expert Group 2012). Tutkimuksen aineistosta ilmeni myös urheilun ja opiskelun yhdistämisen merkittävyys.

Urheiluakatemioiden tehtävinä oli 1. urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukeminen ja mahdollisuuksien luominen, 2. olosuhteiden ja asiantuntijapalveluiden tarjoaminen urheiluakatemiaan urheilijoille sekä 3. ammattivalmennuksen kehittäminen. Urheiluakatemioiden tehtävistä pro gradu -tutkielmani käsittelee ensisijaisesti ensimmäistä sekä toista tehtävää.

”En usko, että akatemian tarvitsee ottaa tässä suurta kasvatuksellista roolia”, opinto-ohjaaja.

6.1 Nuorten urheilijoiden arki ja urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Urheiluakatemieverkostossa olevat oppilaitokset tarjosivat opiskelijoilleen mahdollisuuden opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Esimerkiksi urheilulukiossa opiskelijoille tarjottiin vähintään kolme aamuharjoitusta koulupäivän yhteyteen, mikä antoi mahdollisuuden harjoitella kahdesti päivässä. Nuoren urheilijan opiskelun ja urheilun yhdistämistä oli tukemassa useita henkilöitä. Kuitenkin nuoren urheilijan oma vastuu urheilun sekä ennen kaikkea opiskelun hoitamisesta korostui. Seuraavassa käyn läpi prosessissa olevat toimijat ja näiden keinoja tukea urheilun ja opiskelun yhdistämistä (ks. luvut 6.1.1; 6.1.2; 6.1.3 ja 6.1.4), urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteita (ks. luku 6.1.5), urheilijan vastuuta sekä koulunkäynnin merkitystä nuorten urheilijoiden elämälle (ks. luku 6.1.6) sekä miten urheilun ja opiskelun yhdistämisestä voitaisiin kehittää (ks luku 6.1.7).

6.1.1 Urheiluakatemia

Urheiluakatemia muodosti yhteistyöverkoston, jossa sen tehtävänä oli koordinoida urheilun ja opiskelun yhdistämistä (Nuoren urheilijan ura 2013, 5; Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto 2013, 4). Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä urheiluakatemia toimi linkkinä urheilijan ja oppi-

laitosten välillä. Esimerkiksi urheilija oli lähdössä pitkälle ulkomaan harjoitusleirille. Tällöin urheiluakatemia etsi urheilijalle oppilaitoksesta oikean henkilön, jonka kanssa etsittiin järkevin ratkaisu, kuinka hoitaa koulu leirin aikana. Urheiluakatemia muodosti verkoston, johon kuuluivat urheilijat, valmentajat, oppilaitokset sekä asiantuntijapalveluiden tarjoajat fysioterapeutit, ravintoasiantuntijat yms. (ks. luku 3.) Lopulta oppilaitoksissa ratkaistiin, kuinka urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen toteutettiin. Lisäksi urheiluakatemia tarjosi nuorille urheilijoille valmennusta, harjoituspaikkoja, harjoitusaikoja sekä muita asiantuntijapalveluja. Urheiluakatemi- an tarjoamat palvelut olivat hyödyksi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä siten, että nuoren ei tarvinnut ratkaista näitä itse/yksinään. Tällöin hänelle jäi enemmän energiaa opiskeluun sekä urheilemiseen. Urheiluakatemi- an tarjoamat asiantuntijapalvelut tulevat paremmin esille toisen tutkimuskysymyksen yhteydessä.

Valmennusryhmissä, joissa nuoret urheilijat harjoittelivat, saatiin muilta urheilijoilta ja valmentajilta vertaistukea (Weiss 2008, 436). Aineistosta nousikin vertaistuen merkitys esille. Valmennusryhmissä oli usein eri-ikäisiä urheilijoita. Vanhemmat urheilijat ja valmentajat pystyivät neuvomaan nuorempia opiskelussa ja kertomaan omista kokemuksistaan sekä näyttämään esimerkkiä.

”Akatemian roolina voisi olla koota saman alan urheilijat yhteen. Nuoret urheilijat saisivat kuvan, miten vanhemmat urheilijat hoitavat homman. He toimisivat esimerkkeinä”, opinto-ohjaaja.

6.1.2 Oppilaitokset

Oppilaitoksissa nuorta urheilijaa autettiin opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Suunnittelussa oli tärkeää huomioida urheilijan kokonaisrasitus, sillä se ei saanut nousta liian korkeaksi. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13.) Opintojen suunnittelussa henkilökohtainen opintosuunnitelma oli tärkein työkalu, kun tuettiin urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Opintosuunnitelma tehtiin yhdessä nuoren urheilijan kanssa. Siinä huomioitiin kokonaisrasitus, joka tuli opiskelusta ja urheilemisestä. Nuorta urheilijaa lähimpänä olivat hänen ryhmänohjaajansa (eli lähin opettaja), oppilaitoksen valmennusvastaava (tai muu vastaava nimike) sekä opinto-ohjaaja. Lisäksi kaikilla muillakin opettajilla oli oppilaisiin kasvatus- ja opetusvastuu.

Suunnittelun ohella opintojen seuraaminen korostui. Urheilun ja opiskelun seurannassa korostui yhteistyö urheilijan, oppilaitoksen, valmentajan ja perheen kanssa., jotta seuranta olisi tehokasta, tulisi toimijoiden olla tietoisia urheilijan elämäntilanteesta. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12–14; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 12–13.) Oppilaitoksen

ja urheilijan lähellä olevien opettajien tehtävänä oli auttaa urheilijaa selviämään koulusta sekä valmistumaan. Seuranta tekivät ensisijaisesti ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja sekä valmennusvastaava. Sekä ryhmänohjaaja että opinto-ohjaaja kävivät vähintään kerran lukuvuodessa henkilökohtaisen keskustelun nuoren urheilijan kanssa. Vuorovaikutus ja keskusteluyhteys nuoriin olivat hyvät. Mutta nuoret eivät aina kertoneet ongelmistaan oma-aloitteisesti. Ongelmat tulivat tietoon yleensä jotakin muuta kautta esimerkiksi muilta opettajilta, valmentajalta tai kotoa. Opintojen seurannassa tärkeää oli yhteistyö nuoren urheilijan lähipiirin kanssa. Oppilaitoksissa seuranta oli aika hyvällä tasolla. Toisaalta parantamisen varaa oli vielä, sillä signaalit ongelmista tulivat toisinaan liian hitaasti tietoon.

Valmennusvastaava oli enemmän läsnä koulun aikana tapahtuvissa aamuharjoituksissa, mutta myös opinto-ohjaaja kävi muutaman kerran vuodessa kiertämässä harjoituksissa. Näissä tilanteissa pääsi keskustelemaan nuorten urheilijoiden valmentajien kanssa, joilla oli myös tärkeä asema urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Yhteydenpidon vähyyttä tunnustettiin ja sitä pitäisi olla enemmän. Esimerkiksi valmentajia kutsuttiin harvoin oppilaitokseen keskustelemaan ja ratkaisemaan opintojen ongelmia yhdessä urheilijan, opinto-ohjaajan, valmennusvastaavan ja ryhmänohjaajan sekä vanhempien kanssa. Joskus valmentajille soitettiin ongelmista, mutta tämä ei ollut yleinen käytäntö.

Seurantaan voitiin myös tehdä kilpailutapahtumissa, joita toinen valmennusvastaavista oli usein seuraamassa. Hän tunsi urheilijoidensa vanhemmat hyvin. Näissä tilanteissa päästiin hyvin keskustelemaan myös koulumenestyksestä.

Suunnittelun ja seurannan lisäksi oppilaitosten tarjoamat joustavat opiskeluratkaisut olivat keskeisessä asemassa, ja ne edistivät urheilun ja opiskelun yhdistämisen (Henry 2010, 2–4; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12–14; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 12–13). Yleensä koulun suorittamiseen oli mahdollista saada joustoa ja asiat oli mahdollista järjestää, kunhan haasteista (esim. pitkä harjoitusleiri) tultiin hyvissä ajoin keskustelemaan ja yhdessä ratkaisemaan ongelmaa. Etäopiskelu oli hyvä esimerkki joustavasta ratkaisusta. Nuori urheilija pystyi ottamaan iPadin leirille mukaan ja tehdä sen avulla tehtäviä. Nykyään opiskelu ei ole paikkaan sidottua, vaan materiaalit löytyvät usein verkosta. Korvaavia tehtäviä annettiin, poissaoloja hyväksyttiin ja annettiin mahdollisuus lähteä harjoitusleireille tai kilpailumatkoille. Lisäksi urheilulukiolla oli hyvät mahdollisuudet järjestää tukiopetusta.

Urheilulukiolla kävi vuosittain huipputaso urheilijoita kertomassa koulunkäynnin merkityksestä. Näiden esimerkkien ja esikuvien myötä nuoret urheilijat saivat hyvän mallin siitä, miten urheilun ja opiskelun pystyi yhdistämään, ja että koulu kannatti hoitaa. Tutkimuksissa on todis-

tettu, että roolimalleilla urheilusta voi olla positiivinen vaikutus koulunkäyntiin (Armour & Duncombe 2012).

”Maajoukkueetason jääkiekkoilija tulee kertomaan, että koulukin kannattaa käydä”, opinto-ohjaaja.

Oppilaitosten opettajat suhtautuivat yleensä myönteisesti urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Suoepimmin suhtautuivat sellaiset opettajat, joilla oli omaa urheilutaustaa, ja jotka olivat kiinnostuneita urheilusta. Tiedottaminen urheilun ja opiskelun yhdistämisen mahdollisuuksista ja joustoista oli tärkeää. Esimerkiksi ongelmia saattoi aiheuttaa uusi opettaja, joka ei ollut perillä urheiluakatemiakuviosta ja joustomahdollisuuksista. Koko ajan oli menty parempaan suuntaan ja nykyään oppilaitokset sekä niiden opettajat olivat hyvin perillä asioista. Tietysti joukkoon mahtui opettajia, joiden kanssa tuli ongelmia. Yleensä ongelmat tulivat henkilökohtaisella tasolla. Näissä tilanteissa sekä opettajan että urheilijan kannatti miettiä omaa toimintaansa.

6.1.3 Valmentaja

Jokaisella haastatelluista nuorten olympiavalmentajista oli oma urheilutausta ja he olivat kilpailleet vähintään kansallisella tasolla. Valmentajat olivat myös valmentaneet pitkään: 6–30 vuotta, joista yli puolet ammattivalmentajina. Koulutukseltaan kaksi kolmesta oli liikuntatieteiden maistereita pääaineenaan valmennus. Yhdellä valmentajista ei ollut muodollista koulutusta. Lisäksi valmentajat tiedostivat jatkuvan koulutautumisen tärkeyden työssään. Urheilijoita heidän valmennuksessaan, niin henkilökohtaisessa kuin maajoukkuevalmennuksessa, oli ollut lapsista aikuisiin. Valmentajilla oli näkemystä eri-ikäisten urheilijoiden valmentamisesta. Urheiluakatemiaan heidän työnsä linkittyi urheilulukion aamuharjoitusten vetämisen kautta. Lisäksi osaa näissä harjoituksissa urheiluvista he valmensivat iltaisin urheiluseuroissa.

Valmentajan tulisi tiedostaa oma roolinsa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä, jotta hän pystyy auttamaan urheilijaa. Kokemus, tietoisuus urheilijan elämäntilanteesta sekä oman toiminnan reflektointi edistävät valmentajan ohjausmahdollisuuksia. (Danskanen 2013; Kriteerit valmentajan palkkaukseen 2011; Hämäläinen 2008, 138–139; 148–149.) Oman urheilutaustan, koulutuksen sekä ennen kaikkea oman kokemuksen ansiosta valmentajat olivat hyvin perillä, mitä urheilun ja opiskelun yhdistäminen oli ja mitä se vaati. Urheilijoiden ja valmentajien välinen luottamus- ja vuorovaikutussuhde oli kunnossa ja vaikeistakin asioista voitiin keskustella. Urheilijoitaan valmentajat tukivat urheilun ja opiskelun yhdistämisessä keskustelemalla, antamalla neuvoja, seuraamalla edistymistä sekä suunnittelemalla urheilijan kanssa yhdessä, kuinka harjoitukset ja opiskelu kannattaa aikatauluttaa ja ongelmat ratkaista. Esimerkiksi valmentaja

tarkkaili urheilijan kokonaisrasitusta, joka aiheutui urheilusta ja opiskelusta. Jos rasitus kasvoi liian suureksi, urheilusta voitiin väliaikaisesti keventää.

Valmentajat korostivat, että opiskelussa ei tarvitse olla aivan huippu. Riittää, kun oli keskitasoa ja pärjäsi, mikä antoi mahdollisuuden siirtyä seuraavalle asteelle. Opiskelu olisi uskallettava ottaa tarpeeksi rennosti, eikä ottaa siitä liikaa paineita.

”Kunhan pelaa silleen, että ei ole sillat poikki eteenpäin. Pääsee seuraavalle asteelle ja tekemään, mitä haluaa”, nuorten olympiavalmentaja 1.

”Uskalletaan ottaa koulu riittävän rennosti. Annetaan itselle mahdollisuus kehittyä”, nuorten olympiavalmentaja 3.

Nuorten olympiavalmentajista yksi nosti itselleen tärkeän asian esille. Valmentajan tehtävä ei ole toimia varsinaisena opettajana. Hän vastaa enemmänkin suuresta linjasta ja tähän kuuluu opiskelujen seuraaminen, mutta vain tiettyyn pisteeseen asti. Varsinkin nuorten urheilijoiden perheissä tämä olisi hyvä muistaa. Esimerkiksi kilpailumatkoilla osa perheistä oletti, että valmentajan toimenkuvaan kuului koulutehtävien ohjaaminen. Valmentajilla oli muutenkin paljon tehtäviä, vastuita sekä heihin kohdistui odotuksia ja paineita monesta eri suunnasta ja usein työssä oltiin kiinni kellon ympäri (Manninen, Lämsä & Härkönen, 2012, 16–17). Urheiluakatemian taholta pyrittiin tarkkailemaan valmentajien työssä jaksamista, mutta siihen ei ollut tarpeeksi resursseja. Työterveyshuollon puolelta tähän oli paremmat valmiudet. Manninen, Lämsä & Härkönen (2012, 16–17) selvityksessä nuorten olympiavalmentajien työnantajat nostivat esille huolensa valmentajien työssä jaksamisesta. Valmentajien työssä jaksaminen oli tärkeä asia, kun puhuttiin tukemisen keinoista urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Kun valmentajat olivat fyysisesti ja henkisesti tasapainossa, he jakoivat olla paremmin urheilijoiden tukena.

6.1.4 Muu lähipiiri

Perheen ja vanhempien osallistuminen lasten ja nuorten harrastukseen on tärkeää. Vanhemmat antavat lapselle ja nuorelle mahdollisuuksia osallistua ja he tukevat urheiluharrastuksia. Lisäksi vanhempien suhtautuminen urheiluun on yhteydessä lasten ja nuorten liikuntasuhteen kehittymiseen. (Aarresola & Konttinen 2012b, 29–35.) Perhe oli urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukemisessa ja mahdollistamisessa avainasemassa. Esimerkiksi vanhempien aktiivisuus urheiluun, hyvänä mallina oleminen, rahallinen tuki, koulunkäynnin seuraaminen sekä kuljetaminen harjoituksiin olivat tärkeitä asioita nuorelle urheilijalle. Perheen tuki oli vaikuttanut siihen, miten pitkälle oli päässyt urheilussa ja minkälaiseksi oli ihmisenä kasvanut. Lisäksi tyttö-

ja poikaystävien sekä kavereiden ymmärrys ja tuki oli tärkeää. Ystävät muodostavatkin nuorelle urheilijalle tärkeä sosiaalisen tuen lähteen (Salmela 2006, 37–39).

”Urheilijan vanhemmat – varsinkin 16–18-vuotiaana – loppupeleissä ratkaisee, kuinka pitkälle urheilija pääsee. Jos vanhemmilta ei saa tukea – rahallista ja henkistä – voi sanoa, että se on siinä”, valmennuspäällikkö.

”Kavereilta ymmärrystä, että ei aina pääse mukaan, koska pitää mennä treenaamaan. Se vaatii molemminpuolista ymmärrystä”, urheilija 2.

Paikallisten urheiluseurojen merkitys nousi esille. Niistä ja erityisesti niiden valmentajilta voitiin saada apua. Ongelmana oli ammattitaitoisten ja kokopäiväisten valmentajien vähyys. Seuroissa ei ollut myöskään tarpeeksi tietotaitoa kasvattamisesta ja urheilijan elämän tukemisesta.

”Seurojen puitteissa koulunkäynnin ja urheilijaelämän ohjaamisessa on ongelmia. Ammattitaitoa ja koulutusta pitäisi saada sinne päin”, valmennuspäällikkö.

Lisäksi erilaiset yhteistyökumppanit tulivat esille. Näitä olivat Olympiakomitea, lajiliitot ja asiantuntijapalveluja tarjoavat kumppanit. Heidän kanssaan tehtiin yhteistyötä sekä saatiin neuvoja. Viimeisenä esille nousi yritysyhteistyön mahdollisuus, joka oli vielä oppilaitoksissa kehittämätöntä. Yrityksiltä nuoret urheilijat voisivat saada tukea ja ennen kaikkea rahallista apua, josta olisi hyötyä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen.

6.1.5 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet

Nuoren urheilijan pitäisi harjoitella noin 20–30 tuntia viikossa päästäkseen huipulle. Urheiluun käytetyn ajan lisäksi kokonaisrasitusta lisää vielä opiskeluun käytetty aika. (Guidotti, Minganti, Cortis, Piacentini, Tessitore & Capranica 2013, 51.) Ajankäyttö, urheilun ja opiskelun sekä muun elämän aikatauluttaminen aiheuttivat suurimmat ongelmat. Pakolliset läsnäolot ja joustamattomuus väsyttivät ja aiheuttivat stressiä. Näihin törmäsi eniten yläkoulussa ja toisella asteella, joissa opiskelu oli hyvin koulumaista. Vielä ammattikorkeakoulussa ja yliopistossakin, erityisesti ensimmäisinä opiskeluvuosina, oli paljon läsnäoloja. Toisaalta yläkoulussa ja toisella asteella urheilemiselle oli varattu aamupäivästä aikaa, jolloin aamutreeneistä ei tarvinnut kantaa huolta. Yläkoulussa ongelmaksi nousi se, että ei päässyt urheiluluokalle.

”Varmaan se ajankäyttö. Treenaaminen vie joka ilta aika paljon aikaa. Opiskelulle ei välttämättä riitä niin paljon aikaa”, urheilija 2.

”Jouduin lukiossa käymään aamutreeneissä ennen koulupäivää, koska koulu ei antanut siihen mahdollisuutta”, urheilija 1.

”Meidän junnut harjoittelee aamukuudelta, koska niiden on pakko ennen koulupäivää. Yläkoulusta pitäisi löytyä aamuisin aikaa harjoitella pari kertaa viikossa”, nuorten olympiavalmentaja 3.

Joukkuelajeissa esiintyi enemmän ongelmia kuin yksilöurheilussa, varsinkin jos nuori urheilija pelasi korkeimmalla sarjatasolla (jääkiekko ja jalkapallo). Ongelma oli, että liigajoukkueiden harjoitukset olivat koulupäivän aikana, eivätkä osuneet urheiluakatemian aamuharjoitusten yhteyteen. Urheiluakatemian, oppilaitoksen ja liigajoukkueiden yhteistyön kautta tilannetta oli saatu parannettua, mutta töitä oli vielä paljon tekemättä. Yksilöurheilussa harjoitusajat olivat puolestaan helpompi sopia. Yksilöurheilun haasteena olivat puolestaan pitkät harjoitusleirit. Kisakauden ja opiskeluiden osuminen yhteen aiheutti myös ongelmia. Tällöin urheilijoiden kokonaisrasitus saattoi nousta helposti liian suureksi.

”Kun seuraa urheilijoiden tuntimääriä, se on helposti 60 (sis. urheilun ja opiskelun) tuntia viikossa ja lisäksi vielä viikonlopun päälle”, valmennuspäällikkö.

Verkoston käyttövoima on yhteisöllisyys. Urheiluakatemieverkostosta saatavan hyödyn määrä on yhteydessä yhteisön aktiivisuuteen sekä kykyyn ja valmiuteen toimia verkostossa. Vain osallitumalla voidaan saada tuloksia. Yhteisöllisyyden rakentumisen lähtökohtana ovat luottamusta lisäävät kohtaamiset, mutta myös käytännölliset ja konkreettiset hyötyä tuottavat yhteistyömuodot. (Suonio 2006, 123–126.) Huono yhteydenpito urheiluakatemian ja oppilaitosten välillä aiheutti ongelmia. Esimerkiksi uudet opettajat eivät aina olleet tietoisia urheiluakatemiyhteistyöstä ja joustomahdollisuuksista. Nihkeästi urheiluun suhtautuvat opettajat olivat ongelma, sillä heiltä oli vaikeampi saada joustoja ja ymmärrystä. Oppilaitosten pitää kehittää opiskelijan seuraamista sekä yhteydenpitoa koulun sisällä sekä nuoren urheilijan lähipiirin kanssa. Opiskelun ongelmat pitäisi huomata nopeammin, jotta niihin pystyttäisiin puuttumaan ajoissa. Suurien koulujen ongelmana oli se, että yksilöt katoavat helposti massaan, eikä ongelmia huomata ajoissa.

