

**SUOMALAISTEN NAISOLYMPIAURHEILIJOIDEN
KOKEMUKSIA KANSAINVÄLISEEN MENESTYKSEEN
VAIKUTTANEISTA TEKIJÖISTÄ**

Hanna-Maria Seppälä

Valmennus- ja testausopin

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2017

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Ohjaajat:

Keijo Häkkinen

Kalervo Ilmanen

TIIVISTELMÄ

Hanna-Maria Seppälä (2017). Suomalaisen naisolympiaurheilijoiden kokemuksia kansainväliseen menestykseen vaikuttaneista tekijöistä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, valmennus- ja testausopin Pro gradu –tutkielma, 81 s.

Pro gradu -työn tavoitteena oli tutkia suomalaisten naishuippu-urheilijoiden kokemuksia yksilökesäolympialajeissa menestykseen liittyvissä tekijöissä. Tutkimus tuo esille merkittäviä tekijöitä haastateltujen urheilijapoluilta, jotka rakentuvat kokemusten ja tapahtumien sekä niille annettujen merkitysten kautta. Tutkimuksessa pyrin selvittämään onko haastatelluilla urheilijoilla yhteisiä menestystekijöitä ja mitkä heidän kohdallaan heidän kokemustensa mukaan ovat olleet ratkaisevimpia tekijöitä menestykseen.

Tutkimukseen osallistui viisi keski-ikästään 36,8 –vuotiasta suomalaista naishuippu-urheilijaa viidestä eri kesäolympialajista. He ovat kaikki arvokisamitalisteja 2000–luvulta. Yksi haastateltavista kilpailee edelleen aktiivisesti ja neljä muuta ovat jo lopettaneet kilpaurheilu-uransa. Tutkimuksen teoriaviitekehys on rakennettu kansallisen urheilijapolun sekä kansainvälisissä että kansallisissa tutkimuksissa esille tulleiden menestystekijöiden pohjalta. Lisäksi teoriapohjaa on tukemassa sekä liikuntapoliittikkaan että urheilun organisoitumiseen liittyvää tutkimustietoa. Itse tutkimusaineisto on kerätty teemahaastatteluin. Haastattelut kestivät 70–140 minuuttia henkilöä kohden ja materiaalia kertyi yhteensä 512 minuuttia, joka litteroituna tuotti yhteensä 87 sivua tekstiä.

Haastatteluista saatu materiaali analysoitiin sisällönanalyysi menetelmällä. Aineiston analyysin ja tulkinnan jälkeen kävi ilmi, että haastateltujen urheilijoiden poluissa oli paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös eroavaisuuksia. Tärkeimpinä löydöksinä voin todeta, että perheen tuki, urheilijan intohimo ja tahdonvoima, kilpailuhenkisyys ja ammattimainen valmennus koettiin haastateltavien kohdalla merkittävimpinä tekijöinä. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että haastatellut urheilijat ovat harjoitelleet monipuolisesti aina lukioikänsä tai jopa lukion loppuun saakka. Tämän perusteella voidaan tulkita, että monipuolisesta harjoittelusta on ollut hyötyä tutkimukseen osallistuneille urheilijoille.

Avainsanat: naisurheilu, huippu-urheilu, yksilöurheilu, urheilijan polku, menestystekijät

ABSTRACT

Hanna-Maria Seppälä (2017). Factors Leading to International Success – Experiences from Finnish Female Olympic Athletes. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Science of Sport Coaching and Fitness Testing, 81 pp.

The aim of the study was to identify experiences that have contributed to international success in Finnish Female Athletes in Individual Summer Olympic Sports. The study brings up relevant factors from the respondents' pathways that are manifested through events and experiences as well as through their given meaning. The goal of the thesis was to investigate whether there are shared success factors among the respondents, as well as which factors have been experienced to be the most relevant ones.

A total of five Finnish female Olympians with the average age of 36,8 from five different sports were interviewed. They all have medalled internationally in the 21st century. One of them is still actively competing, while the others have already retired from sports. The theoretical framework of the thesis is based on the Finnish Athletes Pathway as well as the number of success factors identified in national and international research. To further support the framework, sport policy and sport organisational related research is included. Actual research data was collected with the help of Theme Interview Method there a single interview went on for 70-140 minutes. After interviews there was a total of 512 minutes (87 pages of text after transcript) of data.

Data was analysed with content analysis method. Analyses illustrates that the pathways are always distinct while there are many similarities, there are also plenty of differences. The most important conclusion of the study was that family support, athletes' passion and will power, competitiveness and professional coaching were experienced as most relevant factors contributing to success. Additional findings were that it appears the respondents have gone through versatile training all the way until High school age or beyond. Based on this information versatile training background has been beneficial for these athletes.

