

Maija Mäkihannu

POLKU HUIPULLE

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus erään huippu-urheilijan urheilun yhdistämisestä muuhun elämään

Kasvatustieteen

pro gradu -tutkielma

Syyslukukausi 2016

Opettajankoulutuslaitos

Ohjausalan maisteriohjelma

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Mäkihannu, Maija

Polku huipulle. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus erään huippu-urheilijan urheilun yhdistämisestä muuhun elämään.

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu 2016, 75 s.

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, millaisia kokemuksia nuorella urheilijalla on urheilun yhdistämisestä muuhun elämään ja selvittää, mitä merkityksiä näihin kokemuksiin liittyy.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus, jossa keskitytään yhden urheilijan kokemuksiin opiskelun ja urheilun yhdistämisestä. Tutkimus toteutetaan fenomenologis-hermeneuttisella tutkimusotteella aineistolähtöisesti. Tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on hyödynnetty Laineen (2001) esittämää fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen rakennetta. Tutkimusaineisto on kerätty urheilijan äänittämien äänitallenteiden ja teema-haastatteluiden kautta. Tutkimusaineisto on analysoitu aineistolähtöisesti sisällönanalyysin avulla.

Urheilijan opiskelun ja urheilun yhdistämiseen liittämät kokemukset ja niitä kuvaavat merkitykset jäsentyivät tutkimuksen aikana neljäksi pääteemaksi, jotka ovat *kilpaileminen, opiskelun ja urheilun yhdistäminen, perheen kokonaisvaltainen tuki urheilijalle ja urheilijan toiveet tulevaisuudesta ja tärkeät asiat*. Kilpaileminen ja voittaminen olivat ne syyt, miksi urheilija halusi käyttää aikaansa ja energiaansa urheiluun ja opiskelun ja urheilun yhteensovittamiseen. Urheilijalla ei ollut opiskelun ja urheilun yhdistämisen suhteen mitään suurempia haasteita, joka johtui hänen luonteestaan, kotikasvatuksestaan ja jatko-opiskeluhaaveista. Urheilijan suurimmat haasteet opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa olivat aikataulullisia: urheilu vei paljon resursseja, niin ajallisia kuin voimavarallisia. Urheilija toi tutkimuksen aikana esille perheen kokonaisvaltaisen tuen suuren merkityksen opiskelun ja urheilun yhdistämisessä, sekä kokonaiselämän tukemisessa urheilijan arjessa. Neljäs pääteema kuvasi urheilijan suhtautumista omaan tulevaisuuteen ja hänen elämässään tärkeiksi kokemuksiin asioihin.

Tutkimus nosti esiin kysymyksiä urheilijoiden opintojen joustavuuden lisäämisestä, urheilijoiden ympärillä toimivien eri tahojen yhteistyön sujumisen tärkeydestä ja vanhempien merkittävästä roolista nykypäivän nuorten huippu-urheilussa. Tämä tutkimus kertoo yhden urheilijan tarinan siitä, mitä asioita opiskelevien urheilijoiden arjen hallintaan liittyy ja millaisia tekijöitä opiskelevien urheilijoiden parissa toimivien ammattilaisten olisi hyvä ottaa huomioon huippu-urheilijoiksi kasvavien nuorten ohjaamisessa ja tukemisessa.

Asiasanat: opiskelu, dual career, huippu-urheilija, kilpaileminen, ohjaus

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| 1. JOHDANTO | 4 |
| 1.1 Dual career | 5 |
| 1.2 Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö..... | 8 |
| 1.3 Oma suhteeni tutkimusteemaan | 10 |
| 2. URHEILIJAN ESITTELY | 12 |
| 2.1 Urheilijan luonne..... | 13 |
| 2.2 Huippu-urheilijan arki | 14 |
| 2.3 Urheilutausta | 15 |
| 2.4 Urheilijaa tukevat ja ohjaavat ammattilaiset ja heidän merkityksensä urheilijalle | 17 |
| 3. TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN..... | 20 |
| 3.1 Tutkimustehtävä | 20 |
| 3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus | 20 |
| 3.3 Tapaustutkimus ja aineiston keruu | 23 |
| 3.4 Aineiston analyysivaihe | 27 |
| 3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys | 29 |
| 4. URHEILIJAN KOKEMUKSIA KUVAAVAT PÄÄTEEMAT | 32 |
| 4.1 Kilpaileminen | 32 |
| 4.2 Opiskelun ja urheilun yhdistäminen..... | 41 |
| 4.3 Perheen kokonaisvaltainen tuki urheilijalle | 47 |
| 4.4 Toiveet tulevaisuudesta ja tärkeät asiat | 54 |
| 5. LOPUKSI | 59 |
| 5.1 Yhteenvetoa urheilijan kokemuksista | 59 |
| 5.2 Pohdintaa | 61 |
| LÄHTEET..... | 65 |
| LIITTEET | 70 |

1. JOHDANTO

Opiskelun ja urheilun yhdistämisestä ja sitä kautta kahden uran hankkimisesta, eli termistä dual career, puhutaan tällä hetkellä paljon. Nuoria urheilijoita rohkaistaan kouluttautumaan urheilu-uransa lomassa, jotta urheilun jälkeinen työllistyminen ja eteenpäin meno elämässä urheilu-uran jälkeen sujuisi hyvin. Opiskelun ja urheilun onnistunut yhdistäminen ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteinen juttu. Se vaatii paljon suunnittelua, joustamista ja työtä sekä urheilijalta itseltään, että hänen lähiympäristöltään. Myös oppilaitoksilta opiskelun ja urheilun yhdistäminen edellyttää uudenlaisia tapoja ja valmiuksia toimia urheilijoiden opintojen etenemisen mahdollistamiseksi. Tähän on reagoitu ja urheilijoille on räätälöity erilaisia tapoja suorittaa opintoja joustavasti urheilun lomassa. Se ei kuitenkaan tarkoita, että opiskelu olisi urheilijalle helppoa toteuttaa hyvin arvosanoin huippu-urheilun treenaamisen, kilpailujen, riittävän levon ja ihmissuhteiden ylläpidon lomassa. Sekä opiskelu että huippu-urheilu ovat kokonaisvaltaisesti kuormittavia ja kokopäiväisiä toimenkuvia, joiden hoitaminen erikseenkin ansiokkaasti edellyttää kovaa työtä. Mikäli ne molemmat haluaa hoitaa ansiokkaasti, niin työmäärä on vähintään kaksinkertainen.

Nuori urheilija tarvitsee monenlaista tukea ja ohjausta, jotta saisi onnistuneesti yhdistettyä opiskelun ja huipulle tähtäävän urheilun. Opiskelun ja urheilun onnistunut yhdistäminen vaatii niin kovaa työtä ja intohimoa urheilulajia kohtaan, ettei sitä oikein voi ymmärtää, ellei sitä itse koe, tai ole hyvin läheltä seuraamassa. Ne, jotka onnistuvat yhdistämään opiskelun ja urheilun, saavat todella hyvät lähtökohdat myös tulevalle, urheilun jälkeiselle työuralle ja elämälle. Parhaassa tapauksessa opiskelu ja urheilu tukevat toinen toisiaan ja molempien myötä opitaan hyödyllisiä taitoja urheilu-uran jälkeistä elämää varten. Urheilijoiden paineensietokyky ja fyysinen ja psyykinen työkykyisyys ovat huipputasolla. Nykypäivän työelämässä työkykyisyys korostuu koko ajan, sillä ikävä kyllä yhä harvempi työntekijä on fyysisesti hyväkuntoinen, mikä heijastuu myös psyykkiselle puolelle. Urheilussa tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen opettavat monia työelämässä tarvittavia taitoja, mm. tavoitteen asettelua, periksi antamattomuutta, yhteistyötaitoja, pettymysten sietokykyä, täsmällisyyttä, kurinalaisuutta, paineensietokykyä, esiintymistaitoja, itsetuntemusta ja itsensä arvioimistaitoja. Lisäksi urheilijat ovat tottuneet toimimaan muuttuvissa olosuhteissa, mikä on eduksi koko ajan kehittyvässä maailmassa työelämänkin suhteen. Opiskelua ja urheilua ei pitäisi asettaa vastakkain, vaan niistä tulisi etsiä yhtäläisyydet ja hyödyt. Tosiasia on, että opiskelu vaikut-

taa urheiluun ja urheilu opiskeluun, mutta onneksi jokainen voi itse valita sen, millä tavalla. (Metsälä 2012, 2.)

1.1 Dual career

Urheilu on muuttunut kokonaisvaltaisemmaksi ja viime vuosikymmenten näkyviä muutoksia ovat olleet harrastajamäärien kasvu, harrastusmahdollisuuksien laajeneminen, urheilun ammattilaistuminen ja kaupallistuminen ja lisääntynyt näkyvyys mediassa. Urheilun muuttumista voisi kuvata totaalistumiseksi. Yksittäiselle urheilijalle totaalistuminen tarkoittaa sitä, että harjoittelu ja kilpaileminen vievät suuren osan arkirutiinien ajankäytöstä. Kun urheiluun kuluu yhä enemmän aikaa nuoren elämässä, niin se on pois muilta elämän osa-alueilta. Tämä tarkoittaa väistämättä konflikteja muun muassa koulunkäynnin ja valmentautumisen yhteensovittamisessa. (Metsä-Tokila 2001, 15.) Tähän on kiinnittänyt huomiota esimerkiksi Suomen Olympiakomitea: ”Urheilijoiden opinto- ja uraohjauksen tavoitteena on, että lahjakkaalla urheilijalla olisi mahdollisuus kehittyä ja menestyä urheilijana, opiskella joustavasti valmentautumisen ohella ja siirtyä edelleen työelämään urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Tämän tavoitteen toteutuminen edellyttää, että opiskeluun, työllistymiseen ja muuhun elämänuraan liittyvät tarpeet huomioidaan kokonaisvaltaisesti osana urheilijan valmennusprosessia.” (Suomen Olympiakomitea 2014.)

Kaksoisuran (dual career) tukeminen on yksi 2000 – luvun tärkeimmistä huippu-urheilun strategioista. Tukeminen perustuu muun muassa siihen, että urheilu-ura kestää vain lyhyen osan niin sanotun normaalin työuran pituudesta. Lyhimmilläänkin urheilu-uran jälkeen eläkeikään on arviolta matkaa noin 25 vuotta. (Härkönen 2014, 54.) Koska suomalaisessa yhteiskunnassa koulutuksella on suuri merkitys työuralle, niin urheilevat nuoret pyrkivät löytämään tasapainon ja aikaa sekä urheilemiselle, että opiskelulle (Lämsä, Korhonen, Nenonen, Manninen, Puhakka, Kainulainen & Hokkanen 2014, 5). Metsä-Tokilan (2001) mukaan elämää ei pitäisikään laskea yhden kortin, eli urheilun, varaan vaan sekä nuorten urheilijoiden että heidän tukijoidensa tulisi muistaa huomioida ammattilaisurheilun epävarmuus. Nuori urheilija joutuu monenlaisten valintojen eteen ja hän kohtaa odotuksia ja paineita niin urheilun, kuin myös koulutuksen suhteen. Tukijoukoista muun muassa vanhemmat ja valmentaja toivovat nuoren suhtautuvan kunnianhimoisesti urheiluun ja menestyvän siinä, mutta he myös toivovat, että nuori hankkii itselleen tutkinnon. Usein nuori joutuu valitsemaan joko opiskelun tai urheilun. Ikävin vaihtoehto lienee se, että nuori panostaa urheiluun ja suorittaa koulun jotenkuten, mutta lopettaa jonkin ajan kuluttua myös urheilun. Urheilijoille tehty-

jen opintoväylien tarkoituksena on antaa nuorille urheilijoille mahdollisuus kouluttautua ja urheilla samanaikaisesti. (Metsä-Tokila 2001, 9 - 12.)

Kaksoisura-mallin voidaan ajatella alkavan jo yläkouluiästä ja jatkuvan pisimmillään huippuvaiheeseen ja siellä korkea-asteen opintoihin saakka. Haasteena opiskelevan urheilijan arjessa on koulunkäynnin ja opiskelun sekä harjoittelun yhteensovittaminen. Tämän lisäksi nuorella urheilijalla on kaksi tärkeää valinnan paikkaa, hänen täytyy valita peruskoulun jälkeinen toisen asteen opiskelupaikka ja mahdollinen jatko-opiskelupaikka toisen asteen jälkeen. Molemmat valinnat voivat tarkoittaa kotoa pois muuttamista, mikä aiheuttaa taloudellisia, sosiaalisia ja valmennuksellisia haasteita ja / tai muutoksia urheilijalle ja hänen taustajoukoilleen. Perheen lisäksi valmentajalla on tärkeä rooli näissä valintatilanteissa. Urheilijaa on kasvatettava kantamaan vastuu omista ratkaisuisistaan. (Härkönen 2014, 54.) Jotta nuoresta kasvaisi yhteiskuntakelpoinen ja itsenäinen hyvin pärjäävä aikuinen, niin vanhemmilla ja kasvattajilla on suuri vastuu. Nuori tarvitsee ohjaavan ja turvallisen kodin ja ympäristön, jotta hän oppii kantamaan vastuuta. Pääasiallinen kasvatusvastuu on vanhemmilla kotona, mutta muita tärkeitä vastuuseen kasvattajia ovat urheilijan kaverit, sukulaiset, koulut, urheiluseurat, toisten nuorten vanhemmat jne. (Huttunen 2015, 16.)

Suomi on ollut aktiivinen urheilijoiden kaksoisuran edistämässä sekä kansallisesti, että kansainvälisesti. Kaksoisurasta on tullut yksi vahvimista EU:n urheilupoliittisista tukialueista. Suomessa urheilijoiden opiskelua on edistetty kansallisesti 1980 – luvulta lähtien. Urheiluoppilaitosjärjestelmä on laajennettu urheiluakatemiajärjestelmäksi, jonka tavoitteena on tukea opiskelun ja urheilun yhdistämistä perusasteelta korkea-asteelle saakka. Suomea pidetään kansainvälisesti edelläkävijänä nimenomaan urheilijoiden joustavien opiskelumahdollisuuksien kehittäjänä. Kaksoisuramallin kehittämisessä on haasteita, joista yksi on viime vuosina keskustelua herättänyt korkea-asteen opintojen pitkittyminen. Korkeakoulujen uusitut rahoitusmallit seuraavat entistä tarkemmin suoritettuja tutkintoja ja opintopistekertymiä. Lisäksi opiskelijoiden opintorahan myöntämisperusteita on tiukennettu. (Lämsä ym. 2014, 5.)

Suomessa yleisesti hankitaan ammatti koulutuksen kautta, eli olemme niin sanottu koulutusyhteiskunta. Urheilijoille pyritään tarjoamaan heille sopivia räätälöityjä vaihtoehtoja koulutusten suhteen, mutta ne edellyttävät urheilijoilta itseltään sitoutumista ja motivaatiota opiskeluun ja ammatin hankkimiseen. Ne urheilijat, jotka saavat valtion urheilija-apurahaa, sitoutuvat valmentautumissopimuksen kautta laatimaan koulutus- ja elämänurasuunnitelman urheilun jälkeistä elämää varten. Myös ne urheilijat, jotka saavat Olympiakomitean valmennustukea, sitoutuvat valmennustukisopimuksen kautta tekemään vastaavan suunnitelman. Suurin osa Olympiakomitean tukiurheili-

joista haluaa akateemisen loppututkinnon, mutta eivät kaikki. Tärkeää on, että urheilijalla on toimiva ja realistinen toisen uran suunnitelma urheilu-uran jälkeiselle ajalle, johon hän alkaa valmistautua jo urheilu-uransa aikana. Suomalainen koulujärjestelmä on ajankäytöllisesti vaativa, joten siksi on tärkeää, että valmentautumisen kokonaissuunnittelussa tehdään yhteistyötä oppilaitosten opintojen koordinaattoreiden ja opettajien kanssa. Myös läheisten täydellinen tuki ja ymmärrys ovat urheilijalle välttämättömiä, jotta hän saa yhdistettyä vaativan harjoittelun, kilpailut ja koulunkäynnin. Sen lisäksi, että urheilijan on suunniteltava tarkoin ja huolellisesti oma konkreettinen ajankäyttönsä opiskeluun ja urheiluun, niin vähintään yhtä tärkeä asia on riittävästä levosta, palautumisesta, unesta ja ravinnosta huolehtiminen. Muun muassa tästä syystä esimerkiksi neljän vuoden lukiosuunnitelma voi olla oikea ratkaisu urheilijalle. Valmentajalla on tärkeä rooli arvioitaessa ajankäyttöä harjoitukseen ja niistä palautumiseen, sekä leiri- ja kisamatkoihin, kun mietitään urheilevan nuoren opiskeluvaihtoehtoja. Valmentajan tulee olla viisas ja vahva tukiessaan urheilijaa ja hänen läheisiään oikeiden valintojen tekemisessä. (Härkönen 2014, 54 – 55.)

”Kuinka hitaita urheilijat ovat? - selvitys urheilijoiden korkea-asteen opintojen etenemisestä”- selvityksen yhteenvedossa mainittiin, että kaiken kaikkiaan urheilijoiden menestyksenkään kaksoisuran edistämiseksi oleellista olisi, että huipulle pyrkiviä urheilijoita ohjattaisiin tekemään urheilun ehdoilla tapahtuvaa opintojen suunnittelua, joka olisi oppilaitosten joustojen rajoissa ja minkä toteutumista akatemioissa ja oppilaitoksissa tuetaan ja seurataan. Selvityksen päätuloksena oli, että urheilevat opiskelijat suorittavat korkea-asteen opintoja muiden opiskelijoiden tahdissa, ehkä jopa keskimääräistä nopeammin. Selvityksen tulosten perusteella voidaan esittää varovaisia tulkintoja siitä, että urheilijoiden opintojen etenemisen tahti näyttäisi olevan kiristymässä. Kohtuullisena pysyvä opintojen suorittamisen tahti on viesti toimivasta opintojen ja urheilun yhdistämisen suunnittelusta, jota halutaan vaalia suomalaisessa urheiluakatemiajärjestelmässä. (Lämsä ym. 2014, 39 – 40.)

Urheilijoiden opiskelumahdollisuuksiin on siis kiinnitetty huomiota yhteiskunnallisesti ja tänä päivänä urheilun ajatellaan olevan opiskelun ohella urheilevan nuoren toinen ammatti. Yleisen mielipiteen lisäksi myös suurin osa urheilijoista on itsekin sitä mieltä, että heidän tulee urheilu-uran ohella kouluttautua ja valmistautua jo ennen urheilu-uran huipulle pääsyään urheilu-uran päättymisen jälkeiseen elämään. Tämä on toisaalta aika haastavaa nuoren ihmisen näkökulmasta, koska nuorena helposti eletään hetkessä ja tulevaisuuden suunnitelmat voivat olla hyvin ympäröityjä ja vaihtelevia. Siinä missä nuoret, jotka eivät urheile, pohtivat opintojen suorittamista ja tulevaa ammattia, niin urheilijanuoret pohtivat, kuinka hoitavat opiskelut, sen hetkisen urheilu-uransa ja mikä olisi heidän tuleva ammattinsa nykyisen ammatin eli urheiluammattin päätyttyä, pystymättä

kuitenkaan tietämään koska urheilu-ura tulee päättymään. Vaikka urheilijoiden opintojen suorittamisen puitteet saataisiin mahdollisimman hyvälle tasolle koulutusjärjestelmässämme ja oppilaitoksissamme, niin opiskeleva urheilija tarvitsee sen lisäksi ympärilleen toimivan ja luotettavan tukijoukon, jotta saisi urheilun ja opiskelun arjen sujumaan jouhevasti ja niistä tulevan henkisen ja fyysisen kuormituksen kohtuulliseksi.

1.2 Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö

Nuori urheilija tarvitsee tukea ja kannustusta monelta eri taholta arjessaan, jotta saisi yhdistettyä opiskelun ja urheilun parhaalla mahdollisella tavalla. Nuorta urheilijaa tukevan toimintaympäristön tärkein tehtävä on mahdollistaa laatutekijät nuoren elämässä. Laatutekijöiksi teoksessa ”Nuoren urheilijan hyvä päivä 2014” nimetään innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa ja rytmi. Nuoren urheilijan tärkeimpiä tukijoita matkalla kohti huippu-urheilua ovat perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja ystävät. Myös suomalainen urheilujärjestelmä tukee nuorta urheilijaa lajiliittojen, urheiluakatemioiden ja puolustusvoimien urheilukoulun kautta. Perheen tuella on suuri merkitys nuoren urheilijan elämässä. Yleensä aina menestyneillä urheilijoilla on taustalla perhe, joka on antanut ajallista ja taloudellista tukea nuoren urheiluharrastukselle, sekä myös tukenut ja kannustanut henkisesti nuorta. (Mononen ym. toim. 2014, 8 – 13.) Suomalainen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä tarvitsee toimiakseen vanhempia, jotka antavat urheileville lapsille ja nuorille henkistä ja taloudellista tukea. Etenkin urheilu-uran alkutaipaleella toiminnan tärkein rahoittaja on vanhemmat. Kuitenkin taloudellista tukea tärkeämpi tuki on vanhempien henkinen tuki urheilussa. Parhaassa tapauksessa vanhemmat ovat vilpittömästi kiinnostuneita lastensa urheilusta, mutta eivät aseta lapsille paineita menestymisestä eivätkä ajattele lasten ihmisarvon olevan kiinni urheilussa menestymisestä. Vanhempien urheiluharrastuksessa mukana olo auttaa lapsia eteenpäin ja joistakin lapsista voi tulla jopa huippu-urheilijoita ja suurimmas- ta osasta liikunnasta innostuneita. (Härkönen 2009b, 49 – 50.)

Nuori viettää valmentajansa kanssa paljon aikaa, joten suhde valmentajaan muodostuu tärkeäksi. Valmentajan tehtävänä on tuottaa myönteisiä kokemuksia urheilusta, koska tavoitteellisen harjoittelun tulee olla mielekästä ja motivoivaa. Urheiluseura kiinnittää urheilijan ympäristöön, jossa tapahtuu arkivalmennus ja seuran kautta osallistutaan lajin kilpailutoimintaan. Ystävät ovat tärkeitä jokaiselle nuorelle ja ystävyysuhteet tulee nähdä tärkeänä osana urheilevan nuoren elämää. Nuori viettää suuren osan arjestaan koulussa. Koulun merkityksellä urheilulle on kaksi näkökulmaa.

Koulunkäynti ja urheileminen tulee saada rytmitettyä siten, että molemmille on riittävästi aikaa. Lisäksi koulun sosiaalinen ympäristö ja ilmapiiri ovat parhaassa tapauksessa urheilua tukevaa, jolloin ne vaikuttavat positiivisesti nuorten urheilun harrastamiseen. (Mononen ym. toim. 2014, 8 – 13.)

Nuoren urheilijan on valmistauduttava myös urheilu-uran jälkeiseen aikaan, joka tarkoittaa sitä, että hän hankkii itselleen tutkinnon ja ammatin huippu-urheilun lomassa. Oppilaitoksilla on merkittävä rooli päivittäisharjoittelun ja arkivalmennuksen järjestämisessä ja tärkeää on, että urheilijalla on suunnitelma, kuinka yhdistää opiskelu ja urheilu urheilun vaatimukset huomioiden. (Mononen ym. toim. 2014, 15.) Olympiakomitean urasuunnittelun asiantuntija Jari Savolainen kertoo Valmentaja – lehdessä (2014, 21), että suomalaiset valmentajat suhtautuvat hyvin kaksoisuran rakentamiseen. Valmentajan halutessa urheilijan pystyvän harjoittelemaan parhaalla mahdollisella tavalla hän ymmärtää ottaa huomioon myös urheilijan muun elämänkentän ja suunnittelee urheilijan polkua pitkällä tähtäimellä. Pitkän tähtäimen suunnitteluun kuuluvat olennaisesti opintojen tai työn räätälöinti valmennussuunnitelman ympärille. Tuoreen selvityksen mukaan urheilijan ylivoimaisesti tärkeimmät tukijat ovat perhe, valmentaja ja vertaisryhmät, kun puhutaan kaksoisuran onnistumisesta. (Noronen 2014, 21.)

Urheiluakatemioiden kautta pyritään vastaamaan urheilevien opiskelijoiden haasteisiin sovittamalla urheilu ja koulunkäynti yhteen. Urheiluakatemit ovat yhteistyöverkostoja, joissa oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt ja erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat kohtaavat. Nuorten siirtyessä kohti aikuisuutta ja huippuvaihetta urheilussa ovat urheiluakatemit tärkeitä urheilu-uran tukipilareita. (Mononen ym. toim. 2014, 13.) Urheilulukiot ovat urheiluakatemiaverkoston olennaisimpia oppilaitoksia ja tärkeä osa suomalaista huippu-urheilujärjestelmää, jonka yhtenä kirkkaimpana tavoitteena on varmistaa opiskelu- ja urheilu-uran onnistunut yhdistäminen. Valmentaja – lehdessä (2014, 20–21) urheiluakatemiohjelman johtaja Markus Kalmari kuvaa urheiluakatemioita verkostoksi, joka palvelee kaikkia urheilumyönteisiä ja urheiluakatemiohjelman kriteereihin sitoutuvia eri kouluasteiden oppilaitoksia. Urheiluakatemian tehtävä on varmistaa urheilijan valmentautumiseen kuuluvat palvelut ja sovittaa opiskelu-, urheilu- ja työurat yhteen. Urheiluakatemioita ei ole mikään fyysinen paikka, vaan se on oppilaitoksista ja asiantuntijoista koostuva tukiverkosto kilpaurheilulle nuorille ja aikuisille. Urheiluakatemioiden ja urheilulukioiden tehtävä toteutuu parhaiten, kun urheilulukiossa opiskeleva urheilija saa keskittyä ylioppilaskirjoitusaineisiin toteuttamalla normaalia suurempaa valinnaisuutta sekä sisällyttää oppimääräänsä merkittävän osan urheilulukion erityisen tehtävän mukaisia opintoja ja valmentautumista, joita urheilulukio tarjoaa. Urheilulukiossa hoidetaan opiskelun päivittäinen rytmittäminen ja valmentautumista toteutetaan

yhteistyössä lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa. Urheilulukioden opiskelijaurheilijat harjoittelevat jopa neljänneksen enemmän kuin tavallisessa lukiossa urheilevat nuoret. Urheilulukiot mahdollistavat lajirajat ylittävän yhteistyön, jonka kautta syntyvä kannustava ilmapiiri edesauttaa parempiin tuloksiin niin urheilun, kuin opiskelujenkin suhteen. Suomessa toimii 13 urheilulukiota ja niissä opiskelee 2208 urheilijaa yli 40 eri lajista. Vuonna 2013 urheilulukioihin valittujen urheilijoiden peruskoulun päättötodistusten keskiarvojen keskiarvo oli 8,66. Urheilulukioden urheilijoista 75 % pystyy suorittamaan lukion oppimäärän 3 tai 3,5 vuodessa ja keskimäärin vain 0,5 % urheilulukioden urheilijoista jättää lukion kesken. (Noronen 2014, 20 – 21.)