Kaiken kaikkiaan vuosien aikana paikallisesti urheilun ja opiskelun yhdistämisen vaikeudet olivat vähentyneet ja sen edellytykset olivat parantuneet. Tämän hetken ja tulevaisuuden haasteena olivat opiskeluaikojen kiristyminen ja tiukentuneet opintojen edistymisen vaatimukset. Tutkimuksessa Kärmeniemi, Lämsä & Savolainen (2013, 37–40) totesivat, että urheilevat opiskelijat joituivat perumaan opintotukea opintosuoritusvaatimusten vuoksi useammin verrattuna kaikkien opiskelijoiden tilanteeseen. Yhteiskunnan vaatimuksena oli, että opiskelut pitäisi saada nopeammin valmiiksi. Urheilijoilla tilanne oli päinvastainen ja he tarvitsisivat enemmän opiskeluaikaa ja joustavuutta esimerkiksi kuukaudessa suoritettaviin opintopisteisiin.

”Valtakunnantasolla OKM ja OPH tuovat tiukennusta opiskelijan arkeen, kun opintoaikoja kiristetään. Urheilijat tarvitsevat puolestaan joustoja. Nämä kaksi maailmaa eivät kohta. Tässä on ristiriita”, urheiluakatemiakoordinaattori.

6.1.6 Urheilijan vastuu ja koulunkäynnin merkitys

Koulujen työntekijät ja valmentajat ajattelivat samalla tavalla. He korostivat koulunkäynnin tärkeyttä ja urheilijan omaa aktiivisuutta ja vastuuta. Opiskelua voitiin suunnitella ja tukea paljonkin, mutta lopulta nuoren urheilijan oma tahto ratkaisi. Lopulta nuori urheilija oli vastuussa omasta koulunkäynnistään. Vaikka urheilisi maailman huipulla, koulun voi suorittaa hyvin. Urheilu ei voinut olla tekosyy siihen, että koulu hoidettiin huonosti tai päinvastoin.

Suurin osa tekee erinomaisesti. Meillä on erinomaisia esimerkkejä siitä, olympiavoittajasta lähtien. Olympialukiolainen, joka voittaa kaksi olympiahopeaa, tekee erinomaisen lukionpäättötodistuksen ja ylioppilastodistuksen. Pystyy tekemään, kun vaan ennakkoon suunnittelee, haluaa tehdä ja on vuorovaikutuksessa opettajien kanssa”, valmennusvastaava.

”Urheilijan tulisi tiedostaa seuraavan viiden vuoden tavoitteet urheilussa ja miten rytmittää opiskelu siihen”, urheiluakatemiakoordinaattori.

”Urheilijan vastuu on kaikki kaikessa. En tykkää siitä, että urheilua käytetään tekosyynä siihen, että koulu hoidetaan huonosti”, nuorten olympiavalmentaja 1.

Hyviä esimerkkejä opiskelun ja urheilun yhdistämisestä oli enemmän kuin huonoja. Onnistuminen oli johtunut nuoren urheilijan aktiivisesta asenteesta. Hän oli suunnitellut opiskelun ja urheilun yhdistämisen ja pyytänyt apua riittävän ajoissa, jos tähän oli ollut tarvetta. Nämä nuoret urheilijat olivat omatoimisia. Huonoissa esimerkeissä nuoret urheilijat olivat olettaneet, että asiat sujuvat itsestään, eikä niiden eteen tarvitsisi tehdä töitä.

”Huonot esimerkit ovat sitä, että kenenkään kanssa ei tulla juttelemaan, suunnittelemaan tai kysytä. Mennään vaan”, opinto-ohjaaja.

Urheilulukiossa ja urheiluun suuntautuneissa oppilaitoksissa urheilu asetti koulunkäynnille ehtoja. Kuitenkin kun tultiin urheilulukioon tai muuhun oppilaitokseen, koulu tuli ensimmäisenä ja urheilu vasta toisena tärkeysjärjestyksessä. Joillakin nuorista urheilijoista ajattelutapa oli toisenlainen. Lally & Gretchen (2005) toteavatkin, että joillakin opiskelevilla urheilijoilla identiteetti sitoutuu niin voimakkaasti urheiluun, että se vähentää esimerkiksi opiskeluun liittyvää tavoitteen asettelua. Suurimmaksi osaksi nuoret urheilijat ymmärsivät koulunkäynnin tärkeyden. Esimerkiksi nuorten olympiavalmentaja 3:n urheilijat olivat kaikki hakeneet jatko-

opintoihin ja hänen urheilijoillaan urheilun ja opiskelun yhdistäminen oli sujunut hyvin. Monet hänen urheilijoistaan olivat jatkaneet urheilemista aina yliopiston loppuun saakka.

”Opiskelu on se tärkein asia ja urheilu tulee toisena”, valmennusvastaava.

”Urheilulukioon opiskelija tulee opiskelemaan”, opinto-ohjaaja.

Nuorten olympiavalmentaja 1:n mielestä koulu oli itsestään selvyys, eikä sen hoitamisessa pitäisi olla ongelmaa. Hän kysyi kriittisesti, oliko nuorille urheilijoille opiskelun ja urheilun yhdistämisestä tehty jopa liian helppoa. Nuorten olympiavalmentaja 3 puolestaan nosti esille unelmoinnin tärkeyden.

”Suomalainen realismi on sitä, että painetaan alas. Sinä et pärjää urheilulla, vaan sinun tulee hankkia itselle muu elämä. Huolestuttaa, että tapetaan siinä unelmat”, nuorten olympiavalmentaja 3

Nuoren usko omiin kykyihin ja itseensä auttaa suoriutumaan taitojensa mukaisesti. Kun itseluottamus ja taidot vahvistuvat uskaltaa nuori ottaa yhä enemmän vastuuta omasta toiminnastaan. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 148–151; Laine 2005, 24–27; ks. lisäksi luku 4.5.) Kaikki haastatellut nuoret urheilijat tiedostivat oman aktiivisuuden tärkeyden sekä sen, että he olivat vastuussa omista opinnoistaan. Kaikilla opinnot olivat sujuneet hyvin aina alaluokilta yliopistoon. Tietysti haasteita oli riittänyt läpi koulu-uran, mutta alaluokilla ja yläasteella opiskelun ja urheilemisen yhdistäminen ei ollut tuottanut suuria ongelmia. Silloin harjoittelu ei ole ollut niin vakavaa ja liikkuminen oli tapahtunut vasta koulupäivän jälkeen. Lukiossa ja varsinkin yliopiston ensimmäisinä vuosina oli ollut haastavaa johtuen pakollisista läsnäoloista. Esimerkiksi välillä oli joutunut harjoitusten takia jättämään pakollisia tunteja väliin.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen onnistuminen riippui paljon omasta asenteesta ja luonteesta. Useimmilla ammattimaisesti ja tavoitteellisesti harjoittelevilla urheilijoilla oli valmiudet hoitaa urheilun lisäksi opinnot hyvin. Kun oli ahkera, motivoitunut eikä ottanut liikaa paineita, urheilun ja opintojen yhdistäminen onnistui.

”Kun on halua, löytyy keinot”, urheilija 1.

”Useimmilla ammattimaisesti ja tavoitteellisesti harjoittelevilla urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaa”, urheilija 3.

Monipuolinen vuorovaikutus nuoren elämässä olevien henkilöiden kanssa ja heidän kannustus ja rohkaisu vievät nuoren kehitystä eteenpäin (Laine 2005, 41–44; Lintunen 2003, 41–45). Nuoret urheilijat olivat huomanneet, että valmentajat tiedostivat koulunkäynnin tärkeyden. He olivat urheilijoiden tukena ja opiskeluasioista voitiin keskustella, jos apua tarvittiin. Haastatel-

lut urheilijat olivat olleet opinnoissaan omatoimisia, eikä tukea ollut paljon tarvinnut. Joustot urheilupuolelta olivat enemmän aikatauluihin liittyviä. Esimerkiksi harjoituksista oli saanut joustoa, jos oli pitänyt saada tehtyä jotain tärkeitä koulutehtäviä.

Urheilija 3 muistuttaa, että urheilijoiden olisi hyvä ymmärtää oppilaitoksen näkökulma. Ne ja opettajat olivat auttamassa urheilijaa valmistumaan ja siirtymään seuraavalle askeleelle elämässä. Sama toimi myös toisinpäin. Oppilaitosten ja opettajien olisi hyvä ymmärtää urheilijoita ja arvostaa heidän urheilemistaan. Urheileminen oli useille nuorille iso ja tärkeä osa elämää (ks. Lally & Kerr 2005).

”Silloin kun urheilija ottaa ajan siihen, että menee selvittämään ja järjestelemään, hän tekee sen syystä”, urheilija 3.

Nuoret urheilijat olivat huomanneet, että opiskelusta ei ollut haittaa urheilulle tai päinvastoin. Tämän havainnon tuovat myös Lally & Kerr (2005) artikkelissaan esille. Kuitenkaan kaikki haastatellut urheilijat eivät olleet aina ajatelleet näin, vaan tähän oli päädytty oman kasvun kautta. Esimerkiksi urheilua ja opiskelua jaksoi paremmin, kun molemmista sai sosiaalisia kontakteja, jotka auttoivat jaksamaan toisessa ympäristössä.

”Luulen, että on voinut hidastaa kehittymistä. Mutta ei ole ollut suuri haitta tai este. Myöhemmin ajatellen, ei ole ollut välttämättä huono juttu”, urheilija 3.

6.1.7 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kehittäminen

Haastatellut urheilijat eivät olleet saaneet koulu-uransa aikana opinto-ohjausta, jossa olisi otettu huomioon urheilun ja opiskelun yhdistäminen (ks. luku 2.2.3). Urheiluakatemia ei ole myöskään opiskelun osalta ollut suuressa roolissa, mutta asiantuntijapalvelut sekä muut oheispalvelut olivat olleet hyödyksi. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nähtiinkin enemmän urheilijan, hänen lähipiirinsä ja oppilaitoksen väliseksi asiaksi. Urheiluakatemian tulisi panostaa jatkossa enemmän asiantuntijapalveluihin. Urheilua edistävien palveluiden tarjoaminen onkin yksi urheiluakatemian tehtävistä (Nuoren urheilijan ura 2013; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013). Esimerkiksi nopea pääsy lääkäriin oli urheilijalle tärkeää. Tällaiset pienet asiat vähensivät stressiä ja auttoivat samalla jaksamista opinnoissa.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä urheiluakatemian roolina oli yhteydenpito verkostossa oleviin oppilaitoksiin (ks. luvut 3.2 ja 3.3). Yhteydenpidon tulisi olla molemminpuolista. Tämän kautta oppilaitosten henkilökunta olisi paremmin perillä yhteisistä sopimuksista ja urheilun ja opiskelun tukemisen keinoista. Yhteistyössä voitaisiin esimerkiksi yliopistolla järjestää syksyisin

uusille urheileville opiskelijoille perehdytystilaisuus urheiluakatemiasta ja sen palveluista sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisen keinoista. Samassa yhteydessä vanhemmat urheilijat voisivat kertoa omista kokemuksistaan.

Opinto-ohjauksen kehittämisen tärkeyttä korostivat melkein kaikki haastatellut. Oppilaitoksissa tulisi olla ammattitaitoiset opinto-ohjaajat, jotka osaisivat asettua nuorten urheilijoiden asemaan sekä tukea heitä urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Yhdessä tehtiin opiskelusuunnitelma. Keskusteluihin ja suunnitteluhetkiin olisi hyvä ottaa myös valmentaja mukaan. Siirtymäkohdat oppilaitoksesta toiseen eli nivelkohdat olivat opintojenohjauksen kannalta urheilijalle tärkeimmät, sillä silloin urheilija kohtasi uusia haasteita muun muassa muutto uuteen kaupunkiin, taloudelliset haasteet, juniorisarjasta siirtyminen aikuisten sarjaan ja valmennussuhteen heikkeneminen (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a; Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007, 4). Siirtymäkohdissa nuorelle urheilijalle kaikki oli uutta ja hän tarvitsi eniten apua. Toimijoiden välisen yhteistyön, seurannan ja ohjauksen parantamisen avulla ongelmat huomattaisiin nopeammin ja niihin pystyttäisiin puuttamaan tehokkaammin (ks. luku 3.2).

”Millä tavoin päästään niihin yksilöihin, jotka eivät osaa hakea ohjausta tai kaipaavat apua? Ohjauksen kehittäminen on tärkeää”, urheiluakatemiakoordinaattori.

Urheilijat arvostivat sitä, että heidän tekemisistään oltiin kiinnostuneita. Tämä oli huomattu oppilaitoksissakin. Kuitenkin opinto-ohjaaja, valmennusvastaava ym. voisivat enemmän jalkautua aamuisin urheilijoiden harjoituksiin. Tällöin päästäisiin lähelle urheilijaa sekä valmentajaa.

”Kun opiskeleva urheilija huomioidaan, kun jotain kiinnostaa, urheilijalle tulee hyvä fiilis”, urheilija 3.

Valmentajien ja koulujen työntekijöiden haastatteluista kävi ilmi, että urheiluakatemian ja urheilulukion sisäänpääsykriteerejä pitäisi kiristää. Näin urheilijamäärä pienenesi ja voitaisiin paremmin keskittyä painopistelajeihin. Toiminnasta saataisiin tehokkaampaa ja nuorille urheilijoille tarjottaviin etuihin ja palveluihin pystyttäisiin panostamaan enemmän.

Urheiluakatemioiden kehittämisen toisessa vaiheessa mukaan tulivat urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen yläkouluissa sekä pilottikokeilut alakouluissa (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 4; Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007, 4). Tulevaisuudessa yläkoulujen vahvempi mukaan ottaminen sekä jalkautuminen alakouluihin olivat kohteena myös tässä urheiluakatemiassa. Yläkouluihin tarvittaisiin enemmän liikuntaluokkia ja ylipäättään liikuntaa. Esimerkiksi nyt kaikissa lajeissa ei saatu tarpeeksi harjoituksia koulupäivän ajalle. Kun siirryttiin urheilulukioon, harjoitusmäärät nousivat kerralla liikaa, mikä

aiheutti muun muassa jaksamisen ongelmia (ks. Guidotti, Minganti, Cortis, Piacentini, Tessitore & Capranica 2013). Alakoulujen kohdalla tarvittaisiin apua kaupungilta ja kunnalta. Urheiluakatemian resurssit eivät riittäneet yksinään tämän hoitamiseen. Alaluokilla urheiluakatemian roolina olisi lisätä liikuntaa koulupäivään ja olla mukana urheilijan polulla ensiaskelista lähtien (ks. luku 2.2.3).

Tällä hetkellä yhteiskunnan ja urheilumaailman ajatukset eivät osuneet yhteen opiskeluaikojen suhteen. Tähän tarvittaisiin uudenlaista ajattelua. Esimerkiksi urheilijoilla voisi olla korkeakoulussa oma linja, jossa otettaisiin urheilu ja opiskelu huomioon (ks. EU Expert Group 2012, Euroopan maiden ratkaisuja urheilun ja opiskelun yhdistämisestä).

6.1.8 Yhteenvedo urheilun ja opiskelun yhdistämisestä

Taulukko 1. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

1/2. NUORTEN URHEILIJOIDEN ARJESSA MUKANA OLEVAT HENKILÖT/TOIMIJAT JA HEIDÄN KEINOT TUKEA URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISTÄ.
<ul style="list-style-type: none"> • Urheilun ja opiskelun yhdistämisen toimintamallit olivat kehittyneet vuosien aikana ja nyt alettiin olla jo hyvällä tasolla. • Urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui paljon useammin kuin epäonnistui. • Kaikki haastatellut valmentajat, urheilijat, koulujen henkilökunta ja urheiluakatemiakoordinaattori ymmärsivät koulunkäynnin tärkeyden. • Urheilun ja opiskelun yhdistämisestä ei ollut toiselle tavoitteelle haittaa, välillä esiintyi kuitenkin haasteita.
1. URHEILUYMPÄRISTÖ
<ul style="list-style-type: none"> • Urheiluakatemia toimi linkkinä urheilijan ja verkostossa olevien toimijoiden kesken. • Akatemiavalmentajilla oli kokemusta ja tietotaitoa urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. He tukivat urheilijoita yhteisen suunnittelun, keskustelujen sekä neuvojen avulla. Urheilijoiden kokonaisrasituksen tarkkailu ja seuranta korostuivat. Esimerkiksi urheilusta hetkellisesti keventäminen, jos koulussa oli rankkaa. • Paikallisten urheiluseurojen valmentajilta tuki samoin kuin akatemiavalmentajilta. Akatemiavalmentajat olivat myös urheiluseurojen toiminnassa mukana (mm. iltaharjoitukset). • Harjoitteluryhmissä sai vertaistukea muilta urheilijoilta. Vanhemmilta ja kokeneemmilta urheilijoilta sai esimerkin sekä kuuli neuvoja. • Muilta yhteistyökumppaneilta Olympiakomitealta, lajiliitoilta, urheilun asiantuntijapalveluilta (lääkärit, fysioterapeutit, ravinto- ja henkisen valmennuksen asiantuntijat) sai tukea sekä ohjausta.
2. KOULUMAAILMA
<ul style="list-style-type: none"> • Yleensä oppilaitoksissa (opettajat) suhtauduttiin myönteisesti urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. • Oppilaitoksissa tehtiin käytännön ratkaisut urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä voitiin erottaa kolme tärkeää toimintoa: 1. suunnittelu, 2. keinot ja 3. seuranta. • Henkilökohtainen opintosuunnitelma oli urheilun ja opiskelun yhdistämisen suunnittelun tärkein työkalu. Suunnitelma tehtiin yhteistyössä urheilijan ja opettajan kanssa. Opinto-ohjaaja oli myös apuna. Suunnittelussa urheilijan kokonaisrasituksen huomiointi oli tärkeää. • Urheilun ja opiskelun yhdistämisen keinoina toimivat opiskelun joustot ja mahdollisuus aamuharjoitukseen koulupäivän aikana. Urheilijoille tarjottiin etäopiskeluratkaisuja, mahdollisuutta lähteä harjoitusleireille ja kisamatkoille, poissaoloja hyväksyttiin, annettiin korvaavia tehtäviä

sekä tukiopetusta.

- Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä seuranta oli tärkeää. **Opinto-ohjaaja** kävi urheilijan kanssa henkilökohtaisen keskustelun vähintään kerran lukuvuodessa. Yhteistyö ja tiedonkulku **opettajien** kesken olivat osa seurantaa. **Opinto-ohjaaja** ja valmennusvastaavat seurasivat urheilijoiden aamuharjoituksia. Lisäksi keskustelut ja yhteistyö **urheilijan lähipiiriin** kanssa korostuivat.

3. MUU LÄHIPIIRI

- **Perheen** merkitys oli keskeinen urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Perhe mahdollisti varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa urheilemisen, esimerkiksi kuljettaminen harjoituksiin, rahallinen ja henkinen tuki.
- **Perhe** seurasi koulunkäynnin edistymistä sekä toimi hyvänä ja kannustavana mallina nuorelle.
- **Kavereiden** sekä **tyttö-/poikaystävien** ymmärrys ja tukena oleminen nousivat myös esille.

4. NUORI URHEILIJAJA

- **Urheilijan** oma aktiivisuus ja vastuunkanto korostuivat eniten urheilun ja opiskelun yhdistämisessä.
- Suunnittelua, seurantaa sekä tukea voitiin antaa paljon, mutta ilman urheilijan aktiivista otetta urheilun ja opiskelun yhdistämisessä ei onnistuttu hyvin.

Taulukko 2. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteet ja kehittäminen

2/2. NUORTEN URHEILIJOIDEN ARJESSA MUKANA OLEVAT HENKILÖT/TOIMIJAT JA HEIDÄN KEINOT TUKEA URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISTÄ.

URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEN HAASTEET

- Suurimmat haasteet aiheutuivat **ajankäytöstä** sekä urheilun, opiskelun ja vapaa-ajan **aikatauluttamisesta, pakollisista läsnäoloista ja joustamattomuudesta** oppilaitoksissa.
- Yläkouluikäisille haasteita aiheutti se, että **ei päässyt urheiluluokalle**.
- Joukkuelajeissa oli enemmän ongelmia kuin yksilölajeissa, varsinkin urheiltaessa korkeimmalla sarjatasolla, koska joukkueiden **harjoitukset** osuivat usein koulupäivän keskelle.
- Yksilöurheilussa harjoitusajat oli helpompi sovittaa yhteen opiskelun kanssa. Haastetta aiheuttivat mm. pitkät ulkomaiden harjoitusleirit.
- **Kokonaisrasitus** nousi helposti liian korkeaksi, jos kisakausi ja opiskelu osuivat yhteen.
- **Riittämätön yhteydenpito ja vuorovaikutus** toimijoiden kesken aiheuttivat ongelmia, esimerkiksi urheilijan urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteita tai muita murheita ei saatu tarpeeksi ajoissa tietoon. Lisäksi nuoret urheilijat eivät tulleet kovinkaan omatoimisesti kertomaan ongelmistaan.
- Kaikki opettajat eivät olleet tietoisia urheiluakatemiakuvioista ja joustomahdollisuuksista.
- **Henkilökohtaiset ongelmat** urheilijoiden ja opettajien välillä oli haaste. Ei ymmärretty toiselle tärkeiden asioiden merkitystä elämässä.
- Urheiluun nihkeästi suhtautuvat opettajat. Heiltä oli vaikea saada joustoja ja ymmärrystä.
- Paikallisissa urheiluseuroissa ja niiden valmentajilla **ei ollut riittävästi tietotaitoa** kasvattamisesta ja urheilijan elämän tukemisesta.
- Tämän hetken ja tulevaisuuden suurin haaste oli **opiskeluajkojen kiristyminen ja tiukentuneet opintojen edistymisen vaatimukset**.

URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEN KEHITTÄMINEN

- Urheilijoiden **opinto-ohjausta** tulisi parantaa.
- Urheilun **asiantuntijapalvelut** tulisi saada kattavimmiksi ja niihin pitäisi päästä helpommin ja nopeammin: mm. henkiseen valmentautumiseen enemmän voimavaroja ja oheisharjoittelun parantaminen.
- Urheiluakatemiaverkoston toimijoiden **yhteydenpidon ja vuorovaikutuksen** parantaminen, jolloin urheilijoiden ongelmat tulisivat nopeammin tietoon ja niihin pystyttäisiin reagoimaan nopeammin.
- Urheilun ja opiskelun yhdistämisen keinot tulisi saada paremmin urheilijoille ja kentällä tietoon.
- Suunnitteluun pitäisi saada kaikki osapuolet mukaan. **Yhteistyössä** tehtäisiin henkilökohtainen urheilun ja opiskelun yhdistämisen suunnitelma.

- Urheiluakatemian ja urheilulukion **sisäänpääsykriteerejä tulisi tiukentaa**, minkä seurauksena urheilijoihin pystyttäisiin tehokkaammin panostamaan ja saataisiin laadukkaammat palvelut ja mahdollisuudet.
- **Lajien välistä yhteistyötä** pitäisi kehittää ja lisätä.
- **Yhteiskunnan ja urheilumaailman ajatukset** (opintoajat, tiukentuneet vaatimukset) olivat ristiriidassa. Maailmat pitäisi saada puhaltamaan yhteen hiileen.
- **Valmentajien työssä jaksamiseen** täytyisi panostaa enemmän. Valmentajien varsinaisena työnä ei ole toimia opettajina, eikä heille saisi kasata liikaa työtehtäviä. Kun valmentajat voivat hyvin, he jaksavat olla paremmin myös urheilijan tukena
- **Oppilaitosten yritysyhteistyötä** tulisi parantaa ja selvittää sen keinot urheilun ja opiskelun mahdollisuuksien luojana.

6.2 Nuorten urheilijoiden kokonaisvaltainen kasvu

Nuorten urheilijoiden kasvussa urheilijana ja ihmisenä valmentajien sekä muun lähipiirin merkitys oli tärkeä. Toinen tutkimuskysymyksenä käsittelee urheilijan kokonaisvaltaista kasvua ja vastaan sen avulla vuorovaikutuksen, luottamuksen, kasvatusvastuun (ks. luku 6.3.1) ja urheilijana kasvamisen (ks. luku 6.3.2) sekä ihmisenä kasvamisen merkityksistä nuorten urheilijoiden elämään (ks. luku 6.3.3).

6.2.1 Vuorovaikutus, luottamus ja kasvatusvastuu

Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus toimijoiden kesken ovat oleellisia. Sitä kehittävät toimijoiden väliset yhteiset kokemukset ja tapaamiset, jotka kasvattavat toimijoiden luottamussuhdetta. Luottamuksen ilmapiirissä toimijoiden välisen yhteistyön tulokset paranevat. (Suonio 2006, 123–126.) Vuorovaikutus ja luottamus urheilijoiden ja oppilaitosten välillä ei ollut kovin tiivistä, kun taas urheilijoiden ja valmentajien välillä se oli. Yksilöurheilijoiden suhde valmentajiin oli myös tiiviimpi kuin joukkueurheilijoiden. Keskustelut urheilijan ja oppilaitosten välillä olivat enimmäkseen kouluun liittyviä asioita kuin muuhun elämään liittyviä. Lisäksi urheilijat tulivat harvoin omatoimisesti keskustelemaan.

Kaikilla valmentajilla oli hyvä luottamus- ja vuorovaikutussuhde valmennettaviin. Valmentajien ja urheilijoiden väleistä oli muodostunut läheiset ja urheilun ohella muun elämän asioista keskusteltiin avoimesti. Esimerkiksi nuorten olympiavalmentaja 1 sanoi, että urheilijat kertoivat asioita, joita ei kerrota muille aikuisille. Weiss tuo myös esille, että nuoret kuuntelevat enemmän valmentajan sekä urheilutovereiden neuvoja kuin vanhempinsa (Weiss 2008, 436). Suhdetta valmentajan ja nuoren urheilijan välillä kehitti aika. Haastatellut valmentajat olivat olleet pitkään yhdessä urheilijoiden kanssa, mikä oli entisestään syventänyt suhdetta. Esimerkiksi pitkät yhteiset harjoitusleirit olivat hyviä yhteishengen ja suhteen rakentajia. Tärkeää oli, että asioista valmentajan ja urheilijan välillä puhuttiin suoraan, sillä yleensä asiat tulivat valmentajien tietoon muutenkin.

”En usko, että on urheilijoilla on mitään, mitä eivät uskaltaisi tulle kertomaan”, nuorten olympiavalmentaja 3.

”Mulla on tiivis suhde, koska käyn käytännössä kaikki treenit katsomassa. Siinä yhteydessä tulee muun elämän asiat myös ilmi”, nuorten olympiavalmentaja 2.

Haastateltujen nuorten urheilijoiden ja heidän valmentajiensa välit olivat hyvät ja tiiviit. Heidän valmentajansa olivat hyvin perillä nuorten urheilijoiden elämistä (ks. luku 4.1). Luottamussuh-

de oli syvä ja vaikeistakin asioista voitiin keskustella. Urheilijan 2 ja valmentajan välillä keskustelut liittyivät oikeastaan vain urheiluun. Kuitenkin hän nosti esille, että tarvittaessa valmentajan kanssa voitiin keskustella yksityiselämästä. Urheilija 3:n mukaan yksilöurheilussa valmentajan ja urheilijan luottamussuhteen kehittyminen oli helpompaa kuin joukkueurheilussa. Yksilöurheilussa ollaan paljon kahdestaan ja jutellaan enemmän valmentajan kanssa (ks. luvut 3.2, 3.3 ja 4.1). Urheilijalle oli avuksi, jos valmentajan kanssa pystyi olemaan vapautuneesti ja oma itsensä. Tällöin valmentajan kanssa voitiin keskustella tasavertaisesti kaikesta ja valmentaja kuunteli sekä arvosti urheilijan mielipiteitä. Hämäläinen (2008, 136–139) tuo kuitenkin esille valmentajan ja urheilijan välisen valtasuhteen. Nuorelle urheilijalle kasvatus edellyttää kasvatajan (valmentajan) ja kasvatettavan (urheilijan) välisen epätasaisen suhteen.

”Kyllä valmentaja on aika hyvin selvillä. Keskustellaan aktiivisesti, puhutaan hemmetin vaikeistakin asioista”, urheilija 1.

Jossain määrin urheilu ja yksityiselämä oli hyvä pitää erillään. Tämä kävi ilmi sekä valmentajien että urheilijoiden haastatteluista. Valmentajat eivät välttämättä halunneet tietää aivan kaikkea nuorten urheilijoiden arjesta, eivätkä urheilijat kertoa aivan kaikkea valmentajilleen. Vaikka urheilu ja muu elämä nivoutuivat tiukasti yhteen, ei näiden maailmojen tarvitse välttämättä olla yksi ja sama.

”En ole teidän kaveri, vaan valmentaja. En halua kaikkea tietää, vaan pitää olla tietty raja”, nuorten olympiavalmentaja 3.

Oppilaitoksille on määritelty virallinen kasvatusvastuu (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Toisaalta kaikille valmentajille kasvatusvastuu ei ole välttämättä selkeästi mielessä. Kuitenkin tässä tutkimuksessa kaikki valmentajat olivat tiedostaneet kasvatusvastuun (ks. luku 4.1). Nuorten olympiavalmentajien työsopimukseen oli myös määritelty kasvatusvastuu. Lisäksi kasvattamista ja siitä vastuun ottamista pidettiin tärkeänä osana valmennustyötä. Danskanen (2013) korostaa myös valmentajan kasvatusvastuun tärkeyttä.

”Valmentaja on aina kasvattaja. Hän on nuorelle valtava vaikuttaja. Mitä nuoremasta on kyse, sitä enemmän. Olen aina korostanut, että vastuu on tiedostettava”, nuorten olympiavalmentaja 2

”Kohtaa ihmisen ihmisenä ja avoimesti puhutaan asioista”, nuorten olympiavalmentaja 1.

Valmentajan tulisi olla tietoinen roolistaan kasvattajana sekä siihen liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista (Hämäläinen 2008, 138–139; 148–149). Haastatellut valmentajat korostivatkin kasvatusvastuun tiedostamista sekä sen kantamista. Kun vastuun tiedosti, valmentaja pystyi miettimään ja vaikuttamaan siihen, mihin suuntaan urheilijoitaan ohjasi. Urheilijan luottamus

valmentajaan oli usein syvä. Valmentajan olikin tärkeää toimia hyvänä esimerkkinä urheilijoilleen (vrt. urheilija roolimallina, ks. Armour & Duncombe 2012).

”Valmentajan mielipiteet omitaan hyvin helposti. Siinä esimerkin näyttäminen mm. alkoholin käyttö ja ylipäättään eläminen. Valmentajan pitäisi muistaa, että nuoret katsovat esimerkkiä. Se asettaa tiettyjä asioita, jotka on ok ja jotka eivät”, nuorten olympiavalmentaja 2.

Kasvatus ei ollut pelkästään sääntöjen, rajojen asettamista ja auktoriteettina olemista – ainakaan nuorten olympiavalmentaja 1 ryhmän kanssa tällainen menettely ei toiminut. Urheilijat tuli kohdata ihmisinä ja asioista oli puhuttava avoimesti. Kasvatus ei ollut niinkään tietoista, vaan se tuli esille luonnollisissa tilanteissa ja se oli reagoitua tilanteisiin. Kun valmentaja tunsu urheilijansa hyvin, reagoitua tilanteisiin ja työskentely urheilijoiden kanssa helpottui. Myös Hämäläinen (2008, 138–139; 148–149) tuo esille, että kasvatusteot voivat tapahtua luonnollisissa tilanteissa. Valmentajien kasvatusajattelu perustuukin usein arkiajatteluun sekä omiin kokemuksiin.

6.2.2 Urheilijana kasvaminen

Haastatellut urheilijat olivat harrastaneet lapsena monipuolisesti liikuntaa ja jokainen useita eri lajeja. Monipuolisella harrastamisella tarkoitetaan erilajien ja taitojen harjoittelua ja fyysisten ominaisuuksien sekä harjoittelun vaihtelevuutta ja monipuolisuutta (Finni & Mäenpää 2013). Urheilijoiden lapsuuden harrastuksiin oli kuulunut muun muassa balettia, uintia, jalkapalloa, yleisurheilua, skeittausta, pesäpalloa sekä erilaisia pihaleikkejä. Liikunnan harrastaminen oli ollut omaehtoista, minkä myötä oli kehittynyt ilo liikkua ja positiivinen suhde liikuntaan. Huipulla harrastaminen vei paljon aikaa, mutta kun urheilusta nautti ja asenne oli kohdillaan, se ei ollut ongelma.

”Kun urheilee itseään varten, kulkee paljon paremmin. Sen huomaa parhaiten suorituksen aikana, se on stressittömämpää”, urheilija 1.

Urheilijat korostivat lapsuuden monipuolisen harrastamisen tärkeyttä ja he olivat huomanneet sen merkityksen myöhemmin urheilu-urallaan. Sen kautta oli saanut hyvät valmiudet kovempaan harjoitteluun, perusliikuntataidot sekä -liikkuvuuden. Koululiikunta peruskoulussa lisäsi myös liikuntaa ja toi harrastamiseen monipuolisuutta. Haastatelluilla urheilijoille suunnitelmallisempi harjoittelu oli alkanut aikaisintaan vasta yläasteen lopulla. Sekä valmentajien että oppilaitosten haastatteluissa korostettiin monipuolisuuden tärkeyttä ja sen kautta urheilijana kasvua. Vielä yläkoulussa – tietysti lajista riippuen – voitiin liikuntaa ja urheilua harrastaa monipuolisesti, eikä lajivalintaa tarvinnut tehdä tai urheilusta tulla huippu-urheilukeskeistä (Inten-

siivisen harjoittelun aloittaminen lajeittain, ks. European Commission 2007, 32–38). Kaikista haastattelujoukoista kävi ilmi, että monipuolisuutta ei saisi pitää ongelmana vaan vahvuutena. Yläasteen urheiluluokat (ks. liite 7), joissa harrastettiin monipuolisesti liikuntaa ja urheilua olivat tässä kehityksessä eduksi. Alaluokilla ei välttämättä tarvittaisi liikuntaluokkia, vaan lisää liikuntaa kaikille. Urheiluakatemiaan yhtenä roolina oli pyrkiä lisäämään koulupäivien liikunnan määrää.

”Urheilijan polkuun kuuluu, että lähdetään alakoulusta/yläkoulusta liikkeelle. Ilman muuta akatemit ovat mukana koko polulla”, urheiluakatemiakoordinaattori.

Urheiluakatemia tarjoaa asiantuntijapalveluita urheilijoille (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 20). Ne voivat olla hyödyksi urheilijalle, jos niitä osasi tai pystyi hyödyntämään oikein. Urheiluakatemiakortin maksettuaan urheilija pääsi käyttämään harjoituspaikkoja ja kaupungin liikuntapaikkoja ilmaiseksi. Urheiluakatemiaan kautta urheilijat saivat lääkäripalveluita, fysioterapiala sekä erilaisia testauspalveluita ja ravintovalmennusta (ks. luku 4.1). Siihen kuuluivat ravintopäiväkirja-analysit, ravitsemusluentoja sekä ruuanlaittokurssi. Urheilijat olivat kiinnostuneita palveluista, sillä niiden avulla oli mahdollista saada uutta tietoa ja tehokkuutta harjoitteluun – urheilijana kasvuun. Esimerkiksi elämäntapojen vaikutuksesta urheiluun – milloin kannattaa levätä, mitä kannattaa syödä jne. – ja ylipäättään elämään. Asiantuntijapalveluita kaivattiin vielä enemmän ja niihin helpompaa pääsyä. Oheisharjoitteluun, lajien väliseen yhteistyöhön sekä psyykkiseen valmentautumiseen tarvittaisiin enemmän panostusta.

Urheiluakatemiaan tarjoamasta verkostosta (ks. luku 3) nuori urheilija sai tukea valmentajilta, asiantuntijoilta sekä opetushenkilökunnalta sekä esimerkin vanhemmilta urheilijoilta (ks. Armour & Duncombe 2011) ja vertaistukea muilta urheilijoilta (ks. luku 4.1). Lapsuudessa perheen merkitys urheilijana kasvamisessa oli keskeinen (Aarresola & Konttinen 2012b, 29–35). Haastatellut urheilijat olivat urheiluperheistä, joissa oli tuettu liikunnallista elämäntapaa ja harrastamista. Urheilu ja liikunta olivat olleet perheiden yhteinen juttu. Esikuvat kotoa, kuljetaminen harjoituksiin, rahallinen ja henkinen tuki perheiltä olivat merkittävässä asemassa, kun ratkaistiin, minkälainen suhde urheiluun kasvoi ja päästiinkö urheilussa eteenpäin. Hyvät ja innostavat liikunnanopettajat voivat olla myös merkittäviä ihmisiä liikuntaan kasvettaessa (ks. luku 4.2). Lisäksi kaverit, urheiluseurat ja lajiliitot sekä tietysti valmentajat olivat tärkeitä tukijoita.

Harjoittelemisen ja vapaa-aika oli hyvä pitää erillään. Kun muulle elämälle annettiin tilaa, jaksaminen urheiluun kasvoi ja harjoittelemisesta tuli laadukkaampaa. Valmentajan pitäisi ottaa huomioon, että jokainen urheilija oli yksilö omine tarpeineen. Jokaisella urheilijalla oli elämä

urheilun lisäksi, eikä urheilu saisi kontrolloida tätä liikaa. Vapaa-ajan ja muun elämän vaikutuksia urheiluun ei voida myöskään estää. Kun puhutaan nuorista urheilijoista, kiirehtiminen oli turhaa. Esimerkiksi kaikki 15-vuotiaat eivät olleet valmiita ammattimaiseen harjoitteluun. Toisaalta nuoren urheilijan tulokset voivat olla jo aikuisen tasolla. Tällöin olisi tärkeää muistaa, että nuoren kasvu on vielä kesken, eikä häntä voi vielä rinnastaa aikuiseen.

”Kuka tämän ikäisistä (15-vuotias) tietää, kuka on oikeasti lahjakas. Kasvu on vielä täysin kesken. Näissä asioissa pitäisi olla enemmän tiedotusta siitä, mistä tässä on kyse”, nuorten olympiavalmentaja 2.

6.2.3 Ihmisenä kasvaminen

Useissa tutkimuksissa on todistettu urheilun yhteys sosiaaliseen, psykologiseen ja fyysiseen kasvuun sekä aktiiviseen elämäntapaan inspiroivan vaikutuksen. Nämä puolestaan vaikuttavat edelleen urheilijoiden identiteetin kehitykseen. (ks. Aarresola & Konttinen 2012a; Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli & Sanches 2013; Richman & Shaffer 2000; Weiss 2008). Urheilun merkitys ihmisenä kasvamiseen oli selkeä. Urheilun myötä urheilijat olivat saaneet elämyksiä ja kokemuksia laidasta laitaan. Urheillessa oppi käsittelemään erilaisia tunnetiloja, joita aiheuttivat voitot, häviöt, onnistumiset, epäonnistumiset, loukkaantumiset, haasteet ja pettymykset.

”Fiiliksiä, mitä kentältä – joukkueurheilusta, voittamisesta, häviämisestä aiheutuvaa tunneskaalaa – saa, ei ehkä normi arjesta saa”, urheilija 2.

Suurimmaksi osaksi kokemukset urheilusta olivat olleet positiivisia, eivätkä pettymykset olleet lannistaneet urheilijoita, vaan niiden myötä oli kasvettu. Pettymyksistä ja epäonnistumista olikin tärkeää ottaa opiksi ja ammentaa niistä saatavat kokemukset tulevaisuudessa vahvuudeksi.

”Jos jokin asia ei mene niin kuin pitäisi, se käydään tosi tarkkaan läpi. Mitä tapahtui, mikä johti siihen, mitä olisi pystynyt tekemään toisin ja mitä tehdään jatkossa”, urheilija 3.

Kasvattajien tulee antaa nuorelle vastuita ja rajoja käyttäytymiselle. Kasvattajien rohkaisu, vuorovaikutus ja kannustus yhdessä rajojen ja vastuiden kanssa lisäävät turvallisuuden sekä hallinnan tunteita. (Laine 2005, 41–44; Lintunen 2003, 41–45.) Urheilu koettiin turvalliseksi ympäristöksi kokea erilaisia tunnetiloja ja oppia käsittelemään niitä varsinkin, kun urheilijalla oli ympärillään toimiva tukiverkko. Tähän kuuluivat oppilaitokset, kaverit, vanhemmat ja erityisesti valmentajat (ks. luku 4). Urheilijan ympärillä olevien oli ymmärrettävä kasvatusvastuunsa, jotta urheilijaa voitiin auttaa kasvussaan eteenpäin (ks. luku 4.1).