Key words: women's sport, elite sports, individual sports, athlete pathway, success factors

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 URHEILUJÄRJESTELMÄ	4
2.1 Urheilun toimintapoliittiset menestystekijät	5
2.2 Norjan urheilujärjestelmä.....	7
2.3 Suomen urheilujärjestelmä.....	10
3 NAISURHEILU	12
3.1 Naisten olympiaurheilu	13
3.1.1 Suomalainen urheilu – kansallinen taso	14
3.1.2 Suomalainen urheilu – kansainvälinen taso	15
3.2 Naiseuden fyysisiä haasteita urheilussa	16
4 URHEILIJAN POLKU	18
4.1 Suomalainen urheilijan polku	18
4.2 Côtén urheilijan polku.....	21
5 URHEILIJAN MENESTYSTEKIJÖITÄ	24
5.1 Lahjakkuustekijät	26
5.2 Fyysinen harjoittelu.....	27
5.3 Ympäristötekijät.....	28
5.4 Taloudelliset tekijät.....	29
5.5 Motivaatio	31
5.6 Urheilija ja valmentaja	32

6 VALMENTAJA	33
6.1 Valmentajan osaaminen	33
6.2 Valmentajan motiivit ja resurssit	35
6.3 Valmennustiimi	36
7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT	37
7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	37
7.2 Tutkijan tausta	38
7.3 Tutkijan esiymmärrys aiheesta	39
7.4 Teemahaastattelu ja sisällönanalyysi	40
7.5 Urheilijahaastattelut tutkimusaineistona	41
7.6 Tutkimuksen kulku ja aineiston käsittely	43
7.7 Tutkimuksen luotettavuus	46
8 TULKINTOJA MENESTYKSEN AVAINTEKIJÖISTÄ	48
8.1 Lapsuus	48
8.2 Valintavaihe	51
8.3 Huippuvaihe	54
8.4 Valmennus	59
8.5 Nainen urheilijana	61
8.6 Uran kulmakiviä	63
8.7 Urheilu-uran jälkeen	64
9 POHDINTA	67
9.1 Johtopäätöksiä	67
9.2 Tutkimusprosessin arviointia	70
9.3 Jatkotutkimusehdotuksia	71

LÄHTEET 73

LIITTEET

1 JOHDANTO

Olet varmasti kuullut ihmisten sanovan: ”Suomalaiset ovat urheiluhullua kansaa. ”. Kun Suomi voittaa MM- jääkiekossa kultaa, puoli Suomea kokoontuu voitonjuhliin, kun keihäänheitosta tulee olympiamitali, koko kansa hurraa. Entä kun menestystä ei tule? Viime vuosikymmeninä Suomen menestys arvokilpailuissa on ollut laskusuhdanteessa ja urheilun rakenteita on pyritty muuttamaan, jotta menestys saataisiin nousujohteiseksi. Toistaiseksi kehityksessä on ollut laskeva suuntaus, jos vertaa toisiinsa esimerkiksi Pekingin kesäolympialaisia vuonna 2008, joissa Suomi voitti neljä mitalia, ja vastaavasti vuonna 2016 Rion de Janeirossa mitalisaldo oli yksi (Sport 2016a). On toki sanomattakin selvää, ettei kesäolympiamitaleista voi vetää suoraa johtopäätöksiä, koska kyseisiä kilpailuja järjestetään neljän vuoden välein. Neljän vuoden sykliin mahtuu monta arvokilpailumenestyjää, mutta mitaleja ei voi suoraan verrata vuosittain, koska arvokilpailuja järjestetään eri tahdissa eri lajeissa. (Lämsä 2016b.) Urheilu on kaikesta huolimatta joutunut ahtaalle sekä imagoltaan että taloudeltaan, vaikka korjausliikkeitä on pyritty tekemään. Urheilun ja liikunnan katto-järjestöt elävät jatkuvassa muutoksessa ja luottamusta huippu-urheiluun on vaikea saada, jos arvokisamenestystä ei tule.

Skandinaavinen urheilu on vuosikymmenten ajan perustunut kansalaistoimintaan. Tunnusomaista näille valtiolle on muun muassa demokraattisuus, tasa-arvo, vapaaehtoisuus sekä suvaitsevaisuus. (Lämsä 2004, 69.). Myös valmennus- ja seuratoiminta on pitkälti tapahtunut vapaaehtoistyönä ja mukana on ollut lasten vanhempia sekä entisiä urheilijoita. Kun tarkastellaan liikuntaa ja urheilua lukuina, noin 1,8 miljoonaa suomalaista ilmoittaa liikkuvansa vähintään neljä kertaa viikossa ja vajaat 3 miljoonaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Urheilu ja liikunta koetaan toisin sanoen tärkeäksi osaksi yhteiskunnallista toimintaa ja liikkumisen trendi onkin ollut kasvavassa suhdanteessa viime vuosikymmenien aikana. Urheilun parissa työskentelee tällä hetkellä noin 126 000 valmentajaa sekä 204 000 ohjaajaa ja apuohjaajaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Andersen & Ronglan 2012.) Suomalaisissa urheiluseuroissa liikuntaa ja urheilua harrastaa noin 424 000 lasta ja

noin 459 000 aikuista, mikä tarkoittaa 43% lapsiväestöstä ja 14% aikuisväestöstä. Näin ollen voidaan sanoa, että urheilu on tärkeä kanava suomalaisille ja kansalaisten aktiivisuuden halutaan panostaa. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