Urheilulukiossa opiskelevilla ja urheilevilla nuorilla on mahdollisuus suorittaa samanaikaisesti lukion oppimäärä, ylioppilastutkinto sekä urheilla omien tavoitteidensa mukaisesti. Kokemus ja tutkimustulokset puhuvat sen puolesta, että urheilulukiot antavat tähän joustavuudellaan hyvät mahdollisuudet. Urheilulukiossa hyväksytään, että urheilija on pitkiäkin aikoja pois koulusta leirien ja kisamatkojen takia. Opintoja ja opetusta järjestetään korvaavilla tavoilla, joka tarkoittaa että urheilulukiossa korostuu opiskelijan omatoimisen opiskelun merkitys. (Nuoren urheilijan Ura 2013.)

1.3 Oma suhteeni tutkimusteemaan

Gradun aiheeni idea muodostui harrastusteni, omien mielenkiinnon kohteideni ja lähipiirini kautta. Itse harrastan niin sanottua kuntoliikuntaa liikuntapaikassa, jossa harjoittelee paljon ”tulevaisuuden lupauksia”, eli nuoria urheilijoita jotka tähtäävät huipulle tai ovat jo huipulla lajinsa ikäluokassa, mutta tähtäävät jatkossa vielä korkeammalle. Heistä monella on samaan aikaan opinnot kesken, ja he ovat urheiluakatemiassa. Oma henkilökohtaista kiinnostustani on lisännyt myös se, että seurasin vierestä, kun mieheni valmensi 16 – 18 – vuotiaita nuoria, jotka harjoittelun ja pelien lisäksi opiskelivat eri oppiasteilla ja olivat urheiluakatemiaalaisia. Heillä oli keskimäärin parit harjoitukset päivässä, pelireissuja viikonloppuisin, ja he kävivät koulussa urheilulajinsa harrastamisen ja siinä kilpailemisen ohella. Lisäksi pari ystävääni työskenteli urheilijoiden ja urheiluakatemian parissa. Tein myös opinto-ohjaajan työharjoitteluja paikassa, jossa sain seurata urheilijoiden opinto-ohjausta ja pääsin paremmin sisälle urheiluakatemian toimintaan. Minua kiinnosti, millaista tukea ja ohjausta urheilijat saivat opintojensa suorittamiseen, opintojen ja urheilun yhdistämiseen ja miltä tahoilta tuki ja ohjaus tulivat. Olin erityisen kiinnostunut siitä, miten nuori urheilija itse suhtautuu kuormitukseen, joka hänelle tulee opintojen ja urheilun kautta ja mitä ajatuksia urheilun kokonaisvaltainen

ote elämässä heissä herättää. On ihailtavaa, kuinka paljon nuoret urheilijat panostavat urheiluun täysipainoisesti, tietämättä kuitenkaan kuinka korkealle urheilu-uralla tulevat koskaan pääsemään kovasta työmäärästä huolimatta. Heinilä kirjoittaa osuvasti, että kaikki se mitä urheilussa voitetaan, se muussa elämässä hävitään (Heinilä 2001, 107). Tosiasia on, että huippu-urheilijan on pakko tinkiä elämän muista osa-alueista, kun lähes kaikki aika ja energia panostetaan urheiluun.

Tapaustutkimukseni kohteena olevalla urheilijalla ei lähtökohtaisesti ole mitään suurempia ongelmia opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Lähdin liikkeelle tutkimuksessani puhtaalta pöydältä ilman tutkimuskohdetta määrittäviä teoreettisia ennakoasetuksia. Tarkastelin, mitkä olivat ne asiat, joiden avulla tutkimuskohteeni sai yhdistettyä opiskelun ja urheilun niin hyvin kuin hän sillä hetkellä sai ja mitä ajatuksia ja merkityksiä hänellä liittyi urheiluun, opintoihin ja omaan tulevaisuuteen. Tapaustutkimukseni kulkua ja aineiston analyysia kuvaan tarkemmin luvussa 3.3.

2. URHEILIJAN ESITTELY

Tämän tutkimuksen kohteena on 18 -vuotias urheilulukiossa opiskeleva urheilijatyttö. Hän tavoittelee ammattilaisuutta urheilijana, mutta haluaa siinä ohessa hoitaa opiskelut hyvin, sillä hänen haaveena on myös valmistua lääkäriksi jonakin päivänä. Hänen lajinsa on talviurheilulaji, jossa kilpailaan yksilönä. Urheilija on omassa lajissaan maan parhaita ja kuuluu maajoukkueeseen. Tutkimuksen tekohetkellä hän opiskeli urheilulukiossa toista vuotta ja hänelle oli tehty neljän vuoden lukiosuunnitelma, jotta hän saisi suoritetun opiskelun mahdollisimman joustavasti urheilu-uran lomassa. Urheilijan koulunkäynti oli sujunut hyvin ja hänen peruskoulun päättötodistuksen keskiarvo oli 9,7. Hän on sitoutunut pitkäjänteiseen työhön ja valmentautumiseen ja kokee itse, että elämähallintakyky on yksi hänen vahvuuksistaan. Urheilijalla on kokonaisuus hallussa ja häneltä onnistuu hyvin ravinnon, levon, opiskelun ja urheilun yhdistäminen.

Urheilija kokee urheilun muuttuneen omalla kohdallaan huippu-urheiluksi asteittain. Urheilulukioon siirtyminen ja urheiluakatemia olivat askeleita kohti huippu-urheilua, jotka saivat urheilun tuntumaan ammattimaisemmalta. Urheilulukio ja urheiluakatemia mahdollistivat esimerkiksi aamutreenien ja opiskelun yhteensovittamisen. Myös urheiluakatemian verkosto on ollut asia, joka on tuonut urheiluun hyvää lisämaustetta. Lisäksi yläasteelta lukioon siirtyminen oli tietynlainen päätös mitä haluaa elämällään tehdä. ”...mie kuitenkin niinku halusin yhittää sen urheilun ja opiskelun, enkä ainoastaan urheilla. Tai ainoastaan opiskella. Että tuo oli siihen ihan täydellinen ratkaisu siinä mielessä. Se ei missään nimessä helpoin, että mitä on nyt tää arki ollu. Mutta kuitenkin se on ollu varmasti siihen oikea ratkaisu...”

Lämsän mukaan urheilu voidaan jakaa huippu-urheiluun, kilpaurheiluun, ammattilaisuurheiluun, nuorisourheiluun, vammaisuurheiluun, kuntourheiluun ja veteraanuurheiluun. Urheilun voidaan ajatella olevan joko harrastuksenomaista kilpaurheilua, tai ammatinomaista huippu-urheilua. Huippu-urheilussa kilpailaan tai tähdätään olympialaisiin, MM- ja EM – kilpailuihin. (Lämsä 2009, 15 – 16.) Tässä tutkimuksessa mukana olevan urheilijan voidaan sanoa olevan huippu-urheilija, koska hänen elämänsä, arkensa ja harjoittelunsa on ammattilaisuurheilijamaista ja hän kilpailee tai tavoittelee kilpailevansa edellä mainituissa kilpailuissa omassa lajissaan.

Korjus ja Suvanto kirjoittavat urheilun vaativan kovaa itsekuria ja sekä menestyksen, että tappion johtavan entistä kovempaan työntekoon. Urheilussa itsekurilla ei tarkoiteta pelkästään tietyn harjoitusohjelman orjallista noudattamista, vaan se on paljon enemmän. Huippu-urheilu määrittelee urheilijan elämää täysin, se säätelee ketä tapaat, millaisia yöunia nukut, mitä ja milloin syöt

ja miten pitkälle olet valmis menemään harjoitusohjelmasi toteutuksen kanssa. Urheilijalla on oltava säännöllinen ja selkeä elämänohjelma, koska suuret muutokset elämäntavoissa vaikuttavat heti tuloksiin. Urheilijalla on oltava oma tiedostettu elämänfilosofia. Menestyminen ei tietenkään tule ilmaiseksi tai sattumalta, vaan se vaatii todella paljon kovaa työtä ja voimakasta tahtoa. Urheilijan ura ei ole ajallisesti pitkä, vaan sen pituus on keskimäärin noin seitsemän vuotta. Urheilu-ura vaatii koko ajan täydellisen antautumisen lajille, tiukkaa itseuria ja kovaa harjoittelua. (Korjus & Suvanto 2002, 235 – 238.) Seuraavassa alaluvussa 2.1 ”Urheilijan luonne” kuvaan tarkemmin tämän tutkimuksen kohteena olevan urheilijan luonnetta, suhtautumista työntekoon ja tavoitteisiin pääsemiseen.

2.1 Urheilijan luonne

Urheilija luonnehtii itseään määrätietoiseksi, tavoitteelliseksi, kurinalaiseksi ja perfektionistiksi. Hänellä on hyvä itseuri ja jos hän tietää haluavansa jotakin, niin hän tekee kovasti töitä sen eteen. Urheilija kokee, että kovalla työllä on mahdollista saavuttaa tavoitteita elämässä. Urheilija on ankara itselleen ja vaatii paljon itseltään, sekä myös muilta. Hän on itsevarma ja tietää omat vahvuutensa, joista saa voimaa omaan tekemiseen. Urheilija kertoi myös olevansa hieman liiankin tunnollinen, ja itsensä kuuntelemisen kanssa on ollut opettelemista, esimerkiksi terveysongelmiin liittyen. Urheilija kuvaili olevansa positiivinen urheilija, joka pyrkii hymyilemään ja nauramaan paljon, näkemään asioiden hyvät puolet ja nauttimaan urheilusta kovapäisen treenaamisen ja kilpailemisen lomassa. Hän luonnehti itseään myös analyyttiseksi, itsereflektoivaksi ja syy-seuraussuhteita pohtivaksi urheilijaksi. Urheilija kokee tekemisessään näyttäytyvän kaksi puolta, on se puoli, joka aina hymyilee, nauraa ja asiat tuntuvat kivoilta, mutta sitten taas toisaalta on periksi antamaton puoli ja jos asiat eivät mene niin kuin hän olisi halunnut ja suunnitellut, niin se on hänelle aika kova paikka. Urheilija pitää vastuun ottamisesta ja siitä, että on täysin itse vastuussa omasta suoriutumisestaan, joten siksi hän kokee, että yksilöurheilu sopii siinä mielessä hänelle paremmin, kuin joukkueurheilu. Urheilija on aiemmin harrastanut ja kilpaillut myös joukkueurheilussa ja silloin hänellä oli vastuullinen ja keskeinen rooli joukkueessa.

2.2 Huippu-urheilijan arki

Urheilijan harjoittelu ja elämäntyyli ovat huippu-urheilijamaisia ja hänen voidaan ajatella olevan huippu-urheilija. Hänen arkensa koostuu kovasta harjoittelusta, pitkistä leireistä ulkomailla, kilpailuista ja opiskelusta. Urheiluun liittyvät harjoittelu ja kilpailut määrittävät hänen koko arjen aikataulun ja muut asiat, kuten opiskelu ja sosiaaliset suhteet, hoidetaan urheilun ehdoilla. Esimerkiksi tarkasteltaessa noin vuoden ajanjaksoa 2015 – 2016 kaudella, niin urheilija oli pois kotikaupungistaan leireillä tai kilpailuissa lähes 200 päivää. Urheilija hoitaa leireillä ollessaan tiukan harjoitteluaikataulun lisäksi myös lukio-opintojaan itsenäisesti ja tarvittaessa tekee kokeita leireillä. Leirien päiväohjelmien aikataulut ovat hyvin tiiviitä, eikä siellä juurikaan ole vapaa-aikaa. Tästä huolimatta urheilijan lukio-opinnot ovat edenneet aikataulussa ja hän on saanut kurseista hyviä arvosanoja. Kotona ollessaan urheilija panostaa opintoihinsa ja esimerkiksi hänen ystävänsä auttavat häntä kouluasioiden kanssa kertomalla mitä ja miten asioita on käyty koulussa tunneilla läpi silloin, kun urheilija on ollut pois. Kuitenkin myös kotikaupungissa ollessa harjoittelu on säännöllistä ja urheilullinen elämäntapa- ja tyyli jatkuvat sielläkin. Urheilijan keskimääräinen viikkotuntiharjoittelumäärä on noin 18 – 26h / viikko.

Kausi alkaa heinä-elokuussa ja silloin urheilija lähtee leirille ulkomaille. Syksyllä urheilija on paljon leireillä ja kun hän on kotikaupungissaan, niin hän treenaa fysiikkaa, lepää ja käy koulussa. Marraskuussa hän harjoittelee kotimaassa, jos sääolosuhteet sallivat. Kun kisat alkavat, niin ne rytmittävät muun kokonaisuuden. Joukkue menee kisapaikalle treenaamaan ja he treenaavat siellä muutaman päivän. Kun kisat ovat ohi, niin he siirtyvät toiseen paikkaan, treenaavat siellä ja kilpailevat. Lajin isoimmat kisat ajoittuvat kevätpuolelle. Kauden jälkeen toukokuussa on 1 – 2 viikkoa treenitaukoa, tai ainakin vähäisempää treeniä. Kesäkuussa alkaa fysiikkatreeni ja peruskuntokausi. Leireillä lajiharjoitukset kestävät pitempiä aikoja kerrallaan, esimerkiksi neljä tuntia. Leireillä tehdään usein iltaisin myös fysiikkatreeniä, jolloin treeniä voi tulla yhteensä kuusikin tuntia päivässä. Kotimaassa on yleensä kaksi kahden tunnin treeniä päivässä ja lisäksi mahdollisesti jotain huoltavaa harjoittelua, mutta yleensä se on sisällytetty muihin treeneihin. Ulkomailla lajitreeni kestää siis keskimäärin kerralla pitempään, kuin Suomessa. Suomessa ollessaan urheilija hoitaa paljon juoksevia käytännön asioita, kuten käy fysioterapiassa, hieronnoissa, hoitaa kouluasioita, pyrkii näkemään ystäviään, ynnä muuta. Kotona olemisjaksot eivät ole mitenkään kevyitä jaksoja, koska silloin urheilija pyrkii harjoittelun ja opiskelun lisäksi hoitamaan niitä asioita, joita ei reissuissa ollessaan pysty hoitamaan.

Esimerkkipäivä urheilijan ulkomaanleirin päivän sisällöstä ja aikatauluista:

| | |
|-------|--|
| 6:40 | Aamupala |
| 7:00 | Siirtyminen harjoituspaikalle |
| 8:00 | Harjoitus alkaa |
| 10:30 | Välipalatauko |
| 11:30 | Siirtyminen harjoituspaikalta pois |
| 12:20 | Lounas |
| 13:00 | Päiväunet |
| 14.00 | Opiskelua (läksyt) |
| 16:00 | Kuivatreeni |
| 17:30 | Videoanalyysit |
| 18:30 | Suihku |
| 19:00 | Iltaruoka |
| 20:00 | Vapaa-aikaa (kotiin soittaminen, television katsomista tms.) |
| 21.00 | Nukkumaan |

2.3 Urheilutausta

Urheilija on ollut kilpailuhenkinen jo lapsesta lähtien. Kilpailuhenkisyys on näkynyt muun muassa voitontahtona ja kunnianhimonana, niin urheilussa kuin koulussakin. Hän on aina halunnut hoitaa tekemisensä niin hyvin kuin mahdollista mihin tahansa on ryhtynytkin, eikä ole tykännyt epäonnistumisista. Hän on haaveillut ammattuurheilijan urasta jo lapsena. Omassa nykyisessä lajissaan hänen esikuvansa on ollut joukkueen nykyinen mentori, asiantuntijavalmentaja, joka sai hänet haaveilemaan jo lapsena siitä, että ammattuurheilijan ura voisi olla mahdollista ja se näytti houkuttelevalta. Urheilija on mielestään jo aika nuorena tiennyt, miksi treenaa sen lisäksi, että se on ollut kivaa. Hänelle urheilu on ollut tavoitteellista nuoresta saakka ja harjoittelulla on ollut hänelle syvempi merkitys. Urheilijalla on paljon urheiluun liittyviä mukavia muistoja ja kokemuksia lapsuudessa ja nuoruudessa.

Hänen ensimmäinen kosketus kilpaurheiluun ja voittamiseen oli hiihtokisat 4-vuotiaana. Hän voitti kilpailun ja sai siitä palkinnon. Lisäksi hän pääsi haastatteluun, joka näytettiin televisiossa, kun kooste tapahtumasta näytettiin Urheiluruudussa tms. ohjelmassa. ”*Ja sitte niinku*

mie muistan että mie sain palkinnoksi semmosen hienon rannekellon, missä oli jotaki Mikkihiiren kuvia ja se oli tosi hieno ja sitte mulle niinku valkeni se, että no ni, mie sain tämän palkinnoksi siitä ku mie suoriuduin hyvin tuolla, tai silleen.” Myös lapsena ja nuorena harrastuksiin kuuluneen joukkuelajin pelireissut sekä kotipihapelit naapuruston lasten ja isien kanssa ovat jääneet mukavina muistoina mieleen. Urheilija harrasti sirkuskoulua pari vuotta ala-asteella, mutta joutui ajanpuutteen vuoksi lopettamaan sen. Hän piti sirkuskoulusta paljon, vaikka se oli erilaista, kun siinä ei kilpailtu. Urheilija koki, että sirkuskoulussa hänen taiteellinen puolensa pääsi esiin. Sirkustemppeujen oli tarkoitus olla näyttäviä ja hienoja katsottavia. Sirkuskoulusta erityisen mukavina muistoina olivat yö-sirkukset, jolloin nuoret olivat yötä sirkuksella ja temppuivat pitkälle iltaan. Urheilija kokee, että sirkuskoulun harrastamisesta, samaten kuin voimistelun harrastamisesta, on ollut hänelle todella paljon hyötyä. Nykyisessä tekemisessä edelleen näkyy lapsuudessa ja nuoruudessa opittu kehonhallinta.

Urheilija muistaa nykyisen lajinsa ensimmäisen varsinaisen harjoituskerran ja muistaa myös sen, kun pääsi siirtymään lajin kilparyhmiin, mikä tapahtui 7 –vuotiaana. Myös nykyisen lajin kisareissut, jotka alkoivat jo nuorena, ovat jääneet mieleen positiivisina kokemuksina. Erityisesti ensimmäisten SM-kisojen kisajännitys, joka ilmeni unettomana yönä, on jäänyt urheilijan mieleen. Hän oli silloin noin 10-vuotias. Siitäkin muistosta urheilija muistaa vanhempiansa kannustuksen ja tuen, että hänen ei tarvitse jännittää, vaan voi nukkua ihan rauhassa. Aamulla tilanne oli kuitenkin ollut se, ettei urheilija ollut saanut nukuttua koko yönä lainkaan. Vanhemmat olivat jatkaneet rohkaisemista, että ei yksi huonosti nukuttu yö mitään haittaa. Urheilija muistaa tämän neuvon edelleen.

Ensimmäinen urheilulaji, jota urheilija on lapsuudessaan harrastanut, oli baletti. Sen hän aloitti 3 – vuotiaana. Urheilija oli myös ensimmäistä kertaa kokeillut nykyistä lajiaan noin kolmen vuoden iässä. Joukkueurheilulajia hän alkoi harrastaa noin viisi -vuotiaana, mitä jatkui 14 -vuotiaaksi asti. Joukkueurheilulaji piti lopettaa ajanpuutteen vuoksi, koska toinen laji (nykyinen päälaji) vei niin paljon aikaa, ettei ollut enää mahdollista harrastaa molempia. Telinevoimistelua urheilija harrasti lapsena noin 7 -vuotiaaksi asti. Sekin täytyi lopettaa ajanpuutteen takia hänen siirtyttyään nykyisen lajinsa kilparyhmiin. Sirkuskoulua urheilija harrasti 3-4 luokalla ollessaan, eli pari vuotta. Muut lajit jäivät pikkuhiljaa pois ajankäytöllisistä syistä, kun nykyinen päälaji alkoi viedä enemmän ja enemmän aikaa. Urheilija yritti pitkään harrastaa sekä nykyistä yksilölajiaan, että joukkuelajia. Se ei kuitenkaan ollut 15 ikävuoden jälkeen mahdollista, vaan oli tehtävä valinta. Urheilija valitsi yksilölajin, koska hän tykkäsi siitä hieman enemmän, kuin joukkuelajista. Myös urheilijan vanhemmat kehottivat valitsemaan yksilölajin, koska he näkivät hänellä olevan lahjoja siihen.

Lisäksi Suomessa on paremmat mahdollisuudet menestyä tässä tapauksessa urheilijan yksilölajissa, kuin hänen harrastamassaan joukkuelajissa. Myös tämä vaikutti urheilijan lajin valintaan, koska hän haaveili ammattilaisurheilijan urasta. Lajin valinta ei kuitenkaan ollut helppo ja valinta oli urheilijalle vaikea päätös. Hän jopa mietti pariinkin kertaan valinnan tehtyään, että pystyisikö hän sittenkin vielä harrastamaan molempia lajeja, mutta se ei vain käytännössä ollut enää mahdollista. Molemmissa lajeissa taso oli siinä vaiheessa jo niin korkea, että jommastakummasta oli luovuttava.

2.4 Urheilijaa tukevat ja ohjaavat ammattilaiset ja heidän merkityksensä urheilijalle

Urheilijan ympärillä toimii useita eri ammattilaisia, joilla on eri tehtävänkuvat ja eri merkitykset urheilijalle. Fysiikkavalmentaja on henkilö, jonka kanssa urheilija on tehnyt vuosia yhteistyötä lajin parissa. Fysiikkavalmentaja vastaa myös kokonaisuuden suunnittelusta (logistiikka, yleinen organisointi) ja järjestelee käytännön asiat. Fysiikkavalmentaja on urheilijalle tärkeä, he ovat tehneet pitkään yhteistyötä. Urheilija kiittelee hyvästä fysiikastaan tätä valmentajaa, sekä myös isäänsä, jotka ovat molemmat pitäneet aina hyvää fysiikkaa tärkeänä asiana. Lajivalmentaja oli urheilijalle uusi henkilö ja he vasta aloittivat yhteistyönsä.

Todella tärkeänä urheilija piti maajoukkueen asiantuntija-valmentajaa, joka on entinen huippu-urheilija ja toimi tyttöjen joukkueen mentorina. Häneltä saatava tuki ja kokemus olivat todella arvokasta, sekä hän myös kannusti tyttöjä ja antoi tukeaan monella eri tavalla. Koska hän oli naispuoleinen henkilö ja muut valmentajat olivat miehiä, niin urheilija koki, että hänelle oli myös helpompi puhua joistakin asioista. Lisäksi kun mentori oli maailmanluokan urheilija, joka oli itse käynyt läpi saman tien, jolla joukkueen tytöt olivat, niin häneltä saatavat ohjeet, neuvot, kokemukset ja tuki olivat tärkeä juttu. Urheilija oli ihailnut pienestä pitäen kyseistä henkilöä ja hän on ollut urheilijan esikuva, joten siksikin tuntui hienolta saada apua henkilöltä, joka on ollut oma suuri idoli.

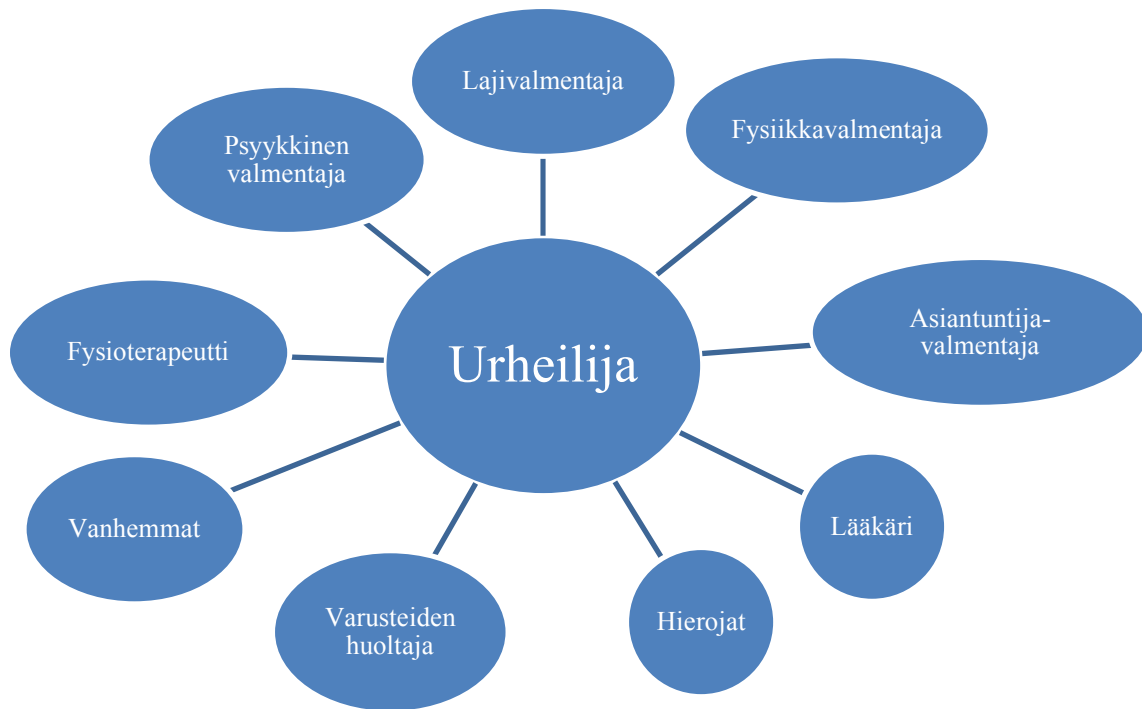
”Se on niinkö tosi iso juttu, kun on tommonen maailmanluokan tähti, joka on ite käyny sen tien ja tietää mitä se on. Niin se on niinkö ihan huikeeta saaha neuvoja semmoselta joka tietää mitä se on. Koska ei sitä kukaan näistä valmentajistakaan oikeesti tiä, ku ei ne oo ite ollu siellä.”

Urheilija mainitsi myös vanhempansa ympärillään toimiviin ammattilaisiin. Sekä urheilijan äidillä, että isällä oli ammattitaitoa työnsä puolesta, kun olivat koulutukseltaan terveysalan ammattilaisia.

Isä oli aina ollut urheilijan henkilökohtainen valmentaja ja oli ollut mukana kaikissa kuvioissa, vaikka nykyisin onkin jo siirtynyt enemmän taustalle. Isä oli entinen urheilija, joten häneltä löytyi tietoa ja näkemystä sitäkin kautta. Äiti puolestaan huolehti päivittäisjutuista ja asioiden organisoinnista. Lisäksi molemmat vanhemmat helpottivat urheilijan arkea parhaansa mukaan antamalla kokonaisvaltaista tukea ja auttamalla käytännön asioiden järjestämisessä.