”Olen kuin palapeli, johon jokainen valmentaja on laittanut palansa ja siitä on vähitellen muodostunut tällainen kuva. Koulumatkalla yksittäiset ihmiset ovat vaikuttaneet. He ovat tukeneet ja pitäneet puolta”, urheilija 1.

Valmentajalla voi olla suuri merkitys nuoren urheilijan identiteetin kehittymiseen. Nuori voi omaksua muun muassa valmentajansa käyttäytymismalleja, arvoja, ihanteita sekä asenteita. Samaistumisen kautta nuori kokee itsensä taitavaksi, menestyväksi ja voimakkaaksi, mikä kehittää itsetuntoa positiiviseen suuntaan. Valmentajan rohkaisu, kannustus ja monipuolinen vuorovaikutus ovat myös yhteydessä nuoren kasvuun. (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Laine 2005, 41–44; Lintunen 2003, 41–45; Weiss 2008.) Myös haastatteluista ilmeni, että valmentajien merkitys urheilijoiden identiteettiin voi olla suuri. Nuoruudessa oli tärkeää, että valmentajat olivat ”hyviä tyyppejä”. Heistä nuoret voivat saada hyvän aikuisen mallin. Esimerkiksi urheilija 3 kertoi, että hän huomasi itsessään paljon samoja piirteitä kuin valmentajissaan. Eduksi oli ollut myös erilaiset valmentajat. Heiltä oli saanut erilaisia ja uusia näkökulmia ja toimintamalleja, joita oli voinut myöhemmin elämässä hyödyntää. Valmentajilla oli monenlaisia rooleja urheilijan kasvussa. Valmentaja oli antamassa urheilijalle tarvittaessa tukea, mutta välillä hän antoi urheilijalle tilaa. Tällöin urheilija oppi omatoimiseksi ja itsenäiseksi, sillä urheilusuorituksessa ja elämässä oli pystyttävä toimimaan toisinaan ilman muiden tukea. Valmentajan ei tarvinnut aina olla tiukka auktoriteetti. Välillä valmentaja haastoi urheilijoita ajattelemaan itse ja kyseenalaistamaan menetelmiä ja tapoja. Valmentaja oli tapakasvattaja, joka omalla esimerkillään näytti urheilijoilleen, miten käyttäytyään. Valmentajan merkitys urheilijan identiteetin ja itseluottamuksen rakentajana oli merkittävä. Monelle urheilijalle urheilu oli suuri osa identiteettiä (ks. Lally & Kerr 2005) ja valmentajalta saatava rohkaisu, positiivinen sekä rakentava palaute olivat tärkeä osa kasvua.

”On se mulle ollut tärkeää. Se määrittää paljon, kuka olen. Ei sen merkitystä voi kiistää”, urheilija 2.

Kuulumalla ryhmään urheilijat kasvavat erilaisiin rooleihin. Ajan myötä ja valmentajan säätelyn myötä roolit voivat vaihdella. Erilaisten roolien myötä urheilijat saavat kasvukokemuksia, jotka edistävät nuoren kasvua. (Kaski 2006, 149–184.) Urheilusta sai apua oman paikan löytämiseen maailmasta – kuka minä olen. Esimerkiksi joukkueurheilussa saattoi päästä kokeilemaan monenlaisia rooleja ja olemaan osa joukkuetta. Välillä saattoi olla johtajan roolissa, välillä sivusta seuraajana. Jokaisessa roolissa oli myös otettava muut ihmiset huomioon. Huomioon ottaminen vaihteli roolin mukaan. Prosesissa urheilija oppi tarkkailemaan itseään yksilönä ja ryhmän jäsenenä. Urheilu antoi paljon mahdollisuuksia sosiaaliselle kasvulle (ks. esim. Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013). Sosiaalisen puolen lisäksi urheilu oli kehollista ja se antoi mah-

dollisuuden terveeseen kehon kuvan muodostamiseen. Esimerkiksi loukkaantumisten jälkeen saattoi alkaa arvostamaan hyvinvointia ja omaa terveyttä aivan uudella tavalla.

Siirtyminen työelämään urheilu-uran jälkeen voi aiheuttaa haasteita, vaikka suurin osa urheilijoista suoriutuukin siirtymästä onnistuneesti. Urheilijoiden verkosto ja sen tuki auttaa urheilijaa siirtymään onnistuneesti urheilu-uran jälkeiseen aikaan. Urheilusta saadut kokemukset, taidot ja verkostot ovat myös hyödyksi urheilijalle. (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; EU Expert Group 2012, 23–27.) Haastatteluista nousi esiin, että urheilusta sai paljon taitoja, joita pystyisi hyödyntämään muussa elämässä esimerkiksi myöhemmin työelämässä. Urheillessa oppi vastuunkantoa, pitkäjänteisyyttä, ajanhallintaa, suunnitelmallisuutta, sinnikkyyttä, kommunikointitaitoja sekä tavoitteellisuutta. Nämä taidot ja luonteenpiirteet olivat hyödyksi elämässä pärjäämisessä. Pitkän urheilu-uran jälkeen työelämään voi olla kuitenkin vaikea päästä kiinni, sillä urheilijoilta puuttuu usein työnantajien arvostama työkokemus. Osa työnantajista varmasti arvostaa työkokemuksen rinnalla edellä lueteltuja asioita. Usein urheilijat ovat hyviä työntekijöitä ja esimerkiksi joukkueiden kapteenit ovat työelämässäänkin johtajatyyppejä.

Vaikka urheilu oli monelle urheilijalle suuri osa elämää ja identiteettiä, ei urheilu ollut ainoa asia elämässä. Nuorten olympiavalmentaja 3 nosti tämän asian tärkeyden ja tunnusti, että sen kanssa pitäisi tehdä enemmän töitä.

”Mun mielestä on tärkeää, että urheilija määrittelee itsensä muutenkin kuin urheilijana. Yritän urheilijoiden kanssa löytää roolin, mitä he ovat ihmisenä muutenkin. Olen nähnyt, kun urheilu on ainoa. Sitten kun tulee sairastumisia ja loukkaantumisia, he ovat hukassa, kuka minä oikein olen”, nuorten olympiavalmentaja 3.

6.2.4 Yhteenvedo nuorten urheilijoiden kasvusta

Taulukko 3. Nuorten urheilijoiden kasvu

URHEILUN JA ARJESSA MUKANA OLEVIENTEN HENKILÖIDEN VAIKUTUS NUORTEN URHEILIJOIDEN KASVUUN.

VUOROVAIKUTUS, LUOTTAMUS JA KASVATUSVASTUU

- Vuorovaikutus ja luottamus urheilijan ja valmentajan välillä oli tiivistä. Urheilun lisäksi voitiin puhua vaikeistakin elämän asioista.
- Yksilöurheilijoilla oli tiiviimpi suhde valmentajiin kuin joukkueurheilijoilla.
- Valmennussuhteen kesto kehitti suhdetta. Tärkeää oli, että asioista puhuttiin suoraan.
- Vuorovaikutus ja luottamus urheilijan oppilaitoksen henkilökunnan välillä ei ollut kovin tiivistä. Keskustelut keskittyivät pääasiassa kouluasioihin.
- Mahdollisuuksien mukaan urheiluelämän ja muun elämän erossa pitäminen toisistaan oli tärkeää.
- Kasvatusvastuu oli selkeä kouluissa, mutta ei aina kaikille valmentajille.
- Haastatellut valmentajat korostivat kuitenkin, että kasvatus oli tärkeä ja olennainen osa val-

mennustyötä. Valmentajien oli tiedostettava kasvatusvastuu ja kannettava se.

URHEILIJANA KASVAMINEN

- **Monipuolisen harrastamisen** tärkeys korostui, etenkin lapsena ja nuorena. Se antoi valmiudet siirtyä kovempaan ja suunnitelmallisempaan harjoitteluun.
- **Lajivalintaa** ei pitäisi tehdä liian aikaisin.
- **Urheiluakatemian asiantuntijapalveluiden** hyödyntäminen antoi mahdollisuuksia kehittyä, esimerkiksi lääkäri-, fysioterapeutti-, henkinen valmennus- ja ravintopalvelut.
- **Perheen merkitys** urheilijana kasvuun oli merkittävässä asemassa, esimerkin antaminen, terveelliset elämäntavat ja mahdollisuudet urheiluun ja liikunnallisuuteen.
- Lisäksi **valmentajien** esimerkit ja mallit olivat tärkeitä. Lisäksi liikunnanopettajat pystyivät tukemaan.
- **Urheilemisen ja vapaa-ajan erottaminen** toisistaan oli tärkeää. Molemmille tuli antaa tilaa, jonka seurauksena jaksaminen molemmissa parani, esimerkiksi jaksaminen ja harjoittelun laadukkuus.
- Nuorten kanssa **ei pidä kiirehtiä** urheilun kanssa. Huipulle oli aikaa päästä.

IHMISENÄ KASVAMINEN

- Urheiluympäristö oli **turvallinen paikka** kokea ja ilmaista tunteita sekä saada kokemuksia. Ympäristöllä oleva tukiverkko auttoi.
- Urheilussa oppi käsittelemään erilaisia **tunnetiloja**.
- **Onnistumisista ja epäonnistumisista** oppiminen kehittivät ja antoivat tärkeitä kokemuksia.
- Urheilu kehitti **sosiaalista kasvua**.
- Urheilu kasvatti **itsensä hyväksymistä** ja **arvostamista** sekä tuki **terveen itsetunnon** ja **kehonkuvan** muodostumista.
- Valmentajien esimerkkien ja aikuisen mallina oleminen vaikutti **urheilijan identiteetin** kehittymiseen.
- Urheilussa pääsi kokemaan **monenlaisia rooleja**. Se antoi mahdollisuuden oman paikan löytämiseen maailmasta.
- Urheilussa oppii paljon **taitoja** mm. vastuunkanto, pitkäjänteisyys, ajanhallinta, suunnitelmallisuus, kommunikaatiotaidot, tavoitteellisuus, mitkä olivat hyödyksi elämässä.

7 POHDINTA

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen toimintamallit ovat kehittyneet vuosien saatossa paljon. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen käytänteitä on mietitty ja niistä on tehty virallisia raportteja sekä tutkimuksia. (ks. mm. Aquilina & Henry 2010; European Commission 2004; Eu Expert Group 2012; Metsä-Tokila 2001; Kärmeniemi, Lämsä & Savolainen 2013.) Euroopan Unioni otti kantaa urheilun ja opiskelun yhdistämiseen vuonna 2004. Sen myötä sekä Suomessa urheiluakatemiakehityksen myötä urheilijoiden ”Dual Career” eli kaksoisura-ajattelumalli on nousut arvoon. (ks. Nuoren urheilijan ura 2013; Urheiluakatemia osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007; Urheiluakatemia-toiminnan ohjeisto 2013.) Urheileminen ja opiskelu muodostavat kaksi suurta kokonaisuutta nuoren urheilijan elämässä. Näiden yhteensovittaminen ei aina ole helppoa ja yksinkertaista. Kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä ovat olleet enimmäkseen positiivisia ja esimerkkejä onnistumisista on enemmän kuin epäonnistumisista. (Korhonen, Metsälä, Tikkanen, Hurri & Tirri 2013; Manninen 2013, ks. lisäksi luku 6.) Selkeää ja kattavaa tutkimustietoa puuttuu vielä siitä, kuinka moni urheileva opiskelija saa suoritettua tutkinnon, miten nopeasti ja millä arvosanoilla. Näyttää kuitenkin siltä, että urheilun ja opiskelun yhdistämisessä onnistutaan, koska valtaosa urheilijoista pääsee mukaan työelämään urheilu-uran jälkeen (EU Expert Group 2012, 23–27). Urheiluakatemia kokoaa nuoren urheilijan ympärille verkoston, joka tukee urheilun ja opiskelun yhdistämistä (ks. luku 3). Samalla nämä arjessa mukana olevat toimijat ovat edistämässä nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kasvua (ks. luku 1).

Keskityn tämän pro gradu -tutkielmani pohdinnassa urheilun ja opiskelun yhdistämiseen nuoren urheilijan arjen toimintaympäristöjen eli urheiluympäristön, koulumaailman ja lähipiirin kautta. Lisäksi nostan esiin ympäristöissä olevien toimijoiden merkitystä nuorelle. Edelleen käsittelen nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kasvua urheiluympäristössä ihmisenä ja urheilijana kasvamisen myötä. Pyrin myös antamaan kehitysehdotuksia siitä, miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä voisi kehittää. Aivan lopuksi pohdin tutkielmani luotettavuutta ja eettisyyttä sekä tuon esiin omat jatkotutkimusehdotukseni.

7.1 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Nuoren urheilijan urheilun ja opiskelun yhdistämistä ovat tukemassa ennen kaikkea urheiluympäristö, koulumaailma sekä lähipiiri (ks. luku 4 ja Manninen 2013). Urheiluakatemia toimii näiden toimintaympäristöjen ja niissä toimivien henkilöiden kokoavana verkostona (ks. luku 3). Verkoston toimiminen ja siitä saatavat hyödyt ovat tiiviisti yhteydessä verkoston toimijoiden

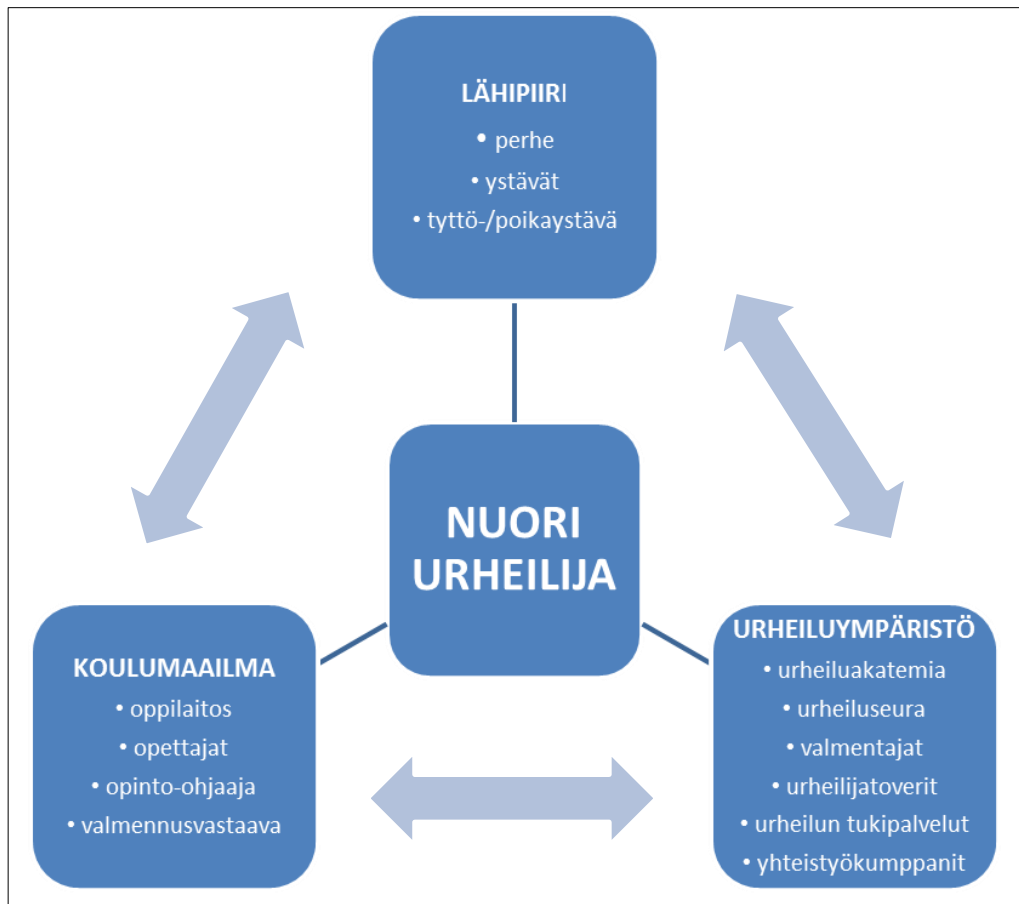
selkeisiin toimenkuviin sekä vastuisiin. Ilman toimijoiden välistä vuorovaikutusta ja luottamusta niitä ei päästä hyödyntämään eikä verkoston idea toimi. Verkoston ideana ja tehtävänä on koota osaamisen eri osa-alueita yhteen. Näitä ovat valmennus, opiskelun tuki, lääkäripalvelut ja henkinen tuki, joita urheiluakatemiaverkostossa oleva nuori urheilija pääsee hyödyntämään niin urheilun kuin opiskelun näkökulmasta.

Kuvaan kuvion kuusi avulla nuoren urheilijan tärkeimpiä toimintaympäristöjä ja niihin kuuluvia toimijoita. Luvussa kolme urheiluakatemiaverkosto tukemassa nuoren urheilijan urheilun ja opiskelun yhdistämistä käytin kehämallia (ks. kuvio 5) urheiluakatemiaverkoston kuvaamiseen. Siinä lähipiiri oli uloimmalla kehällä. Kuitenkin tehdessäni haastatteluja ja tutkimukseni edessä tulin siihen johtopäätökseen, että jokainen toimintaympäristö on omasta näkökulmastaan tärkeä nuorelle ja lähipiirin merkitys urheilijalle on keskeinen. Tästä syystä päädyin muokkaamaan kuvioita ja lopputuloksena oli kuvio kuusi. Siinä ympäristöt on asetettu tasa-arvoiseen asemaan. Jokainen ympäristö ja siinä toimivat henkilöt tuovat oman panoksensa ja tukensa nuoren urheilijan yhdistäessä urheilua ja opiskelua. Kuviossa kuusi nuori urheilija on keskiössä ja hänellä on yhteys jokaiseen ympäristöön. Kuvaan nuolilla ympäristöjen välistä vuorovaikutusta, jonka merkitys on olennainen niin urheilun kuin opiskelun näkökulmasta (ks. luvut 3 ja 4).

Seuraavaksi keskityn yksityiskohtaisemmin nuoren urheilijan toimintaympäristöihin sekä niissä toimivien henkilöiden rooleihin, toimintaan sekä käytännön keinoihin tukea urheilun ja opiskelun yhdistämistä. En ole lähtenyt arvottamaan toimintaympäristöjä tärkeysjärjestykseen, vaan jokaisen toimintaympäristön merkitys korostuu ja jokainen niistä on omalla erikoisosaamisellaan tärkeä nuorelle urheilijalle.

Nuori urheilija

Nuoren urheilijan urheilun ja opiskelun yhdistämistä ovat tukemassa urheilu ympäristö, koulu maailma ja lähipiiri (ks. luku 4 ja Manninen 2013). Nämä toimintaympäristöt voivat toimia moitteettomasti ja antaa kaiken mahdollisen tuen nuorelle, mutta siitäkään huolimatta urheilun ja opiskelun yhdistäminen ei onnistu. Nuoren oma toiminta korostuu. Nuori ja hänen toimintansa on keskiössä. Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä korostuvat nuoren urheilijan motivaatio, halu, aktiivisuus sekä vastuunkanto. (Huippu-urheilu.fi 2013, ks. lisäksi luku 6.) Urheilun ja opiskelun yhdistämisestä ei kannata odottaa loisteliaita tuloksia ilman nuoren aktiivisuutta.



Kuvio 6. Nuoren urheilijan arjen ympäristöt tukemassa urheilun ja opiskelun yhdistämistä

Urheiluympäristö

Urheiluympäristön keskeisiä toimijoita ja tahoja nuorelle urheilijalle ovat urheiluakatemia ja urheiluseura ja niiden valmentajat, urheilijatoverit sekä urheilun tukipalveluiden tarjoajat (mm. lääkärit, fysioterapeutit, ravinto- ja henkisen valmennuksen asiantuntijat) ja muut yhteistyökumppanit (mm. Olympiakomitea, lajiliitot sekä yksityiset yritykset). (Nuoren urheilijan ura 2013; Urheiluakatemia osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007; Urheiluakatemia-toiminnan ohjeisto 2013; ks. lisäksi luvut 3, 4 ja 6.) Urheiluympäristön toimijoiden määrä kasvaa sitä myötä mitä lupaavampi, parempi ja ennen kaikkea menestyneempi nuori urheilija on. Lapsuudessa ja nuoruudessa nuoren urheilijan tukena on käytännössä vain valmentaja (huom. urheiluympäristössä, muita ympäristöjä käsitellään jatkossa). Valmentajan merkitys urheilijalle on kaikkein tärkein. Valmentaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja yhteydessä nuoreen urheilijaan ja valmentaja on ennen kaikkea vastuussa nuoren urheilijan urheilussa kehittämisestä (ks. luku 4.1). Muiden toimijoiden merkitykset ja roolit korostuvat urheilemisen muuttuessa ammattimaisemmaksi. Kuitenkin jo nuoruudessa muut toimijat tuovat urheilijalle lisäarvoa ja tukea urheilussa kehittämiseen.