Vuonna 2008 Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paralympiakomitea käynnistivät huippu-urheilun muutosprosessiin, jonka tuloksena syntyi Huippu-urheiluyksikkö, joka rakennettiin johtamaan ja koordinoimaan huippu-urheilun toimintakenttää. Muutoksen myötä resursseja ohjataan yhä enemmän urheilijoiden päivittäiseen harjoitteluun sekä tukitoimiin. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.) Vuoden 2016 Rio de Janeiron kesäolympialaisissa painopisteenä olivat urheilijoiden yksilölliset tarpeet ja joukkueen kokoonpanosta yli puolet koostui taustahenkilöistä. Joukkue oli ennätyspieni ja vain 54 urheilijaa valittiin kilpailemaan. Taustahenkilökuntaa, kuten valmentajia, lääkäreitä, fysioterapeutteja ja sparraajia, Rio de Janeiron joukkueen kokoonpanossa oli 74 henkilöä. (Hintikka & Tikander 2016.)

Kautta aikojen Suomessa on poikkeuksetta ollut muutamia menestyneitä yksilöitä, jotka ovat pärjänneet rakenteidemme puitteissa. He ovat tavalla tai toisella löytäneet tien, jolla päästä kansainväliselle huipulle ja kiinnostus herääkin, mitä kyseiset yksilöt ovat tehneet toisin. Tässä tutkimuksessa olen keskityttynyt viimeaikoina kansainvälisillä kilpakentillä menestyneisiin suomalaisiin kesälajien naisyksilöurheilijoihin. Kiinnostukseni kohteena on naisurheilijan elämä kokonaisuutena, eri osa-alueiden hallinta sekä näiden vaikutus menestykseen.

Tutkimuksessa haastatelluille kenellekään menestys ei ole tullut helposti, vaan sen eteen on tehty lukuisia työtunteja sekä vaikeita valintoja ja päätöksiä. Toivon, että pystyn tämän tutkimuksen avulla avaamaan suomalaisen naisurheilun kulmakiviä ja ongelmakohtia. Olen hyödyntänyt tässä tutkimuksessa kilpaurheilijataustaani ja reflektoinut haastateltujen urheilijoiden ajatuksia omiin ajatuksiini sekä kilpaurheilijana että ihmisenä. Pohdinnassa olen reflektoinut haastatteluista syntyneitä johtopäätöksiä ja tulkintoja aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen tukeutuen, tuoden esiin myös omia subjektiivisia

mielipiteitäni ja kokemuksiani. Tutkimuksen myötä selviää, onko tutkittavilla urheilijoilla yhteisiä tekijöitä, jotka ovat johtaneet menestykseen ja millaisia johtopäätöksiä urheilijoiden urapoluista voi tehdä. Olen tutkimuksen pohjalla käyttänyt suomalaista urheilijapolkua, urheilupoliittista ja urheilunorganisointumiseen liittyvää tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Haastattelut olen jakanut teemoihin teoriapohjan avulla. Pysin tutkimuksella herättämään keskustelua ja pohdintaa siitä, mitä urheilun saralla tapahtuu ammattiuurheilijan näkökulmasta ja mitä tekijöitä naisuippu-urheilijan urapolulla tulisi ottaa huomioon.

2 URHEILUJÄRJESTELMÄ

Suomi on väestöltään pieni maa, mutta se tunnetaan kansainvälisesti tieteen, taiteen ja viihdealojen edustajien rinnalla muun muassa Kimi Räikkösestä, Jari Litmasesta ja jääkiekosta eli urheilijoista. Urheilu ja huippu-urheilu, jonka katsotaan olevan ammattilaista tai puoliammattilaista harjoittelua, on ollut mukana tärkeänä osana rakentamassa suomalaista imagoa sekä kansallista identiteettiä. (Heinilä 2010, 26; Salasuo, Huhta & Piispa 2016, 11.) Viimeaikoina urheilun identiteetti on joutunut koetukselle ja maailmalla on erityisesti ollut polemiikkia kiellettyjen lääkeaineiden sekä menetelmien johdosta. Suomessa keskustelu on suuntautunut enemmän huippu-urheilun rakenteisiin ja organisaatioihin. Viimeaikaisten tutkimusten avulla maailmalla on pyritty löytämään yhteisiä menestystekijöitä niin poliittisella, rakenteellisella kuin urheilijatasolla, joita voitaisiin yhteneväisen mallin mukaisesti toteuttaa eri kulttuureissa. Huippu-urheilu on kuitenkin vahvasti sidoksissa maan kulttuuriin, politiikkaan ja ympäristöön, mikä aiheuttaa ristiriitaa tulkinnoissa. (Andersen & Ronglan 2012; Houlihan & Green 2008; Salasuo ym. 2016.)