Joukkueetiimillä oli myös oma niin sanottu varusteiden huoltaja, mikä helpotti urheilijoiden arkea paljon. Kun joukkueen mukana oli ammatti-ihminen, joka huolehti välineiden kunnosta, niin se auttoi arjen toimimista paljon. Urheilijalla oli kotipaikkakunnallaan vakiofysioterapeutti, jonka asiakkaana urheilija oli käynyt useamman vuoden. Urheilija arvosti sitä, että fysioterapeutilta löytyi aina hänelle aikaa, vaikka varauskalenteri näytti täydeltä. Fysioterapeutti oli todella ammattitaitoinen ja koska he olivat tehneet yhteistyötä pitempään, niin hän tiesi urheilijan taustat, mikä tietysti helpotti yhteistyötä. Urheilija kävi säännöllisesti hieronnassa hierojaopiskelijoilla, sekä myös ammattihierojilla. Urheilija piti hierontaa tärkeänä osana omaa lihashuoltoa. Urheiluakatemiaan kuuluvilla urheilijoilla oli käytössään lääkäri, joka toimi myös urheilijan omana lääkärinä. Urheilija arvosti lääkäriään paljon, sekä hänen toimintatapojaan, että myös hänen ammattitaitoaan. Urheilija ihaili sitä, että lääkäri voi auttaa ihmisiä omalla ammattitaidollaan ja se on yksi asia, miksi hänkin haluaisi tulevaisuudessa työskennellä lääkärin ammatissa.

Yksi iso osa-alue kokonaisuudessa on psyykkinen valmentaja, jonka kanssa urheilija on työskennellyt reilun vuoden. Urheilija kokee psyykkisen valmennuksen tärkeäksi ja hänen mielestä se on osa sitä päivittäistä valmentamista, mitä fyysinen valmentaminenkin on. Urheilija tapaa psyykkisen valmentajansa yleensä kerran viikossa. Urheilija ja psyykkinen valmentaja käyvät läpi mahdollisten ongelmien lisäksi myös urheilijan kuulumisia, treenien sujumista ja arjen hallintaa. Psyykkinen valmentaja myös kiinnittää huomiota urheilijan jaksamiseen ja muistuttaa, että välillä pitäisi kunnolla levätä ja rentoutua. Urheilija kertoi ottavansa yhteyttä psyykkiseen valmentajaansa säännöllisesti ja etenkin aina silloin, jos joku ei tuntunut toimivan. Urheilijalle psyykkinen valmennus on olennainen osa-alue ja siitä on ollut hyötyä hänelle moneen asiaan.



KUVIO 1 Urheilijaa tukevat ja ohjaavat ammattilaiset

3. TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tavoitteen, tutkimuskysymyksen, metodiset valintani ja kuvaan, kuinka tutkimukseni on edennyt vaihe vaiheelta. Olen pyrkinyt tuomaan esille ja perustelemaan tutkimukseeni liittyvän lähestymistavan, tutkimustavan, aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analyysivaiheet. Luvun lopussa tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä edistäviä ratkaisuja.

3.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata huippu-urheilevan opintojaan suorittavan nuoren tytön urheilun ja muun elämän yhdistämiseen liittyviä kokemuksia ja näihin kokemuksiin liittyviä merkityksiä. Tutkimus on aineistolähtöinen, jonka aineistonkeruutapana olivat haastattelut ja urheilijan äänittämät äänitallenteet. Tutkimuksessa tavoiteltiin urheilijalle merkityksellisten asioiden löytämistä ja urheilijan henkilökohtaisten kokemusten esille tuomista.

Tutkimuskysymykseksi aineiston tarkastelun ja analysoinnin myötä muotoutui:

Millaisia kokemuksia huippu-urheilijanuorella on urheilun yhdistämisestä muuhun elämään?

3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus, jossa syvennyttiin yhden urheilijanuoren opiskelujen ja urheilun yhdistämiseen. Tutkimuksen lähestymistapana on fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma. Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen teon kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusmetodissa pyritään käsitteellistämään tutkittava ilmiö, eli kokemuksen merkitys. Tarkoitus on siis tehdä jo tunnettu tiedetyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34 – 35.) Laineen mukaan fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen kannalta ovat olennaisia kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Tietokysymyksistä käsitellään esimerkiksi ymmärtämistä ja tulkintaa. Fenomenologia tutkii kokemuksia. Kokemus nähdään hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan jossa hän elää. Fe-

nomenologiassa tarkastellaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa. Koska kaikki merkitsee meille jotain (intentionaalisuus), niin kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. Merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. (Laine 2001, 26 – 29; kts myös Tuomi & Sarajärvi 2009, 34 – 36.)

Myös Perttulan mukaan fenomenologinen erityistiede pitää kokemusta suhteena. Kokemukseen kuuluu sekä tajuava subjekti ja hänen tajunnallinen toimintansa, kuin myös objekti eli kohde, johon kyseinen toiminta suuntautuu. Perttulan mukaan on luontevaa kutsua kokemusta erityiseksi suhteeksi, merkityssuhteeksi. Kokemus muodostuu suhteesta, joka yhdistää subjektin ja objektin kokonaisuudeksi. (Perttula 2005, 116 – 117.) Tässä tutkimuksessa kokemuksella ja (merkitys)suhteella tarkoitetaan urheilijan suhdetta opiskeluun ja urheiluun ja niiden yhdistämiseen. Tarkastelun kohteena on siis urheilijan kokemuksellinen suhde omaan maailmaansa, siihen todellisuuteen, jossa hän urheilee, kilpailee ja opiskelee.

Fenomenologisessa merkitysteoriassa ajatellaan ihmisyyksilön olevan perustaltaan yhteisöllinen. Eri kulttuuripiireissä elävillä ihmisillä on erilainen todellisuus, eli siis asioilla on heille erilaiset merkitykset. Yhteisön jäsenenä meillä on yhteisiä piirteitä ja yhteisiä merkityksiä, joiden vuoksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus kertoo myös jotain yleistä. Kuitenkin jokainen yksilö on uniikki, erilainen. Hermeneuttisessa tutkimuksessa ei edetä yksittäisistä tapauksista yleisiin. Myös ainutkertaiset ja ainutlaatuiset ovat hermeneuttisia tutkimuskohteita. Fenomenologista tutkimusta voidaan kutsua tietyllä tavalla tapaustutkimukseksi, jossa ei niinkään pyritä löytämään yleisyyksiä, vaan ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten sen hetkistä merkitysmaailmaa. (Laine 2001, 26 – 29.) Hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Fenomenologisessa tutkimuksessa hermeneuttinen ulottuvuus näkyy tulkinnan tarpeen myötä. Hermeneuttisen tutkimuksen kohteita ovat ihmisen ilmaisut ja ilmaisut kantavat merkityksiä. Merkityksiä voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. Yhteisöllisen elämän perusilmiöitä ovat ilmaisut ja niiden tulkinta. (Laine 2001, 29.) Tässä tutkimuksessa pyrin tutkijana löytämään urheilijatyön äänitallenteista ja haastatteluiden sisällöistä mahdollisimman aidon tulkinnan hänen kokemuksistaan ja tuntemuksistaan.

Sekä fenomenologisella, että hermeneuttisella tutkimuksella on kaksitasoinen rakenne. Perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä esiyymmärryksineen (arkielämässä toimimme luontaisen ymmärryksen varassa ja sitä kutsutaan esiyymmärrykseksi), ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu perustasaan. Tutkittava kuvaa mahdollisimman luonnollisesti ja välittömästi omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä ja toisella tasolla tutkija parhaan kykynsä

mukaan reflektoi, tematisoi ja käsitteellistää perustason merkityksiä. Tutkittava merkitysmaailma on meille jo entuudestaan tuttu ennen mitään tutkimuksia, koska elämme samassa kulttuuripiirissä. Hienovarainen esituttuus on siis merkitysten ymmärtämisen edellytys. Tutkimuksen tavoitteena onkin tavallaan tehdä tunnettu tiedetyksi. (Laine 2001, 31.) On tärkeää, että tutkija kykenee hahmottamaan oman esiymmärryksensä tutkittavasta aiheesta. Tutkijan tulee siis tiedostaa oma esiymmärryksensä. Tutkijan oma tietoisuus esiymmärryksestä ei voi kuitenkaan olla täydellinen, koska osa siitä on tiedostamatonta. Tutkijan esiymmärryksestä ja ennakkoluuloista ei ole haittaa tutkimuksen teolle, mutta tutkijan on syytä tiedostaa ja ymmärtää ne, jotta tutkija tiedostaa niiden mahdollisen vaikutuksen tutkimuksen etenemiselle. (Moilanen & Räihä 2015, 58.)

Tässä tutkimuksessa tarkasteltava urheilijan merkitysmaailma on minulle entuudestaan jonkin verran tuttu. Vaikka en ole itse urheilija, enkä ole koskaan ollutkaan, niin elän jokseenkin samassa kulttuuripiirissä, kuin tutkimukseni kohteena oleva urheilijatyttö. Mieheni on kilpaillut SM-tasolla urheilussa ja toimii nykyään valmentajana. Olen siis päässyt sivusta seuraamaan valmennuskuvion pyörittämistä joukkueen kanssa, jossa nuoret harjoittelun ja pelien lisäksi opiskelevat eri oppiasteilla ja ovat urheiluakatemiaalaisia. Tunnen myös urheiluakatemiaoimintaa hyvin, olen tutustunut siihen sekä opinto-ohjauksen työharjoittelujen, mieheni valmennustyön, että myös ystäväni työnkuvien kautta.

Tutkimuksessani pyrin tuomaan urheilijan niin sanottua tunnettua elämänkenttää tiedetyksi. On paljon asioita, joiden ajatellaan kuuluvan urheilijoiden elämään, mutta niitä tulee harvemmin ajateltua sen syvällisemmin tai tuotua yleisesti esille. Lisäksi kun otetaan huomioon, että nuori urheilija ei pelkästään urheile, vaan samalla hankkii itselleen yleissivistävää koulutusta ja suorittaa opintoja urheilu-uran jälkeistä ammattia varten, niin urheilijan elämään ja urheiluun liittyviin merkityksiin todennäköisesti sisältyy paljon sellaista, joka tavallaan on jo tiedossa, mutta sitä ei yleisesti tiedosteta. Koen, että minulla on tutkijana riittävä esiymmärrys tutkittavasta aiheesta omien taustojeni puolesta. Kuitenkin lähden tutkimukseeni avoimin mielin, koska en voi etukäteen tietää millaisia asioita tutkimuksen kohteena oleva urheilija tuo äänitallenteissa ja haastatteluissa esille. Eli esiymmärryksestäni huolimatta minulla ei voi olla etukäteistietoa siitä, mitkä asiat hän kokee merkityksellisiksi itselleen, mitä hänen elämänsä arkirutiineihin ja ajatuksiin tulevaisuudesta kuuluu. Tarkoitukseni onkin tutkijana tuoda urheilijan omat ajatukset ja urheiluun liittyvät merkitykset mahdollisimman aitoina ja totuudenmukaisina esille tutkimuksessani.

Tutkimukseni suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynsin Laineen esittämää fenomenologishermeneuttisen tutkimuksen rakennetta (2001, 42).

Tutkimukseni vaiheet voidaan jäsentää seuraavasti:

1. Tutkijan oman esiymmärryksen kriittinen reflektio (jatkui koko tutkimuksen ajan)
2. Tutkimukseen osallistuvan urheilijan valinta ja tutkimuksen aikataulusta ja toteutuksesta sopiminen. Urheilija tallensi äänitallenteita päiväkirja-tyylisesti ja välitti ne tutkijalle.
3. Tutkija syventyi urheilijan nauhoittamiin äänitallenteisiin sitä mukaa kun urheilija niitä äänitti ja teki tutkimuksen aikana yhteensä neljä teemahaastattelua. Aineiston kokonaisuuden hahmottaminen muodostui haastattelujen litteroinnista, aineistoon syventymisestä ja kuvauksen laatimisesta aineistosta.
4. Aineiston analyysi, eli kuvauksesta merkityskokonaisuuksiin.
5. Synteesi, eli merkityskokonaisuuksien muodostama kokonaisuus.
6. Pohdinta.

3.3 Tapaustutkimus ja aineiston keruu

Saarela-Kinnusen ja Eskolan (2015, 181) mukaan tapaustutkimukselle on luonteenomaista, että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa. Myös Metsämuuronen (2005) kirjoittaa, että tapaustutkimuksissa perehdytään yksittäisiin tapauksiin. Metsämuuronen mukaan melkein kaiken laadullisen tutkimuksen voidaan ajatella olevan tapaustutkimusta, koska lähes kaikki laadullisen tutkimuksen strategiat käyttävät lähestymistapanaan tapaustutkimusta. (2005, 205 - 207.) Eriksonin ja Koistisen mukaan tapaustutkimuksessa tarkastellaan yhtä tai useampaa tapausta, joiden määrittely, analysointi ja ratkaisu on tapaustutkimuksen keskeisin tavoite (Eriksson & Koistinen 2014, 4). Aineistonkeruussa käytetään useita menetelmiä, ja tyypillisesti tavoitellaan ilmiöiden kuvailemista. Tapaustutkimuksessa olennaista on, että käsiteltävä aineisto muodostaa tavalla tai toisella kokonaisuuden, siis tapauksen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 181.) Saaranen-Kauppisen ja Puusniekan (2006) mukaan tapaustutkimuksessa ei yritetä tavoitella yleistettävää tietoa, vaan halutaan kasvattaa ymmärrystä tietystä ilmiöstä. Kun halutaan ymmärtää tutkimuksen kohdetta syvällisesti ja ottaa huomioon siihen vaikuttavat olosuhteet ja taustat, niin käytetään usein menetelmänä tapaustutkimusta.

Tapaustutkimusten heikkoutena voidaan nähdä otosten pieni edustavuus ja se, että tulokset eivät ole usein yleistettävissä. Tapaustutkimuksia arvioitaessa käytetään yleensä kvalitatiivi-

sen tutkimuksen arviointikriteerejä, vaikka tapaustutkimuksissa voidaan käyttää myös kvantitatiivisia menetelmiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Aloitin tutkimukseni tekemisen loppukevästä 2015, jolloin aloin tehdä tutkimussuunnitelmaa ja sain kontaktoitua tutkimukseen osallistuvan urheilijan. Sovimme urheilijan kanssa, että kerään aineistoa syksyn 2015 ja kevään 2016 aikana, jotta voisin saada kattavan otannan urheilijan opiskelu-, harjoittelu- ja kilpailurytmistä. Tässä tutkimuksessa käsiteltävän aineiston kokonaisuus muodostuu urheilijan nauhoittamista äänitallenteista ja teemahaastatteluista. Pääasiallisiksi aineistonkeruutavaksi valitsin haastattelut, jotta saisin kuulla kasvotusten ja vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa hänen tuntemuksia, kokemuksia ja urheiluun liittyviä merkityksiä mahdollisimman aidosti. Äänitallenteet toimivat lähinnä apuna haastattelukysymyksien muotoilemisessa. Tutkimuksen tavoitteena oli päästä syvällisesti tarkastelemaan urheilijan elämänkenttää hänen arjessaan tutkimuksen tekohetkellä ja sitä, kuinka hän suhtautui omaan tulevaisuuteensa urheilun suhteen ja mitä hän ajatteli urheilu-uran jälkeisestä elämästä. Tutkimuksen aineisto kerättiin heinäkuu 2015 – huhtikuu 2016 välisenä aikana. Äänitallenteet ovat vuoden 2015 puolelta ja haastattelut pidettiin 25.11.2015, 29.1.2016, 29.2.2016 ja 25.4.2016.

Valitsin tiedon keruutavaksi teemahaastattelut, tähän on useita perusteluita. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran mukaan eri tiedonkeruumenetelmistä nimenomaan haastattelulla päästään tutkittavan kanssa suoraan kielelliseen vuorovaikutustilanteeseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 200 – 201). Eskolan ja Suorannan mukaan haastattelu on eräänlaista keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on tutkijan johdattamaa. Haastattelun tavoitteena on tuoda esiin mitä haastateltavalla henkilöllä on mielessään. (Eskola & Suoranta 2003, 85.) Hirsjärven ja Hurmeen mukaan haastattelua tekevän tutkijan tarkoitus on tuoda esiin haastateltavan ajatukset, käsitykset, kokemukset ja tunteet (Hirsjärvi & Hurme 2004, 41). Rubin & Rubin (1995) kirjoittavat kvalitatiivisen haastattelun piirteistä. Heidän mielestään kvalitatiivinen haastattelu on tapa selvittää mitä toiset tuntevat ja millainen heidän maailmankuvansa on. Kvalitatiivisen haastattelun kautta tutkija voi ymmärtää kokemuksia ja esimerkiksi muodostaa käsityksen tapahtumista, joihin ei ole itse osallistunut. Kuulemansa ja oppimansa perusteella tutkija voi laajentaa omaa tiedollista ja emotionaalista ulottuvuuttaan ylitse ajan, luokan, rodun, sukupuolen ja maantieteellisten rajojen. Kvalitatiivinen haastattelu voidaan nähdä myös eräänlaisena filosofiana, jonka lähestymistapana on oppiminen. Yksi elementti tästä filosofiasta on, että ymmärtäminen saavutetaan rohkaisemalla ihmisiä kuvailemaan maailmoitaan omin ehdoin. Toinen osa tästä filosofiasta on, että haastattelemisen sisältää suhteen haastattelijan ja haastateltavan välillä, joka sitouttaa molempia osapuolia. Kolmanneksi, tämä filosofia auttaa määrittämään, mikä on mielenkiintoista ja mikä on eettistä. Se auttaa myös

määrittämään kriteerit, joilla voi arvioida tutkimuksen laatua, haastattelusuhteen inhimillisyyttä, täydellisyyttä ja tarkkuutta kirjoitusversiossa. (Rubin & Rubin 1995, 1 – 2.)

Käytin haastatteluissa niin sanottua teemahaastattelua. Teemahaastattelun voidaan katsoa olevan lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204.) Teemahaastattelua nimitetään myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi, koska haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat etukäteen suunniteltuja. Teemahaastattelusta jää kuitenkin pois strukturoidulle haastattelulle tavallinen kysymysten tarkka muotoilu ja järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 35 – 36; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204; Hirsjärvi & Hurme 2004, 47 – 48; Eskola & Suoranta 2003, 86.) Teemahaastattelussa tärkeintä on, että haastattelu etenee tutkijan etukäteen suunnittelemissa teemoissa, mutta yksittäisten kysymysten asetteluilla tai muodoilla ei ole niin merkitystä. Teemahaastattelussa haastateltavien tulkinnat heiltä kysyttävistä asioista ja heidän niille antamat merkitykset ovat pääpainona haastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48.) Teemahaastattelun tavoitteena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastattelussa haastattelijalla on tukilista haastattelussa käsiteltävistä asioista, mutta ei valmiita kysymyksiä. Haastattelija pitää huolen, että kaikki suunnitellut teemat käydään läpi haastattelun aikana, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat. (Eskola & Suoranta 2003, 86.) Rubin ja Rubin kirjoittavat, että kvalitatiivisen haastattelun tutkimuksessa suunnittelu muotoutuu pala palalta, kun tutkija kuuntelee ja kuulee datan merkitystä. Kvalitatiivisen haastattelun suunnittelu on enemmän joustavaa, toistuvaa ja jatkuvaa, kuin etukäteen suunniteltua ja kiveen hakattua. Rubinin ja Rubinin mukaan tutkija ei voi suunnitella koko kvalitatiivista tutkimusprosessiä etukäteen, koska suunnitelma muuttuu sitä mukaa, kun tutkija oppii haastatteluista. (Rubin & Rubin 1995, 42 – 43.)

Omassa tutkimuksessani haastattelukysymykset muodostuivat teemoista, jotka pohdin valmiiksi joka haastatteluun ja lähetin ne etukäteen urheilijalle tutustuttavaksi, jotta hän pystyi pohdiskelemaan haastattelun teemoja mielessään jo ennen haastattelua. Valitsin haastatteluiden teemoja sen mukaisesti mitä urheilusta, opiskelusta ja niiden yhdistämisestä halusin kysyä ja mitä aiheita edellisistä haastatteluista ja urheilijan nauhoittamista äänitallenteista oli noussut. En siis suunnitellut kaikkia haastattelujen teemoja jo tutkimuksen alkuvaiheessa, vaan annoin tutkimuksen mennä eteenpäin haastatteluiden mukana ja katsoin, millaisia asioita haastatteluista nousi esille. Tein siis haastatteluiden suunnittelua huolellisesti pitemmällä aikavälillä ja pyrin oppimaan jokaisesta haastattelusta seuraavaa haastattelua varten. Pohdin haastattelukysymyksiä itsekseni, gradun ohjaajani ja mieheni kanssa, sekä hain ideoita ja ajatuksia muista samasta aihepiiristä tehdyistä graduista. Laadin lopulliset haastattelukysymykset valmiiksi valitsemieni tiettyjen teemojen ympärille. Tavoitteen

ni oli saada urheilija kertomaan mahdollisimman vapaamuotoisesti ja omin sanoin haastatteluiden teemoista.

Haastattelutilanteet olivat mielestäni onnistuneita, koska niiden tunnelma oli rento ja avoin. Urheilija kertoi mielellään itsestään ja omasta tilanteestaan ja hän oli positiivinen ja iloinen haastattelutilanteissa. Hän myös vastaili hyvin suoraan haastatteluiden teemoihin ja kysymyksiin, eikä nauhurille tallentunut mitään niin sanottua turhaa puhetta. Haastattelutilanteissa nauhoitin kaikki haastattelut ja litteroin ne sen jälkeen tekstimuotoon. Halusin litteroida haastattelut melkein heti, kun olin ne pitänyt, jotta minulla oli hyvin muistissa litterointeja tehdessäni mistä olimme keskustelleet. Nikanderin mukaan (2010) litteroitu teksti tuo laadullisen aineiston lähellä lukijaa, lisää analyysin läpinäkyvyyttä ja antaa lukijalle mahdollisuuden tehdä omia tulkintoja. Koska litteroitua tekstiä ei varsinaisesti voi sellaisenaan tutkimusraportissa käyttää, niin halusin tuoda tutkimusraporttiini joitakin suoria lainauksia haastatteluista juurikin analyysin läpinäkyvyyttä parantamaan ja värittämään tekstiä. Analyyttinen läpinäkyvyys ja tulkintojen ankkurointi aineistoon ovat myös Nikanderin mukaan tarkasti tehdyn laadullisen tutkimuksen validiteettia parantavia asioita (2010, 433).

Litterointien jälkeen kirjoitin myös kuvaukset haastatteluista tiivistetysti haastattelukysymysten mukaisesti. Viimeisessä haastattelussa urheilijan oli mahdollista tarkentaa aiemmissa haastatteluissa läpikäytyjä teemoja ja kysymyksiä. Lisäksi viimeisessä haastattelussa keskustelimme kokoavasti aikaisemmista haastatteluista, ja kerroin urheilijalle mitä ajatuksia minulle tutkijana oli tullut alustavasta aineiston analyysistä ja kysyin, oliko urheilija niistä samaa mieltä. Koska molemmat olivat sitä mieltä, että olin käsittänyt urheilijan kertomat asiat oikein, niin aineiston käsittelyä oli hyvä jatkaa eteenpäin. Ensimmäinen haastattelu kesti 1h 45 minuuttia, toinen haastattelu 1h 17 minuuttia, kolmas haastattelu 1h 9 minuuttia ja neljäs haastattelu 46 minuuttia.

Koen, että tämä tutkimusprosessi oli oppimis- ja kehitysprosessi sekä minulle itselleni että myös tutkittavalle urheilijalle. Äänitallenteiden ja haastatteluiden kautta urheilija teki paljon itsereflektiota, mikä auttoi häntä käsittelemään ja pohtimaan entistäkin tarkemmin omia asioitaan. Sen lisäksi, että minä tutkijana opin tutkimusprosessin tekemisestä ja sen eri vaiheista, niin minulla oli hieno tilaisuus päästä kurkistamaan huippu-urheilijan elämään ja olla mukana seuraamassa hänen opiskeluja, treenaamista, kilpailuja ja ennen kaikkea kasvamista ihmisenä ja urheilijana. Vaikka minulla oli jo tietty esiyymmärrys aihepiiristä, niin tämän tutkimuksen myötä ymmärrykseni huippu-urheilun maailmasta kasvoi huomattavasti.

3.4 Aineiston analyysivaihe

Käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä sekä äänitallenteiden että haastattelujen tarkastelussa ja auki purkamisessa. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009, 95) aineistolähtöisessä analyysissä on tavoitteena muodostaa tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tällöin analysoitavat teemat valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Analysoitavat asiat eivät siis ole ennalta mietittyjä ja suunniteltuja, vaan ne valitaan aineistosta nousevien teemojen mukaan. Aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla ja teorioilla ei pitäisi olla merkitystä analyysin toteuttamisessa, koska analyysi on lähtöisin empiirisestä aineistosta. Juuri fenomenologis-hermeneuttisen perinteen tutkimukset ovat hyviä esimerkkejä tämän tyyppisestä analyysistä ja myös tämä tutkimus on fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta kirjoitettu. Tutkimukseni analysointitapa oli tulkintaa yksilön ajatuksista, merkityksistä ja kokemuksista, eli tulkinta oli fenomenologista. Tutkimuksen hermeneuttisuus ilmeni tulkinnan ja ymmärtämisen kautta, joka tarkoitti tässä tutkimuksessa sitä, että tarkastelin urheilijan äänitallenteiden ja haastattelujen ilmaisuja, joiden kautta hän toi esille kokemuksiaan.

Pyrin analyysissäni siihen, etteivät minun omat ennakkokäsitykset tutkijana vaikuttaisi aineiston analysointiin tai sieltä nousevien teemojen valitsemiseen. Eskolan ja Suorannan mukaan (1998, 19) laadullisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä ilman ennako-olettamuksia tai määritelmiä tehtäessä aineistolähtöistä analyysiä. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan tulee kirjoittaa auki omat ennakkokäsityksensä ilmiöstä ja suhtautua niihin tietoisesti analyysin teon aikana. Tällä pyritään varmistamaan, että analyysi tapahtuisi aineiston ehdoilla, eikä tutkijan ennakkoluulojen ja oletusten kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.) Ennen kuin aloitin aineiston analyysin, niin pohdin omaa esiyymmärrystäni tutkittavasta aiheesta, mutta pidin sen kuitenkin tietoisesti taka-alalla kirjoittaessani kuvausta aineistosta. Tällä tavalla toimittuani uskon, että pääsin parhaaseen lopputulokseen aineiston analysoinnin kanssa.

Etenin tutkimukseni aineiston tarkastelun suhteen vaihe vaiheelta. Saatuani koko aineiston kasaan, sekä äänitallenteet että haastattelut, purin ne auki, jotta hahmotin aineiston kokonaisuudessaan. Litteroin haastattelut sanasta sanaan ja tein äänitallenteiden sisällöistä itselleni koonnit tekstiversioiksi. Aluksi pyrin aineiston kokonaisuuden hahmottamiseen lukemalla litteroituja haastatteluja läpi useaan kertaan paperiversioina ja tein niihin merkintöjä. Sen jälkeen kirjoitin *kuvauksen* kaikesta litteroidusta aineistosta. Kirjoitin kuvauksen niin sanotusti yleiselle kielelle, kun litteroidut tekstit olivat kirjoitettu haastattelutilanteiden keskusteluista sanasta sanaan. Kirjoitin kuvauk-

sen kertomuksen muotoon, jota kirjoittaessa käytin rakenteena haastattelujen teemoittelua ja kysymysten asettelua. Kuvauksen kirjoittamisen jälkeen teemoittelin koko aineiston eri teemojen alle ja tarkastelin alustavasti, onko teemoilla yhteyksiä toisiinsa. Tämän jälkeen siirryin varsinaiseen *analyysivaiheeseen*, jossa pyrin löytämään kirjoittamastani alustavasti teemoitellusta kuvauksesta urheilijalle tärkeitä merkityskokonaisuuksia tutkimustehtävän näkökulmasta. Analyysivaiheessa valitsin olennaisimmat pääteemat eli merkityskokonaisuudet aineistosta.