Urheiluakatemia toimii linkkinä verkostossa olevien toimijoiden kesken (ks. luvut 2.2.2, 2.2.3 ja 3). Sen tehtävä on koota toimijat yhteen tukemaan nuoren urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Lisäksi urheiluakatemia tarjoaa valmennusta sekä harjoittelupaikkoja sekä sen kautta on mahdollista saada urheilun asiantuntijapalveluita. (Nuoren urheilijan ura 2013; Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013.) Tämä antaa nuorelle urheilijalle tilaa ja aikaa keskittyä urheilemiseen sekä opiskeluun täysipainoisesti. Urheiluakatemiaverkoston ja sen palveluiden toimissa tehokkaasti, urheilijalle jää enemmän aikaa keskittyä urheiluun ja opiskeluun. Tämä puolestaan vähentää urheilijan kokonaisrasitusta, joka on yksi suurimmista haasteista urheilun ja opiskelun yhdistämisessä (ks. European Commission 2004).

Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä urheiluakatemian rooli on välittää tietoa oppilaitoksiin ja olla urheilijoiden tukena, kun pyritään ratkaisemaan eteen tulevia haasteita (Nuoren urheilijan ura 2013; Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013). Tiedottaminen ja vuorovaikutus verkostossa olevien oppilaitosten kanssa edistävät tietämystä urheiluakatemista ja sen tarkoituksesta.

Nuorelle urheilijalle valmentaja on läheisin toimija verkostossa (European Commission 2004, 160). Urheilijan kannalta on tärkeää, että valmentajalla on kokemusta urheilun ja opiskelun yhdistämisestä (ks. luku 6.1.3). Kokemuksen ja osaamisen kautta valmentaja voi ohjata urheilijaa suunnittelun, keskustelujen sekä neuvojen avulla. Valmentajan keskeisimpänä tehtävänä on tarkkaiilla urheilijan kokonaisrasitusta. Tämän seuraamisessa valmentaja tarvitsee tietoa oppilaitoksilta sekä urheilijalta itseltään. Jos kokonaisrasitus nousee liian suureksi, valmentaja voi esimerkiksi keventää urheilusta väliaikaisesti. Kuitenkaan jatkuva keventäminen urheilusta ei ole mielekästä eikä edistä urheilijan kehittymistä. Näissä tilanteissa tarvitaan erityisesti urheiluympäristön, koulumaailman ja lähipiirin yhteistyötä (European Commission 2004, ks. lisäksi luvut 2.2.2, 2.2.3 ja 3).

Urheilijatovereilta ja kokeneemmilta urheilijoilta voi saada tukea, käytännön kokemuksia ja neuvoja urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Varsinkin nuorille urheilijoille kokeneiden urheilijoiden mallit ja heidän toimimisensa esikuvina voi olla tärkeä motivoiva tekijä, joka edesauttaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä sekä auttaa jaksamaan sen mukanaan tuomia haasteita (ks. Armour & Duncombe 2012 ja luku 6.1.2).

Koulumaailma

Enimmäkseen oppilaitokset ja ennen kaikkea niiden opettajat suhtautuvat myönteisesti urheilun ja opiskelun yhdistämiseen (ks. luku 6.1.2). Myönteinen asenne on keskeistä urheilun ja opiskelun yhdistämisen näkökulmasta, sillä oppilaitoksissa tehdään käytännön ratkaisut urheilun ja opiskelun yhdistämisessä esimerkiksi opiskelun joustot (ks. luvut 2 ja 6.1.2). Urheilun ja opiskelun yhdistämistä ovat oppilaitoksissa toteuttamassa opettajat, opinto-ohjaaja sekä valmennusvastaava.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä voidaan erottaa kolme eri osa-aluetta: **suunnittelu**, **keinot** ja **seuranta**. Suunnittelutyö tehdään yhteistyössä urheilijan, opettajan sekä opinto-ohjaajan kesken. Suunnittelun tärkein työkalu on henkilökohtainen urheilun ja opiskelun yhdistämisen opintosuunnitelma. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012; Urheiluakatemitömminnan ohjeisto 2013, 13–14.) Suunnittelussa tärkeää on ennen kaikkea ottaa huomioon urheilijan kokonaisrasitus, ja miten se vaihtelee eri aikoina. Tämän huomioiminen auttaa, kun opintoja aikataulutetaan urheilijan kannalta mielekkäällä tavalla.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen keinot oppilaitoksissa ovat opiskelun joustavat ratkaisut sekä mahdollisuus aamuharjoituksiin koulupäivän aikana. Joustavissa opiskeluratkaisuissa korostuivat etätyömahdollisuudet, korvaavat tehtävät sekä poissaolojen hyväksyminen sekä niiden korvaaminen vaihtoehtoisilla tehtävillä. Lisäksi mahdollisuus tukiopetukseen nousi esille. (European Commission 2004; Henry 2010, ks. lisäksi luvut 2.2 ja 6.1.2.)

Keskustelut nuoren urheilijan ja opettajien, opinto-ohjaajan sekä valmennusvastaavan välillä olivat tärkeitä urheilun ja opiskelun yhdistämisen seurannassa. Jotta seuranta olisi tehokasta ja hyödyksi, tarvitaan oppilaitoksen henkilökunnan sekä muiden ympäristöjen välistä vuorovaikutusta ja yhteydenpitoa (ks. luku 3).

Lähipiiri

Perheen merkitys urheilun ja opiskelun yhdistämisessä on keskeinen (Aarresola & Konttinen 2012a; 2012b; Wuerth, Lee & Alfermann 2002). Varsinkin lapsuudessa vanhemmat mahdollistavat lapsen urheilemisen. Vanhemmat kuljettavat lapsiaan harjoituksiin, maksavat harjoitusvälineet ja urheiluseuramaksut sekä antavat lapselle myös henkistä tukea. Urheilun mahdollistamisen lisäksi vanhempien rooli korostuu koulutyön seurannassa. Lapsen menestyminen koulussa on yhteydessä siihen, kuinka paljon häneltä vaaditaan. Jos vanhemmat arvostavat ja pitävät koulua tärkeänä, se myös näkyy nuoressa. Lapsuudessa koulu on lapsen tärkein ”työ”. Tässä vaiheessa urheileminen on usein vasta harrastusmaista. Vasta myöhemmin urheileminen

voi nousta tärkeimmäksi nuorelle. Koulun arvostaminen ensimmäiseksi oli selvä tutkimukseni kohderyhmälle (ks. luku 6.1.6).

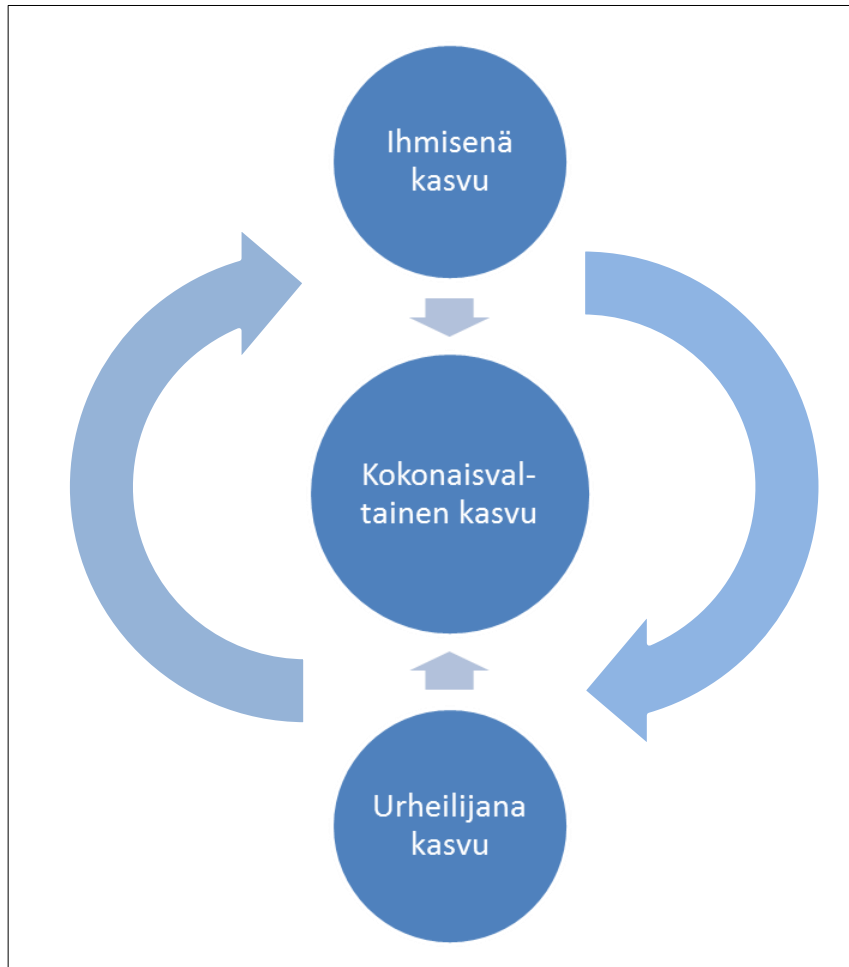
Kun nuori urheilija tulee vanhemmaksi, perheen rooli vähenee opiskelun seurannassa. Tällöin nuoren tulee ottaa enemmän vastuuta omasta opiskelustaan. Kuitenkin perheen merkitys henkisenä ja rahallisena tukena säilyy pitkään. Esimerkiksi huipulle pyrkivällä nuorella urheilijalla on usein puute rahasta. Huipulle pyrittäessä sponsorit ja muut yhteistyökumppanit eivät ole vielä niin kiinnostuneita nuoren urheilijan tukemisesta. Mutta nuori tarvitsee kuitenkin rahaa urheilemiseen ja muuhun elämään. Urheilemiseen ja opiskeluun kuluu suurin osa ajasta (ks. Guidotti, Minganti, Cortis, Piacentini, Tessitore & Capranica 2013). Jos molemmissa haluaa menestyä, töitä on turha tehdä. Opintotuki ei riitä elämiseen ja huipulle tähtäävään urheilemiseen (ks. Kärmeniemi, Lämsä & Savolainen 2013). Tällöin vanhemmilta saatava rahallinen tuki nousee merkittäväksi tukikeinoksi.

Perheen lisäksi ystävät, tyttö- tai poikaystävien tuki ja ennen kaikkea ymmärrys auttavat nuorta urheilijaa. Urheilu ja opiskelu vievät paljon aikaa nuoren elämästä ja muulle elämälle ei aina löydy ylimääräistä aikaa. Illanviettoihin ei aina voi lähteä, kun seuraavana päivänä ovat harjoitukset tai peli. Näissä tilanteissa nuori kaipaa tukea ja ymmärrystä. Kun aikaa taas on, ystävät sekä tyttö- tai poikaystävä tuovat nuorelle arvokasta muuta tekemistä, mikä auttaa jaksamaan niin urheilussa kuin opiskelussa (ks. luvut 4.4 ja 6.1.4).

7.2 Nuoren urheilijan kokonaisvaltainen kasvu urheiluympäristössä

Nykyään nuorille koulujen ulkopuoliset kasvu- ja oppimisympäristöt ovat muodostuneet tärkeiksi kasvamisen ja kehittymisen paikoiksi. Kasvu- ja oppimisympäristö on kasvamiseen ja oppimiseen liittyvä fyysinen ympäristö, psyykkisten tekijöiden sekä sosiaalisten suhteiden muodostama kokonaisuus. Ympäristön tarkoituksena on tukea nuoren kasvua ja sen tulisi olla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen paikka. (Auer 2000, 56; Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 238; Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004.) Nuorelle urheilijalle urheiluympäristö on merkittävä kasvu- ja oppimisympäristö koulumaailman ja lähipiirin ohella. Urheilijan ja valmentajan välinen vuorovaikutus ja luottamus edistävät mahdollisuuksia vaikuttaa urheilijan kokonaisvaltaiseen kasvuun. Urheiluympäristössä tapahtuva nuoren urheilijan kasvu voidaan jakaa *ihmisenä kasvamiseen* sekä *urheilijana kasvamiseen* (ks. luvut 1 ja 6.2). Nämä yhdessä muodostavat nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen kasvun. Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen ovat sidoksissa ja vaikuttavat toisiinsa (ks. kuvio 7).

Urheiluympäristö on nuorelle turvallinen paikka kokea tunnetiloja, kokeilla erilaisia rooleja sekä kasvaa kokemusten myötä (ks. Kaski 2006 sekä luvut 4.1 ja 6.2). Jotta nuoren kasvua pystytään tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla, valmentajan on tiedostettava hänelle kuuluva kasvatusvastuu. Valmentajan toimenkuvaan liittyy aina kasvattaminen ja se vain korostuu toimittaessa lasten ja nuorten urheilijoiden kanssa. Kasvatusvastuun tiedostava valmentaja pystyy tukemaan ihmisenä kasvua urheilijana kasvamisen rinnalla (ks. Hämäläinen 2008 sekä luvut 4.1 ja 6.2).



Kuvio 7. Nuoren urheilijan kokonaisvaltainen kasvu urheiluympäristössä

Urheilijana kasvu

Nuoren urheilijan kokonaisvaltainen kasvu ja sen osana urheilijana kasvaminen lähtee liikkeelle lapsuudesta, jolloin lapsen liikuntasuhde kehittyy. Positiivisen liikuntasuhteen kehittymisen kannalta perheellä on keskeinen merkitys. (ks. Aarresola & Konttinen 2012a; 2012b; Wuerth, Lee & Alfermann 2002.) Urheilemista ja liikuntaa harrastaneet tai harrastavat vanhemmat tukevat lasten liikuntaharrastamista sekä pitävät sitä arvokkaana asiana. Lapsuudessa korostuu

juuri liikuntaan ja urheiluun kannustaminen ja sen mahdollistaminen. Perheiden urheilu- ja liikuntakulttuuri siirtyykin usein lapsille. Esimerkiksi lapset alkavat harrastaa samoja lajeja kuin vanhemmat. (ks. luvut 4.3 ja 6.2.)

Urheiluympäristössä päällimmäisenä korostuu nuoren urheilijana kasvaminen. Tavoitteena on kehittyä lajissaan mahdollisimman hyväksi, jopa maailman parhaaksi. Urheilijana kasvaminen alkaa jo aivan lapsuudesta. Tie huippu-urheilijaksi on moninainen. Côté (1999) on ollut kehittämässä mallia erilaisista yksilön urheiluharrastuspoluista (ks. Côté, Baker & Abernethy 2007; Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2008; Strachan, Côté & Deakin 2009). Tutkimusten ja mallin kehittämisen myötä tutkijat ovat päätyneet kolmeen erilliseen polkuun, joista kaksi voi johtaa huippu-urheiluun. Toinen poluista johtaa aikaisen erikoitumisen kautta huippu-urheilijaksi. Toinen puolestaan johtaa lapsuuden monipuolisen harrastamisen ja myöhemmän lajivalinnan ja siihen panostamisen kautta huippu-urheilijaksi. (Côté 1999.) Tässä tutkimuksessani juuri monipuolisen harrastamisen kautta huipulle tähtäävä harjoittelu tuli esille ja sen merkitystä korostivat niin valmentajat, koulujen henkilökunta kuin urheilijat.

Monipuolisella harjoittelulla tarkoitetaan eri lajien harrastamisen ja taitojen harjoittelun lisäksi fyysisten ominaisuuksien sekä harjoittelun vaihtelevuutta ja monipuolisuutta. Taito, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys ovat tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia. Lasten ja nuorten monipuolisessa harjoittelussa kaikkia näitä ominaisuuksia kehitetään tasapuolisesti. Monipuolinen harjoittelu huomioi myös kehon eri osien ja elinjärjestelmien kehittämisen. (Finni & Mäenpää 2013.) Valtaosassa lajeista on aikaa huipulle pääsemiseen, eikä varhaista lajivalintaa ole pakko tehdä lapsuudessa (ks. European Commission 2007 ja luku 6.2.2). Monipuolinen harrastaminen ja harjoittelu tulisi nähdä mahdollisuutena, ei uhkana. Monipuolinen harjoittelu antaa nuorelle hyvät valmiudet siirtyä suunnitelmalliseen ja kovempaan harjoitteluun.

Urheilijana kasvamisen keskeisenä tukena on valmentaja. Valmentaja pystyy omilla metodeillaan, ratkaisuilleen sekä ammattitaidollaan tukemaan monipuolista harrastamista ja harjoittelua. Monipuolisen harjoittelun toteuttamisen lisäksi valmentaja toimii nuorelle urheilijalle esikuvana. Valmentaja antaa urheilijoille mallin terveistä elämäntavoista muun muassa levosta, ravinnosta ja päihteiden käytöstä. Terveiden elämäntapojen oppiminen on olennaista urheilijaksi kasvamisen kannalta. Terveet elämäntavat yhdistettynä tavoitteelliseen ja tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun antaa nuorelle mahdollisuuden kasvaa urheilijasta huippu-urheilijaksi. Lisäksi kokeneemmat urheilijat toimivat malleina, joista nuoret voivat ottaa esimerkkiä urheilijana kasvamisessa (ks. Armour & Duncombe 2012).

Urheilun tukipalvelut antavat mahdollisuuksia urheilijana kasvuun (ks. luku 6.2.2). Niiden kautta saadaan uutta näkemystä ja tietoa harjoittelusta, palautumisesta, testaamisesta, ravinnosta sekä apua urheiluvammojen hoitoon niin fyysisiin kuin henkisiin.

Urheilijana kasvamisessa tärkeänä asiana korostui myös urheilemisen ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan (ks. luku 6.2). Tämä näkökulma tulee voimakkaammin eteen, kun urheilemisesta on tullut kovempaa ja tavoitteellisempaa kuin lapsuuden harrastaminen, jolloin korostuvat enemmän toiminnan mielekkyys, hauskuus ja innostuksen ilmapiiri. Kun urheilemiselle ja vapaa-ajalle annetaan oma tila ja aika, urheilija saa lepoa ja muuta ajateltavaa urheilemisen lisäksi. Seurauksena urheilijan jaksaminen niin urheilussa kuin muillakin elämän osa-alueilla paranee. Urheilemisen ja vapaa-ajan erottaminen antaa ennen kaikkea urheilijalle henkistä voimaa unohtamatta fyysistä puolta. Kun urheilija saa riittävästi lepoa, myös harjoittelun laadukkuus ja motivaatio sitä kohtaan paranevat.

Ihmisenä kasvu

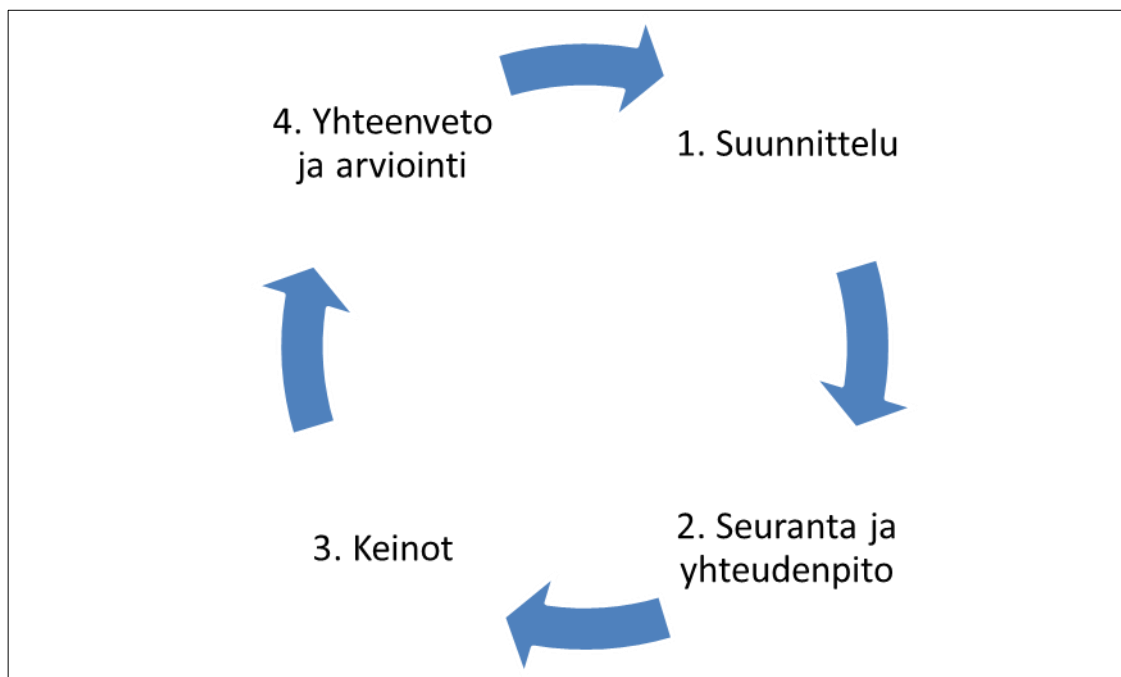
Nuoren urheilijan ympärillä oleva tukiverkko tekee urheiluympäristöstä turvallisen paikan ilmaista tunteita ja saada erilaisia kokemuksia (ks. Kaski 2006 sekä luvut 3, 4.1 ja 6.2). Urheilussa saadut kokemukset, tunnetilat, valmentajien ja joukkuekavereiden arvostus sekä hyväksyntä kehittävät nuoren identiteettiä (ks. luku 4.5). Valmentajan esimerkki ja hyvänä mallina sekä tukena oleminen on nuorelle olennaista ihmisenä kasvun näkökulmasta. Nuorelle valmentaja voi olla tärkein ihminen ja hänestä otetaan mallia.