Vuonna 2010–2012 suomalainen huippu-urheilu koki suuren muutoksen, kun urheilun rakenteita muutettiin. Huippu-urheilutoimintaa on kehitetty urheilijakeskeiseksi ja tässä tärkeimmäksi työkaluksi prosessin aikana on muovautunut urheilijan polku. Muutosprosessin aikana huippu-urheilulle on luotu uusi suunta, jossa suunnan näyttäjänä toimii visio olla Pohjoismaiden paras maa vuonna 2020 menestyksessä, urheilujärjestelmässä sekä arvostuksessa. Tuon seuraavassa alaluvussa esille kansainväliseen huippu-urheilumenestykseen johtavia urheilun toimintapoliittisia tekijöitä (SPLISS), joita on tutkittu jo pidemmällä ajanjaksolla maailmanlaajuisesti. Lisäksi tuon esille ja avaan sekä Suomen että Norjan urheilujärjestelmää. Norja, joka on jokseenkin kulttuuriltaan, ympäristöltään sekä kooltaan samankaltainen kuin Suomi, on hyvä esimerkki siitä, miten erilaiset lähestymistavat voivat tuottaa tulosta. (Andersen & Ronglan 2012; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.) Toki on hyvä huomioida myös muita

menestykseen vaikuttavia tekijöitä, joita en erikseen tuo jäljempänä esille. Norja on menestynyt viime vuosina sekä talvi- että kesäolympialaisissa, mutta etenkin talvilajeissa. Norja on kuitenkin joutunut vuoden 2016 aikana ikävien syytösten kohteeksi liittyen kiellettyihin lääkeaineisiin huippu-urheilussa hiihdossa.

2.1 Urheilun toimintapoliittiset menestystekijät

Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS) on kansainvälinen vertailututkimus eri maiden huippu-urheilun toimintapolitiikan kilpailukyvyistä. Tutkimuksen tarkoituksena on syventää ymmärrystä eri maiden toimintalinjausten tehokkuudesta ja huippu-urheilun yleisestä ilmapiiristä. (Kärmeniemi, Mäkinen & Lämsä 2012, 4, 8.) Pitkän aikavälin tavoitteena projektilla pyritään saamaan tietoa optimaalisesta strategiasta, jolla voidaan saavuttaa kansainvälistä menestystä. Projekti aloitettiin vuonna 2003, jolloin Belgia, Alankomaat ja Iso-Britannia käynnistivät yhteisellä tutkijaryhmällä kansainvälisen vertailututkimuksen eri maiden huippu-urheilupoliittisista linjauksista. (De Bosscher, Bingham, Shibli, Van Bottenburg & De Knop 2008, 5.) Tutkimuksen ensimmäiseen vaiheeseen, niin sanottuun pilotti-tutkimukseen, osallistui kuusi valtiota: Belgia, Kanada, Italia, Hollanti, Norja ja Iso-Britannia (Kärmeniemi ym. 2012, 4–5). Pilottitutkimuksen tulokset raportoitiin vuonna 2008, minkä jälkeen projektia laajennettiin 15 osallistujamaahan: Australia, Belgia, Brasilia, Espanja, Etelä-Korea, Hollanti, Japani, Kanada, Pohjois-Irlanti, Portugali, Ranska, Suomi, Sveitsi, Tanska ja Viro (De Bosscher, Shibli, Westerbeek & Van Bottenburg 2015, 18–19).