Havainnollistan seuraavan esimerkin avulla analyysiä ja teemoittelua.

| Litteroitu teksti | Kuvaus tekstistä | Teemat |
|--|--|---------------------------|
| <p><i>”...ehkä se että sitä aikaa on entistä vähemmän koko ajan ja hommaa entistä enemmän (nauraa), niin että miten se niinku ööö.. hoituu... Mutta siis niin, esimerkiksi tämä jakso, mie oon ollu reissussa koko jakson ja mulla on 3 ainetta, matikka, fyysiikka, kemia, ei mitään helppoja, niinku aineita. Et ei mee niinku silleen selaamalla läpi (nauraa). Niin niin... Mutta mie luen silloin kullon aikaa, matkat on tosi hyviä, lentokone on mulle semmonen misä mie pystyn niinku lukemaan ja tekemään juttuja. Se on hyvä. Sit ihan niinku lepopäivinä, silloin kullon niinku, ei oo niitä treenejä, niin lepopäivisin on aina niinku semmonen että pitemmäksi ajaksi istuu alas ja tekee niitä läksyjä ja lukee ja niin niin... Niinku silleen, että ne on niinku silloin ku ei oo sitä urheilua, että kuitenkin pitää muistaa se, ettei siitä koulunkaan tekemisestä tuu mitään, jos niinku energiatasot on tosi alhaalla. Että</i></p> | <p>Aikaa koulutehtäville on entistä vähemmän ja hommaa entistä enemmän. Urheilija opiskelee silloin, kun on aikaa, esim. matkoilla lentokoneessa ja lepopäivinä, jos vaan on energiaa opiskella. Urheilija kokee haasteeksi ajankäytön ja hänen toiminnan täytyy olla suunnitelmallista.</p> | <p>Tehokas ajankäyttö</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>kyllä mie sitte niinku tavallaan katon sen rajani siinä, että teen niinku sillon ku on semmonen virkeä ja tuntuu siltä että tästä on niinku oikeesti jotaki hyötyäki (naurahtaa).”</i></p> | | |
|--|--|--|

Ennen kuin valitsin lopulliseen tutkimusraporttiini tulevat merkityskokonaisuudet, kävin vuoropuhelua aineiston kanssa, eli niin sanotusti kuljin hermeneuttista kehää. Välillä otin etäisyyttä aineistoon ja omiin tulkintoihini aineistosta, ja palasin niihin myöhemmin uudelleen. Ottamalla etäisyyttä aineistoon ja omiin tulkintoihinsa voi nähdä asioita uusin silmin ja löytää uusia tulkintoja toisen ilmaisujen merkityksistä. Tavoitteena hermeneuttisen kehän kulkemisessa on löytää todennäköisin ja uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut.

Viimeinen tutkimusprosessin vaihe oli *synteesi, eli merkityskokonaisuuksien muodostama kokonaisuus*. Synteesillä tarkoitetaan, että merkityskokonaisuudet liitetään yhteen ja tavoitteena on luoda kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. Tämä tarkoittaa, että tuloksia tarkastellaan myös tieteellisesti ja huomioidaan aikaisempia tutkimustuloksia. Tässä vaiheessa tarkastelin analysoimaani aineistoa myös teorian näkökulmasta ja katsoin mitä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia niistä löytyy. (Laine 2001, 34 – 43.)

3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Eskolan ja Suorannan mielestä laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Näin ollen arvioitaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tästä johtuen laadulliset tutkimusprosessit ovat usein paljon henkilökohtaisempia ja tutkijan omaa pohdintaa sisältäviä, kuin määrälliset tutkimukset. (Eskola & Suoranta 1998, 208.) Myös Patton kirjoittaa, että tutkija itse on laadullisen tutkimuksen mittari. Tästä johtuen tutkijan tulisi tuoda tutkimusraportissaan esille omia lähtökohtiaan tutkimuksen tekemiseen. (Patton 2002, 566.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, mikä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus on olennaisessa roolissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140 – 141.) Myös Tynjälä kirjoittaa, että tutkimuksen luo-

tettavuuden arvioinnissa arvioidaan koko tutkimusta (Tynjälä 1991, 396). Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteutusta ja sen eri vaiheita, jotta lukijat pystyisivät hahmottamaan tutkimusprosessin kokonaisuutena.

Tutkimusraportissa tulisi tuoda selkeästi ja yksityiskohtaisesti esille seuraavat asiat: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan omat sitoumukset kyseisessä tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkittavat henkilöt, tutkijan ja tutkittavien henkilöiden välinen suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. Näiden asioiden esille tuonin lisäksi erillisinä asioina tutkimuksessa niiden tulee olla myös suhteessa toisiinsa (sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi). Tutkijan omalla sitoumuksella kyseisessä tutkimuksessa tarkoitetaan, että tutkijan on tuotava raportissa esille miksi tämä tutkimus on tutkijalle tärkeä, mitä hän on oletta- nut tutkimusta aloittaessa ja ovatko hänen ajatuksensa muuttuneet tutkimuksen aikana. Aineiston keruuseen liittyvät asiat on tuotava esille tutkimuksessa mahdollisimman tarkasti ja perustellusti, esimerkiksi miten aineiston keruu on tapahtunut, aineiston keruuseen liittyvät erityispiirteet, mah- dolliset ongelmat ja muut tutkijan mielestä merkitykselliset asiat. Tutkimuksessa on syytä kertoa millä perusteilla tutkittavat henkilöt on valittu, montako heitä oli ja miten heidät kontaktoitiin. Tut- kijan tulee tätä kirjoittaessaan huolehtia, etteivät tutkimuksessa mukana olevien henkilöllisyydet paljastu. Tutkimukseen on hyvä kirjoittaa myös, kuinka tutkijan ja tutkittavien henkilöiden välinen suhde toimi. Tässä kohtaa yleensä kerrotaan myös, esimerkiksi lukivatko tutkimuksessa mukana olevat henkilöt tutkimuksen tulokset ennen tutkimuksen julkaisua ja muuttivatko he kommenttiansa tuloksia. Tutkimusraportissa on kerrottava, millaisella aikataululla tutkimus on tehty. Aineiston analyysi tulee kirjoittaa auki tutkimukseen, eli miten analyysi tehtiin ja miten johtopäätöksiin ja tuloksiin on tultu. Tutkimusta tehdessä arvioidaan myös, onko tutkimus eettisesti laadukas ja onko tutkimusraportti luotettava. Tutkimuksen raportista näkee, miten tutkimusaineisto on koottu ja ana- lysoitu ja perusteellinen tutkija tekee riittävän raportin aineistonsa kokoamisesta ja analysoinnista. Tutkijan tulee antaa lukijoille riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jotta he voivat arvioida tutkimustuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140 – 141.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 127) kirjoittavat, että hyvään tutkimukseen kuuluu eettinen sitoutuminen. Olen tutkijana ottanut huomioon hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyvät ohjeet ja tehnyt tutkimukseen liittyvät valinnat ja raportoinnin siten, että tutkimus on mahdollisimman laa- dukkaasti tehty. Olen myös kunnioittanut tutkimuksessa mukana olevaa urheilijaa tutkimustavan ja menetelmien valinnassa. Tynjälä (1991, 395) esittää, että tutkijan itsensä ollessa välineenä laadullis- ssa tutkimuksessa, olisi tutkimusraportin hyvä sisältää tietoja myös tutkijasta itsestään. Olen pyr- kinyt tutkimuksen luotettavuuteen kirjoittamalla näkyville esiyymmärrykseeni liittyviä asioita tutkit-

tavasta aiheesta ja olen kuvannut tarkasti tutkimuksen eri vaiheet ja etenemisen. Tutkimuksen eettisyyttä on lisännyt luottamuksellinen suhde urheilijaan. Olimme urheilijan kanssa yhteydessä säännöllisesti koko tutkimusprosessin ajan ja urheilija oli tietoinen, miten ja millä tavoin tutkimus etenee, ja että tutkimus on aineistolähtöinen tutkimus. Keskustelimme myös urheilijan kanssa hänen anonymiteetistä tutkimuksessa ja meillä oli yhteinen näkemys siitä, mitä tutkimusraporttiin voi kirjoittaa ja mitä ei. Sovimme myös urheilijan kanssa, että hän lukee tutkimuksen ennen kuin se julkaistaan, ettei tekstissä ole tuotu mitään sellaista esille, mikä häiritsisi urheilijaa. Myös Erikssonin ja Koistisen mielestä on suositeltavaa, että tutkimukseen osallistuva saa lukea ja kommentoida tekstin ennen sen julkaisemista. Näin saavutetaan luottamuksellisuuden ja anonymiteetin varmistamisen lisäksi tilaisuus korjata mahdolliset asiavirheet ja väärinymmärykset. (Eriksson & Koistinen 2014, 43.) Tutkimukseni eettisyyttä lisää myös se, että urheilijan valmentaja ja vanhemmat olivat tietoisia, että urheilija on mukana tässä tutkimuksessa.

Tässä tutkimusprosessissa tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä paransivat seuraavat asiat:

| |
|--|
| urheilijan valinta tutkimukseen (itsereflektioon kykenevä urheilija, innostunut olemaan tutkimuksessa mukana) |
| tutkijan ja urheilijan välinen luottamuksellinen suhde |
| avoimet haastattelutilanteet |
| haastatteluaineiston sanatarkka litterointi välittömästi haastattelujen jälkeen |
| litteroitujen tekstien koonti ja kääntäminen yleiselle kielelle heti litterointien jälkeen |
| keskustelu urheilijan kanssa anonymiteetistä tutkimuksessa |
| urheilijan vanhemmat ja valmentaja olivat tietoisia urheilijan tutkimuksessa mukana olosta |
| tutkimuksen eri vaiheiden auki kirjoittaminen ja niiden perustelu |
| tutkijan oman esiymmärryksen tiedostaminen tutkittavasta aiheesta |
| hermeneuttisen kehän kulkeminen tutkimuksen aikana |
| tutkimuksen kesto ja sen perustelu |
| eettisyys: luottamuksellisuus, anonymiteetti, vapaaehtoisuus, tutkimusprosessin läpinäkyvyys. |

4. URHEILIJAN KOKEMUKSIA KUVAAVAT PÄÄTEEMAT

Tässä luvussa tarkastelen tutkimukseni pääteemoja ja teemoja. Teemat ovat erilaisia näkökulmia varsinaisiin pääteemoihin ja tuovat esille, millaisista asioista pääteemat koostuvat. Aineistoa analysoidessa esiin nousi neljä pääteemaa, jotka ovat kilpaileminen, opiskelun ja urheilun yhdistäminen, perheen kokonaisvaltainen tuki urheilijalle ja urheilijan toiveet tulevaisuudesta ja hänen tärkeiksi kokemansa asiat. Tulosten tarkastelu etenee pääteemoittain seuraavasti. Ensin kuvaan pääteemojen sisällöt ja niihin kytkeytyvät erilaiset näkökulmat eli teemat. Teemat ovat kirjoitettuna tekstin sekaan kursivoituina ja lihavoituina väliotsikoina. Jotkut teemojen sisällä olevat asiat ovat kytköksissä myös toisiin teemoihin, mutta olen kuvannut jokaisen asian vain yhden teeman alle, niin kuin se minusta tutkijana on parhaiten toiminut. Olen käyttänyt tekstissä suoria lainauksia urheilijan haastatteluista, jotta teksti olisi kuvailevampaa ja tutkimuksen luotettavuus lisääntyisi. Suorat lainaukset on esitetty tekstissä sitaateissa ja ne on kirjoitettu kursiivilla, jotta ne erottuvat muusta tekstistä selvästi. Suorat lainaukset kuuluvat niitä edeltävään tekstiin. Mikäli lainauksissa on käytetty merkintää xxxx, niin sillä on korvattu jokin tutkittavan henkilön tunnistettavuuteen liittyvä sana. Pääteemojen ja teemojen tarkastelun yhteydessä peilaan niiden sisältöjä tutkimuskirjallisuuteen.

4.1 Kilpaileminen

Ensimmäiseksi pääteemaksi halusin nostaa esille kilpailemisen, koska kilpaileminen ja voittaminen ovat ne syyt, miksi urheilija haluaa käyttää aikaansa ja energiaansa urheiluun ja opiskelun ja urheilun yhteensovittamiseen. Urheilija kokee kilpailemisen omaksi intohimokseen. Kilpaileminen ja voittaminen ovat ne tavoitteet, joiden eteen urheilija tekee paljon työtä, uhrauksia ja näkee vaivaa.

”Heti ku aletaan puhumaan kilpailusta, et tulee ne sanat kilpailu, kilpaurheilu ja voittaminen, niin mulla herää semmonen niinku, mulla tulee ihan erilainen fiilis, niinkö herää ehkä se intohimo, semmonen niinku, se tulee mukaan.”

Kilpaileminen -pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- urheilijan suhtautuminen kilpailemiseen
- kilpailuihin valmistautuminen
- jännittäminen

- lajin taloudelliset kustannukset
- epäonnistumiset ja pettymykset
- psyykkinen valmennus.

Urheilijan suhtautuminen kilpailemiseen

Urheilija on aina ollut kilpailuhenkinen ja kilpailuhenkisyys on näkynyt voitontahtona ja kunnianhimonä kaikkessa hänen tekemisessään, niin urheilussa kuin koulussakin. Ihan sama mihin hän on ryhtynyt, niin hän on halunnut hoitaa asiat niin hyvin kuin vain mahdollista. Urheilija ei pidä epäonnistumisista ja on tavoitteellinen tekemisissään asioissa.

”Että jos ei ollu koulun liikuntatunnilla paras jossaki lajissa niin kyllä harmitti.”

Urheilijoiden kilpailuhenkisyudesta kirjoittaa Piispa artikkelissaan suomalaisten huippu-urheilijoiden elämäkulusta. Artikkelissa kerrottiin, että tutkimuksessa haastatellut urheilijat kertoivat olleensa kilpailuhenkisiä jo lapsesta saakka ja halu olla paras oli näkynyt niin urheilussa, kuin koulussa. Kilpailuhenkisyys oli jatkunut koko urheilu-uran ja moni tutkimukseen osallistuneista urheilijoista oli sitä mieltä, että jos ei halua voittaa, niin on väärällä alalla. (Piispa 2013, 28.)

Kilpaileminen on urheilijan mielestä huippua ja hän nauttii siitä, varsinkin silloin kun hänellä on luottavainen olo itseään ja omaa tekemistä kohtaan. Luonnollisesti urheilijalla on kilpailemisessa tietynlaiset paineet ja hän on kova itse lataamaan itselleen paineita, koska hänellä on halu menestyä ja hän on voitonnälkäinen.

”Ja niinku monesti oon kuvaillu sitä fiilistä, et ku meet sinne, meilläki starttiin, niin se fiilis ku oot siinä startissa ja sulla on semmonen olo, että mä voin tehdä mitä vaan. Ettei oo mitään niinku esteitä, eikä tuota, että mikään ei pysäytä (nauraa), niin se on oikeesti aika mahtava fiilis ja sillon monesti nousee oikeesti hymy kasvoille, tai silleen että sitä on niinku kilpaileminen parhaimmillaan.”

Urheilija kuvaili yllä olevassa sitaatissa omaa flow-tilan kokemustaan kilpailemiseen liittyen. Saman tyyppisesti urheilijan flow-tilaa ovat kuvaillleet muun muassa Forssell (2012), Lampikoski ja Miettinen (1999). Forssellin mukaan flowta voidaan nimittää myös virtauskokemukseksi, superkeskittymiseksi, optimaaliseksi suoritustilaksi ja monilla muillakin nimillä. Kun urheilija on flow-tilassa, niin hän on miltei yhtä tehtävän kanssa ja on täysin syventynyt siihen mitä tekee. Kaikki tuntuu tapahtuvan kuin itsestään korkealla suoritustasolla ja tunteet, ajatukset ja keho toimivat hel-

posti vaatimatta tietoista ohjausta. (Forssell 2012, 151.) Lampikoski ja Miettinen kuvailevat flow-kokemuksen edellyttävän tiettyä rentoa hallinnan tunnetta. Heidän mukaansa flow-kokemus syntyy siitä, kun vaatimukset ja haasteet vastaavat urheilijan taitoja ja tietoa selviytyä niistä. (Lampikoski & Miettinen 1999, 104.)

Urheilijan käsitys kilpailutilanteesta on muuttunut lajin parissa toimimisen muututtua ammattimaisemmaksi. Yksi kilpailu ei enää merkitse niin paljon kokonaisuudessa, kuin mitä se merkitsi aiemmin. Urheilijan mielestä kilpailutilannetta ei pysty vertaamaan mihinkään muuhun asiaan, vaan se on jotakin uniikkia. Vaikka hän on kilpailuhenkinen muillakin elämän osa-alueilla, esimerkiksi koulussa, niin urheilussa kilpailutilanne on erilainen, kun siellä hän on usein fyysisen suorituskyvyn äärirajoilla ja se tuntuu monesti pahalta, erilaiselta kuin muissa elämän niin sanotuisissa kilpailutilanteissa.

Voittaminen on urheilijan päätavoite, se on suurin syy miksi hän urheilee ja kilpailee. Urheilija myös pitää siitä, että on sitoutunut johonkin ja tekeminen on tavoitteellista. Hän haluaa olla paras ja se kuuluu hänen luonteeseensa. Urheilija kuvailee, että hän saa siitä hyvän tunteen, jos on parempi kuin kukaan muu. Etenkin kun on tehnyt paljon työtä ja voittaminen on ikään kuin palkinto työn teosta, niin se tuntuu myös siksi niin hyvältä. Silloin kun on ollut vaikeita aikoja, niin voittaminen on tuntunut urheilijasta erityisen hyvältä. Urheilijan mielestä silloin kun onnistuu, niin siitä tunteesta täytyy ottaa kaikki ilo irti, koska sen voimalla jaksaa vaikeiden aikojen yli. Urheilija saa urheilemisesta ja voittamisesta hyvän olon tunteita ja hänestä tuntuu hienolta, kun oma keho tekee onnistuneet suoritukset. Urheilija haluaisi menestyä myös siksi, että hänen ympärillä on ihmisiä, jotka tukevat häntä ja uskovat häneen. Halu voittaa myös osaltaan luo paineita ja urheilija kertoo väistämättä ajattelevansa välillä myös sitä mitä muut ajattelevat hänen suoriutumisestaan, vaikka tietäinkin ettei saisi välittää siitä ja kilpailee vain itseään varten.

”Niin mikä sitte ehkä näkyy vähä siinä, että tuntuu että kisassa, vaikka siellä ei oo kuitteä varten, niin se että haluais menestyä sen takia että ne ihmiset jotka tukee ja jaksaa olla mukana ja sitte ne jotka ei usko, niin tavallaan haluaa menestyä sen takia että okei, voi näyttää niille epäilijöille että in your face ja sitte taas niille jotka tukee ja niinku silleen että on tavallaan sen arvon, tai silleen. Että ne on ehkä semmosia isoimpia juttuja mistä tulee niinku paineita. Ihan sitte nuo taloudelliset jutut, tietenki. Et tietää sen, että tästäki on taas maksettu. Niin niinku, että voisitko nyt onnistua (naurahtaa).”

Kilpailuihin valmistautuminen

Kilpailuihin valmistautuminen on pitkä prosessi, mitä varten kilpailija on tehnyt töitä psyykkisen valmentajansa kanssa. Kilpailuihin valmistautumiseen kuuluu luonnollisesti myös fyysistä harjoittelua ja kilpailuihin valmistautuminen alkaa heti silloin, kun urheilija tietää koska on tulossa kilpailuja. Urheilija rytmittää harjoitteluaan pitemmissä jaksoissa kilpailuja varten ja harjoituksissa hän pyrkii saamaan erilaista tuntumaa silloin, kun tietää että kilpailu on tulossa. Granholm (2012) ja Kaski (2006) kirjoittavat urheilijoiden kilpailuihin valmistautumisesta. Heidän mukaan kilpailuihin valmistautumisella tarkoitetaan kaikkea sitä etukäteen tehtävää työtä, jonka kautta urheilija orientoituu kohtaamaan kilpailutilanteen. Kilpailuihin valmistautumisessa tärkeää on hyvä harjoittelu, joka mahdollistaa sen, että kilpailutilanteessa urheilija pystyy luottamaan itseensä, keskittymään olennaiseen ja saamaan tuttuuden tunnetta kilpailutilanteeseen. Urheilijan valmistautuessa kilpailuihin sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää paikkaansa. (Granholm 2012, 218; Kaski 2006, 118 – 120.) Urheilijan olisi hyvä oppia tietämään oma henkilökohtainen tapansa valmistautua kilpailuihin myös psyykkisesti, tiedostamaan millä tavalla pystyy keskittymään parhaiten ja tunnistamaan mikä on itselle sopiva olo- ja tunnetila kilpailuissa ja kuinka hän saavuttaa sen (Kaski 2006, 118 - 120).

Urheilijan varsinainen latautuminen kilpailuihin alkaa edellisenä iltana. Hän haluaa olla silloin jonkin verran yksin ja käy tekemässä kilpailuihin valmistavaa kuivaharjoitusta. Hän kiinnittää kilpailuja edeltävänä päivänä omaan ruokailuunsa normaalia enemmän huomiota, jotta syö hyvin ja riittävän paljon. Myös kilpailupäivänä urheilija huomioi ruokailunsa tavallista paremmin ja hän pitää varsinkin hyvää aamupalaa tärkeänä. Kilpailuja edeltävänä yönä urheilija pyrkii nukkumaan vähintään yhdeksän tuntia. Kilpailupäivän aamuna urheilija käy aamulenkillä ja herättelee itsensä ja kehonsa kunnolla. Kilpailupaikalla hän valmistautuu kilpailuun omalla henkilökohtaisella tavallaan ja käy suoritusta läpi mielessään. Jokainen joukkueen jäsen tekee itsenäisesti omat lämmittelyt ja valmistautuu henkisesti kilpailuun. Heino (2000) kirjoittaa, että kilpailua edeltävä viikko on urheilijalle tärkeä psyykkisen energian kasvun ja säilymisen näkökulmasta. Kilpailuun energisoiviin tekijöihin kuuluvat muun muassa riittävät yöunet, rento suhtautuminen suoritukseen, hyvä ja tasapainoinen mieliala, sopeutuminen kilpailuolosuhteisiin, tuttujen tapojen ja toimintojen säilyttäminen, aikaan sopeutuminen ja positiivisen mielialan säilyttäminen. (Heino 2000, 250 – 251.) Urheilija pyrkii saamaan itsestään mahdollisimman paljon irti itse kilpailupäivänä ja varsinaisella kilpailuhetkellä. Hänen tapansa valmistautua henkisesti on ennemminkin keskittyminen, kuin itsensä niin sanottu psyykkaaminen. Urheilija pyrkii optimoimaan oman vireystilansa kilpailuihin juuri

sopivaksi, ettei se jäisi liian laimeaksi, eikä menisi myöskään ylilatautumisen puolelle. Hän on harjoitellut vireystilan optimointia psyykkisessä valmennuksessa.

”Että sitä on kans pyritty optimoimaan psyykkisen valmennuksen avulla, että ois niinku mahollisimman hyvä se oma vireystila, että se ei tavallaan mee yli, eikä se jää liian löysäksi se meno tai sillä lailla.”

Myös Heinon mukaan (2000) juuri keskittymisen kautta urheilija kohdistaa henkiset voimavaransa suorituksensa tueksi ja pystyy torjumaan ulkoisten tekijöiden aiheuttamat häiriöt suoritusilanteessa. Parhaassa tapauksessa keskittyminen tapahtuu ilman erityisiä toimenpiteitä ja onnistunut ja luonnollinen keskittyminen aiheuttaa lähes transsitilan, jossa mieli palvelee täysin suoritusta. Kaikki urheilijat valmistautuvat psyykkisesti suoritukseen omalla tavallaan ja luovat ajan saatossa oman keskittymisrutiininsa. (Heino 2000, 231.) Tässä tutkimuksessa mukana olevan urheilijan kilpailurutiineihin kuuluvat aiemmin mainittujen hyvän ravinnon, pitkien yöunien, aamulenkien ja keskittymisen lisäksi myös musiikin kuuntelu ja kotiin soittaminen. Urheilija tykkää kuunnella musiikkia sekä rentoutumiseen, että tunnelman nostatukseen. Hän kuuntelee musiikkia kilpailuja edeltävänä iltana, kilpailupäivänä aamulenkillä sekä myös kilpailupäivänä siirtyessä varsinaiselle kilpailupaikalle. Urheilija haluaa, että vanhempansa ovat mukana kilpailuihin valmistautumisessa ja hän soittaa heille kilpailuja edeltävänä iltana, ja myös mahdollisesti kilpailupäivänä kilpailupaikalta.

Jännittäminen

”Perhoset ovat hassuja. Joinakin päivinä ne saavat sinut juoksemaan vessaan. Toisina päivinä ne naurattavat sinua ja saavat sinut kaipaamaan edessä olevaa taistelua. Se, että päätät, mitkä perhoset ovat kyseessä (päivä- vai koiperhoset), on tärkein prioriteettisi, kun ajat areenalle. Omiin perhosiin tutustuminen ja sen hahmottaminen, mitä ne sanovat mielesi ja kehosi tilasta, on ensimmäinen askel niiden saamisessa toimimaan hyväksesi.” (Agassi 2009, 11.)

Agassin mietelauseeseen viitaten tässä tutkimuksessa oleva urheilija on suhteellisen hyvin tutustunut omiin perhosiinsa ja osaa saada ne toimimaan omaksi hyväkseen. Urheilija kertoo jännittävänsä kilpailutilanteita jonkin verran, mutta jännittäminen ei ole koskaan ollut hänelle ongelma. Hän saa yleensä jännittämisen käännettyä itselleen positiiviseksi ja saa siitä energiaa. Jos hän jännittää kilpailutilanteita, niin esimerkiksi musiikin kuuntelu ja kotiin soittaminen ovat hänelle hyviä jännityksen laukaisukeinoja. Myös muiden asioiden tekeminen, joukkuekavereiden kanssa oleminen ja kilpailutilanteen läpikäynti mielessään auttavat häntä rentoutumaan. Kun hän käy kilpailutilannetta läpi, niin hän pyrkii ajattelemaan, ettei ole mitään menetettävää ja kääntää jännityksen positiiviseksi.

si, että on parempi jännittää vähän kuin ei ollenkaan. Joskus hän käyttää jännityksen laukaisemiseen rentoutumisharjoituksia.

”En oo ikinä ollu mikään semmonen aivan hirveä jännittäjä, tiän että jotku kaverit niinku joissaki junnusarjoissaki vielä niin se oli aivan hirveetä ku tuntu, että jotku oli ihan lamaantuneita ku niitä jännitti niin paljo. Et se on ollu aina semmonen niinku hyvä juttu, että minä oon osannu aina yleensä sen jännityksen kääntää niinku tavallaan positiiviseksi ja saaha siitä niinku silleen energiaa.”