Urheilussa pääsee kokemaan yhteisöllisyyden tunteita, kun kuuluu joukkueeseen tai yksilöurheilussa harjoitteluryhmään. Ryhmässä toimiminen kehittää myönteisesti sosiaalisia taitoja ja mukautumista erilaisiin rooleihin. (ks. Aarresola & Konttinen 2012a; Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli & Sanches 2013; Richman & Shaffer 2000; Weiss 2008.) Urheillessaan nuori kohtaa epäonnistumisia ja epäonnistumisia. Näistä saatavien tunteiden ja kokemusten käsittely yhdessä valmentajan tai yksinään kasvattaa nuorta. Kehityksen kannalta on tärkeää, miten samoihin tilanteisiin asennoituu ja suhtautuu, kun ne tulevat uudestaan kohdalle. Nuoren kasvun ja kehittymisen kannalta on merkittävää, että tunteita opitaan käsittelemään oikein. Hyväksytään tunteet, eikä vähätellä tai piilotella niitä. Kokeneella valmentajalla on paljon annettavaa nuorelle hänen tunteidensa käsittelyyn (ks. luvut 4.1, 6.1.3 ja 6.2). Urheiluympäristö on paikka, jossa ei useinkaan tunneta armoa. Jos nuori oppii hyväksymään tappiot sekä voitot, hän saa urheilusta paljon oppeja myös muuhun elämäänsä.

Ihmisenä kasvamiseen liittyvät myös urheilusta opitut taidot. Urheileminen ja suunnitelmallinen harjoittelu vaatii nuorelta paljon. Jos nuori kykenee tähän, hän voi saada siitä paljon arvokkaita taitoja, jotka ovat hyödyksi muilla elämän alueilla. Nuori oppii urheilusta vastuunkantoa, pitkäjänteisyyttä, ajanhallintaa, suunnitelmallisuutta, kommunikaatiotaitoja ja tavoitteiden asettamista ja niiden tavoittelua (ks. luku 6.2.3).

7.3 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kehittäminen

Tässä tutkimuksessa urheilun ja opiskelun yhdistämisen suurimmat haasteet aiheutuivat ajankäytöstä, joustamattomuudesta, kokonaisrasituksen liian suuresta määrästä ja henkilökohtaisista ongelmista urheilijoiden ja opettajien välillä sekä tiedonpuutteesta (ks. luvut 6.1.5 ja 6.1.7). Kaikki haasteet ovat sidoksissa riittämättömän yhteydenpidon ja vuorovaikutuksen määrään toimijoiden välillä, mikä on paikallistaso merkittävin haaste ja kehityskohde (ks. luku 3.3). Lisäksi valtakunnan tasolla opiskeluaikojen ja opintojen edistymisen tiukentuneet vaatimukset ovat merkittävä uhka urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Kuvion kahdeksan avulla käyn läpi, miten paikallistasolla urheilun ja opiskelun yhdistämistä voitaisiin kehittää. Kuviossa kahdeksan korostuu ennen kaikkea yhteistoiminta ja vuorovaikutus toimijoiden välillä.



Kuvio 8. Lukuvuoden sykli urheilun ja opiskelun yhdistämisessä

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen lähtee liikkeelle suunnittelusta. Suunnitteluun pitäisi saada urheilijan lisäksi kaikki läheiset toimijat mukaan: valmentaja, opinto-ohjaaja ja lähin opettaja sekä vanhemmat (ks. luku 6.1). Näin kaikki tarvittava tieto urheilusta, opiskelusta ja vapaa-

ajasta saadaan suunnittelun käyttöön. Lisäksi jokaiselta alueelta on asiantuntija ja jokaisen osa-alueen näkökulma tulee huomioitua. Tällöin pystytään tehokkaammin ehkäisemään urheilijan kokonaisrasituksen kohoaminen liian suureksi. Yhteissuunnittelun ongelmana ja sen puuttumisen syynä on toimijoiden välisen vuorovaikutuksen puute ja toiminnan riittämätön koordinointi (ks. luku 3.3). Yhteissuunnittelulle pitäisi laatia selkeät toimintatavat, kuinka menetellään ja kuka kutsuu toimijat yhteen. Esimerkiksi järkevin tapa toteuttaa ja koordinoida yhteissuunnittelua olisi oppilaitoksen kautta. Opiskelun etenemisen seuranta, käytännön ratkaisuja sekä suunnittelua tehdään oppilaitoksissa ja niillä on myös vastuu opetuksen järjestämisestä sekä siihen liittyvä ammattitaito (ks. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Oppilaitokset tekevät jo omasta näkökulmastaan opintojen suunnittelua. Jatkossa heidän tulisi ottaa paremmin myös urheilun näkökulma huomioon sekä kutsua urheilutoimijat mukaan suunnitelmaan urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Vaihtoehtoisesti urheiluakatemia voisi olla yhteissuunnittelun järjestäjä, joka kutsuisi urheilijan lähipiiriin suunnittelemaan urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Kuitenkin tässäkin toimintamallissa oppilaitoksen vahva rooli säilyy.

Suunnittelun jälkeen tehdään käytännön ratkaisut. Nuoren urheilun ja opiskelun yhdistämistä seurataan valmentajan, oppilaitoksen henkilökunnan ja vanhempien toimesta. Seuranta tulisi tehdä yhteistyössä ja sille olisi hyvä olla yhteinen foorumi, johon toimijat kommentoisivat havaintojaan. Esimerkiksi tämä yhteinen foorumi voisi olla oppilaitosten käyttämä Wilma-järjestelmä (ks. Wilma 2013).

Kun seuranta on riittävän tehokasta ja monipuolista, nuoren urheilijan ongelmat urheilussa, opiskelussa ja vapaa-ajalla huomataan nopeammin ja niihin pysytään puuttumaan. Lisäksi saadaan paremmin tietoon toimintaympäristöjen ongelmien yhteydet toisiinsa muun muassa vapaa-ajan ja opiskelun ongelmien yhteys urheiluun (ks. luvut 6.1.5 ja 6.1.7). Riittävän seurannan, toimijoiden välisen yhteydenpidon sekä -vuorovaikutuksen avulla urheilun ja opiskelun toteuttamisen keinot toteutuvat tehokkaammin (ks. luku 3). Haasteita urheilijoille aiheuttivat joustamattomuus esimerkiksi pakolliset läsnäolot ja tehtävien suorittaminen. Osittain joustamattomuus oli seurausta riittämättömästä yhteydenpidosta urheiluakatemia, valmentajan, urheilijan ja opettajan välillä. Tämä puolestaan saattoi johtaa henkilökohtaisiin ongelmiin urheilijan ja opettajan välillä. Tiedottaminen ja kaikkien opettajien sitoutuminen urheilun ja opiskelun yhdistämiseen urheiluakatemiaverkostoon kuuluvassa oppilaitoksessa on olennaista. Kun toimijoilla on selkeästi tiedossa urheilun ja opiskelun yhdistämisen toimintatavat, tämän yhdistämisen toteuttaminen helpottuu. Tällöin urheiluun vähemmän intohimoisesti suhtautuvien opettajien tulisi myös toteuttaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Toimintakulttuuria urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi voisi edistää esimerkiksi lukukauden alussa oppilaitokses-

sa pidettävä seminaari tai koulutus, jossa käydään läpi, mitä urheilun ja opiskelun yhdistäminen on ja mitä se vaatii käytännössä.

Lukuvuoden lopuksi toimijoiden olisi hyvä pitää yhteenvetopalaveri. Siinä voitaisiin arvioida, miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sujunut sekä miten sitä voitaisiin parantaa seuraavana vuonna. Arvioinnissa käytäisiin läpi nuoren urheilu- ja opiskelumenestys. Lisäksi nuoren mahdolliset vapaa-ajan asiat otettaisiin huomioon. Yhteenveto ja arviointi antaisivat toimijoille hyvän lähtökohdan seuraavan vuoden suunnittelulle.

Arvioinnin yhteydessä oppilaitoksissa ja urheiluakatemiassa kyettäisiin ottamaan kantaa urheiluakatemian ja urheiluoppilaitosten sisäänpääsykriteereihin. Tämän tutkimuksen eräänä tutkimustuloksena nousi esiin, että urheiluakatemian ja urheilulukion sisäänpääsykriteereitä haluttaisiin tiukentaa (ks. luku 6.1.7). Tämän myötä urheilijoiden taso nousisi ja määrä laskisi, joka antaisi mahdollisuuden kehittää urheilun tukipalveluiden laatua ja saatavuutta urheilijoille. Paremmat urheilun tukipalvelut lisäävät harjoittelun monimuotoisuutta. Näitä ovat muun muassa oheisharjoittelu, ravintovalmennus, henkinen valmentautuminen sekä palautuminen.

Paikallistason haasteiden lisäksi urheilun ja opiskelun yhdistämisen uhkana ovat opiskeluaikojen kiristyminen sekä tiukentuneet opintojen edistymisen vaatimukset (ks. luvut 6.1.5 ja 6.1.7). Haasteen ratkaiseminen ei ole yksinkertainen tehtävä. Ratkaisuun vaadittaisiin poliittista päätöksentekoa. Tällä hetkellä urheilumaailma ja poliittiset päättäjät sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö eivät ole asiasta samaa mieltä. Onko tulevaisuudessa mahdollista urheilijana saada enemmän opiskeluaikaa tai kevennyksiä opintojen suorittamisen nopeuteen? Tällä hetkellä en usko, että tämä olisi mahdollista. Urheilua ei nähdä kuitenkaan niin arvokkaana suomalaisessa yhteiskunnassa.

7.4 Tutkimuksen eettisyys- ja luotettavuustarkastelua sekä jatkotutkimusajatuksia

Tutkimusta tehtäessä pyritään välttämään virheitä ja tutkimuksen tekoon kuuluvat myös sen luotettavuuden ja tutkimusetiikan tarkastelu. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu useita erilaisia tutkimusperinteitä, minkä takia laadullisten tutkimusten luotettavuuden pohdinnat voivat poiketa toisistaan merkittävästi. (Patton 2002, 541–545; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden pohdinta onkin tutkijan näköinen. Tutkimukseni analyysipölyn olen käynyt jo läpi luvussa viisi. Tutkimukseni lopuksi pohdin enemmän sitä, mikä lisäsi tutkimukseni luotettavuutta ja mitä tekisin nyt toisin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden pohdinnassa esille nousee usein objektiivisuuden käsite sekä kysymykset totuudesta. Objektiivisuutta ja tutkimuksen totuutta pohdittaessa nousevat lisäksi esille havaintojen luotettavuus sekä tutkijan puolueettomuus. (Patton 2002, 549–551; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–136.) Pysin tutkimusta tehdessäni objektiivisuuteen sekä totuuden tavoitteluun. Kuitenkin laadullista tutkimusta tehtäessä ei voida välttyä täysin subjektiivisuudelta. Oma mielenkiintoni ja intohimoni tutkimusaiheeseen lisäsivät vain sen perusteellista perehtymistä. Tutkimuksen havainnot ja tulokset on kirjoitettu puolueettomasti. Tulosten kirjoittaminen perustui aineistolähtöiseen analyysiin. Lisäksi pohdinta on kirjoitettu tuloksista nousseista näkökulmista käsin. Tutkimuksen luotettavuutta parantavat edelleen riittävä aika tutkimuksen tekemiseen sekä tutkimusprosessin julkisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142, ks. myös Patton 2002, 541–587).

Tutkimukseni tekemiseen minulla oli riittävästi aikaa, sillä minulla ei ollut mitään ehdotonta tutkimuksen valmistumisen ajankohtaa, toisaalta taas työni ja opiskelukiireet veivät paljon aikaani. Tauot tutkimuksen tekemisestä kirkastivat ajattelua ja näiden taukojen jälkeen tutkimuksen tekeminen sujui tehokkaasti. Tutkimustaukojen aikana mieleeni tuli myös uusia näkökulmia, jotka veivät tutkimustani eteenpäin. Lisäksi tutkimukseni julkisuutta lisäsivät vuoropuhelu ohjaajieni kanssa sekä tutkimukseni käsittely työpaikallani (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus). Ohjaajieni ja työtovereideni kommentit sekä ohjaus kehittivät tutkimukseni laatua ja luotettavuutta.

Tutkimukseni luotettavuutta lisäsi aiempi tieto ja ymmärrys tutkimusaiheesta, sillä olin päässyt perehtymään tutkittavaan ilmiöön työni kautta ennen tutkimukseni aloittamista. (Eskelä-Haapanen 2012, 172). Lisäksi omat kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä lisäsivät ymmärrystä tutkittavaa ilmiötä kohtaan, mikä auttoi tutkimuksen eri vaiheissa esimerkiksi oikeiden tutkimusmenetelmien valinnassa sekä tutkimustulosten analysoinnissa. Tutkimukseni aineisto ja sen tulkinta vastaavat toisinaan. Tällöin puhutaan tutkimuksen vahvistuvuudesta (Eskola & Suoranta 2008, 211–212). Tutkimukseni vahvistuvuuden puolesta puhuvat muiden tutkijoiden vastaavat tutkimustulokset tutkittavasta ilmiöstä (ks. esim. Conzelmann & Nagel 2003; Capranica & Millard-Stafford 2011; Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013).

Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan, ovatko tutkimuksen havainnot ja tulokset siirrettävissä toisiin tapauksiin (Eskola & Suoranta 2008, 68; Patton 2002, 581–584). Tutkimuksessani esiin nousseet havainnot urheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä urheilijoiden kokonaisvaltaisesta kasvusta ovat samanlaisia myös muissa urheiluakatemoissa, oppilaitoksissa ja urheili-

joiden lähipiireissä (ks. esim. Eu Expert Group 2012). Tutkimukseni tulokset ovat siirrettävissä yleisesti urheiluympäristöön, koulumaailmaan ja urheilijoiden lähipiireihin.

Tutkimusetiikan näkökulmasta on tärkeää, että tutkimukseni tiedonantajien (ks. liite 1) henkilöllisyys ei paljastu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141). Henkilötietojen salassapito lisäsi tutkimukseni luotettavuutta (ks. luku 5.2.1). Sain kaikilta tutkimukseen osallistuneilta luvan käyttää haastatteluissa esiin nousseita asioita tutkimuksen tekemiseen.

Merkittävin puute työni kannalta on urheilijoiden perheiden haastatteluiden pois jättäminen. Tutkimuksessani yhtenä lähtökohtana oli kuvioon viisi perustuva ajattelutapa. Olen arvottanut siinä urheiluympäristön ja koulumaailman lähimmiksi nuorta urheilijaa ja tärkeimmiksi urheilun ja opiskelun yhdistämisen kannalta. Tämän käsityksen johdattamana lähdin suunnittelemaan aineiston keräämistä sekä toteuttamaan haastatteluita. Kuitenkin perehtyessäni enemmän urheilun ja opiskelun yhdistämisen sekä urheilijan kasvun teoriaan huomasin, että perheen ja vanhempien rooli on merkittävä. Urheilijan vanhempien tärkeys tulee myös tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä (ks. luku 4.3), tuloksissa (ks. luvut 6.1.4 ja 6.3) ja pohdinnassa (ks. luvut 7.1 ja 7.2) esille.

Pro gradu -tutkielmani antoi mielenkiintoisia jatkotutkimusajatuksia ja tämän tutkimuksen avulla pääsin vasta alkuun urheilun ja opiskelun yhdistämisen sekä urheiluakatemiatoiminnan tutkimuksessa. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen tarjoaa monia erilaisia näkökulmia ja tutkimusasetelmia. Haastatteluissani kuultiin urheilijoiden, valmentajien, oppilaitosten henkilökunnan sekä urheiluakatemian näkökulmia. Tutkimuksessa esille noussut lähipiiri ja tarkemmin perhe jäi kuitenkin haastatteluiden ulkopuolelle. Perheellä on keskeinen merkitys erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä sekä nuoren urheilijan kokonaisvaltaisessa kasvussa (ks. luvut 1, 6.3 ja 7.2). Tämän takia jatkossa olisi tärkeää haastatella perheitä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Lisäksi haastatteluihin olisi hyvä ottaa monipuolisemmin urheilijatovereita, opettajia sekä urheilun tukipalveluiden tarjoajia. Useampien henkilöiden haastatteluiden avulla urheilun ja opiskelun yhdistämisestä ja nuoren urheilijan kasvusta saataisiin selville eheämpi kuva ja kokonaisuus.

Edelleen urheilun ja opiskelun yhdistämistä voitaisiin vertailla eri oppilaitosasteilla: alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, yliopistossa sekä ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää, miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen eroaa eri-ikäisillä sekä oppilaitosten välillä. Lisäksi kyettäisiin tarkastelemaan urheilun ja opiskelun yhdistämisen eroja joukkue- ja yksilöurheilussa sekä opiskelevien urheilijoiden rahankäyttöä.

Suomalaisessa urheilussa tehtyjen strategisten valintojen johdosta urheiluakatemiatoiminta on kehittynyt ja kehittyä koko ajan. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen keinojen ja käytäntöjen tehostaminen sekä kehittäminen ovat tärkeitä niin urheilun kuin opiskelunkin näkökulmasta. Tämä tutkimus tarjoaa urheilijoille, valmentajille, koulujen henkilökunnalle, urheilijoiden perheille sekä päättäjille uuden tietolähteen urheilun ja opiskelun yhdistämisestä sekä urheilijan kokonaisvaltaisesta kasvusta. Tutkimuksessani esiin nousseita teemoja tulisi viedä myös kentälle. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää käytännössä urheilun ja opiskelun yhdistämisessä niin koulumaailmassa, mukaan lukien toisen asteen ja yliopistokoulutus, kuin myös urheilijoiden lähipiirissä.

Tutkimuksellani voisi olla arvoa myös syrjäytymisen vastaisen toiminnan taustateorianä. Syrjäytymisen vastaisessa taistelussa tärkeää on yhteistyö eri toimijoiden välillä samoin kuin urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Lisäksi syrjäytymisvaarassa olevan nuoren lähipiiriin tulisi tiedostaa merkityksensä ja vastuunsa nuoren kokonaisvaltaiseen kasvuun. Kun nuoren ympärillä olevat ihmiset tiedostavat merkityksensä, vastuunsa ja tekevät yhteistyötä, syrjäytymisen vastaisessa toiminnassa pystyttäisiin saamaan parempia tuloksia.

LÄHTEET

- Aarresola O. & Konttinen, N. 2012a. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15 -vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. KIHUn julkaisusarja, 30. Jyväskylä.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012b. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* -lehti 49(6), 29–35.
- Aittola, T., Jokinen, K. & Laine, K. 1994. Nuoret, koulu ja uudet oppimisympäristöt. *Kasvatus* 25(5), 472–482.
- Aittola, T. 1998. Aikuisten oppiminen arkielämän ympäristöissä. Teoksessa P. Sallila & T. Vaherva (toim.) *Arkipäivän oppiminen. Aikuiskasvatuksen 39. vuosikirja*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu OY, 59–89.
- Aittola, T., Erämies, T., Jauhiainen, J., Joki, H., Lainapelto, V., Partanen, R. & Tikkanen, J. 1995. ”Koulua käydään tulevaisuutta varten, vapaa-ajasta nautitaan nyt” -Koulun ulkopuolisten oppimisympäristöjen tarkastelua. *Nuorisotutkimus* 13 (3), 33–42.
- Aittola, T., Koikkalainen, R. & Vaherva, T. 1997. Aikuisten oppiminen arkielämän ympäristöissä. Jyväskylän yliopisto. *Kasvatustieteen laitoksen julkaisuja* 6.
- Aittola, T. & Pirttijärvi, E. 1996. Nuorten monet oppimisympäristöt. Teoksessa T. Aittola (toim.) *Teknologiapohjaiset oppimisympäristöt*. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos 23, 33–42.
- Aquilina, D. 2013. A Study of the Relationship Between Elite Athletes’ Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport* 30(4), 374–392.
- Aquilina, D. & Henry, I. 2010. Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy* 2(1), 25–47.
- Armour, K. & Duncombe, R. 2012. Ghanging lives? Critical evaluation of a school-based athlete role model intervention. *Sport, Education & Society* 17(3), 381–403.
- Auer, A. 2000. Informaatioteknologian ja koulutuksen uudet strategiat - spatiaalinen näkökulma. *Acta Universitatis Tamperensis* 792.