Projektin ensimmäisessä vaiheessa tehty kattava kirjallisuuskatsaus osoitti, että huippu-urheilussa on olemassa tiettyjä yleisesti hyväksytyjä kriittisiä menestystekijöitä, jotka määrittävät menestystä. Menestystekijät on luokiteltu kolmeen tasoon: 1. yksittäiset urheilijat ja heidän lähiympäristönsä (mikrotaso), 2. urheilun toimintapolitiikka (mesotaso) ja 3. sosiokulttuurinen viitekehys (makrotaso), jossa ihmiset elävät. Mikro- ja makrotasolla huippu-urheiluun liittyvää tutkimusta on runsaasti, mutta mesotasolla niukemmin. Mikrotasolla menestykseen vaikuttavia tekijöitä löytyy urheilijan geneettisistä tekijöistä

aina lähipiiriin, kuten vanhemmat, ystävät ja valmentajat. Makrotasolla menestykseen vaikuttaviin tekijöihin kuuluvat taloudellinen hyvinvointi, asukasluku, maantieteellinen sijainti sekä ilmastolliset vaihtelut. Mesotason tekijöitä määrittelevät toimintapoliittiset tekijät sekä osittain että kokonaisuudessaan. Toimintapoliittisia tekijöitä ovat muun muassa taloudellinen tuki, lahjakkuuksien tunnistaminen sekä harjoitteluolosuhteet. SPLISS - tutkimuksen pääpaino on urheilun toimintapoliittisella tasolla. (De Bosscher ym. 2008, 17–18.)

Tutkimuksen ohella on kehitetty yhdeksän pilarin malli, jonka avulla tietoa on kerätty eri maiden toimintapoliittisista tavoista sekä niiden yhteneväisyyksistä ja eroavaisuuksista (De Bosscher ym. 2008, 21). Mäkisen (2010) mukaan huippu-urheilujärjestelmä muodostuu tavasta, miten nämä yhdeksän peruspilaria ovat kussakin maassa organisoitu dynaamiseksi kokonaisuudeksi (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success - tutkimuksen yhdeksän peruspilaria (mukaillen De Bosscher ym. 2008)

1. Taloudellinen tuki
2. Urheiluohjelmien rakenne ja organisointi
3. Urheiluun osallistuminen
4. Lahjakkuuksien identifiointi ja kehittäminen
5. Urheilijan tuki uran aikana ja uran jälkeen
6. Harjoitteluolosuhteet
7. Valmennus ja valmennuksen kehittäminen
8. Kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta
9. Tieteellinen tutkimus

SPLISS –projektin materiaali on kerätty tutkimukseen osallistuneiden maiden urheilijoilta, valmentajilta ja lajiliittojen toiminnanjohtajilta kyselylomakkein. Lisäksi eri maiden huippu-urheilun toimintapolitiikkaa on tarkasteltu laajamittaisesti taustatietojen keräämiseksi. (Kärmeniemi ym. 2012, 7–9.) Suomessa tiedonkeruusta sekä tulosten analysoinnista on

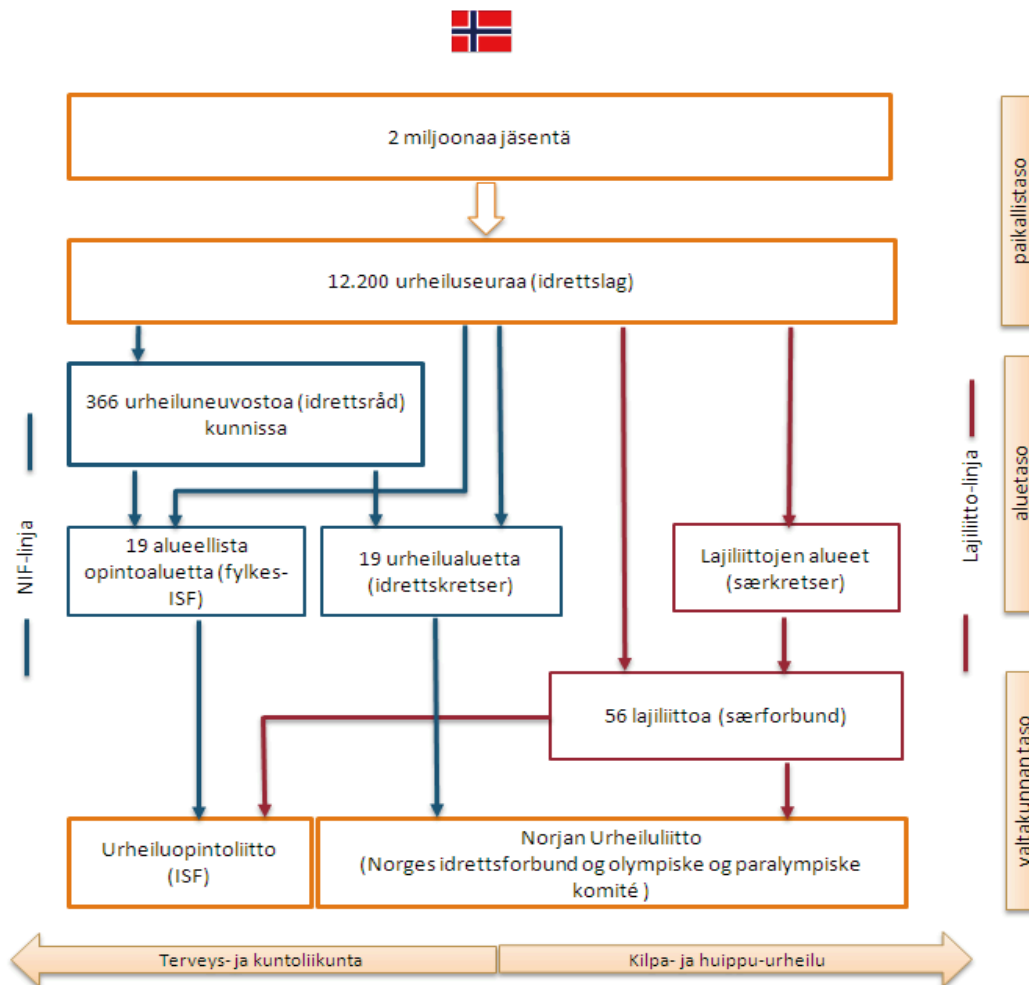
vastannut Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), joka on laatinut tulosten perusteella kansallisen väliraportin vuonna 2012 sekä yhteenvedon lopullisesta raportista vuonna 2016 (Kärmeniemi ym. 2012; Kärmeniemi ym. 2013; Lämsä 2016a). Lopullinen kansainvälinen raportti, tutkimuksen toinen osa, valmistui kirjan muodossa vuonna 2015 nimellä ”Successful Elite Sport Policies” (De Bosscher ym. 2015).