Forssell (2012) kirjoittaa, että jotta urheilija voisi saada suorituksestaan niin sanotusti kaiken irti, niin hän tarvitsee lihaksiinsa jännitystä. Jännityksensäätely ratkaisee sen, onko jännitystä liikaa vai liian vähän parhaan mahdollisen suorituksen kannalta. Ihmisen mieli, keho ja jännittäminen ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Kun mieli jännittyy, niin myös lihakset jännittyvät ja asia toimii myös päinvastoin. Jännittäminen voidaan jakaa perusjännitykseen ja tilannejännitykseen, joka on urheilijan toimintakyvyille merkittävä asia. Perusjännityksellä tarkoitetaan sitä tilaa, mikä on mielessämme ja kehossamme tavallisena arkena. Jos perusjännitys on kovaa, niin se kuluttaa päivän aikana paljon sellaista energiaa, jota urheilija tarvitsee harjoitteluun ja kilpailemiseen. Kun on kyseessä jokin erityinen tilanne, esimerkiksi kilpailu, niin tarvitsemme tilannejännitystä. Forssell muotoilee osuvasti, että jännitys on parhaimmillaan ystävämme, mutta se astuu yleensä tietoisuuteemme siinä vaiheessa, kun sitä on liikaa tai liian vähän suoritustilanteessa. Jännityksen näkeminen positiivisena asiana on hyvästä ja yksi kuvaava signaali oikeanlaisesta vireestä kertovasta jännitystilasta on se, jos odottaa kilpailuja innoissaan. (Forssell 2012, 254 – 255, 260.) Tässä tutkimuksessa oleva urheilija kuvaili, että pystyy kääntämään jännityksen positiiviseksi itselleen ja hänen mielestään on parempi jännittää hieman, kuin ei ollenkaan. Urheilijan jännityksen säätely on siis kunnossa ja hän kykenee kokemaan oman jännittämisen hyvänä asiana.

Lajin taloudelliset kustannukset

Kilpaileminen maksaa, kuten myös lajin harrastaminen yleisestikin. Lajin taloudellisia kustannuksia ovat matkat (esimerkiksi lennot), asuminen reissuissa, ruuat, varusteet, kilpailumaksut, oheispalvelut (esimerkiksi fysioterapia, hieronnat, psyykkinen valmennus), vakuutukset ja varusteiden huoltajan palkka ja siihen kuuluvat kustannukset. Tämän urheilijan kohdalla yhteistyökumppanit, eli sponsorit, kattavat osan lajin kustannuksista. Urheilija pitää yhteistyökumppaneitaan tärkeinä ja pyrkii aina antamaan heille jotain vastineeksi, kun saa heiltä tukea. Urheilija esimerkiksi tekee jotain pieniä asioita yhteistyökumppaneiden hyväksi, kuten on edustamassa tilaisuuksissa tai käymäs-

sä messuilla. Valmentajien palkat ja kaluston kustannukset tulevat lajiliitolta. Myös urheilijan vanhemmat osallistuvat taloudellisten kustannusten kattamiseen.

Epäonnistumiset ja pettymykset

Epäonnistumiset ja pettymykset ovat urheilijalle kovia paikkoja, varsinkin silloin, jos hän on valmistautunut kilpailuun etukäteen paljon. Urheilija ei pidä häviämisestä, mutta on sisäistänyt sen kuuluvan urheiluun. Hän ei halua purkaa turhautumista häviämisestä muihin kilpailijoihin tai muihin lähellä oleviin ihmisiin, vaan ennemmin esimerkiksi soittaa kotiin ja kertoo pahasta olostaan. Silloin kun urheilija epäonnistuu, niin hän haluaa olla yksin, eikä halua olla muiden lähellä. Jos häntä harmittaa todella paljon, niin hän saattaa esimerkiksi istua lumihangessa kymmenisen minuuttia itkien. Urheilija saa yleensä omasta epäonnistumisesta johtuvan pahan olon tunteen käsiteltyä aika nopeasti, eikä jää vellomaan siihen, vaan suuntaa ennemmin katseen seuraavaan mahdollisuuteen.

”... semmonen niinku rypeminen siinä, niin se on minusta ihan turhaa. Että siitä pitää päästä irti. Että hetken saa harmittaa ja sillon pittää antaa tullakki ulos, mutta sitte ku se on done, niin se on sitte niinku done... Ja sitte että yrittää monesti keskittyä sitte jo niinku seuraaviin kisoihin, ettei niissä oo ees kauaa aikaa tavallaan rypeä (naurahtaa), mikä on niinku ihan kiva.”

Urheilija ei pidä siitä, jos joku kilpailija etsii aina syytä omaan häviämiseen muualta kuin itsestään ja pyrkii itse olemaan toimimatta niin. Urheilija on sitä mieltä, että hyvän urheilijan tulee pystyä häviämään ja antamaan muiden suorituksille se arvo, mikä niille kuuluukin.

Urheilijan kanssa samaa mieltä on myös Hämäläinen, joka kuvailee hyväksi häviäjäksi urheilijaa, joka kantaa itse vastuun suorituksestaan, huomaa omat virheensä ja hyväksyy kilpakumppanin paremmuuden. Hämäläisen mukaan hyvä häviäjä ei syytä tappiostaan muita kuin itseään ja tuo esille myös, että tärkeää on, että kilpailija niin sanotusti hoitaa tappion tyylillä. (Hämäläinen 2008, 100.)

Psyykkinen valmennus

Urheilijan kilpailutilanteissa onnistumisiin on vaikuttanut eniten vastoinkäymisistä selviäminen, hyvä itsetuntemus ja psyykkinen valmennus. Urheilijan mielestä psyykkinen valmennus on mielen harjoittelua, jolla pyritään parantamaan sitä, kuinka omalla mielelläsi hallitset tekemistäsi. Siihen kuuluu olennaisena osana kilpailuihin valmistautuminen ja mentaalinen kovuus. Liukkonen (2004)

kuvaa psyykkistä valmentamista osuvasti: ”Aivot liikuttavat lihaksia. Siksi psyyken harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin.” (Liukkonen 2004, 215.)

Psyykkiseen valmentautumiseen kuuluu myös arkisten asioiden hallintaa, esimerkiksi käytännön asioiden toimivuuden suunnittelua. Urheilija kokee psyykkisen valmennuksen olevan yhtä tärkeä asia, kuin fyysinen harjoittelukin. Psyykkisestä valmennuksesta on ollut urheilijalle todella paljon hyötyä monissa tilanteissa. Yleensä silloin kun menee hyvin, niin asiat ovat helppoja. Kun asiat eivät menekään suunnitelmien mukaan ja on vaikeaa, niin psyykinen valmennus korostuu. Urheilijalla on hyvä esimerkki edelliseltä kaudelta psyykkisen valmennuksen toimivuudesta omalla kohdallaan. Hänen edellinen kautensa oli ollut alkukaudesta todella vaikea, eikä hän ollut päässyt suorituksissa omalle tasolleen. Hänellä oli ollut kovat paineet itselleen ja hän oli ollut niin sanotusti sekaisin. Kilpailut eivät sujuneet ja hän oli yliyrittänyt.

”Mie niinku yritin hirveesti mut mittään ei niinku tapahtunu, ku ei osannu sitä, niinku silleen kanavoida oikein.”

Psyykkisessä valmennuksessa näitä asioita oli käyty läpi ja urheilija oli alkanut keskittyä olennaiseen. Sen ansiosta asiat olivat alkaneet mennä eteenpäin. Urheilijan mielestä hänen fysiikka ja taidot olivat viime kaudella lähes koko ajan samalla tasolla, mutta se muutos mikä tapahtui, tapahtui juuri henkisellä puolella. Itseluottamus on hänen lajissaan todella olennaisessa osassa, kun ollaan niin ”herkällä” ja pienet asiat tekevät erot suorituksissa. Psyykkisen valmennuksen kautta urheilija on oppinut käyttämään omia vahvuuksiaan hyväksi ja suuntaamaan energiaa sopivassa suhteessa eri asioihin. Se, että asiat ovat hyvin, ei tarkoita, ettei niitä tarvitsisi kehittää. Myös vahvuuksia pitää kehittää siinä missä heikkouksiakin.

”...se on niinku vahvistanu niitä mun omia käsityksiä siitä että miten pitää urheilla ja niinku miten musta voi tulla maailman paras, että miten mä saavutan ne mun tavoitteet.. Ja niinku sitte ihan niinku niitä pieniä konkreettisia juttuja tekemään sen mukaan, tai silleen.”

Psyykkisen valmennuksen tarve on kasvanut kilpailun kiristyttyä. Kun urheilija etenee kohti huippua, niin lisää tarkkuutta vaaditaan kaikkeen hänen tekemiseensä. Samalla tasoerot muihin kilpailijoihin pienenevät ja henkiset vahvuudet nousevat isoon rooliin. Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan yksilön kehittämiseen, suorituksiin, elämän hallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavien asioiden huomiointia, niiden toteutumisen varmistumista tai kehittämistä. Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on, että urheilija saa käyttöönsä henkisiä työkaluja, joita hän pystyy hyödyntämään urheilun

lisäksi myös muilla osa-alueilla. Psykkinen valmennus tulee siis käsittää hyvin laaja-alaisesti. Psykkisen valmennuksen tulee aina olla sidoksissa valmennuksen kokonaisuuteen, eli fyysiseen, taktiseen ja taitovalmennukseen ja niihin kokemuksiin, joita urheilijalle tulee harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Urheilijat ovat yleensä henkisesti vahvoja ja heillä on taito käsitellä urheiluun ja elämään liittyviä asioita siten, että psykkinet toiminnot eivät tule esteiksi valmentautumisessa. (Heino 2000, 14; kts. myös Forssell 2012, 13; Liukkonen & Jaakkola 2003, 9.) Kuitenkin oletus, että kova harjoittelu ja riittävä kokemus kilpailemisesta takaisivat hyvän ”psykkisen kunnon”, on monin paikoin puutteellinen (Liukkonen 2004, 215).

Urheilijan mielestä psykkineseen valmennukseen on miellyttävää mennä keskustelemaan asioista, olivat ne sitten hyvin tai huonosti. Kaikki on osa pitempää prosessia, jota he ovat psykkinen valmentajan kanssa käyneet läpi. Psykkisen valmentajan luona yksittäinen käynti on tavallaan tilannekartoitus ja jos on jokin isompi asia pinnalla, niin sitä aletaan käydä yhdessä läpi. Urheilija pitää itseään itsereflektioivana, joten hänen on helppo käydä asioita psykkinen valmentajan kanssa läpi ja yhteistyö hyödyttää heitä molempia. Psykkinen valmentaja voi kertoa urheilijalle esimerkkejä, miten jotkut muut urheilijat ovat toimineet, eli asioita voi kokeilla tehdä eri tavalla, jos joku urheilijan oma nykyinen tapa ei tunnu toimivan. Urheilijasta on hyvä, että psykkinen valmentaja on ulkopuolinen toimija lajin kuvioista, koska hän osaa katsoa asioita eri näkökulmasta, kuin lajin parissa olevat henkilöt. Urheilija voi kertoa psykkinelle valmentajalle myös kokonaisuuden toimimiseen liittyviä asioita, eli psykkinen valmentaja huolehtii omalta osaltaan urheilijan jaksamisesta ja osallistuu urheilijan arjen suunnitteluun, esimerkiksi opiskelun ja urheilun yhdistämisen suhteen. Urheilija pitää psykkinistä valmennusta isona ja tärkeänä asiana itselleen ja on todella iloinen, että on löytänyt sen ja ymmärtää sen merkityksen itselleen.

Heino (2000) kirjoittaa psykkinen valmennuksen sisältöalueiden vaihtelevan suuresti. Psykkisessä valmennuksessa voidaan käsitellä elämän kokonaisuuden selkeyttämistä, urheilijan motivoitumiskysymyksiä, esimerkiksi mitä urheiluelämään sitoutuminen tarkoittaa urheilijalle ja mitä muuta hän voisi tehdä urheilun lisäksi elämässään, tai henkisten ominaisuuksien vahvistamista. Henkisten ominaisuuksien vahvistamisessa tavoitteena on kehittää suoritusta heikentäviä tekijöitä ja sen myötä auttaa urheilijaa saavuttamaan tavoitteensa. Psykkineseen valmennukseen kuuluu jatkuva tilanteen tarkkaileminen ja perusharjoitus- ja kilpailukaudella kiinnitetään huomioita erilaisiin asioihin. (Heino 2000, 14 – 16; kts. myös Kaski 2006, 75 – 77.)

4.2 Opiskelun ja urheilun yhdistäminen

Toinen pääteema on opiskelun ja urheilun yhdistäminen. Urheilijalla ei ole opiskelun ja urheilun yhdistämisen suhteen mitään suurempia haasteita ja hän uskoo sen johtuvan pitkälti hänen luonteestaan. Hän on kertonut olevansa kunnianhimoinen perfektionisti, joka haluaa hoitaa asiat mahdollisimman hyvin. Urheilija on motivoitunut koulunkäyntiin, mikä johtuu hänen luonteensa lisäksi myös kotikasvatuksesta ja vanhempien tuesta, sekä omista jatko-opiskeluhaaveista. Vanhempien tukea urheilijalle käsittelen tarkemmin seuraavassa alaluvussa 4.3. Urheilijan näkemys on, että suurin osa urheilijoista suhtautuu koulunkäyntiin tosissaan ja tavoitteellisesti, mikä liittyy urheilijoiden tapaan asettaa tavoitteita itselleen ja urheilijoiden kunnianhimoon asioiden tekemiseen. Suurimmat haasteet opiskeluissa urheilijalla ovat aikataululliset haasteet, eli milloin hän tekee mitään ja kuinka oma energia riittää opiskeluihin, kun urheilu vie niin paljon aikaa ja voimia. Urheilulukio ja urheiluakatemia ovat osaltaan edellytyksinä opiskelun ja urheilun toimivalle yhdistämiselle.

Opiskelun ja urheilun yhdistämisen pääteema kiteytyi seuraaviin teemoihin:

- urheiluakatemia
- tehokas ajankäyttö
- oppilaitoksen rooli
- jatko-opiskeluhaaveet

Urheiluakatemia

Urheilija on käynyt urheilupainotteisen alakoulun ja mennyt yläkoulussa 8. luokalla mukaan urheiluakatemiatoimintaan. Sen jälkeen hän meni urheilulukioon ja urheiluakatemiatoiminta jatkui. Urheilijan koulumenestys on aina ollut todella hyvä ja esimerkiksi peruskoulun päättötodistuksen keskiarvo oli 9,7. Lukiossa arvosanojen taso on hieman laskenut urheilun ammattimaistumisen ja opiskelujen vaativuuden noustua siirryttäessä yläkoulusta lukioon. Kuitenkin hänen koulumenestys on edelleen hyvällä tasolla ja hän on saanut hyviä arvosanoja.

”...niin en oo nähny sitä ikinä minään ongelmana, että jotenki se sama mentaliteetti siitä urheilusta niinku kuvastuu siinä muussaki tekemisessä, niinku koulussa, että sitte jotenki on semmonen niinku kunnianhimoinen ja haluaa haastaa itteensä. Ja sitte kuitenkin niinku moni asia, ku sitä kohtaan on semmonen aito mielenkiinto, niin se on niinku kuitenkin silleen auttaa siinä (nauraa), mutta ku se pitää tajuta seki, että joskus pitää tehdä semmosia asioita, mistä ei tykkää.”

Urheiluakatemia ja urheilulukio mahdollistavat opintojen ja urheilun yhteensovittamisen joustavasti. Urheilija näkee urheilulukion olevan perusedellytys sille, että hän pystyy opiskelemaan urheilumisen ohella. Urheiluakatemia auttaa opiskelun ja urheilun yhdistämistä käytännössä, esimerkiksi aamutreenien avulla pystyy lisäämään harjoitusmäärää ja urheiluakatemia kautta saa luvat poissaoloihin koulusta, mikä mahdollistaa muualla treenaamisen ja silti opintojen suorittamisen.

”...aamutreeneillä pystyy sitä niinku harjoitusmäärää lisäämään tietenki ja se että siellä aamulla saa käyä treenaamassa, niin se on silleen niinku jotenki silleen tehokasta, tai mie ainaki tykkään siitä, jotenki ite on semmonen aamuihminen, niin niin...”

”Mut se että siis se että koulu joustaa opinnoissa ja ylipäänsä se, että on mahollisuus niinku poissaoloihin sieltä koulusta, niin se on aika iso juttu. Että ei tästäkään meidän lajista tulis oikeesti mittään ilman sitä, ku ollaan niin paljo reissussa. Että se on varmaan mulle semmonen isoin juttu, mikä on tähän koulu-urheilujuttuun, mitä se urheiluakatemia ja urheilulukio siihen tuo.”

”Paljon on niitä vaikeita hetkiä (nauraa), että tuntuu että ei tästä tuu yhtään mittään. Että miksi tän pittää olla näin vaikeeta, mutta sitte kyllä tietää että lopussa kiitos seisoo siitäki, että tekkee ne hommat hyvin. Ja niinku sillä lailla on se ihan kiva että vaikka välillä tuntuu että tässä elämässä ei oo muuta ku urheilu ja koulu, mutta se on toisaalta että onpahan nyt jotaki ainaki sitte (nauraa).”

Forsman ja Lampinen (2008, 125) tuovat esille, että koulun tulisi tukea urheilijan opiskelua räätälöimällä opetustaan siten, ettei opiskelu häiritsisi urheilua. Suomessa Olympiakomitea hoitaa opiskelun, urasuunnittelun ja valmentautumisen yhteensovittamisen valtakunnallisen koordinoinnin ja kehittämisen yhteistyössä muiden urheilujärjestöjen, oppilaitosten, opetusministeriön, opetushallituksen ja erinäisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminnan tarkoituksena on auttaa urheilijoita opiskelussa ja urasuunnittelussa urheilu-uran eri vaiheissa, kehittää opiskelumahdollisuuksia urheilu-uran aikana ja tukea sekä paikallisten että valtakunnallisten toimintamallien syntymistä. Suomessa toimii valtakunnallinen urheiluoppilaitosjärjestelmä, jonka toiminta alkoi kokeiluluontoisena lukiodien suhteen vuonna 1986. Järjestelmän tarkoitus on tukea opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Tällä hetkellä Suomessa toimii opetusministeriön erityisen tehtävän saaneena 12 urheilulukiota ja 11 ammatillisen koulutuksen järjestäjää. Kun urheilija opiskelee toisen asteen urheiluoppilaitoksessa, niin hän voi suorittaa opintonsa joustavasti neljän vuoden aikana. Urheiluoppilaitoksissa urheilija saa urheilla normaalin koulupäivän aikana valmennuksen johdolla. (Härkönen 2009, 48.)

2000-luvulla korkea- ja toisen asteen opintojen suorittamisvauhtia on kiristetty paljon. Tästä johtuen on kehitetty huipulle suuntaaville urheilijoille urheiluakatemiajärjestelmä, joka mahdollistaa joustavan opiskelun urheilu-uran rinnalla. Urheiluakatemit ovat muodostuneet pääsääntöisesti paikallisesti alueiden omista lähtökohdista käsin ilman suurta valtakunnallista koordinoitua. Akatemioiden tehtävänä on auttaa urheilijoita toisen uran rakentamisessa huippu-urheiluvalmentautumisen rinnalla. Sillä tarkoitetaan huippu-urheilun ja opiskelun joustavaa yhdistämistä ja urheilijoiden urasuunnittelun tukemista, laadukkaaseen valmentautumiseen ja urheilijan elämään kuuluvien tukipalveluiden saatavuuden parantamista, osallistumista päivittäisharjoittelun ja valmennuksen tehostamiseen ja osallistumista ammattivalmennusmahdollisuuksien luomiseen. (Härkönen 2009, 48; Opetusministeriö 2010, 38.)

Tehokas ajankäyttö

Urheilija haluaisi yleensä tehdä enemmän asioita, kuin mitä aika ja oma jaksaminen sallivat. Hänen täytyy priorisoida tekemisiään ja hoitaa ensin ne asiat, mitkä täytyy tehdä. Sen jälkeen, jos jää aikaa, niin voi tehdä myös niitä asioita mitä haluaisi tehdä. Hänellä on nykyään aikaa koulutehtäville entistä vähemmän ja tehtäviä puolestaan on entistä enemmän. Hän opiskelee silloin, kun on aikaa ja energiaa, esimerkiksi matkustaessa ja lepopäivinä. Kuitenkaan aina silloin, kun sattuisi olemaan aikaa, niin ei välttämättä ole energiaa, joten silloin urheilija sallii itselleen levon koska koulutehtävien tekemisestä väsyneenä ei olisi mitään hyötyä. Reissuissa hän saa vertaistukea opiskeluun muilta maajoukkueen tytöiltä ja myös valmentajat auttavat joidenkin aineiden opiskelussa. Valmentajien rooli on myös tehdä yhteistyötä urheilulukion kanssa, he muun muassa ilmoittavat urheilijoiden poissaolot etukäteen rehtorille ja tarvittaessa valvovat reissuilla kokeita. Urheilulukion ja valmentajien kesken on siis luottamussuhde. Hänen ollessa kotikaupungissa hän saa apua opiskeluun samoilla kursseilla olevilta ystäviltaan, jotka kertovat hänelle mitä asioita on käyty läpi koulussa silloin, kun hän ei ole pystynyt olemaan paikalla. Siinä samalla tulee nähtyä ystäviäkin, eli tulee niin sanottu kaks karpästä yhdellä iskulla.

Urheilija kokee haasteeksi ajankäyttönsä ja siitä johtuen hänen kaiken toiminnan täytyy olla hyvin suunnitelmallista. Hänen mielestä opiskelu ei saisi häiritä urheilua, mutta se kuitenkin väistämättä häiritsee, kun hän haluaa hoitaa myös opiskelun hyvin.

”No siis kyllähän se vaatii sellasta ajankäytöllistä miettimistä paljon, et just se että millon mulla on aikaa tehdä nämä. Ja sitte niinku myös se, että millon niinku jaksan tehdä näitä, että se kuitenkin pyrkii suuntaan kaiken energian mitä on, siihen urheiluun ja siihen treenaamiseen, tavallaan se koulu ei saisi häiritä sitä. Mut häiritsee, ihan pa-

kostakin, koska se kuitenkin on semmonen että kun sen haluaa hoitaa, niin sitä pitää aina miettiä ja näin. Mut seki on semmonen asia missä pitää vaan itensä kanssa miettiä ja tehdä töitä, että niinku et kuinka hyvin haluat ne tehdä ja kuinka paljon käytät sitä aikaa niihin. Siis aika ja energia, ne on niinku isoimmat haasteet varmasti. Et semmosta itsensä kuuntelemista niinku siinäki vaaditaan. Et niinku sitte sitä että välillä pitää sanoa että minä nyt teen tämän tästä näin ja annan sen olla. Tai silleen, että tai että nyt mulla ei oo aikaa tehdä tätä. Ja sitte niinku se, että ku ei sitte kuitenkaan halua sitä että se häiritsee tai sitte on niinku mielessä. Niinku et suunnitelmallisuutta pitää olla.”

Oppilaitoksen rooli

Oppilaitokselta vaaditaan joustavuutta urheilijan opintoihin, kun lajin luonteesta johtuen hänellä on hyvin paljon matkustamista, minkä takia tulee runsaasti poissaoloja koulusta. Myös opiskelusuunnitelma täytyy tehdä sellaiseksi, että urheilija pystyy sen toteuttamaan. Opiskelusuunnitelman onnistuneeseen toteuttamiseen urheilija tarvitsee opinto-ohjaajan, rehtorin ja aineiden opettajien ohjausta. Urheilijan kokemus on se, että osa opettajista ymmärtää hyvin jouston tarpeen, mutta kaikki opettajat eivät.

”Tänään yks opettaja sano, että ei oo kyllä hänen uran aikana ollu ketään joka ois ollu noin paljo pois. Että te ootte ihan poikkeuksellisen paljo reissussa. Ja se on tässä tietenki että tavallaan mie en ehkä ite aattele sitä niin paljo, mutta että kyllä mieki oon aika ääritapaus niissä poissaoloissa ja kaikessa siinä niinku itsenäisessä suorittamisessa ja sitte vielä se, että ku haluaa vielä hoitaa ne hyvin, et se pelkkä suoriutuminen niistä ei riitä, vaan pitää suoriutua tietyllä tasolla, mikä on yleensä aika kova (naurahtaa), että äää... niinkö seki oli ihan hyvä tiedostaa taas tänään, että me ollaan oikeesti niinku xxxxlajissa tällä tasolla, aika niinku ääritapauksia, et siinä täytyy niinku oppilaitoksen ja systeemin pystyä joustamaan, ja niinkö löytään niitä ratkaisuja. Se että jos niitä ei oo vielä ollu, niin välttämättä se vika ei oo niinku sielläkään, ainoastaan, niinku mutta että niihin välttämättä oo osattu varautua, ku siellä ei oo kukkaa ollu tällä lailla niinkö menossa.”

Urheilijan mielestä kaikkien urheilulukion opettajien täytyisi ymmärtää tämän kyseisen lajin harrastajien tilanne poissaolojen suhteen ja opettajien tulisi haluta ja osata soveltaa omaa opetustaan ja suoritustapoja ottamalla huomioon urheilijoiden kokonaistilanne. Urheilija ymmärtää, että tässä on myös omat haasteensa opettajille. Kuitenkin urheilija kaipaisi vaihtoehtoisia ja erilaisia opetus- ja

suoritusmenetelmiä, esimerkiksi verkkokursseja, ja olisi itse halukas olemaan mukana kehittämässä toimintaa tulevia opiskelijoita varten.