- Aunola, K. 2005. Kasvatus ja vanhemmuus: tutkimuksen traditiot ja haasteet. *Psykologia* 40(4), 356–369.
- Borba, M. 1989. *Esteem builders*. California: Jalmar Press.
- Borba, M. 1993. *Staff esteem builders*. California: Jalmar Press.
- Borggreffe, C. & Cachay, K. 2012. "Dual Careers": The Structural Coupling of Elite Sport and School. Exemplified by the German Verbundsysteme. *European Journal of Sport and Society*, 9(1+2), 57–80.
- Boxill, J. 2003. *The Ethics of Competition*. Teoksessa J. Boxill (toim.) *Ethics in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 21–48.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.
- Capranica, I. & Millard-Stafford, M. L. 2011. Youth sport specialization: How to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572–579.
- Conzelmann, A. & Nagel, S. 2003. Professional careers of German Olympic athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 38(3), 259–280.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist* 13, 395–417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa R. Eklund & G. Tenenbaum (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3. Painos. Hoboken, NJ: Wiley, 184–202.
- Danskanen, K. 2013. Valmentajuus. *Valmentaja* 19(1), 3.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. P. 2013. A Systemic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing developmet of a conceptual model of health through sport. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(8), 1–21.
- Eitzen, D-S. & Sage, G-H. 1993. *Sociology of North American Sport*. Madison: WCB Brown & Benchmark.

- Eskelä-Haapanen, S. 2012. Kohdennettu tuki perusopetuksen alaluokilla. *Acta Universitatis Tamperensis* 1747.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino Oy.
- EU Expert Group. 2012. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Brussels.
- Euroopan komissio. 2007. Urheilun valkoinen kirja. Koulutuksen ja kulttuurin pääosasto. Bryssel.
- European Commission. 2004. Education of young sportspersons (lot 1). Final report. Loughborough University.
- European Commission. 2007. Study on the training of young sportsmen and sportswomen in Europe. Detailed typological description of different mechanisms and systems for the training of young athletes. Ineum consulting.
- Finni, J. & Mäenpää, P. 2013. Kasva urheilijaksi – monipuolisuus. Nuori Suomi. Viitattu 11.11.2013. <http://www.kasvaurheilijaksi.fi/nuorisuomi/sivu.php?id=2784>.
- Fontana, A. & Frey, J. H. 2000. The Interview: From Structured Questions to Negotiated Text. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) *Handbook of Qualitative Research*. 2., uudistettu painos. Thousand Oaks: Sage, 645–672.
- Fort, R-D. 2006. *Sports Economics*. Second Edition. New Jersey: Pearson Education.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2008. Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* 20(3), 318–333.
- Gröhn, T. & Riihivuori, T-P. 2008. Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää – urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkea-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Guidotti, F., Minganti, C., Cortis, C., Piacentini, M. F., Tessitore, A. & Capranica, L. 2013. Validation of the Italian version of the Student Athletes' Motivation toward Sport and Academics Questionnaire. *Sport Sciences for Health* 9(2), 51–59.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. Helsinki: WSOY.

- Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A-M., Kouli, O. & Sanches, X. 2013. The Integrative Role of Sport in Multicultural Societies. *European Psychologist* 18(3), 191–202.
- Heikkala, J. 2009. Johdatus liikuntakulttuuriin. Raportti. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. *Liikunnan ja urheilun maailma* 17, 1–23.
- Heikkala, J. & Koski, P. 1999. Reaching out for new frontiers. The Finnish Physical culture in transition in the 1990's. University of Jyväskylä.
- Helakorpi, S. 2005. Kohti verkostoituvaa ja verkottuvaa koulutusta. Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 9. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulutuksen kuntayhtymä.
- Henry, I. 2010. Elite Athletes and Higher Education: Lifestyle, 'Balance' and the Management of Sporting and Educational Performance. Centre of Olympic Studies and Research. Loughborough University.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huippu-urheilu.fi. 2013. Itsensä johtaminen. Suomen olympikomitea. Viitattu 9.12.2013. http://www.huippu-urheilija.fi/urataidot/itsensa_johtaminen/.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.
- Ilmanen, K. & Itkonen, H. 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu. Itä-Suomen lääninhallituksen liikuntatoimi, Pohjois-Karjalan Liikunta (POKALI) ry, Joensuun yliopisto Karjalan tutkimuslaitos.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jokinen, A. 2008. Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Jokinen, K. & Saaristo, K. 2002. Suomalainen yhteiskunta. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Järvinen, H. 2009. Liikuntapainotteiset yläkoulut ovat vailla yhteisiä sääntöjä. Nuori Suomi. Helsinki. Viitattu 1.10.2013. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=27762003-liikuntapainotteiset-yläkoulut>.
- Kangaspunta, M. 2009. Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa. Helsinki: Nuori Suomi.
- Karisto, A., Hakala, P. & Haapola, I. 1999. Matkalla nykyaikaan - elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Helsinki: WSOY.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a. Huippu-urheilu ja opiskelu – mahdollinen yhtälö. Huippu-urheilun faktapankki. Jyväskylä. Viitattu 27.10.2013. http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b. Erityisen tehtävän saaneet koulutuksen järjestäjät. Huippu-urheilun faktapankki. Jyväskylä. Viitattu 27.10.2013. http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/index.php?osa1.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013c. Urheilu-ura lopussa – mitä tehdä 250 vapaaillalla? Huippu-urheilun faktapankki. Jyväskylä. Viitattu 27.10.2013. http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_urheilu_ura_lopussa/.
- Korhonen, A., Metsälä, J., Tikkanen, J., Hurri, R. & Tirri, J. 2013. Huippu-urheilijana korkeakoulussa. Itäsuomalaista osaamista urheilijan polulle -hanke. Helsinki: Suomen Olympiakomitea. Painopaikka: Edita Prima Oy.
- Korpinen, E. 1989. Minäkäsitys kasvatuksellisena käsitteenä ja koulun merkitys sen kehittämisessä. Kasvatus 20 (3), 193–200.
- Korpinen, E. 2009. Searching for the pedagogy of joy. Teoksessa E. Korpinen, M.-L. Husso, J. Juurikkala & S. Vesterinen (toim.) Näkökulmia ilon pedagogiikkaan. Perspectives to pedagogy of joy. Jyväskylä: TUOPE. Tutkiva Opettaja 1/2009, 68–79

- Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 135–154.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004. 189–208.
- Kriteerit valmentajan palkkaukseen. 2011. Helsinki: Suomen Olympiakomitea. Julkaisematon lähde.
- Kärmeniemi, M., Lämsä, J. & Savolainen, J. 2013. Aikuisurheilijoiden sosioekonominen asema ja taloudelliset tukijärjestelmät. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja, 44. Jyväskylä.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lally, P. S. & Gretchen, G. A. 2005. The Career Planning, Athletic Identity, and Student Role Identity of Intercollegiate Student Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76(3), 275–285.
- Lehikoinen, H. 2013a. Lauri Markkanen: Ulkomaille tähtäävä pallotaituri. Nuori Suomi. Viitattu 14.8.2013. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=33181850-lauri-markkanen-ulkomaille-thtv>
- Lehikoinen, H. 2013b. Koulu mahdollistaa Laurin urheilijaksi kasvun. Nuori Suomi. Viitattu 14.8.2013. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=33181887-koulu-mahdollistaa-laurin>
- Lehikoinen, H. 2013c. Koti ja seura mahdollistavat Laurin urheilijaksi kasvun. Nuori Suomi. Viitattu 14.8.2013. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=33181892-koti-ja-seura-mahdollistavat>
- Lehtinen, E. 2004. Koulutusjärjestelmä suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa. Teoksessa SITRA. Artikkelikokoelma tutkimushankkeesta ”Sosiaaliset innovaatiot, yhteiskunnan uudistumiskyky ja taloudellinen menestys”. Helsinki: Sitra.

- Liikuntatutkimuksen suunta 2010. Tutkimus väestön liikuntakyvyn, liikuntahalun ja liikuntataitojen edistäjänä. Helsinki: Opetusministeriön julkaisuja 2005:16.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 41–46.
- Manninen, T. 2013. Athletes' Dual Career Survey - Estonia, Finland & Latvia. Seminaariesitys 14.11.2013. Seminar "Dual Career in Sports". Helsinki. Viitattu 9.12.2013. <http://www.spordiinfo.ee/sportsociety/wpcontent/uploads/2013/03/Dual+Career+Survey.pdf>.
- Manninen, T., Lämsä, J. & Härkönen, A. 2012. Työnantajien kokemuksia nuorten olympiavalmentajahankkeesta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja, 36. Jyväskylä.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä – vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55. Turku: Painosalama Oy.
- Miller, K. E. 2009. Sport-Related Identities and the "Toxic Jock". *Journal of Sport Behavior* 32(1), 69–91.
- Mäenpää, P. 2005. Narkissos kaupungissa. Helsinki: Tammi.
- NCAA. 2013. National Collegiate Athletic Association. Viitattu 25.8.2013. <http://www.ncaa.org/>.
- Nenonen, J. 2013. Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys urheilijoiden opintojen etenemisestä. Esitys urheiluakatemiapäivillä 31.10.2013. Joensuu.
- Numminen, U. 1997. Nuorisoasteen koulutuskokeilu ja oppilaitosten alueellinen verkostoituminen. Teoksessa R. Mäkinen, M. Virolainen & P. Vuorinen (toim.) Oppilaitosten yhteistyö ja yksilölliset opinnot nuorisoasteen koulutuskokeilussa. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä, 47–57.
- Nuoren Urheilijan ura 2013. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Esa Print Oy.
- OKM. 2012. Osallistuvampi, liikkuvampi, luovempi ja kielellisesti rikkaampi koulu. Viitattu 24.1.2014. <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/06/tuntijako.html>.

- Patton, M. G. 2002. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3. painos. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Piispanen, M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvinvointien kohtaaminen peruskoulussa. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.
- Poutiainen, O. 2007. Nuorten arvot ja tietoyhteiskunta-asenteet. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta.
- Pulkkinen, K. 2003. *Liikkuvat lapset – analyysi lajiliittojen perustason koulutusmateriaaleista*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Reasoner, R. 1982. *Building self-esteem: a comprehensive program*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Reasoner, R. 1994. *Building self esteem in elementary schools*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Ricman, E. L. & Shaffer, D. R. 2000. "If you let me play sports" – How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females. *Psychology of Women Quarterly* 24(2), 198–199.
- Sage, G-H. 1980. *Sport and American society. Selected Readingd. Third Edition*. Addison-Wesley series in Physical Education.
- Sage, G-H. 1998. *Power and Ideology in American Sport. Second Edition*. Champaign: Human Kinetics.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-instituutin tutkimuksia nro 1/2006.
- Sperber, M. 1990. *College Sports Inc. The Athletic Department vs The University*. New York: Henry Holt and Company.
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin. J. 2009. "Specializers" Versus "Samplers" in Youth Sport: Comparing Experiences and Outcomes. *The Sport Psychologist* 23(1), 77–92.

- Ståhle, P. & Laento, K. 2000. Strateginen kumppanuus – avain uudistumiskykyyn ja ylivoimaan. Helsinki: WSOY.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012. Urheilijan polun osaamisella, yhteistyöllä ja intohimolla parhaaksi Pohjoismaaksi 2020. Loppuraportti. Huippu-urheilun muutosryhmä. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Suomen Olympiakomitea. 2006. Toimintakertomus 2006. Helsinki: Planeetta 10 Oy.
- Suomen Olympiakomitea. 2007. Toimintakertomus 2007. Helsinki: Planeetta 10 Oy.
- Suomen Olympiakomitea. 2008. Toimintakertomus 2008. Helsinki: Planeetta 10 Oy.
- Suomen Olympiakomitea. 2009. Toimintakertomus 2009. Helsinki: Planeetta 10 Oy.
- Suomen Olympiakomitea. 2010. Toimintakertomus 2010. Helsinki: Esa Print Oy.
- Suomen tilastollinen vuosikirja 1997. Helsinki: Tilastokeskus.
- Suominen, K., Aaltonen, P., Ikävalko, H., Hämäläinen, V. & Mantere, S. 2007. Voimaa verkostosta! Verkostomaisen kehittämisen käsikirja. Helsinki: Tykes.
- Suonio, L. 2006. Oppilaitoksen verkostoituminen tulevaisuuden strategiana ja muutoksen edistäjänä. Teoksessa A. Taipale, M. Salonen & K. Karvonen (toim.) Kuorma kasvaa – voiko johtajuutta jakaa? Kokemuksia oppilaitosjohtamisen hyvistä käytännöistä. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy, 120–129.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Liikkuva koulu - ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomisto, J. 1998. Arkipäiväoppiminen aikuiskasvatuksen ja elinikäisen oppimisen kontekstissa. Teoksessa P. Sallila & T. Vaherva (toim.) Arkipäiväoppiminen. Aikuiskasvatuksen 39. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 30–58.
- Turpeinen, K. 2012. Aamuvalmennuksesta oppitunneille. Joensuun Yhteiskoulun lukio ja Joensuun Urheiluakatemia opiskelun ja urheilun yhdistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Historia- ja maantieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Turunen, K. E. 2000. Opetustyö ja opettajankoulutuksen tulevaisuus. Teoksessa J. Välijärvi (toim.) *Koulu maailmassa – maailma koulussa. Haasteet yleissivistävän opetuksen ja opettajankoulutuksen tulevaisuudelle*. Helsinki. Opetushallitus. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakointihankkeen selvitys 9, 19–51.
- URA-työryhmä. 1999. *Urheilijoiden urheilu- ja koulutusuran yhdistäminen*. Helsinki: Opetusministeriö.
- Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää 2007. Suomen Olympiakomitean nimeämän työryhmän esitys urheiluakatemiosta osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää. Esitetty 19.4.2007 kansallisilla urheiluakatemiapäivillä Lapin urheiluopistolla.
- Urheiluakatemiohjelma. 2013. Suomen Olympiakomitea. Helsinki. Viitattu 22.7.2013. <http://www.noc.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiohjelma/>.
- Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto. 2013. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Planeetta 10 Oy.
- Uudistuva huippu-urheilu Suomessa 2010-luvulla. 2011. Muutosryhmän väliraportti suomalaisen huippu-urheilun uudistamiseksi. Huippu-urheilun muutostyöryhmä. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Vasara, E. 1992. Miljoonan suomalaisen liike. Teoksessa Pyykkönen, T. (toim.) 1992. *Suomi Uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131*. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 393–420.
- Verkkotutor 2012. Viitattu 15.6.2012. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/sisalto.htm>.
- Virtanen, T., Lemetti, P., Järvinen, P. & Lillrank, P. 2002. *Verkkoston arvontuotto ja yritysverkostojen kehittäminen. Tutkimusraportti yrityskäyttöön*. Espoo: TAI Tutkimuslaitos.
- Watkins, K. E. & Marsick, V. J. 1992. Towards a theory of informal and incidental learning in organizations. *International Journal of Lifelong Education* 11(4), 287–300.
- Weiss, M. R. 2008. 2007 C. H. McCloy Lecture: “Field of Dreams:” Sport as a Context for Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79(4), 434–449.
- Wilma. 2013. *Oppilaitoksen hallinto-ohjelma*. Viitattu 10.12.2013. <https://wilma.edu.hel.fi/>.

Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. 2002. Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5(1), 21–33.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelut

Urheilija 1 (mies): 19.5.2013

Urheilija 1 on 23-vuotias ja opiskelee yliopistossa. Hänen opintonsa ovat sujuneet aikataulussa. Urheilijan lajina on kilpauinti, jota hän on harrastanut 10-vuotiaasta saakka. Urheilija kilpailee kansallisella tasolla ja on ollut urheiluakatemiassa mukana vuodesta 2009. Hän on harrastanut nuorena liikuntaa monipuolisesti.

Urheilija 2 (mies): 11.6.2013

Urheilija 2 on 25-vuotias ja opiskelee yliopistossa. Hänen opintonsa ovat sujuneet aikataulussa. Urheilijan lajina on pesäpallo, jota hän pelaa mestaruussarjassa. Pesäpalloa urheilija on harrastanut noin 17 vuotta. Hän on harrastanut nuorena monipuolisesti liikuntaa. Hän on ollut urheiluakatemiassa yhden vuoden.

Urheilija 3 (nainen): 13.6.2013

Urheilija 3 on valmistunut yliopistosta 7 vuodessa. Hän on 25-vuotias ja urheilee yleisurheilussa kansainvälisellä tasolla. Yleisurheilun hän on aloittanut 9-vuotiaana. Hän on harrastanut nuorena monipuolisesti eri lajeja. Hän on ollut urheiluakatemiassa mukana vuodesta 2006 lähtien.

Nuorten olympiavalmentaja 1 (mies): 24.5.2013

Nuorten olympiavalmentaja 1 toimii freestylevalmentajana urheiluakatemiassa. Lisäksi hänen toimenkuvaansa kuuluvat paikallisen seuran valmennusryhmien vetämistä sekä lajiliiton kautta tulevat valmennustyöt (mm. nuorten maajoukkuevalmennus). Pääasiassa hän valmentaa 16-20-vuotiaita laskijoita. Mutta hänellä on kokemusta nuorempienkin valmentamisesta.

Valmennuskokemusta hänellä on kuusi vuotta. Ennen valmennusuraansa hän harrasti kumparelaskua 21-vuotiaaksi. Hän on edustanut Suomen juniorimaajoukkueissa sekä kilpaillut kansainvälisellä tasolla. Hänellä ei ole muodollista valmentajan koulutusta.

Nuorten olympiavalmentaja 2 (mies): 27.5.2013

Nuorten olympiavalmentaja 2 toimii yleisurheiluvalmentajana urheiluakatemiassa. Hänen toimenkuvaansa kuuluvat myös henkilökohtaisena valmentajana toimiminen sekä lajiliitossa maajoukkuevalmennus. Hänellä on kokemusta eri-ikäisten valmentamisesta. Urheiluakatemian kautta hän valmentaa pääasiassa 16–20 -vuotiaita.

Valmentaja on urheillut kansallisella tasolla yleisurheilussa. Koulutukseltaan hän on liikuntatieteiden maisteri ja pääaineenaan hänellä on valmennus. Valmentamisen hän on aloittanut vuonna 1983 ja ammattivalmentajana toiminut vuodesta 1988 lähtien. Valmennusuransa ajan hän on jatkanut aktiivisesti valmennustiedon ja -taitojen kartuttamista valmentajakoulutuksissa.

Nuorten olympiavalmentaja 3 (nainen): 6.6.2013

Nuorten olympiavalmentaja 3 toimii uintivalmentajana urheiluakatemiassa. Hänen toimenkuvaansa kuuluvat paikallisen seuran valmennuspäällikkönä ja valmentajana toimiminen sekä lajiliitossa nuorten maajoukkuevalmennuksesta vastaaminen. Tällä hetkellä hänellä on 14 uimaria henkilökohtaisessa valmennuksessaan, heistä kaksi on alle 18-vuotiasta.

Valmentajalla on taustallaan uintiura, jonka jälkeen hän on aloittanut valmentamisen vuonna 2004. Ammattivalmentajana hän on toiminut vuodesta 2007 lähtien. Hän on koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri pääaineenaan valmennus.

Valmennuspäällikkö (mies): 21.5.2013

Valmennuspäällikkö toimii toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa urheiluvalmennuksen vastaavana. Hänen toimenkuvaansa kuuluvat toimiminen valmentajien esimiehenä ja valmentaminen oppilaitoksessa. Koulutukseltaan hän on opettaja. Hän on käynyt useita eri valmentajakoulutuksia eri lajeista ja omaa urheilutaustaa valmentamastaan lajista. Hän on ollut aktiivisesti urheilussa mukana vuodesta 1978 lähtien.

Opinto-ohjaaja (mies): 17.5.2013

Opinto-ohjaa työskentelee urheilulukiassa. Hän on koulutukseltaan liikunnanopettaja, joita töitä hän on tehnyt reilut 15 vuotta. Opinto-ohjaajan tehtävissä hän on toiminut 12 vuotta. Urheilutaustaltaan hän on entinen mestaruussarjatason pesäpalloilija.

Valmennusvastaava (mies): 22.5.2013

Valmennusvastaava toimii urheilulukiossa urheiluvalmennuksen koordinaattorina sekä liikunnan- ja terveystiedonopettajana. Hän on koulutukseltaan liikunnan- ja terveystieteiden opettaja. Työt liikunnanopettajana hän on aloittanut vuonna 1978. Hän on entinen yleisurheilija ja voittanut lajissaan Suomen mestaruuden. Oman urheilu-uran jälkeen hän on toiminut henkilökohtaisena valmentajana ja lajiliiton kouluttajana.