Suomen väliraportin mukaan taloudellinen tuki sekä valmennus ja sen kehittäminen nousivat keskeisimmiksi kehityskohteiksi. Lisäksi lahjakkuuksien tunnistamisessa ja kehittämisessä sekä urheiluun osallistumisessa (harrastusmäärät) ja harjoitteluolosuhteissa on paljon kehitettävää Suomessa. (Kärmeniemi ym. 2012, 6,51.) Lopullisesta tutkimusraportista kävi ilmi, että Suomen osalta organisoinnissa, koordinoinnissa, taloudellisten resurssien ohjaamisessa ja harjoitteluolosuhteissa olisi kehittämisen varaa. SPLISS -tutkimuksen mukaan Suomen kansallinen huippu-urheilurahoitus on kasvanut 86 % kymmenen vuoden aikana. Silti Suomen suhteellinen osuus menestyksestä on pienentynyt. Lisäksi olosuhdearvioinnissa Suomi sijoittui kymmenenneksi. Huippumaihin verrattuna Suomesta puuttuu ilmaiset tukipalvelut ja etuoikeutettu pääsy harjoituspaikoille. (Lämsä 2016a.) Suomi on kansakuntana pieni, mikä vaikuttaa osaltaan kansainväliseen menestykseen. Suomessa on noin 5,5 miljoonaa asukasta. Tutkimusten mukaan kahden seikan on todettu selittävän vahvemmin eri maiden välisiä menestyseroja urheilussa. Ne ovat väestön määrä ja bruttokansantuote (Mäkinen 2010, 93).

2.2 Norjan urheilujärjestelmä

Norja on tunnetusti arvoiltaan ja sosiaaliselta rakenteeltaan tasa-arvoinen maa. Tämä heijastuu myös norjalaiseen urheiluun ja urheiluaatteeseen. Norjan urheilujärjestelmä toimii sateenvarjomallin mukaisesti, jossa Norjan Urheiluliitto ja Olympiakomitea (Norges Idrettsforbund eli NIF) muodostavat kattojärjestön koko norjalaiselle liikunnalle ja urheilulle (Kuvio 1). NIF:n organisaatio on jaettu kahteen linjaan: NIF-linjaan ja lajiliittolinjaan. NIF-linja koostuu urheilualueista ja –neuvostoista, lajiliittolinja puolestaan lajiliitoista ja niiden alueista. NIF-linja on päävastuussa Norjan strategisista linjauksista

sekä norjalaisen urheilun perusedellytyksistä. Linjan operatiivisessa keskiössä toimivat urheilualueet. Lajiliittolinja puolestaan vastaa yksittäisten urheilulajien toiminnan kehittämisestä sekä lajiliittojen urheilupoliittisista tavoitteista. Urheiluneuvosto, joka koostuu puoliksi urheilualueiden ja lajiliittojen edustajista, kokoontuu joka neljäs vuosi käyttämään NIF:n ylintä päätäntävaltaa. Urheiluneuvoston päätöksistä ja työn tuloksista julkaistaan urheilupoliittinen asiakirja, joka on voimassa neljän vuoden yhtämittaisen ajanjakson. Urheilupoliittisessa asiakirjassa esitetyt linjaukset pannaan käytäntöön johtotyötä tekevän urheiluhallituksen toimesta, jonka jäsenet urheiluneuvosto valitsee. Muista maista poiketen norjalaisissa asiakirjoissa ei julkaista selkeitä mitali- ja ranking-tavoitteita. (Lämsä 2004; Mäkinen 2010, 9-11, 95, 98.)