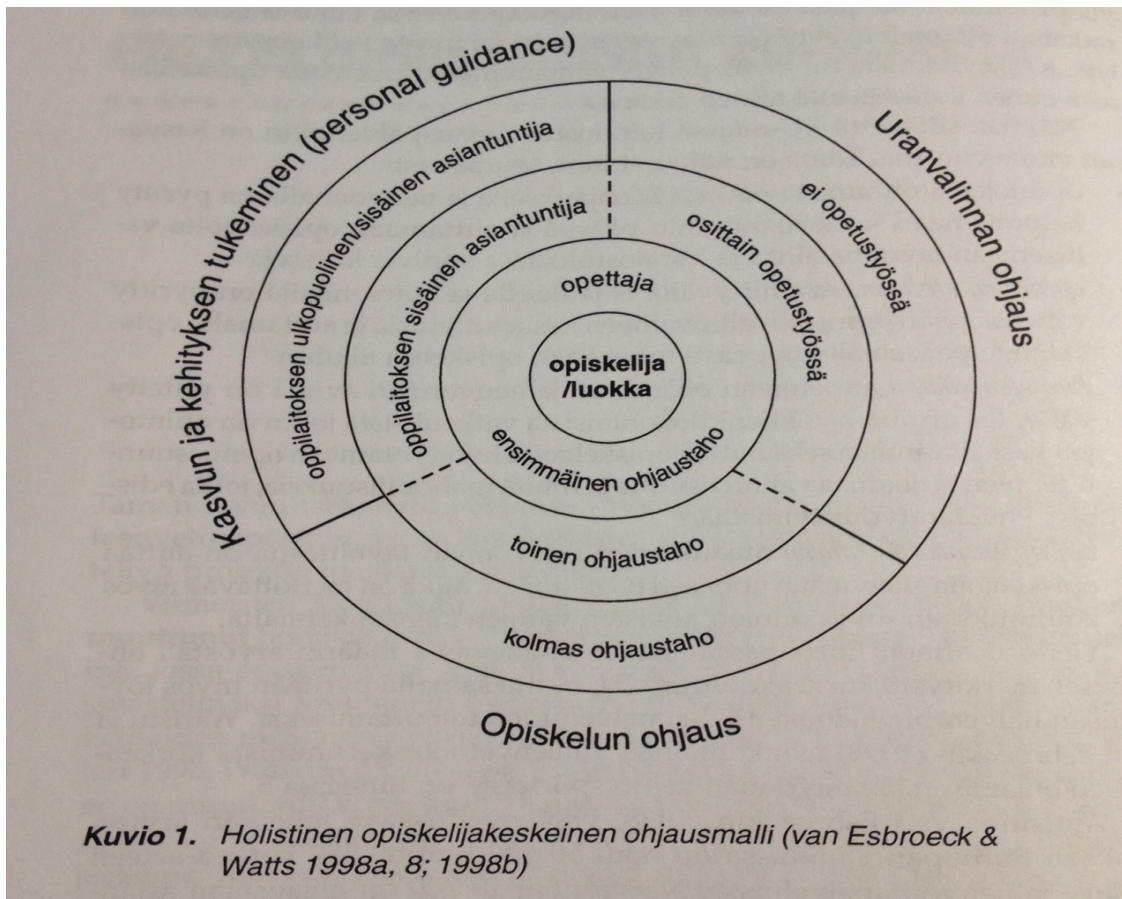
”...sitte niinkö tavallaan et oltas valmiimpia niinku minun jälkeen ku on urheilijoita... Niinku kehittäis sitä systeemiä, totta kai mie toivon että pystys olemaan siinä sillä tavalla mukana myös kehittämässä sitä toimintaa täällä urheilulukiossa koska se on paljo mulle mahdollistanu. Niin se että pystyy sitä kehittäään niin se on niinku tuntunu hyvältä ajatukselta muutenki, että antaa jotaki takasi, tavallaan.”

Tähän mennessä urheilija ei ole tehnyt kovin paljon yhteistyötä koulunsa opinto-ohjaajan kanssa, mutta koska kulunut lukiovuosi tuntui raskaalta, niin urheilija aikoo ensi lukukautta ajatellen keskustella enemmän opinto-ohjaajansa ja opettajiensa kanssa ja miettiä erilaisia vaihtoehtoja, jotta tuleva lukiovuosi ei olisi niin raskas kuin mitä edellinen oli. Urheilija uskoo, että seuraavana lukiovuotena hänen olisi syytä saada suoritettua joitakin opintoja joustavammin ja erilaisilla suoritusvoilla, kuten verkkokursseilla. Urheilijaa tukevien ja ohjaavien ammattilaisten toimintaa voidaan jäsentää holistisen opiskelijakeskeisen ohjausmallin avulla.

Holistinen opiskelijakeskeinen ohjausmalli (a student centred holistic guidance model) erottelee kolme eri ohjauksen tapaa: opiskelun ohjaus, uraohjaus ja kasvun ja kehityksen tukeminen (personal guidance). Opiskelun ohjauksessa opiskelijaa ohjataan hänen opiskeluun liittyvissä asioissa, uraohjauksessa ohjataan eri ammatteihin ja työrooleihin liittyvissä kysymyksissä ja niin sanotussa henkilökohtaisessa ohjauksessa tuetaan opiskelijaa hänen kasvussaan ja kehityksessään. (Van Esbroeck 1997, 23.; Lairio & Puukari 1999, 68.) Mallissa ohjauksen asiantuntijuus on porrastettu, koska opiskelijoiden ohjaustarpeet ovat eriasteisia. Eri ohjaushenkilöstöä käytetään sen mukaan, mitä vaativampaa ja spesifimpää ohjausta opiskelija tarvitsee. Ohjausmallin taustalla on ajatus, että opettajien olisi entistä tärkeämpää osallistua opiskelijoiden ohjaukseen. Ohjausmallissa korostuu myös opiskelijoiden yksilöllisyys ja itsenäisyys. Ohjausmallin tarkoituksena on, että kaikki ohjaustahot tekevät keskenään yhteistyötä ja tukevat toistensa toimintaa. Eräs holistisen mallin eduista on, että siinä kiinnitetään huomiota opiskelun ja uranvalinnan ohjauksen sekä kasvuun ja kehitykseen liittyvän ohjauksen välisiin suhteisiin. (Lairio & Puukari 1999, 67 – 69.)

Holistista opiskelijakeskeistä ohjausmallia on mielenkiintoista tarkastella urheilijan opiskelijanuoren näkökulmasta. Kuviossa olevia eri ohjaustahoja voisivat urheilijoiden kohdalla olla myös vanhemmat, valmentajat, muut lajin edustajat, psyykkinen valmentaja ja todennäköisesti myös jotkin muut eri tahot, kuin mitä yleensä opiskelijoilla on. Uskon, että vanhemmat saattaisivat näytellä suurempaa roolia ohjauksessa urheilijoiden kohdalla verrattuna muihin opiskelijoihin. Jotta

urheileva opiskelija pystyisi yhdistämään opintonsa ja urheilunsa parhaalla mahdollisella tavalla, niin näiden eri toimijoiden tulisi tehdä yhteistyötä keskenään ja tukea yhteistuumin urheilijaa eteenpäin elämässään kaikilla osa-alueilla. Näkisin, että urheilijoiden kohdalla mallissa olisi hyvä olla uravalinnan ohjauksessa mukana sekä urheilu-uraan ohjaava henkilö, että myös urheilu-uran jälkeiseen ammattiin ohjaava henkilö. Kun mallia ajatellaan urheilijoiden kohdalla, niin olisi todella hienoa, että myös opettajat osallistuisivat ohjaukseen enemmän, kuten mallissa on tavoitteena. Tällöin voitaisiin saavuttaa tuloksia sen suhteen, että urheilevat opiskelijat jotka ovat paljon pois koulusta harjoitusolosuhteiden ja kilpailujen takia, voisivat saada paremmin opettajilta ymmärrystä ja ratkaisuja suorittaa kursseja joustavilla menetelmillä.



KUVIO 2 Holistinen opiskelijakeskeinen ohjausmalli (Lairio & Puukari 1999, 68)

Jatko-opiskeluhaaveet

Urheilijalla on jatko-opiskeluhaaveena lääketieteellinen tiedekunta, eli hän haluaisi jonakin päivänä valmistua lääkäriksi. Hän on haaveillut ammattiurheilijan uran lisäksi lääkärin ammatista ihan pikakutytöstä lähtien ja on tehnyt jo yläkoulussa ja lukiossa kurssivalinnat sitä silmällä pitäen. Myös hänen kunnianhimoinen suhtautuminen koulunkäyntiin johtuu osittain jatko-opiskeluhaaveista. Urheilija pitää lääkärin ammattia omana toisena suunnitelma A:na urheilu-uran lisäksi, eikä hän halua nähdä niitä kahta asiaa toisiaan poissulkevinä. Urheilija kokee jatko-opiskelusuunnitelman olevan hänelle tuki ja turva, että hänellä on elämälle muitakin suunnitelmia kuin ammattiurheilu.

”No varmaan just mikä yks syy siihen, että tää opiskelu on ollu mulle aina silleen mielekästä ja jouhevaa, niin se, että mie niinku tiän että mihin mie oon menossa, tai sillä lailla. Et mie siis lääkäriksi haluaisin, et lääkis ois mahdollisesti semmonen niinku, tai on tällä hetkellä ainaki semmonen haave tai unelma, mitä kohti koko ajan tavoittelen ja meen. Oon tehny mun lukion kurssivalinnat ja itse asiassa ihan yläasteellakin tiettyjä vähä niinku sen perusteella, että ku mie sinne niinku haluaisin, että miten niinku hoitaa jutut, mut se ois semmonen mitä mie toivoisin ja haluaisin... Mutta kyllä se ihan silleen itelle on tuki ja turva, että on siellä se suunnitelma B. Tai mie oon monesti ruukannu sanoa, että se on toinen suunnitelma A, koska ei se niinku, ne ei oo toisiaan poissulkevia kuitenkaan. Et se, että haluaa molemmat, niin se on ihan niinku aivan ok. Niin niin että kyllä se tulee varmasti jotenki onnistumaan, jos vaan riittävästi löytyy halua ja motivaatiota vielä sitteki.”

Tutkimusten mukaan moni urheilija näkee opiskelun positiivisena asiana jo aktiiviuransa aikana. Urheilun lomassa tehtävä opiskelu helpottaa laittamaan asiat oikeisiin mittasuhteisiin, löytämään onnistumisen kokemuksia myös urheilun ulkopuolelta ja toisaalta myös irtautumaan urheilusta. (Sellenne, Ronkainen & Ryba 2016, 21.)

4.3 Perheen kokonaisvaltainen tuki urheilijalle

Kolmas pääteema on perheen kokonaisvaltainen tuki urheilijalle. Urheilija toi tutkimuksen aikana esille perheen tuella olevan hänelle todella suuri merkitys opiskelun ja urheilun yhdistämisessä, sekä kokonaiskuvion toimimisen avustamisessa urheilijan arjessa. Jokaisessa haastattelussa urheilijan puheissa kuului kuinka tärkeä ja suuri rooli vanhempien tuella ja kiinnostuksella oli ollut hänen

urheilu-uraansa ja koulunkäyntiinsä. Urheilija uskoo, ettei hänen kuvionsa olisi edes mahdollinen ilman vanhempien vahvaa tukea. Vanhemmat tukivat urheilijaa psyykkisellä puolella kannustamalla, mukana elämisellä ja olemalla aina taustalla tukena ja turvana, konkreettisesti käytännön asioiden järjestämisessä ja hoitamisessa, ammatillisesti hyödyntämällä omaa urheilupuolen ammattiosaamistaan tarvittaessa ja lisäksi taloudellisesti osallistumalla lajin edellyttämiin taloudellisiin kustannuksiin.

Tähän pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- perheen urheilukulttuuri
- suhde vanhempiin
- valmennussuhde isän kanssa
- sisarusuhde
- taloudellinen tuki

Perheen urheilukulttuuri

Urheilijan perheeseen kuuluu isä, äiti ja pikkuveli. Perhe on aina ollut urheilullinen ja liikunta on ollut osa urheilijan arkea jo lapsuudesta lähtien. Urheilijan isällä on kilpaurheilutausta, joka on osaltaan vaikuttanut perheen urheilulliseen elämäntyyliin. Isä myös työskentelee urheilun parissa, joten liikunnallinen ympäristö on tullut urheilijalle tutuksi jo lapsena. Molemmat vanhemmat ovat liikunta-alan ammattilaisia, joten tukea, osaamista ja kiinnostusta lasten urheiluharrastuksiin on löytynyt sitäkin kautta. Perhe on myös harrastanut liikuntaa yhdessä ja urheilijalla on muistoja lapsuudesta liittyen esimerkiksi kotipihapeleihin ja perheen yhteisiin ulkoiluhetkiin. Urheilijan kotona on aina kannustettu, rohkaistu ja annettu mahdollisuus kokeilla eri lajeja ja harrastuksia.

”...ku mietin, niin kyllä se on näkyny sillä lailla, että kyllä ollaan yhdessä harrastettu ihan niinku sillon pienenä ku ei ollu vielä semmosia harrastuksia missä käytiin vaan ne oli niinkö enemmän sitä että yhdessä tehtiin ja liikuttiin. Että iskällä on niinkö kilpaurheilutausta ja se on sillä lailla varmasti kannustanu ja äiti myös, että on aina sillä tavalla kannustettu ja rohkaistu liikunnallisten harrastusten pariin ja liikkumaan yleensäkin.”

Salasuo, Piispa ja Huhta tutkivat urheilijoiden elämänkulkuja 2000 – luvun Suomessa. Myös heidän tutkimustuloksista kävi ilmi, että urheilijuus syntyy usein jo perheessä. Tutkimuksessa oli mukana 78 menestynyttä suomalaista huippu-urheilijaa ja heistä 51 urheilijan kohdalla toinen tai molemmat vanhemmista olivat entisiä kilpa- tai huippu-urheilijoita. (Salasuo, Piispa & Huhta 2016, 297.)

Myös Aarresolan ja Konttisen tekemän tutkimuksen mukaan vanhempien oma harrastustausta oli selkeästi yhteydessä nuoren harrastustasoon. Heidän tekemän tutkimuksen keskeisin tutkimustulos oli, että erot vanhempien roolissa ja merkityksessä urheiluharrastuksessa tosikisaajien ja harrastekisaajien välillä todentuivat kaikilla tutkimuksessa tarkastelluilla muuttujilla. Tosikisaajien vanhemmat olivat harrastekisaajien vanhempia useammin kilpaurheilutaustaisia, vaikuttivat nuoren kiinnostukseen urheilua kohtaan ja osallistuivat nuoren harrastukseen. Nämä tulokset tukivat osaltaan aiempia tutkimustuloksia siitä, että kiinnostus kilpaurheiluun on periytyvää. (Aarresola & Konttinen 2012, 34.) Myös Piispa (2013, 24) esittää, että suomalaisille huippu-urheilijoille tehdyn tutkimuksen mukaan lähes kaikilla tutkimukseen osallistuneilla urheilijoilla oli ollut liikunnallisesti monipuolinen ja aktiivinen lapsuus. Heillä oli ollut vapaus liikkua ja tehdä valintoja urheiluun liittyvissä asioissa. Useat tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat maininneet, että jos heitä olisi nuorena painostettu urheilun suhteen, niin he eivät todennäköisesti olisi jatkaneet urheilua tai menestyneet siinä. (Piispa 2013, 24.) Côté (1999) tuo esille, että urheiluun liittyy usein eri vaiheita, joita kutsutaan kokeiluvuodeksi, erikoistumisvuodeksi ja panostusvuodeksi. Vanhempien rooli muuttuu siirtäessä vaiheesta toiseen. Kokeiluvuosien aikana vanhempien rooli on saada lapset kiinnostumaan urheilusta ja antaa heidän kokeilla laajasti iloa tuottavia urheiluaktiviteetteja. Erikoistumisvuosina vanhemmat ovat sitoutuneet tukemaan lastaan tietyissä urheiluharrastuksissa. Panostusvuosina vanhempien rooli tukijana tulee selvemmäksi ja vanhemmat tekevät uhrauksia heidän henkilökohtaisessa ja perhe-elämässä, jotta lapsen mahdollisuudet urheilla olisivat mahdollisimman optimaaliset. (Côté 1999, 412 – 413.)

Kolikolla on myös toinen puoli. Vanhempien aktiivinen osallistuminen lastensa urheiluharrastuksiin voi saada joissakin tapauksissa myös negatiivista huomiota. Weinbergin ja Gouldin mukaan (2011) vanhempien roolin ymmärtämiseen ja tunnistamiseen nuorten urheilussa on viime vuosina kiinnitetty merkittävää huomiota. Suuri osa kasvaneesta huomiosta liittyy yleiseen keskusteluun siitä, millaisia negatiivisia vaikutuksia lasten urheilemisella voi olla, mikäli vanhempien rooli muuttuu kannustajasta painostajaksi. (2011, 528 - 529.) Myös Smoll ja Smith (2012), Lämsä (2009) ja Eskola ja Melin (1999) kirjoittavat vanhempien roolista lapsen urheiluharrastuksessa. Smoll ja Smith kirjoittavat, että vaikka vanhemmat rohkaisisivat lastaan osallistumaan urheiluun, niin lasta ei tulisi painostaa, pelotella tai lahjoa pelaamiseen (2012, 14). Lämsä tuo esille, että vanhempien tulee olla tarkkoina, ettei heidän vahva osallistuminen lapsen urheiluharrastukseen käänny negatiiviseksi ja aiheuta paineita lapselle (Lämsä 2009, 33). Eskola ja Melin esittävät, että koska vanhemmat ovat lastensa vanhempia myös urheilukontekstissa, niin on vaarana, että heidän osallistuminen lapsen urheiluharrastukseen on liian kiihkeää (Eskola & Melin 1999, 98).

Tähän tutkimukseen osallistunut urheilija on ollut onnekas, koska hänen kokemukset vanhempien osallistumisesta omiin liikuntaharrastuksiin ovat pelkästään positiivisia. Urheilija ei tuonut missään vaiheessa tutkimusta esille, että häntä olisi painostettu vanhempien taholta urheiluun liittyen, vaan urheilijalla ja hänen vanhemmillaan on ollut yhteinen näkemys ja ajatus siitä, kuinka urheilija harrastaa ja kilpailee. Tähän vaikuttaa osaltaan myönteisesti varmasti urheilijan ja vanhempien läheinen keskinäinen suhde, jota kuvaan seuraavan alaotsikon jälkeen.

Kansainvälisesti on tarkasteltu, että perheolosuhteet vaikuttavat paljon lasten mahdollisuuksiin harrastaa urheilua. Perheolosuhteissa lasten urheilun harrastamismahdollisuuksiin vaikuttavat muun muassa vanhempien mahdollisuudet kuljettaa lapsia harrastuksissa, osallistua urheiluharrastusten edellyttämään vapaaehtoistyöhön ja rahoittaa urheiluharrastusten taloudelliset kustannukset. Urheiluharrastusten vaatimukset vanhempia kohtaan kasvavat sitä mukaa, kun lapsi etenee harrastuksessaan. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 8; Kay 2000, 162 - 166; Kirk, O'Connor, Carlson, Burke, Davis & Glover 1997, 71.) Voisi siis todeta, että ikävä kyllä kaikkien perheiden lapsilla ei ole samanlaiset mahdollisuudet harrastaa urheilua. Tähän tutkimukseen osallistuneen urheilijan vanhemmilla on ollut riittävät ajalliset ja taloudelliset resurssit tukea lastaan urheiluharrastuksessa ja urheiluharrastus on ollut urheilijan ja hänen vanhempien yhteinen juttu. Pohdin viimeisessä luvussa (luku 5) tarkemmin nykypäivän kilpaurheilussa vallitsevaa vanhempien keskeistä ja merkittävää roolia.

Suhde vanhempiin

Urheilijalla on todella läheinen suhde vanhempiinsa, joka on säilynyt läheisenä lapsuudesta tähän päivään asti. Läheisestä suhteesta vanhempiin kertoo esimerkiksi se, että kaikista asioista on voinut puhua avoimesti kotona. Urheilijalla on todella läheiset välit äitiinsä ja isän kanssa heillä on ollut valmennussuhde vuosikausia. Urheilija pitää äitiä parhaana ystävänään. Urheilija voi puhua äidin kanssa kaikesta ja äiti huolehtii, että kodin arkiset asiat toimivat, esimerkiksi ruuan laitto ja pyykien peseminen, joita urheilija arvostaa suuresti. Vanhemmat auttavat urheilijaa paljon opiskeluihin liittyvissä asioissa, etenkin tukemalla ja kannustamalla ja esimerkiksi kyselemällä koealueista ennen kokeita. Myös sukulaiset ja isovanhemmat auttavat urheilijaa aina kun vain voivat jossakin asiassa auttaa, kun he tietävät ja ymmärtävät kuinka haastavat aikataulut urheilijalla arjessaan on.

”No mulla on kyllä tosi läheinen suhde mun vanhempiin, niinku aina ollu. Että se on niinku joittenki mielestä tosi jännäki, että on niin läheinen. Että aina on ollu niinku semmonen että on aina puhuttu ja sanottu että ei oo mittää semmosta asiaa mitä ei vois kotona kertoa ja aina ollaan kannustettu ja niinkun pyritty auttamaan ja minun

on annettu aina tehdä semmosia juttuja mistä mie tykkään ja pyritty antaan se mahdollisuus että esim. näitä liikuntaharrastuksia, että jos mie oon halunnu jotaki kokkeilla niin lähes aina mie oon saanu siihen mahdollisuuden. Että se on ollu niinkö semmonen että tuki sieltä on aina ollu.”

Vanhemmilla on rooli myös urheilijan kilpailuihin valmistautumisessa ja urheilija haluaa, että he ovat mukana siinä. Urheilijasta on mukava soittaa vanhemmilleen kilpailuja edeltävänä iltana, tai kilpailupaikalta, kertoa omia fiiliksiä, millainen kilpailu vaikuttaa olevan tulossa jne. Urheilijasta on mukava jutella kilpailuihin liittyen varsinkin isänsä kanssa, koska isä on kiertänyt hänen kanssaan kilpailuja aiemmin, ja hän on myös itse aikoinaan kilpaurheillut. Hän saa kotiin soittamisesta motivaatiota ja kannustusta, mikä tuntuu urheilijasta hyvältä. Soitot kotiin myös rentouttavat urheilijaa ja vähentävät hänen kilpailujännitystä.

”Ja sitte mulla ainaki vanhemmat kuuluu sillai siihen, että mie tykkään soittaa niille niinku ennen, tai just edellisenä iltana, on kiva soittaa ja kertoa vähä fiiliksiä ja joskus sitte tykkään soittaa ihan kisapaikaltaki, että nyt on tämmönen ja tämmönen xxxx ja xxxx ja filis ja niin niin... Monesti ei oo mitään sen kummempaa ku haluaa vaan kertoa että näin on menny ja just iskälle tykkään soittaa, tietenki se että se on ollu niin pitkään mun kanssa, kiertäny niitä kisoja ja se tuntee mut ja tietää miten reagoida ja silleen niinku tsempata. Että sieltä ainaki saa sitä tsemppeä. Niin niin mikä on aina tosi kiva.”

Keltikangas-Järvisen mukaan (1994) perheen ilmapiirillä on myönteinen vaikutus lapsen itsetunnon syntymiseen. Yhtenä asiana on nostettu esille lasten ja vanhempien väliset kiinteät suhteet. Vanhempien tulisi olla aidosti kiinnostuneita lastensa asioista ja heidän tulisi osoittaa se lapsilleen. Tärkeimpänä hyvän perheilmapiirin merkinä voidaan pitää sitä, että isä ja äiti pitävät lastaan merkittävänä yksilönä, jonka ajatukset ja tarpeet otetaan huomioon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 167.) Myös Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen (2009, 72 – 74) kirjoittavat kodin hyvän ilmapiirin tärkeydestä ja perheen merkityksestä itsetunnon kehittymiselle.

Kun haastattelin urheilijaa ja olin hänen kanssaan tekemisissä, niin minulle välittyi tunne, että hänellä on hyvä itsetunto. Tapa, jolla urheilija kertoi vanhemmistaan ja suhteestaan vanhempiin, kertoi läheisestä ja tiiviistä perheestä, joka on vaikuttanut positiivisesti ja niin sanotusti terveellä tavalla siihen, miten urheilija kokee itsensä ihmisenä ja urheilijana.

Kaski (2006) ja Puhakainen (2001) kirjoittavat urheilijan lähipiirin tärkeydestä ja siitä, että nuoren tulisi tuntea itsensä urheilussa ehdoitta rakastetuksi. Kun urheilijan taustatekijät ovat kunnossa, niin urheilijan on helpompi keskittyä urheilemiseen. Kaski kuvaa hienosti, että kodin tulisi edustaa urheilijalle paikkaa, jossa hän saa levätä ja vain olla, eikä hänen tarvitse suorittaa mitään. Puhakaisen mielestä puhuttaessa lasten ja nuorten urheilusta tulisi aina muistaa kysyä kenen ehdoilla urheilua tehdään. Lapset ja nuoret eivät ole urheilumaailmassa aikuisia varten, vaan aikuiset ovat siellä tukeakseen lapsia ja nuoria. Aikuiset ovat auttamassa lapsia ja nuoria sellaiselle urheilun polulle, jonka lapset ja nuoret itse haluavat kulkea. (Kaski 2006, 113 – 114; Puhakainen 2001, 41 – 43.)

Valmennussuhde isän kanssa

Urheilijalla ja hänen isällään on ollut myös valmennussuhde, mikä on tuonut välillä omia haasteita, mutta pääpiirteissään sekin on sujunut hyvin. Valmennussuhde jatkuu tavallaan edelleenkin, mutta urheilun muuttua koko ajan ammattimaisemmaksi isä on jäänyt enemmän taka-alalle. Urheilija kokee, että he ovat molemmat isänsä kanssa oppineet ja kasvaneet paljon valmennussuhteen myötä.

”Ja sitte tietenkin niinkö isän kanssa on sitte se valmennussuhde myös, mikä on toki välillä tuonut omia haasteitaan, mutta mie oon silti niinkö sitä mieltä, että meillä se on menny niinkö tosi hyvin verrattuna siihen mitä oon esimerkiksi lukenu tämmösistä isä – lapsi – valmentaja – suhteista. Että joissaki tapauksissa se on ollu kuuleman mukaan tosi paljon vaikeampaa, että meillä on menny kuitenkin aina sillä lailla hyvin niinkö pääkohtasesti se, että tuota varmasti uskon, että minä oon saanu siitä tosi paljon, mutta uskon että myös isäni on saanu siitä tosi paljon. Tai sillä lailla, että molemmat ollaan siitä opittu ja kasvettu.”

Pulkkisen mukaan etenkin hyvä isäsuhte on lapselle tärkeä ja se tukee lapsen kehitystä elämässään hyvin selviytyväksi (Pulkkinen 2002, 129 - 130). Lämsä (2009, 32) ja Hämäläinen (2008, 112) kirjoittavat, että urheilu tarjoaa vanhemmista erityisesti isälle alueen, jossa hän voi luottavaisin mielin toimia vanhempana, leikkiä ja olla lapsen kanssa. Myös Vanhalakka tuo esille, että vanhemmista erityisesti isän urheiluun sosiaalistava vaikutus on tullut esille tarkasteltaessa urheiluun aktiivisesti osallistuvien lasten ja nuorten taustaa (Vanhalakka-Ruoho 1981, 11).

Heino kirjoittaa, että kun vanhempi valmentaa lastaan, niin lähtökohtana voi olla esimerkiksi oma syvälinen lajituntemus. Mikäli näin on, niin valmentamisen tavoitteet saattavat muodostua todella korkeiksi. Kuitenkin vanhemman ja lapsen välinen valmennussuhde voi olla hyvin

toimiva ja tästä on olemassa esimerkkejä sekä maailmalta, että kotimaastamme. Lapsen näkökulmasta valmennussuhde vanhempansa kanssa johtaa kaksoisrooliin, kun vanhemmuus ja valmentaminen liittyvät samaan henkilöön. Vanhemman ongelmaksi voi muodostua löytää oikea yhdistelmä rooleille ja toimia oikeassa roolissa kotona ja urheiluharrastuksen parissa. (Heino 2000, 111 – 112; Hämäläinen 2008, 112.) Tässä tutkimuksessa urheilija ei tuonut esille ongelmia isänsä kaksoisroolin suhteen, kun hänen isänsä toimii sekä valmentajana, että vanhempana. Tämä kertoo siitä, että urheilijan perheessä on osattu riittävästi erottaa isän rooli valmentajana ja vanhempana toisistaan.