Urheiluakatemiakoordinaattori (nainen): 13.6.2013

Urheiluakatemiakoordinaattori on koulutukseltaan merkonomi ja liikuntatieteiden ylioppilas. Hänen toimenkuvanaan on urheiluakatemiatoiminnan organisointi. Siihen sisältyvät muun muassa suunnittelu, talousasiat ja yhteydenpito verkoston jäseniin.

LIITE 2. Kysymykset urheilijoille

TAUSTA

Nimi, ikä

Urheilulaji

- Miten pitkään olet harrastanut?

Oppilaitos

- Miten pitkään olet ollut tässä koulussa
- Kouluhistoriasi

Kuinka pitkään olet ollut urheiluakatemiassa mukana?

Minkälainen urheilutarinasi -/ polkusi on ollut?

- Mikä on ollut lapsuusvaiheen liikkumisen / urheilun merkitys ja miten se heijastuu nykyään?
- Millaista harrastaminen on ollut (monipuolisuus)?
- Ketkä ovat olleet tukena ja mikä on ollut heidän merkityksensä?

URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen toteutuu käytännössä?

- Mitkä ovat urheilun ja opiskelun yhdistämisen vaikeudet/haasteet?
- Miten opettajat ovat suhtautuneet urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?
- Miten tämä on näkynyt / vaihdellut kasvun aikana (lapsuus, nuoruus, aikuisuus)?

Onko urheiluakatemiaympäristö avuksi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä? Jos on, niin miten?

Mikä on oppilaitoksen rooli urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Miten oppilaitos tukee prosessia?

Koetko tarvitsevasi enemmän ohjausta urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Jos et ole saanut, luuletko, että pari kertaa vuodessa saadusta ohjauksesta olisi ollut hyötyä?

Ketä muita on mukana urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Mikä on heidän roolinsa ja merkityksensä kokonaisuudessa?

Miten opintosi ovat edenneet?

- Kuinka urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sujunut?

TOIMINTAYMPÄRISTÖ: URHEILIJAN ARJESSA MUKANA OLO

Mikä on valmentajan rooli urheilun ja opiskelun yhdistämisessä/muussa elämässä?

- Onko mukana, jos on niin miten?
- Mitkä ovat valmentajan keinot tukea urheilun ja opiskelun yhdistämistä/muuta elämää?
- Onko valmentaja tietoinen muun elämän tavoitteita?
- Minkälainen luottamussuhde teillä on? Keskustelut ym.
- Minkälaisena näet valmentajan roolin kokonaisvaltaiseen kasvuusi

Miten valmentaja/urheilu on vaikuttanut sinuun?

- Minäkuvan ja identiteettiin kehittymiseen eli millaiseksi ihmiseksi olet kehittynyt?
- Kykyyn uskoa omiin kykyihin
- Itseluottamus, itsetuntemus, itsearvostus eli siihen kuka olen?

Onko valmentaja / oppilaitos auttanut sinua ymmärtämään ympäröivää maailmaa?

- Millainen se on
- Mitä minun pitää tehdä, jotta selviydyn

KEHITTÄMINEN

Miten urheiluakatemiatoimintaa voitaisiin jatkossa kehittää?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä voisi tukea paremmin jatkossa?

- Keinot?

Haluatko sanoa vielä jotain?

LIITE 3. Kysymykset nuorten olympiavalmentajille

TAUSTA

Nimi

Mikä olet koulutukselta?

Mikä on valmennustaustasi?

- Kuinka pitkään olet valmentanut?
- Minkälainen kokemus sinulla on nuorten valmentamisesta?

Miten määrittelet oman toimenkuvasi nuorten olympiavalmentajana ja akatemiavalmentajana?

- Mitkä on sinun vahvuutesi/heikkoutesi valmentajana?

URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Miten urheiluakatemiaympäristö toimii urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

Millä keinoilla urheilun ja opiskelun yhdistämistä toteutetaan?

- Mitkä ovat sen haasteet, heikkoudet, mahdollisuudet, vahvuudet?

Mikä sinun roolisi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä on tässä kokonaisuudessa?

Minkälainen urheilijan vastuu on urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

Ketä muita toimijoita sinun lisäksi on, jotka ovat tukemassa urheilijaa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Mikä näiden rooli on tässä kokonaisuudessa?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sujunut?

TOIMINTAYMPÄRISTÖ: URHEILIJAN ARJESSA MUKANA OLO

Oletko tietoinen urheilijoiden?

- Perhetaustasta, koulumenestyksestä, siviiliuran tavoitteista, jokapäiväisestä ajankäytöstä

Minkälainen vuorovaikutus sinulla on valmennettaviin?

- Voitteko puhua luottamuksellisista asioista? Puhutteko?
- Luottaako urheilijasi sinuun muissakin asioissa kuin urheiluun liittyvissä?

Miten koet toimenkuvassasi kasvatusvastuun?

- Mitä se sinulle merkitsee?
- Miten voit tukea urheilijaa kasvussa?

KEHITTÄMINEN

Miten urheiluakatemiatoimintaa voitaisiin jatkossa kehittää?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä voisi tukea paremmin jatkossa?

- Keinot?

Haluatko sanoa vielä jotain?

LIITE 4. Kysymykset oppilaitosten henkilökunnalle

TAUSTA

Nimi

Mikä olet koulutukseltasi?

Minkälainen sinun urheilupuolen pätevyys ja kokemus on?

- Miten koet pätevyytesi auttaa urheilijaa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

Mikä on toimenkuvasi ja miten se linkittyy urheiluakatemiatoimintaan?

- Eli mitä teet käytännössä?

URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Miten urheiluakatemiaympäristö toimii urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Mikä sinun ja oppilaitoksen rooli on tässä kokonaisuudessa?

Millä keinoilla urheilun ja opiskelun yhdistämistä tuetaan?

- Mitkä ovat sen haasteet, heikkoudet, mahdollisuudet, vahvuudet?

Miten opettajat suhtautuvat?

Miten urheilun ja opiskelun (koulunkäynnin) yhdistäminen eroaa mielestäsi eri koulutasoilla ja mikä sen merkitys on näillä eri asteilla?

Minkälainen urheilijan vastuu on urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

Ketä muita tahoja sinun lisäksi on, jotka ovat tukemassa urheilijaa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Mikä näiden rooli on tässä kokonaisuudessa?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sujunut?

TOIMINTAYMPÄRISTÖ: URHEILIJAN ARJESSA MUKANA OLO

Oletko tietoinen urheilijoiden?

- Perhetaustasta, koulumenestyksestä, siviiliuran tavoitteista, jokapäiväisestä ajankäytöstä

Minkälainen vuorovaikutus sinulla on valmennettaviin?

- Voitteko puhua luottamuksellisista asioista? Puhutteko?
- Luottaako urheilijasi sinuun muissakin asioissa kuin urheiluun liittyvissä?

Miten koet toimenkuvassasi kasvatusvastuun?

- Mitä se sinulle merkitsee?
- Miten voit tukea urheilijaa kasvussa?

KEHITTÄMINEN

Miten urheiluakatemiatoimintaa voitaisiin jatkossa kehittää?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä voisi tukea paremmin jatkossa?

- Keinot?

Haluatko sanoa vielä jotain?

LIITE 5. Kysymykset urheiluakatemiakoordinaattorille

TAUSTA

Nimi

Mikä olet koulutukseltasi?

Minkälainen toimenkuvasi on?

- Mitä teet käytännössä?
- Mikä on urheiluakatemian päätehtävä ja miten tätä toteutetaan?

URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Miten urheiluakatemiaympäristö toimii urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Mikä on urheiluakatemian ja oppilaitoksen rooli on tässä kokonaisuudessa?
- Mikä on valmentajan ja urheilijan vastuu kokonaisuudessa?

Millä keinoilla urheilun ja opiskelun yhdistämistä tuetaan (eri toimijoiden tehtävät)?

- Mitkä ovat sen haasteet, heikkoudet, mahdollisuudet, vahvuudet?

Miten opettajat ja oppilaitokset suhtautuvat urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?

Miten urheilun ja opiskelun (koulunkäynnin) yhdistäminen eroaa mielestäsi eri koulutasoilla ja mikä sen merkitys on näillä eri asteilla?

Ketä muita tahoja sinun lisäksi on, jotka ovat tukemassa urheilijaa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä?

- Mikä näiden rooli on tässä kokonaisuudessa?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sujunut?

TOIMINTAYMPÄRISTÖ: URHEILIJAN ARJESSA MUKANA OLO

Miten hyvin urheiluakatemian valmentajat ovat urheilijan arjessa mukana?

- Mikä heidän tietoisuus on urheilijoiden perhetaustasta, koulumenestyksestä, siviiliuran tavoitteista, jokapäiväisestä ajankäytöstä?

Minkälainen vuorovaikutus heillä on valmennettaviin?

- Valmentajan ja urheilijan väliset kehityskeskustelut, käydäänkö, näiden merkitys?

Valmentajan merkitys urheilijan kokonaisvaltaiseen kasvuun (itseluottamus, minäkäsitys..)

- Minkälainen pätevyys urheiluakatemian valmentajilla on ohjata urheilijaa muissakin asioissa kuin urheilussa?
- Miten luulet, että valmentajat suhtautuvat nuorten urheilijoiden kasvattamiseen (kasvatusvastuu)?

Mitkä ovat sinun mahdollisuudet ja keinot tukea valmentajien jaksamista?

KEHITTÄMINEN

Miten urheiluakatemiatoimintaa voitaisiin jatkossa kehittää?

Miten urheilun ja opiskelun yhdistämistä voisi tukea paremmin jatkossa?

- Keinot?
- Mikä urheiluakatemian rooli on tässä?

Haluatko sanoa vielä jotain?

LIITE 6. Erityisen koulutustehtävän saaneet urheiluoppilaitokset

Urheilulukiot

1. Kerttulin lukio (Aurajoen yksikkö)	Turku
2. Kastellin lukio	Oulu
3. Kuopion klassillinen lukio	Kuopio
4. Kuortaneen lukio	Kuortane
5. Mäkelänrinteen lukio	Helsinki
6. Ounasvaaran lukio	Rovaniemi
7. Pohjois-Haagan yhteiskoulu	Helsinki
8. Porin suomalaisen yhteislyseon lukio	Pori
9. Salpausselän lukio	Lahti
10. Sammon keskuslukio	Tampere
11. Sotkamon lukio	Sotkamo
12. Voionmaan lukio	Jyväskylä
13. Vörå samgymnasium	Vörå, Vöyri

Urheiluammattioppilaitokset

1. Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto	Kotka, Hamina
2. Helsingin tekniikan alan oppilaitos	Helsinki
3. Hyria Koulutus Oy	Hyvinkää
4. Jyväskylän koulutuskuntayhtymä	Jyväskylä, Jämsä
5. Koulutuskeskus Salpaus	Lahti, Heinola, Nastola, Orimattila
6. Liikuntakeskus Pajulahti	Pajulahti
7. Oulun seudun ammattiopisto	Oulu, Kempele, Liminka, Muhos
8. Pirkanmaan ammattiopisto	Tampere, Lempäälä
9. Rovaniemen koulutuskuntayhtymä	
10. Savon koulutuskuntayhtymä, Savon ammatti- ja aikuisopisto	
11. Turun ammatti-instituutti – Åbo Yrkesinstitut	Turku

LIITE 7. Urheilijan opintomahdollisuudet Suomessa

Liikuntapainotteinen yläkoulu

Liikuntapainotteisten yläkoulujen toimintaa koordinoidaan paikallisesti kunnissa ja yksittäisissä kouluissa. Koska toiminnalla ei ole valtakunnallista koordinoitua, toiminta on hajanaista. Liikuntapainotteisen luokan käynnistämisen yleisimmät syyt ovat koulun profiloituminen, jatkumon luominen alakoulusta yläkouluun tai yläkoulusta lukioon sekä paikallisen urheiluelämän tarpeet. Vuonna 2009 tehdyn selvityksen mukaan liikuntapainotteisia yläkouluja on Suomessa noin 50. (Järvinen 2009; Kangaspunta 2009; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a.)

Yleensä liikuntapainotteisessa yläkoulussa on yksi liikuntaluokka jokaisella luokka-asteella ja ne toimivat omina luokkina muissakin opetusaineissa. Toisenlaisessa mallissa liikuntaluokka on yhdessä vain liikunnassa, millä on pyritty välttämään mahdollista elitististä leimaa näille erikoisluokille. Liikuntaluokalla on oppilaita 20–30 ja tyttöjen ja poikien suhde on lähes tasan. Valtaosassa liikuntapainotteisista yläkouluista ei ole painotettu tiettyjä lajeja, vaan monipuolisuutta arvostetaan. Tällöin oma lajivalinta ei ole esteenä liikuntaluokalle pääsyyn. Liikuntaluokkien valintaprosessi on koettu hankalaksi, koska yhteisiä valintakriteerejä ei ole muodostettu. (Järvinen 2009; Kangaspunta 2009; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a.)

Liikuntaluokilla on pakollisen kahden liikunnan viikkotunnin lisäksi vaihteleva määrä lisäliikuntaa. Seitsemännellä luokalla ei ole vielä mahdollisuutta ottaa valinnaisaineita, joten lisäliikuntatunnit tulevat ylimääräisenä normaalin opetuksen päälle. Kuitenkin kahden seuraavan vuoden aikana tilanne tasoittuu. Lisäliikunta pyritään sijoittamaan aamuihin. (Järvinen 2009; Kangaspunta 2009; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a.)

Liikuntapainotteisten yläkoulujen yhteistyökumppanit ovat yleensä paikallisia. Yleisimpiä ovat urheiluakatemit, urheilulukiot ja urheiluseurat, joista saadaan ulkopuolista valmennuksellista apua. Tällainen toimintamalli on käytössä useassa koulussa. (Järvinen 2009; Kangaspunta 2009; Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013a.)

Urheilulukio

Urheilulukioiden toimintaa koordinoi valtakunnallinen seurantaryhmä Suomen Olympiakomitean johdolla. Urheilulukioita on 13 (ks. liite 6) ja niissä opiskelee noin 2000 urheilijaa yli 40 lajista. Kaikki urheilulukiot tarjoavat kattavan lajitarjonnan. Kuitenkin urheilulukiot eroavat lajitarjontansa mukaan. Lajeja, joihin urheilulukio panostaa, kutsutaan painopistelajeiksi. Ensisijaisena tehtävänä nuorella urheilijalla on suoriutua koulusta omien kykyjensä mukaisesti ja

samalla valmentautua systemaattisesti. Urheilulukiossa on mahdollista urheilla systemaattisesti, olla leireillä ja kilpailumatkoilla pitkiäkin aikoja. Tutkimustulokset osoittavat, että urheilulukioiden tukevat opiskelua joustavin ratkaisuin esimerkiksi korvaavuudet. Tästä johtuen omatoimisen opiskelun merkitys korostuu. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b; Nuoren urheilijan ura 2013, 10–12; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 6–18.)

Urheilulukioiden valmennuksellinen tavoite on tarjota koulua käyville nuorille urheilijoille korkeatasoista valmennusta hyvissä olosuhteissa. Tätä puoltaa fakta, että urheilulukioiden opiskelijat harjoittelevat neljänneksen enemmän kuin tavallisessa lukiossa urheilevat nuoret. Urheilulukioissa mahdollistuu lajirajat ylittävä yhteistyö, syntyy kannustava ilmapiiri, mikä voi johtaa parempiin tuloksiin niin urheilussa kuin opiskelussakin. Yleensä lajin ohjattua harjoittelua on aamuisin kolme kertaa viikossa. Valmennuksesta vastaavat koulujen, lajiliittojen sekä urheiluakatemioiden valmentajat. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b; Nuoren urheilijan ura 2013, 10–12; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 6–18.)

Opiskelijat urheilulukioihin valitaan toisen asteen sähköisen yhteishaun kautta. Tämän lisäksi nuoren urheilijan on täytettävä urheilijatietolomake, joka toimitetaan oppilaitokseen. Urheilulukioiden valintaperusteet eroavat muista lukiosta. Opiskelijaksi valittavan ylin mahdollinen pistemäärä on 20, joka muodostuu peruskoulun päättötodistuksen keskiarvosta (max. 10) sekä urheilu- ja soveltuvuuspisteistä (max. 10). Urheilu- ja soveltuvuus pisteet määräytyvät urheilulukion ja hakijan urheilulajin valtakunnallisen lajiliiton yhteistyönä. Lisäksi oppilaitos voi järjestää erikseen valintakokeet. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b; Nuoren urheilijan ura 2013, 10–12; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 6–18.)

Urheiluammattioppilaitokset

Suomessa on 11 valtakunnallisen erityistehtävän saanutta ammatillisen koulutuksen järjestäjää (ks. liite 6). Koulutus pyritään järjestämään siten, että nuoren urheilijan on samanaikaisesti mahdollista harjoitella ja kilpailla täysipainotteisesti omassa lajissaan. Urheilijoille suunnatussa ammatillisessa koulutuksessa noudatetaan tutkintokohtaisia opetussuunnitelmia. Tarvittaessa urheilevien opiskelijoiden opintoaika voidaan mitoittaa yksilöllisesti. Koulun tarjoamien valmennustuntien lisäksi urheilija voi saada vapaata opetuksesta esimerkiksi harjoitusleirejä ja kilpailumatkoja varten. Urheiluammattilaitoksissa pyritään joustaviin opintoratkaisuihin samoin kuin urheilulukioissa. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b; Nuoren urheilijan ura 2013, 13–14; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 6–18.)

Näissä oppilaitoksissa on yleensä käytössä 1. yksilöllinen malli tai 2. yhteistoimintamalli. Yksilöllisessä mallissa nuorelle urheilijalle laaditaan henkilökohtainen opintosuunnitelma, jossa huomioidaan valmennuksen ja urheilu-uran tarpeet sekä näiden yhdistämisen keinot. Yhteistoimintamallissa yksi tai useampi ammatillinen oppilaitos tai lukio toimii yhteistyössä urheiluvalmennuksen järjestämiseksi. Toimintamallissa käytetään yhteisiä valmentajia ja harjoituspaikkoja. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b; Nuoren urheilijan ura 2013, 13–14; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 6–18.)

Pääsääntöisesti oppilasvalinta tapahtuu sähköisen yhteishaun kautta. Hakijan on täytettävä urheilijatietolomake samoin kuin urheilulukioiden kohdalla. Valintaan vaikuttavat yleiset koulutusalan kriteerit, lajiliittopisteet sekä mahdolliset valintakokeet. Edellytyksenä on, että urheilija on ikäluokassaan kansallista kärkitasoa tai muuten lajiliiton suosittelu. Urheiluammatiloppilaitoksissa opiskelee tällä hetkellä noin 300 kriteerit täyttävää opiskelijaa. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2013b; Nuoren urheilijan ura 2013, 13–14; Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 6–18.)

Korkea-asteen opiskelu

Yliopistot, kauppakorkeakoulut, teknilliset korkeakoulut sekä ammattikorkeakoulut muodostavat Suomessa korkea-asteen oppilaitosverkoston. Samanlaista verkostoa kuin toisella asteella ei korkea-asteella ole. Urheiluakatemioiden kehittymisen myötä urheilun ja opiskelun yhdistämisen edellytyksen ovat parantuneet korkea-asteella. Vuonna 2013 15 urheiluakatemialla oli yhteistyötä korkea-asteen oppilaitosten kanssa. Yhteensä korkea-asteen oppilaitoksia verkostossa oli 35 ja urheiluakatemian listoilla oli yli tuhat korkea-asteen opiskelijaa lukuvuonna 2012–2013. Yliopistoissa opiskelijoita oli noin 60 % ja ammattikorkeakouluissa noin 40 %. (Korhonen, Metsälä, Tikkanen, Hurri & Tirri 2013; Metsä-Tokila 2001, 268–271; URA-työryhmä 1999, 15–16.)

Urheilijoiden suosimia aloja yliopistossa ovat olleet liikunta-ala ja lääketiede, teknillistieteet sekä yhteiskunta-, oikeus- ja kauppatieteet. Opintojen joustavuus yliopistoissa on urheilijoille avuksi. Esimerkiksi yhteiskuntatieteissä, kauppatieteissä, oikeustieteessä ja teknillisillä aloilla opiskelu on yleensä joustavaa. Puolestaan ammattikorkeakouluissa opiskelu on käytännönläheistä. Ammattikorkeakoulussa urheilijoiden suosiossa ovat olleet liiketalous, tekniikka sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. (Korhonen, Metsälä, Tikkanen, Hurri & Tirri 2013, 15–17.)

Korkea-asteella urheilevien opiskelijoiden oma vastuu korostuu urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Opiskelija pystyy vaikuttamaan opintoihinsa suunnittelemalla ajankäyttöään urheilun

ehdoilla. Joustavat opiskeluajat tukevat tätä. (Korhonen, Metsälä, Tikkanen, Hurri & Tirri 2013, 15–20.)