KUVIO 1. Norjalaisten liikuntajärjestöjen organisoituminen vuonna 2008 (Mäkinen 2010, 10).

Yksi NIF-keskuksen osastoista on Olympiatoppen, joka vastaa olympialaisista sekä huippu-urheilusta Norjassa. Olympiatoppen on kattanut sekä olympia- että paralympiatoiminnan vuodesta 2008 lähtien, mikä on yhtenäistännyt Norjan urheiluliikettä entisestään. Lisäksi Norjassa lajiliitot toimivat pääosin suurina kokonaisuuksina, jos vertaa esimerkiksi Suomeen, jossa jokaisella lajilla on lähtökohtaisesti oma lajiliittonsa. Esimerkkinä voi mainita budolajit, joissa Norjassa on kaksi erillistä lajiliittoa ja Suomessa vastaavasti kahdeksan. (Mäkinen 2010, 11, 69.) Norjan huippu-urheiluorganisaation malli muistuttaa

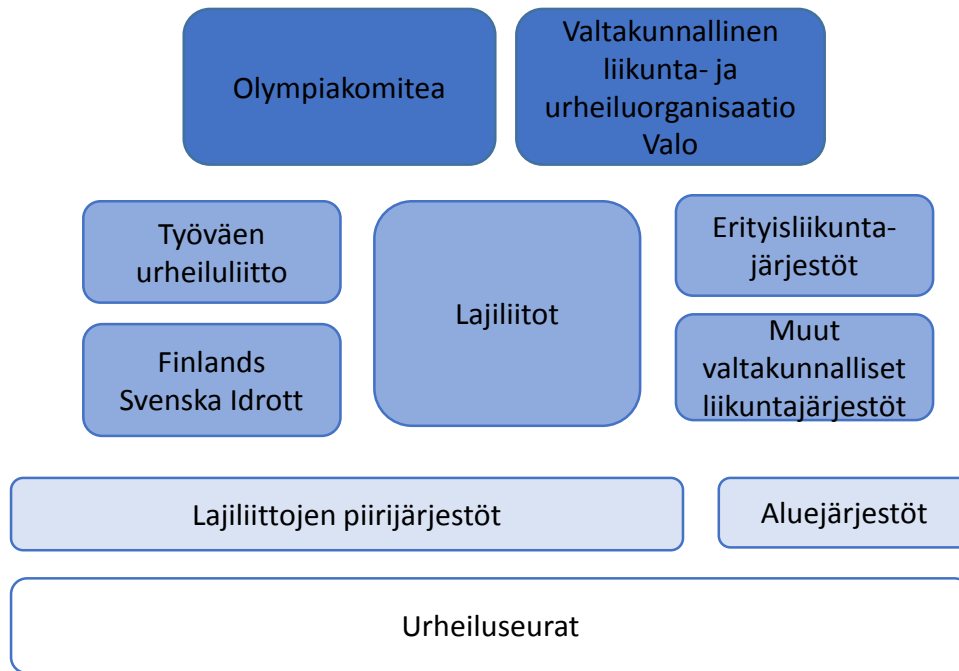
pitkälti muita länsimaalaisia malleja, mutta se on mukautettu maan kulttuuriin sopivalla tavalla ottaen huomioon julkishallinnon ja urheilun autonomisen katto-organisaation toiveet (Augestad, Bergsgard & Hansen 2006).

2.3 Suomen urheilujärjestelmä

Suomalaista urheilujärjestelmää ovat järjestyttäneet suuret muutokset vuoden 2008 jälkeen, jolloin koko urheiluorganisaatio laitettiin remontin kohteeksi. Urheiluorganisaation muutostyötä varten perustettiin Huippu-urheilun muutostyöryhmä, jonka taloudellisena tukijana toimi Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Vuonna 2010, muutostyöryhmän selvityksen valmistuttua, Suomen Olympiakomitea ja Paralympiakomitea käynnisti laaja-alaisen huippu-urheilun muutosprojektin. Muutosprojektin myötä rakenteita yksinkertaistettiin vuosien 2010–2012 aikana ja usean eri organisaation tilalle perustettiin ensiksi kaksi katto-organisaatiota, Valo ja Olympiakomitea, jotka myöhemmin fuusioituivat vuonna 2016 ja aloittavat toimintansa yhtenä yksikkönä 1.1.2017. Muutoksen yhteydessä Olympiakomitean alaisuuteen perustettiin Huippu-urheiluyksikkö, joka on vuodesta 2013 lähtien jatkanut muutostyön toteuttamista. Huippu-urheiluyksikön tehtävä on sekä johtaa ja koordinoita että edistää ja kehittää suomalaista huippu-urheilua, mikä tapahtuu kolmen ohjelman kautta. Ne ovat huippuvaiheen ohjelma, akatemiaohjelma ja osaamisohjelma. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 21–23; Paavolainen, Mononen, Aarresola, Nummela & Viitasalo 2013; Sport 2016b; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