Sisarussuhde

Myös pikkuveli on urheilijalle tärkeä ja heillä on aina ollut hyvä sisarussuhde. Urheilija ja veli ovat olleet kavereita keskenään ja hän pitää veljeään itselleen isona asiana ja voimavarana. Myös pikkuveli on urheilija, mutta hänen lajinsa on eri. Molemmat kannustavat toisiaan urheilussa ja he saavat toisiltaan vertaistukea. Vanhemmat ovat kannustaneet lapsiaan pitämään huolta toisistaan ja yhteyttä jatkossakin, eli koko perhe pitää kodin välistä yhteishenkeä tärkeänä ja arvokkaana. Pikkuveli on ollut saman lajin parissa mukana lapsena kuin urheilija itsekin ja pikkuveli on ollut siellä todella taitava, vaikka oli ollut paljon pienempi kuin muut, eikä varsinaisesti voinut vielä osallistua harjoituksiin. Urheilija oli ollut yhtä aikaa mustasukkainen pikkuveljensä taidoista, sekä myös ylpeä siitä, että hänen veli osaa ja näyttää muille mallia.

”Mie muistan mejän xxxx oli sillon kans niin pieni, että se ei ite päässyt siihen xxxxxkouluun, mutta sitte se oli kuitenkin niin taitava että se oli kuitenkin mejän mukana ja harjoitteli siellä, se oli niinku joku maskotti. Sitte se osas kuitenkin kaikki paremmin ku kukkaan meistä muista! Ja aina oli, että hei tuuppa näyttään, että miten tää tehään nyt tällä lailla tää harjoitus. Ja mie muistan, että mie olin aina vähä mustasukkanen että no miksi se nyt osaa, että onpa ärsyttävää, että tuon ei ees pitäis olla täällä, mut silti se mulle näyttää... Että joo älä nyt yritä... että semmosia niinkö hauskoja juttuja. Että ku se oli niinku oikeesti niin paljo pienempi, että se oli aina muka silleen no- loa isosiskolle. Mut kuiteski olin tosi ylpeä siitä, että joo se on mun pikkuveli.”

Taloudellinen tuki

Urheilijan vanhemmat tukevat häntä taloudellisesti lajiin liittyvissä kustannuksissa. Urheilija on tehnyt ”sopimuksen” vanhempiensa kanssa, että kilpaurheilu on heidän yhteinen juttu ja urheilija saa kokeilla kuinka pitkälle hän lajissa pääsee, jos hän vain itse sitä haluaa. Vanhemmat ovat luvanneet sitoutua tukemaan urheilua ja olemaan avuksi niin paljon kuin vain pystyvät. Urheilija on kii-

tollinen, että vanhemmat tukevat häntä urheilussa taloudellisesti, eikä asia ole hänelle mikään itsensä selvyys. Silloin kun urheilijalla on vaikeaa eivätkä asiat suju kuten hän toivoisi, niin hän välillä miettii, onko kaikki panostus sen kaiken rahan arvoista. Se, että urheilija tietää ja ymmärtää lajin harrastamisen ja kilpailemisen maksavan paljon, on saanut urheilijan arvostamaan jokaista päivää lajin parissa ja nauttimaan tekemisestä, koska urheilu-ura ei jatku ikuisesti vaan se tulee loppumaan jossakin vaiheessa.

”No siis joo, ei se oo sillä lailla mikään pikku juttu, tai silleen, että kyllä sen on niinku tavallaan alkanu sisäistää, tai jossakin vaiheessa tuossa, että kyllä se on koko ajan kirkaana kuitenkin mielessä siellä, tai että mulle on aina sanottu, tai ollaan yhdessä vanhempien kanssa tehty niinku sopimus tavallaan että tää on niinku yhteinen juttu ja että minä niinku saan kokkeilla tavallaan että kuinka pitkälle tavallaan rahkeet riittää, jos vaan itestä tuntuu siltä. Ja niinku vanhemmat on luvannu että he sitoutuu siihen että he on niinku tukena ja apuna niinku sen mitä pystyvät ja haluaa mahdollistaa sen.”

4.4 Toiveet tulevaisuudesta ja tärkeät asiat

Neljäs pääteema on urheilijan toiveet omasta tulevaisuudesta ja hänelle henkilökohtaisesti tärkeät asiat. Neljäs pääteema sisältää seuraavat teemat:

- tavoitteet viiden vuoden päähän
- tavoitteet pitemmällä aikavälillä
- tärkeintä elämässä

Tavoitteet viiden vuoden päähän

Kun urheilija kuvittelee itsensä viiden vuoden päähän ja miettii mitä haluaisi elämässään olevan silloin, niin hänellä on selkeät tavoitteet itselleen ja elämälleen. Hän ei kuitenkaan stressaa itseään omilla tavoitteillaan, koska ymmärtää että suunnitelmiin voi tulla muutoksia, sekä pettymyksiä tai uusia mahdollisuuksia. Viiden vuoden päästä urheilija on 23 -vuotias. Jos urheilijan elämässä kaikki menisi niin kuin hän toivoisi, niin hän kilpailisi lajin parissa vielä viiden vuoden päästä, olisi urheilu-uransa huipulla ja hänen uransa olisi silloin aktiivisimmillaan ja kiireisimmillään. Hän toivoisi, että hänellä olisi viiden vuoden päästä jatko-opiskelupaikka hankittuna, tai ainakin selkeä suunnitelma siitä, mihin ja milloin aikoo hakea opiskelemaan. Ideaalitalanne olisi, että hän pystyisi suorit-

tamaan jatko-opintoja hitaasti omaan tahtiin jo urheilu-uransa aikana ja sitten kun urheilu-ura jonakin päivänä päättyisi, niin hänellä olisi ammatti valmiina urheilun jälkeiseen elämään. Urheilija käsittää, että hänen lääkärin haaveilla se on aika mahdoton yhtälö, kun lääkärin opinnot edellyttävät hyvin vahvaa läsnäoloa yliopistossa. Urheilija ei pidä huonona vaihtoehtona sitäkään, että hän keskeyttäisi opintonsa hetkeksi ja alkaisi urheilla kokonaisvaltaisesti ja täyspäiväisesti ja jatkaisi opiskeluaan sitten, kun urheilu-ura olisi ohitse.

”...mullon selvät tavoitteet mut että mie en kuitenkaa ressaakaan niillä, koska mie tiiän myös että tavallaan niitä tilaisuuksia ja muutoksia niihin suunnitelmiin niinku voi tulla. Mut niinku tietty suunta, kuitenkin. Tietenki niinku jos kaikki menis niinku mie haluan, niin mie xxx ja mie oon tuossa vaiheessa, alan olla siellä niinkö maailman huipulla, et se... Se ois niinku se tavoite viiden vuoden päästä, et silloin mun ura ois varmaan niinku kiireisimmillään. Mie oisin valmistunu koulusta ja ideaalitalanne ois se, että mie jotenki oisin saanu niitä opiskeluja, et joko mulla ois opiskelupaikka tai sitte mulla ois suunnitelma siihen, että mihin mie aion hakea ja miten ja niinku urheilu-uran jälkeen, että ois mahdollista tehdä jotaki valmistavia, tai tämmösiä. Mut tuntuu, että nykyään se on niin kauhean vaikeeta, ku ei niitä opintoja pysty lykkäämään mitenkään. Mut jos siihen löytyis joku systeemi niin se ois niinku ihannetilanne.”

Urheilija ymmärtää, että elämässä voi tapahtua mitä vaan ja hän voi esimerkiksi loukkaantua, mille ei itse voisi mitään, tai sitten jonakin päivänä hän ei enää jostakin syystä haluaisi kilpailla. Näiden elämän realiteettien takia hän haluaa pitää koulun taustalla eikä halua ajatella niin, että urheilu-ura ja urheilu-uran jälkeinen elämä olisivat mitenkään toisiaan poissulkevia asioita. Urheilija ajattelee urheilu-uran olevan niin lyhyt, että sen jälkeen ehtii tehdä vielä paljon muitakin asioita.

”Sitte tietenki mitä vaan voi sattua, että tavallaan se, mie haluan sen koulun piittää kuitenkin siellä taustalla, et voi olla loukkaantumisia, semmosia juttuja, ikäviä, mitkä ei ees välttämättä oo omasta tahosta ja sitte kyllä voi vaan tulla se päivä, että herrää aamulla ja tajuaa etten mie enää halua tätä. Että sitte on niinku jotaki muuta mitä niinku tehdä ja tavallaan semmosia haaveita, mie en niinku nää että ne toisia poissulkevia se urheilu-ura ja ne urheilu-uran jälkeiset jutut. Koska urheilu-ura on kuitenkin niin lyhyt.”

Urheilija on tänä vuonna pohtinut sitä, että elämä ei ole pelkästään tässä ja nyt ja hän tulee todennäköisesti urheilemaan vielä monta vuotta. Vaikka lyhyessä ajassa voikin tapahtua paljon asioita, niin mihinkään ei ole kiire. Tavallaan aikaa ei ole hukattavaksi, mutta kuitenkin voi tapahtua mitä vaan.

Urheilija on sisäistänyt, että hänellä on paljon töitä ja asioita edessä ja tulossa, eikä hänen tarvitse tässä vaiheessa hermostua, jos kaikki asiat eivät suju juuri niin kuin hän haluaisi.

Tavoitteet pitemmällä aikavälillä

Urheilijalla on kolme isoa tavoitetta elämässään, jotka ovat urheilu-ura maailman huipulla, opiskelu lääkäriksi ja niin sanottuja aikuiselämään liittyviä tavoitteita. Aikuiselämään liittyvät tavoitteet ovat, että hän haluaisi löytää itselleen hyvän kumppanin, saada perheen ja unelmatalon. Urheilijasta on kiva haaveilla ja suunnitella omaa tulevaisuutta, vaikka tietääkin etteivät asiat todennäköisesti tule menemään juuri niin kuin hän suunnittelee. Kuitenkin hän uskoo, että kun on olemassa haaveita ja suunnitelmia, niin ne myös ohjaavat häntä niihin suuntiin elämässään. Urheilija uskoo saavuttavansa tavoitteensa kovalla työllä ja itsensä kuuntelemisella, hän näkee, että ratkaisuja elämässä tulee tehdä omien tuntemusten pohjalta. Urheilussa tosin tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat myös muut asiat, kuten esimerkiksi muilta ihmisiltä saatava tuki. Muita elämänsä osa-alueita hän ei ole kovin tarkkaan suunnitellut, mutta urheilun suhteen hän on esimerkiksi keskustellut psykologin valmentajansa kanssa siitä, miten tavoitteet saavutetaan ja siihen vaikuttaa paljon myös muut ihmiset ja tukiverkosto. Urheilu-uran suhteen polkua ei voi edetä aivan yksin, vaan siihen tarvitaan paljon apua ja tukea. Oma halu on tietenkin se, mikä motivoi urheilijaa itseään ja tekemistä urheiluun liittyen. Hän uskoo muiden asioiden olevan enemmänkin itsestä kiinni, että niissä pääsee tavoitteisiin. Muiden asioiden suhteen urheilija ajattelee myös niin, että elämä tuo tullessaan sen mitä tuo ja se, miten asiansa hoitaa ja suhtautuu asioihin, on jokaisesta itsestä kiinni. Urheilijan mielestä jokainen pystyy rakentamaan itse oman elämänsä hyvin pitkälle. Vaikka kaikkiin asioihin ei voi vaikuttaa, niin omaan suhtautumiseen voi aina itse vaikuttaa.

”No, kovalla työllä. Sillä. Että ku kuuntelee itseänsä ja tekkee ratkaisuja sillä lailla miltä tuntuu, että minkä näkee niinä asioina että pääsee sinne. Tietenki urheilussa siihen vaikuttaa niin moni asia, niinku muuten. Että ehkä näitä muita elämän osa-alueita en oo niin tarkkaan suunnitellu mutta että kyllä mie urheiluun psykologisessä valmennuksessa ja tuolla on puhuttu paljon siitä, että miten niinku saavutetaan tavoitteet, niin siihen vaikuttaa tietenki itteni lisäksi myös niinku paljo muut ihmiset. Niinku siis tavallaan sillä lailla niinku se tukiverkosto ja kaikki, että ehkä nämä kaikki muut elämän osa-alueet on sitte enemmän niinku itestä kiinni. Mut että urheilu-ura on kuitenkin semmonen että, et sitä polkua yksin voi, tai ei siihen pysty tai jos pystyy niin huhhuh. Niinku että se vaatii niinku paljon myös tukea, apua ja semmosta. Niin niin mutta että se oma halu on tietenki se millä tavallaan sitä motivoi itseänsä ja sitä tekemistä. Ja

sitte näissä muissa jutuissa niin elämä tuo mitä tuo ja miten siihen suhtautuu miten niitä asioita niinkö, miten ne asiat tulee, miten niihin suhtautuu, miten hoitaa sielläki, niin kyllä sillä on iso vaikutus. Kyllä mie uskon siihen ajatusmaailmaan, että ihminen pystyy rakentamaan sen oman elämänsä hyvin paljon. Että tietenki on asioita mihin ei voi vaikuttaa, mutta se että miten niihin suhtautuu, se on se ratkaiseva tekijä.”

Tärkeintä elämässä

Urheilu on urheilijan elämässä pääasia, se näyttelee isoa roolia hänelle eikä hän tiedä mitä tekisi ilman sitä. Jos urheilu poistuisi hänen elämästään, niin se muuttaisi paljon asioita, käytännössä ihan kaiken. Urheilu on hänelle elämäntapa ja hän miettii urheilua päivittäisissä valinnoissaan ja vaikka ei tietoisesti miettisikään, niin tekee automaattisesti ratkaisuja sen huomioiden. Urheilija on käynyt keskustelua itsensä kanssa, että määritetäänkö hänen arvonsa ihmisenä urheilun kautta. Vastaus on, että ei määritetä, mutta urheilu on hänen elämässään niin isossa roolissa, että hän tavallaan tekee kaiken urheilulle. Urheilijalle tärkeimmät asiat elämässä ovat kuitenkin perhe ja terveys ja se, että on välittäviä ihmisiä ympärillä ja itsellä on hyvä olla. Vaikka urheilu määrittää hänen elämää todella paljon, niin hän ainakin uskoo ymmärtävänsä, että se ei ole kaikki kaikessa, vaikka välillä tuntuisi siltä.

”Mut jos niinku aatellaan että mikä on niinku tärkeintä, niin kyllä mie silti koen kaikista tärkeimmiksi asioiksi niinku minun oma perhe, ja sitte tämmöset asiat ku terveys ja se että on niinku niin, no niin, että mulle on kauheen tärkeetä se, että on niinku välittäviä ihmisiä ympärillä ja se että mulla on itellä niinku hyvä olla... vaikka se urheilu niinku ööö... määrittää paljo, niin kyllä mie silti ainaki luulen ymmärtäväni että se ei oo kaikki kaikessa, vaikka se välillä tuntuuki siltä (naurahtaa).”

Jos urheilijan pitäisi tehdä valinta urheileeko vai opiskeleeko, niin hän valitsisi urheilun ja priorisoi sen tällä hetkellä korkeammalle itselleen. Urheilu myös vaikuttaa huomattavasti enemmän hänen elämäänsä, kuin opiskelu. Opiskelu on hänen elämässään yksi erillinen osa-alue, mutta urheilu on se koko iso kuva. Hän ei kuitenkaan halua jättää opiskelua kokonaan pois elämästään, jotta se on hänelle suunnitelmana päästä elämässä hyvin eteenpäin sitten kun urheilu-ura joskus päättyy.

”No sanotaanko näin, että jos siis mie niinku oikeesti voisin valita, niin kyllä se tietenki se urheilu olis. Mut mie tiän sen, että en minä voi jättää sitä toista pois, tai silleen niinku että se koulu, että mulla täytyy olla se, koska niinku se urheilu, vaikka mie oisin kuinka hyvä, ja sitte varsinki jos se menis niin että ei saavuttas, niin se että mie pää-

sen elämässäni eteenpäin niin kyllä niinku se täytyy olla siellä ja mie haluan että se siellä on, että se tavallaan se plan B, mikä niinku... mmm... tuo kuitenkin semmosta varmuutta ja tietää että se ei oo niinku kaikki kaikessa se urheilu.”

5. LOPUKSI

Tässä luvussa vedän yhteen urheilijan kokemuksia opiskelun ja urheilun yhdistämisestä. Ensimmäisessä alaluvussa tuon vielä tiivistetysti esille tutkimuksen pääteemat ja pohdin niiden välisiä suhteita toisiinsa. Toisessa alaluvussa pohdiskelen nuorten urheilijoiden kaksoisuran tämän hetkistä tilannetta ja käsitettä perhekilpaurheilu, esitän jatkotutkimusideoita, tuon esille urheilijan ajatuksia tutkimukseen osallistumisesta ja kerron omia ajatuksiani tutkimuksesta.

5.1 Yhteenvetoa urheilijan kokemuksista

Urheilijan opiskeluun ja urheiluun liittämät kokemukset ja merkitykset rakentuivat tutkimuksen aikana neljäksi pääteemaksi. Pääteemat olivat kilpaileminen, opiskelun ja urheilun yhdistäminen, perheen kokonaisvaltainen tuki urheilijalle ja urheilijan toiveet tulevaisuudesta ja hänelle tärkeät asiat. Kaikki nämä pääteemat liittyivät toinen toisiinsa. Kuten urheilija itse mainitsi, kaikki haastatteluissa käsittelemämme asiat olivat hänen henkilökohtaisia kokemuksia ja yhtä isoa kokonaisuutta liittyen hänen sen hetkiseen arkeen, hänelle merkityksellisiin asioihin ja tavoitteisiin. Esille nousseista pääteemoista on haastavaa arvottaa, mikä niistä olisi kaikista tärkein tai olennaisin tutkimuksen kannalta. Itse koin tutkijana, että kilpaileminen oli keskeisessä osassa ja siksi toin sen esille ensimmäisenä luvussa 4 kirjoittaessani auki tutkimustuloksia. Urheilija toi tutkimuksen aikana esille intohimonsa kilpailemista kohtaan ja keskustelimme hänen kilpailuhenkisyydestä ja voitontahdosta liittyen myös muihin elämän osa-alueisiin. Luvun lopussa on kuvio, joka kuvaa pääteemojen välisiä suhteita.

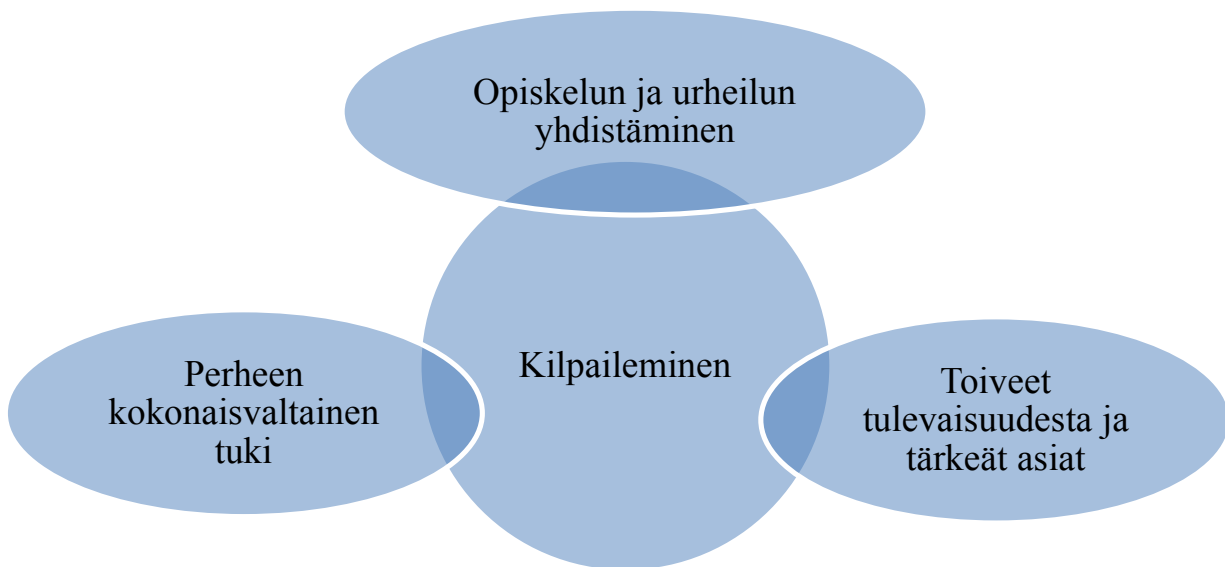
Kilpaileminen näytteli urheilijan elämässä suurta roolia ja urheilija teki kovasti töitä urheilu-uransa eteen. Kilpaileminen oli kytköksissä kaikkiin muihin pääteemoihin. Opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ideana on saada urheilijan opinnot järjestyseen siten, että urheileminen ja kilpaileminen onnistuvat mahdollisimman hyvin. Tästä syystä urheilija suoritti urheilulukiota, kuului urheiluakatemiaan ja suunnitteli ajankäyttönsä tarkkaan ja mahdollisimman tehokkaasti. Perheen kokonaisvaltainen tuki liittyi kilpailemiseen vahvasti. Urheilijan vanhemmat tukivat urheilijaa urheiluun ja kilpailemiseen liittyen monin tavoin, esimerkiksi olemalla henkisenä tukena, osallistumalla käytännön asioiden järjestelyyn ja toimimalla taloudellisena tukena. Urheilija haluaisi kilpaila tulevaisuudessakin ja hänen toiveisiin sisältyy urheilu-ura maailman huipulla.

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen liittyi kilpailemiseen, niin kuin aiemmassa kappaleessa jo toinkin esille. Urheilija haluaa tavoitteena olevasta urheilu-urasta huolimatta opiskella itselleen lääkärin ammatin ja työskennellä urheilu-uran jälkeen lääkärinä. Tätä kautta opiskelun ja urheilun yhdistäminen liittyy sekä kilpailemiseen että toiveisiin tulevaisuudesta. Vanhemmat tukivat urheilijaa koulunkäynnissä ja urheilijasta ei ollut koskaan tuntunut, että hän olisi yksin urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Vanhemmat olivat myös tuoneet esille, että jos koulunkäynti ei suju, niin silloin ei myöskään urheilla. Eli urheilijan kotikasvatuksella oli varmasti ollut vaikutusta siihen, kuinka hän asennoitui opintojen suorittamiseen.

Perheen kokonaisvaltainen tuki ja sen suuri merkitys urheilijalle tuli minulle hieman yllätyksenä ja nuoren urheilijan tukiverkoston merkitys ja tärkeys kirkastui minulle tutkimuksen aikana. Uskon, että jokainen huipulle pyrkivä urheilija tarvitsee taustalleen toimivan ja välittävän tukiverkoston, ja tärkein linkki verkostossa voi olla omat vanhemmat, tai esimerkiksi valmentaja. Tukiverkostojen tärkeyden sisäistäminen oli minulle henkilökohtaisesti olennaisin tutkimustulos tutkimuksessani. Perheen tuki, osallistuminen ja kannustaminen olivat läsnä kaikessa ja urheilija osasi arvostaa saamaansa tukea paljon. Vanhemmat osallistuivat ja auttoivat urheilijaa hänen opinnoissaan, urheiluun ja kilpailemiseen liittyvissä asioissa ja urheilija toi myös esille, että perhe on yksi hänelle tärkeimmistä asioista. Tutkimuksen aikana tuli hyvin esille urheilijan ja hänen perheensä välinen läheinen, lämmin ja välittävä suhde. Mielestäni tästä suhteesta kertoi paljon myös se, että tapasin tutkimuksen aikana kaikki urheilijan perheenjäsenet.

Neljäntenä pääteemana oli urheilijan toiveet tulevaisuudesta ja hänen tärkeiksi kokemansa asiat, jotka kytkeytyivät kaikkiin muihin pääteemoihin. Urheilijan toiveet tulevaisuudesta liittyivät urheilu-uraan maailman huipulla, jatko-opiskeluihin ja niin sanottuihin aikuiselämän tavoitteisiin, kuten perheen perustamiseen. Urheilu oli urheilijalle tietenkin tärkeä ja todella suuri asia hänen elämässään ja jos hänen olisi pitänyt valita jompikumpi, urheilu tai opiskelu, niin hän olisi valinnut urheilun. Kuitenkin urheilija toi vahvasti esille, että hänelle elämän tärkeimmät asiat ovat perhe ja läheiset ihmiset, terveys, ja se, että itsellä on hyvä olla. Vaikutti siis siltä, että urheilijan suhtautuminen itseensä, urheiluun ja omaan elämään oli hyvällä ja terveellä pohjalla, eivätkä urheilu-uratuotokset tai menestyminen urheilussa määrittäneet hänen elämän laadukkuutta.

Seuraavassa kuviossa pääteemat ovat vielä visuaalisesti esitettyinä. Kuten aiemmin mainitsinkin, kaikki teemat ovat jollakin tavalla kytköksissä toisiinsa ja asioiden välisiä suhteita osoittavia nuolia voisi vetää jokaisesta pallosta toiseen.



KUVIO 3 Urheilijan kokemuksia kuvaavien pääteemojen suhteet

5.2 Pohdintaa

Urheilijan opiskellessa ja edetessä urheilu-uransa huipulle hänen ympärillään on paljon eri toimijoita. Härkönen esittääkin kysymyksen, kuka vastaa urheilijan kehityksestä uran edetessä? Nuorten valmentautumiseen vaikuttavat muun muassa urheiluakatemit, Olympiakomitea, puolustusvoimat, urheiluoppilaitokset, lajiliitot, urheiluseurat, urheilija itse, hänen vanhempansa ja monet eri valmentajat. Härkösen mielestä toiminta on pirstaleista ja toimijoiden välistä yhteistyötä ja vastuunjakoa tulisi parantaa. Esimerkiksi urheiluakatemiaoilla voisi olla tämän hetkistä olennaisempi rooli suomalaisten huippu-urheilijoiden kehittämisessä. Lajiliittojen ja seurojen tulisi nähdä urheiluakatemiajärjestelmän mahdollisuus, jotta urheiluakatemioiden valmennus saataisiin hyvälle tasolle. Lisäksi oppilaitosten, kaupunkien liikuntatoimien ja tukipalveluiden tarjoajien kanssa tulee edelleen tehdä toimivaa yhteistyötä. Yli 70 prosenttia Olympiakomitean tukea saavista urheilijoista haluaa suorittaa akateemisen loppututkimuksen, mikä kertoo taas osaltaan siitä, että Suomi on koulutusyhteiskunta. (Härkönen 2009a, 24 – 25.) Pohdin Härkösen esittämää kysymystä omaa tutkimusta tehdessäni sekä urheilijan urheilu-uran, että urheilijan toisen uran (mitä hän opiskelee) kehityksen näkökulmasta. Tietenkin lopullinen vastuu urheilijana kehittymisestä ja asioiden hoitamisesta on urheilijalla itsellään, mutta Härkönen on varmasti asian ytimessä sen suhteen, että nuorten huippu-urheiluun liittyvien tahojen toiminta on pirstaleista ja yhteistyössä olisi parannettavaa. Olisi syytä kiinnittää huo-

miota myös siihen, että yli 70 % Olympiakomitean tukea saavista urheilijoista haluaa suorittaa akateemisen loppututkinnon, eli urheilijoiden mahdollisuuksia urheilla ja suorittaa yliopisto-opintoja samanaikaisesti tulisi kehittää. Yhtä lailla myös urheilijoiden mahdollisuuksia suorittaa opintoja myös alemmilla kouluasteilla tulisi hioa paremmiksi ja joustavimmiksi.

Jyväskylän yliopiston psykologian laitos ja KIHU (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus) ovat käynnistäneet yhteistyönä ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana nelivuotisen tutkimuksen suomalaisesta kaksoisurasta kesällä 2015. Kyseinen kaksoisuratutkimus on pitkäikäinen seurantatutkimus, jossa tarkastellaan 400 kansainväliselle tasolle tähtäävää urheilijaa ja heidän huoltajiaan ja vanhempiaan. Tutkimuksessa tavoitellaan tietoa opiskelevien urheilijoiden motivaation, identiteetin ja palautumisen vs. loppuun palamisen tilaa ja urakehitystä koko lukion ajan. On syytä korostaa, että kaksoisuralla tarkoitetaan pyrkimystä sovittaa yhteen koulutuksen ja huippu-urheilun vaatimuksia, eikä pelkästään opiskelujen ja urheilun aikataulujen yhteensovittamista. (Sellenne, Ronkainen & Ryba 2016, 20 – 21.) Toivottavasti käynnissä olevasta suomalaisesta kaksoisura – tutkimuksesta tulee vastauksia kysymyksiin ketkä kantavat vastuun urheilijoiden kehityksestä ja ohjauksesta heidän kaksoisuriensa edetessä. Jotta urheilijanuorten koulutus ja urheilu saataisiin onnistumaan menestyksekkäästi ja kuormitus nuorta kohtaan pysymään kohtuullisena, olisi toimijoiden välistä yhteistyötä hiottava paremmaksi ja sitä tulisi tehdä pitkän tähtäimen suunnitelmilla ja tavoitteilla. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa mukana ollut urheilija kertoi, että tieto hänen asioista välittyy ammattilaiselta toiselle usein vain urheilijan itsensä kautta. Uskoisin, että sekä urheilijalle että hänen kanssaan toimiville henkilöille olisi parempi, jos yhteistyö olisi tiiviimpää koko toimijajoukon kesken ja urheilija itse ei olisi ainoa viestin viejä.

Näkisin, että myös urheilijoiden (opinto)ohjauksen tarvetta ja tilannetta olisi hyvä selvittää. Kaikki urheilevat ja opiskelevat nuoret eivät suinkaan ole niin itseohjautuvia ja motivoituneita koulunkäyntiin, kuin tässä tutkimuksessa mukana ollut urheilija. Uskoisin, että etenkin ne urheilijat, jotka eivät ole niin kiinnostuneita koulunkäynnistä, tarvitsevat paljon ohjausta ja kannustusta opintojensa ja urheilunsa yhteensovittamiseksi, sekä myös ohjausta kokonaisvaltaiseen elämän hallintaan. Olisi myös hyvä selvittää urheilijoiden mahdollisuuksia suorittaa opintoja joustavasti itsenäisesti ja etäopiskelemalla. Tässä tutkimuksessa mukana ollut urheilija toi esille, että hän kaipaisi enemmän esimerkiksi verkkokursseja lukiokurssien suorittamiseen. Urheilulukioiden opettajilla olisi hyvä olla valmiuksia soveltaa opetustaan ja kursseja urheilijoille sopiviksi. Aiemmin luvussa 4 urheilijan kokemusten esittämisen yhteydessä toin esille opiskelun ja urheilun yhdistämiseen liittyen holistisen opiskelijakeskeisen ohjausmallin. Malli erottelee kolme eri ohjauksen tapaa: opiskelun ohjaus, uraohjaus ja kasvun ja kehityksen tukeminen (Van Esbroeck 1997, 23; Lairio & Puukari

1999, 68). Mallin ideaa voisi kokeilla soveltaa urheilijoiden ohjauksessa ja oppilaitokset voisivat yhdessä urheiluun liittyvien toimijoiden kanssa muokata mallia tarkoituksenmukaiseksi urheilijoille. Kuitenkin vaikka saisimme eri toimijat toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla ja tekemään yhteistyötä ja saisimme rakennettua urheilijoille toimivat mallit opiskelun ja urheilun yhdistämiseksi, niin nuoren huippu-urheilu ja etenkin nuoren opiskelun ja huippu-urheilun yhdistäminen ei onnistu ilman toimivaa tukiverkostoa ja usein se tärkein tuki tulee omilta vanhemmilta.

Aarresola ja Konttinen (2012) pohtivat artikkelissaan vanhempien merkittävää roolia tämän päivän kilpaurheilussa. Vanhempien suuren roolin ja tuen merkitystä nykypäivänä lastensa harrastamisessa ovat tuoneet esille myös Laakso ym. (2006, 8), Kay (2000, 162 – 166) ja Kirk ym. (1997, 71). Aarresola ja Konttinen esittivät ajatuksen, että tulisiko nuorten kilpaurheilun sijaan puhua enemmän perhekilpaurheilusta? Useat vanhemmat ovat niin tiiviisti mukana lastensa kilpaurheilussa, että voisi jopa ajatella heidänkin harrastavan kilpaurheilua lastensa kautta. Urheilijaksi kehittyemisessä ei ole enää kyse pelkästään urheilijan polusta, vaan koko perheen hankkeesta, elämäntavasta. Keskustelemisen arvoista on myös, onko kilpaurheilun harrastaminen enää mahdollista ilman vanhempien aika- ja talousresursseja. (Aarresola & Konttinen 2012, 34.) Mielestäni tämä on tärkeä asia nostettavaksi esille. Olisi hienoa, jos löytyisi joku ratkaisu, joka mahdollistaisi kaikkien perheiden lapsille samanlaisen mahdollisuuden harrastaa urheilulajeja kokeiluvaihetta pidemmälle. Huomion arvoista on myös, että suurperheiden vanhemmilla ei luonnollisesti voi olla samanlaisia mahdollisuuksia ajallisesti ja taloudellisesti käytettäväksi lastensa harrastuksiin, kuin niissä perheissä joissa on vähemmän lapsia. Toisaalta, jos sekä lapsella että hänen vanhemmillaan on intressit lapsen urheiluharrastukseen, niin todennäköisesti löydetään keinot, jotta lapsi voi jatkaa harrastustaan ja edetä siinä. Jokaisessa perheessä tehdään valintoja siitä, mihin ajallisia ja taloudellisia resursseja kohdistetaan. Luontevaa on, että jos vanhemmilla on omaa urheilutaustaa, niin resursseja halutaan kohdistaa omien lasten urheilun mahdollistamiseen. Mutta sitä ei varmasti voi kiistää, että tänä päivänä nuoren urheilijan on haastavaa edetä urheilussaan huipulle, ellei hänellä ole vanhempien vahvaa tukea taustalla. Tämä asia kannattaa huomioida sekä urheilun parissa toimivilla ammattilaisilla, että lasten vanhemmilla.

Tutkimusta tehdessä minulle heräsi pari ajatusta jatkotutkimusideoista, joita samaan aihepiiriin liittyen voisi tehdä. Minua kiinnostaisi seurantatutkimus yhdestä huippu-urheilijasta, jossa hänen opintojen etenemistä ja urheilu-uraa seurattaisiin pidemmältä ajalta, esimerkiksi yläkoulusta korkeakouluopintojen päättämiseen saakka. Lisäksi kiinnostava tutkimus olisi vertailututkimus kahdesta erilaisesta huippu-urheilijasta, joista toinen suorittaisi oppivelvollisuuden rimaa

hipoen ja toinen kouluttautuisi korkeasti. Heidän kohdallaan voisi seurata, miten työura lähtisi käyntiin urheilu-uran päätyttyä.

Urheilija kertoi viimeisessä haastattelussa omia tuntemuksiaan tutkimusprojektissa mukana olemisesta. Urheilijan mielestä olimme käyneet haastatteluissa läpi hyvin ja monipuolisesti hänen kokemuksiaan urheiluun ja opiskeluun ja opiskelevan huippu-urheilijan elämän eri puoliin liittyen. Urheilijasta oli ollut todella mukavaa olla tutkimuksen kohteena, jutella itsestään ja haastattelujen teemoista ja hän koki, että haastattelutilanteet olivat hänelle hyödyllisiä. Hänellä oli ollut vaikea kausi urheilussa ja raskas vuosi koulussa, jotka myös osaltaan vaikuttivat siihen, että hänestä oli mukavaa keskustella omista asioistaan jonkun ulkopuolisen henkilön kanssa. Urheilija kertoi, että hän oivalsi asioita paremmin, kun keskusteli niistä ulkopuolisen kanssa. Tutkimusmatka nuoren huippu-urheilijan arkeen ja kokemuksiin oli minulle todella antoisa ja mielenkiintoinen. Tutkimuksen parasta antia minulle henkilökohtaisesti olivat haastatteluhetket urheilijan kanssa. Urheilijaa oli hyvin miellyttävää ja helppoa haastatella ja sain haastatteluista hyödyllistä aineistoa tutkimukselleni. Sain haastatteluiden ja urheilijan kokemusten kautta myös uudenlaista näkökulmaa ja ajatuksia nuoren urheilijan elämään liittyvistä haasteista, joita voin hyödyntää tulevaisuudessa opinto-ohjaajan työssä. Itseäni kiinnostaisi henkilökohtaisesti päästä työskentelemään juuri urheilijoiden ohjaamisen parissa, joten tutkimusaihe ja tutkimus antoivat minulle siinäkin suhteessa loistavia valmiuksia omaa tulevaisuuttani ajatellen.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalisuudessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29 – 35.
- Agassi, A. 2009. *Open: An autobiography*. New York: Random House.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Coté, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist* 13 (4), 395 – 417.
- Erikson, P. & Koistinen, K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus tutkimuksia ja selvityksiä. 11 / 2014. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Eskola, J. & Melin, H. 1999. Urheilevien lasten vanhempien roolit. Teoksessa R. Honkonen & J. Suoranta (toim.) *Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 86 – 102.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Forssell, C. 2012. *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) 2012. *Urheilupsykologian perusteet*, 217 – 222.
- Heinilä, K. 2001. *Terve sielu terveessä ruumiissa?* Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Heino, S. 2000. *Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!* Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. *Teemahaastattelu*. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huttunen, T. 2015. Kanna kuule vastuuta ihan keskenäs – Kuka kantaa vastuun? - Teoksessa L. Martikainen (toim.) 2015. Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa. EU: United Press Global, 13 – 31.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto.
- Härkönen, A. 2009a. Nuorten huippu-urheilu odottaa remonttia. *Liikunta & Tiede* 46 (2009) 5, 22 – 25.
- Härkönen, A. 2009b. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa H. Hakkarainen, J. Lämsä, A. Nikander, J. Riski, S. Kalaja & T. Jaakkola (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 43 – 54.
- Härkönen, A. 2014. Kaksoisuran haasteet. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen, M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kihun julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 54 – 55.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kay, T. 2000. Sporting Excellence: a family affair? *European Physical Education Review* 6 (2), 151 – 169.)
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Kirk, D., O'Connor, A., Carlson, T., Burke, P., Davis, K. & Glover, S. 1997. Time commitments in junior sport: social consequences for participants and their families. *European Journal of Physical Education* 2 (1), 51 – 73.
- Korjus, T. & Suvanto, A. 2002. Mitä työelämä voi oppia unelmista urheilijan motivaattorina? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes- Työelämäpalvelut oy, 233 – 243.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4 – 13.

- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26 – 43.
- Lairio, M. & Puukari, S. 1999. Uusin taidoin uuteen tulevaisuuteen. Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen ohjaus- ja neuvontapalveluiden arviointia. Koulutuksen tutkimuslaitos Jyväskylän yliopisto.
- Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. Voitto. Taito ja tahto. Helsinki: Otava.
- Liukkonen, J. 2004. Psykykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 215 – 221.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykykinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen Hiihtoliitto.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, J. Lämsä, A. Nikander, J. Riski, S. Kalaja & T. Jaakkola (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, 15 – 34.
- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J. & Hokkanen, T. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys urheilijoiden korkea-asteen opintojen etenemisestä. Kihun julkaisusarja nro 47. Jyväskylä.
- Metsälä, J. 2012. Opas urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen haasteisiin. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö. Joensuun urheiluakatemia toimeksianto.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti: 55. Turku: Painosalama Oy.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 3 laitos.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus, 52 – 73.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kihun julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 432 – 445.
- Noronen, N. 2014. Urheilulukioiden ovat urheiluakatemia-toiminnan kulmakiviä. Valmentaja 1 / 2014, 20 – 21.
- Nuoren urheilijan Ura 2013:
<http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/abce6e0390d9c6147c80799764fb09d3/1432549473/application/pdf/6191914/NuorenUrheilijanUraOpas2013.pdf>.
 Luettu 25.5.2015.
- Opetusministeriö. 2010. ”Sanoista teoiksi”. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr13.pdf?lang=fi>
 Luettu 15.6.2016.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative Research & Evaluation Methods, 3. Painos. Thousand Oaks, California: Sage Publication.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115 – 163.
- Piispa, M. 2013. ”Vapaasti olen saanut valita eikä mihkää ole pakotettu” – katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämäntulkintaan. Teoksessa M. Piispa & H. Huhta (toim.) Epätavallisia elämäntulkintoja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000 – luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 61, 13 – 56.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otava.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rubin, H.J & Rubin, I.S.1995. Qualitative Interviewing. The Art Of Hearing Data. California: Sage Publications, Inc.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html>

Luettu 5.1.2016.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2016. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000 – luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 166.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2015. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: Bookwell Oy, 180–190.

Selänne, H., Ronkainen, N. & Ryba, T. 2016. Mitä valmentajan tulisi tietää urheilijan kaksoisurasta. Valmentaja 3 / 2016, 20 – 21.

Smoll, F.L. & Smith, R. E. 2012. Parenting young athletes: developing champions in sports and life. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Suomen Olympiakomitea 2014:

<http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiatoiminta/opinto-ja-uraohjaus>.

Luettu 25.5.2015

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimuksen luotettavuudesta. Kasvatus 22, 5 -6, 387 – 398.

Van Esbroeck, R. 1997. New Skills for Vocational Guidance in Higher Education Flanders (Belgium). Vrije Universiteit Brussel. Fedora project. With the support of the Commission of the European Communities under the LEONARD DA VINCI programme.

Vanhalakka-Ruoho, M. 1981. Perhe ja urheileva lapsi. Tampereen yliopiston psykologianlaitoksen tutkimuksia.

Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fifth Edition. Champaign IL: Human Kinetics.

LIITTEET

LIITE 1 Aineiston kerääminen gradua varten (ohjeistus urheilijalle äänitallenteista ja haastatteluista)

Äänitallenteet

Kerro äänitallenteissa omia ajatuksiasi ja tuntemuksiasi urheiluun, opiskeluun ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvistä asioista. Voit nauhoittaa äänitteet ”Mitä minulle tällä hetkellä kuuluu?”- tyyppisesti, eli täysin vapaamuotoisesti. Muistathan kertoa äänitteen alussa missä olet sillä hetkellä ja mikä on tilanteesi (esimerkiksi olen leirillä Italiassa tms.) Tärkeintä olisi, että saisin sinulta äänitteitä suhteellisen säännöllisesti. Niitä ei tarvitse olla jokaiselta viikolta, vaan äänitöt silloin kun siltä tuntuu ja on sinulle sopiva hetki kertoa asioista. Olisi hienoa, jos saisit joka kuukausi tehtyä ainakin yhden äänitteen. Sinun ei tarvitse ottaa tästä stressiä tai mitään ylimääräistä rasitetta ja tämän ei ole tarkoitus kuormittaa sinua liikaa. Eli mennään täysin sinun ajankäytön ja tuntemusten mukaan.

Äänitallenteiden pituudella ei ole merkitystä, vaan ennemminkin sillä, että saisin kerättyä aineistoa tässä muodossa pitemmältä aikaväliltä säännöllisesti. Sopiva äänitallenteiden keruu-aika olisi syksystä 2015 alkukevääseen 2016. Voit äänitallenteissa kertoa myös harjoituspäiväkirjamerkinnöistäsi tietyltä aikajaksolta, mikäli siltä tuntuu.

Voit kertoa äänitallenteissa esimerkiksi seuraavista asioista:

- oma fiilis yleisesti
- harjoitusten ja kilpailujen sujuminen
- koulu, opiskelu
- sosiaaliset suhteet (kaverit, vanhemmat, perhe, valmentaja, opettajat jne.)
- ajankohtaiset, mielessä pyörivät asiat
- iloja / huolia, murheita
- tulevaisuuteen liittyviä unelmia ja ajatuksia (esimerkiksi mitä urheilu-uran jälkeen)
- urheiluun ja kilpailemiseen liittyviä ajatuksia ja merkityksiä
- mitä olet oppinut / oivaltanut itsestäsi urheilijana / ihmisenä.

Nämä olivat vain esimerkkejä, joista voit tehdä äänitallenteita. Voit myös halutessasi tehdä tallenteita muistakin asioista ja vastaavasti ei ole pakko äänittää juuri mainitsemistani asioista. Tässä aineiston keruu -tavassa vapaamuotoisuus on avainsana. Jatkan graduni tekemistä niistä asioista, jois-

ta sinä olet äänitallenteille jutellut, eli ne ovat lähtökohtana niille asioille, joita tulen myöhemmin tehtävissä haastatteluissa ja gradussani tarkastelemaan.

Voit lähettää äänitallenteen heti minulle, kun saat sen tehtyä. Kokeile ensin äänittämistä puhelimen nauhurilla ja lähettämistä WhatsApilla. Jos lähettäminen ei onnistu WA-sovelluksen kautta, niin kokeillaan sitten sähköpostia.

Haastattelut

Äänitallenteiden lisäksi haluaisin haastatella sinua muutaman kerran. Tekisin mielelläni pari haastattelua vielä tämän vuoden puolella (ensimmäisen haastattelun jo sovimme pidettäväksi 25.11), ja pari kertaa ensi kevään aikana. Haastattelukysymykset muotoutuvat sen mukaan, millaisia asioita äänitallenteista nousee esiin. Lähetän sinulle haastattelukysymykset aina etukäteen, jotta voit hie- man tutustua niihin. Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena on sinun urheilullisen elämäntarinan kuvaaminen, eli käydään läpi sinun taustojasi ja historiaa. Sovitaan muut haastatteluajankohdat myöhemmin.

Muistutan vielä, että kaikki mitä nauhoitat äänitallenteisiin ja mitä juttelemme haastatteluissa, ovat täysin luottamuksellista. Kirjoitan gradun sillä tavalla, että sinä et ole tunnistettavissa. Ja jos et halua, että jotakin kirjoittamaasi / sanomaasi käytetään gradussani, niin se tietysti sopii. Voimme tehdä myös niin, että sinä luet gradun etukäteen ja kerrot jos siellä on jotain sellaista, jonka haluaisit otettavan pois.

LIITE 2 Haastatteluiden teemat

1. haastattelu:

Teema 1. Urheilijan tausta

- Perhe ja lapsuus
 - o Ketä perheeseesi kuuluu?
 - o Kun olit lapsi, oliko perheesi urheilullinen?
 - o Onko sinulla läheinen suhde vanhempiisi / perheeseesi?
- Urheiluun liittyvät tuntemukset ja kokemukset lapsuuden ja nuoruuden ajalta
 - o Oletko ollut lapsena ja nuorena kilpailuhenkinen?
 - o Mukavat urheiluun liittyvät muistot ja kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa?
 - o Haaveilitko nuorempana, että sinusta tulisi ammattiurheilija?
- Urheilutausta
 - o Minkä ikäisenä aloitit urheiluharrastukset?
 - o Mitä lajeja harrastit?
 - o Miksi / miten päädyit lajiisi?
- Missä vaiheessa koet urheilun muuttuneen huippu-urheiluksi?
- Miten kuvailisit itseäsi urheilijana?
- Miten olet oppinut tuntemaan itseäsi ja missä tilanteissa? Onko esimerkiksi ollut jotakin tiettyjä tilanteita, jolloin olet oppinut itsestäsi jotain uutta?

Teema 2. Urheilijan arki

- Vuosikello
 - o Miten kausi ja leirit rytmittyvät?
 - o Onko jossakin vaiheessa täydellinen loma ja irrottautuminen treenaamisesta?
- Perus viikko-ohjelmasi ulkomaanleireillä ja kotimaassa?
- Harjoittelutuntimäärät viikossa?
- Kuka suunnittelee mitkään osa-alueet (harjoittelumäärät, leirien aikataulutukset, matkukset)? Kuka pitää huolen, että kokonaisuus toimii? Minkä verran saat itse vaikuttaa arki-rytmisi suunnitteluun?
- Haluaisitko jonkun asian olevan kokonaisuudessa toisin?

Teema 3. Urheilijan ympärillä toimivat henkilöt ja heidän merkitykset urheilijalle

- Ympärilläsi toimivat ammattilaiset ja heidän tehtävien kuvaukset?
- Mitä he merkitsevät sinulle urheilijana?
- Mainitsit äänitallenteissa henkilön xxxx (maajoukkueen asiantuntija-mentori). Mitä hänen esimerkkinsä ja mukana olonsa merkitsee sinulle?
- Mainitsit äänitallenteissa myös joukkueesi muut tytöt, ja sieltä erityisesti yhden henkilön jonka kanssa teillä synkkaa todella hyvin. Kertoisitko ”joukkueen” vertaistuen merkityksestä sinulle.

2. haastattelu:

Teema 1. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

- Opiskelu
 - o Opiskeluhistoriasi?
 - o Kertoisitko opintomenestyksestäsi.
 - o Kuvailisitko suhtautumistasi koulunkäyntiin ja opiskeluun.
- Urheiluakatemia
 - o Kuinka pitkään olet ollut mukana urheiluakatemiassa?
 - o Koetko urheiluakatemiaympäristön auttavan urheilun ja opiskelun yhdistämistä? Jos koet, niin millä tavalla?
 - o Minkä koet suurimmaksi hyödyksi sinulle itsellesi urheiluakatemiatöinnässä?
- Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen käytännössä toteutuu ja toimii?
 - o Mitä haasteita siinä on?
 - o Mikä on oppilaitoksen rooli?
 - o Ketä muita urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyy ja mitkä ovat heidän roolinsa?
 - o Kokisitko tarvitsevasi enemmän apua urheilun ja opiskelun yhdistämisessä? Jos koet, niin miltä taholta?
- Onko sinulla jatko-opiskeluhaaveita / suunnitelmia? Jos on, niin mitä?

Teema 2. Sosiaalinen elämä urheilun ulkopuolella

- Miten urheilu vaikuttaa muuhun sosiaaliseen kanssakäymiseen?

- Ovatko parhaat ystäväsi lajin parista vai muuta kautta?
- Kaipaatko välillä niin sanottua normaalia 18- vuotiaan elämää (esim. hauskanpito, tyttö/poikakaverit yms.)? Jos kaipaat, niin millaisissa tilanteissa tunne on tullut?

Teema 3. Psykkinen valmennus

Mainitsit viime haastattelussa psykkinen valmentajasi keskustellessamme ympärilläsi toimivista ammattilaisista ja niiden merkityksestä sinulle. Haluaisin että kertoisit tästä hieman lisää. Tarkentaisitko vielä psykkinen valmennuksen merkitystä sinulle urheilijana.

- Mitä on sinun mielestäsi psykkinen valmennus?
- Missä kaikissa tilanteissa psykkinen valmennuksesta on ollut sinulle hyötyä?
- Mitä olet oppinut itsestäsi psykkinen valmennuksen ansiosta?
- Osaisitko vielä sanoa lisää merkityksiä psykkinen valmennukselle sinun kohdallasi?

3. haastattelu:

Teema 1. Urheilun taloudelliset kustannukset

- Mikä kaikki lajissa, sen harrastamisessa ja kilpailemisessa maksaa?
- Miten huippu-urheilu rahoitetaan sinun kohdallasi?
- Mikä on sponsoreiden rooli ja osuus?
- Oletko saanut urheilija-avustuksia (valtio, kunta)?
- Saatko seuralta jotakin taloudellista avustusta?
- Rahoittavatko vanhempasi kustannuksia?
- Miten suhtaudut siihen, että laji vaatii taloudellisia resursseja?

Teema 2. Kilpaileminen ja kilpailutilanteet

- Mitä sinun kohdallasi tarkoittaa kilpailuun valmistautuminen ja mitä kaikkea se sisältää?
- Ketä henkilöitä on mukana kilpailuun valmistautumisessa ja mitkä ovat heidän roolinsa?
- Miten kuvailisit kilpailutilannetta kokonaisuutena? Pystyykö sitä vertaamaan mihinkään muuhun asiaan?
- Jännitätkö paljon kilpailutilanteita? Jos jännität, niin mitkä ovat keinosi rentoutua ja vähentää jännitystä?

- Koetko jotkin asiat haastaviksi sinulle henkilökohtaisesti liittyen kilpailemiseen tai kilpailutilanteisiin?
- Kuinka käsittelet kilpailuihin liittyviä epäonnistumisia ja pettymyksiä?
- Miten suhtaudut häviämiseen? Mitä ajatuksia se sinussa herättää?
- Mitä voittaminen sinulle merkitsee?
- Onko sinulla paineita (esimerkiksi taloudellisia) voittamisesta?
- Mitkä asiat urheilu-uran aikana ovat eniten vaikuttaneet sinuun, kun ajattelet kilpailutilanteessa onnistumista?

Teema 3. Urheilijana oleminen

- Miksi olet urheilija? Mitkä asiat saavat sinut olemaan mukana tässä kuviossa?
- Olemme jo ensimmäisessä haastattelussa puhuneet tilanteista, joissa olet oppinut itsestäsi ja urheilijana kasvamisesta. Missä asioissa koet, että sinun tulisi vielä kehittyä urheilijana psyykkisesti?

4. haastattelu:

Teema 1. Urheilun ja opiskelun kokonaisuus

- Tätä on jo sivuttu aiemmissa haastatteluissa, mutta kysyn vielä, miten kokonaispaketti on mielestäsi saatu noin toimivaksi, mitä se kohdallasi on?
- Mitä olet mielestäsi oppinut urheilusta opiskeluja ja työelämää varten, eli mitä niin sanottuja työelämätaitoja urheilu on sinulle antanut?
- Haluaisitko nostaa vielä jonkin asian erityisesti esille liittyen urheiluun, opiskeluun tai niiden yhdistämiseen, mistä on jo puhuttu aiemmissa haastatteluissa tai mistä ei ole puhuttu lainkaan?

Teema 2. Tulevaisuus ja tavoitteet

- Ajatuksesi tulevaisuudesta? Miten haluaisit asioiden olevan esimerkiksi viiden vuoden päästä?
- Mikä on oma tavoitteen asettelusi elämän eri osa-alueilla (urheilu, opiskelu yms.)?
- Millä keinoilla saavutat tavoitteesi?
- Mikä on tällä hetkellä kaikista tärkeintä Sinulle? Onko se urheilu, koulu, vai joku muu?