Urheilun ylimmät toimijat tilasivat vuonna 2014 selvityksen urheilun rakenteista. Selvityksessä esiteltiin liikuntaorganisaatioiden tavoiteltu rakenne, johon Valon ja Olympiakomitean yhdistyminen pohjautuu (KPMG). Muutoin suomalaista liikunta- ja urheilujärjestelmää ei ole 2000-luvulla kokonaisuudessaan analysoitu, ja siksi kuva organisaatiosta on tällä hetkellä hatara. Lisäksi muutostyön tuomat uudet organisaatiot ja organisaatioiden yhdistymiset aiheuttavat jatkuvia muutoksia liikunnan- ja urheilun toimijoihin. Tällä hetkellä voidaan sanoa, että suomalainen urheilujärjestelmä on organisaatioiden vyyhti, jossa monet organisaatiot toimivat erillisinä toimijoina. Yhteistyö

organisaatioiden välillä on vähäistä, vaikka sitä on pyritty lisäämään viimeisten vuosien aikana. Päävastuu urheilusta ja liikunnasta on lajiliitoilla, jotka ovat kaiken toiminnan perusta, kuten muissakin Pohjoismaissa. (Lämsä 2004; Mäkinen 2010, 15–18; Nieminen, Tolonen, Lämsä, Niemi-Nikkola & Heikkinen 2010, 28–29.) Kuviossa 2 on esitetty suomalaisten liikuntajärjestöjen organisoituminen vuodesta 2012 alkaen.



KUVIO 2. Suomalaisten liikuntajärjestöjen organisoituminen vuodesta 2012 alkaen (Lehtonen 2014, 9).

Taloudellisesti suomalainen liikunta- ja urheiluorganisaatio toimii suurelta osin valtion myöntämien tukien varassa. Vuonna 2011 liikunnalle myönnettiin 143 883 000 €, joka oli noin 0,28 % valtion kokonaisbudjetista. Veikkauksen voittovarojen osuus kyseisestä tuesta liikuntaan ja urheiluun oli 143 286 000 € ja loput 597 000 € tuli valtionosuudesta. (Turpeinen, Jaako, Kankaanpää & Hakamäki 2011, 39.)

3 NAISURHEILU

Naisen asemasta urheilussa ja huippu-urheilussa on tehty paljon tutkimuksia. Kysymystä on herättänyt, miten naisten urheilua ja urheilumenestystä arvostetaan. Tilanne on yksilölajeissa nykypäivänä tasapuolisempi kuin aiemmin, mutta joukkuelajeissa on nähtävissä vielä suuria eroja naisten ja miesten välillä muun muassa medianäkyvyydessä. Koivisto ym. (2004) mukaan media käyttää usein vähätteleviä merkityksiä naisurheilusta ja naiset nousevat harvoin ykkösuutiseksi urheilussa. Myös Pirinen (2006, 41) toteaa väitöskirjassaan ”Urheileva Nainen lehtiteksteissä”, että naisten kilpailusuorituksia ja urheilutaitoja sekä saavutuksia, voittoja ja ennätyksiä vähätellään. Huomio kohdistuu sen sijaan usein epäonnistumisiin, ulkonäköön ja yksityiselämään (Pirinen 2006, 41; Turpeinen ym. 2011, 19).

Tasa-arvoa on Suomessa pyritty toteuttamaan monella eri osa-alueella ja maa onkin sukupuolten tasa-arvoa koskevissa kysymyksissä maailmanlaajuisesti edelläkävijä. Esimerkiksi euroopan tasa-arvoinstituutin indeksin mukaan Suomi on Ruotsin jälkeen toisena sukupuolisen tasa-arvontoteutumisen tilastoissa. (Eige.). Naiset toimivat aktiivisesti monilla yhteiskunnan osa-alueilla, joista hyvänä esimerkkinä maailman ensimmäinen naispresidentti Tarja Halonen. Suomessa tasa-arvon edistäminen on tuottanut tulosta, joskin esimerkiksi urheilussa naisten osuus on vielä epätasapainossa miehiin verrattuna. Esimerkiksi suomen Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) jakamat huippu-urheilijan valmennus- ja harjoitteluapurahat painottuvat selkeästi miesurheilijoille. OKM jakaa huippu-urheilijoille vuosittain pieniä ja suuria apurahoja. Vuodesta 2013 pieni apuraha on ollut suuruudeltaan 10 000 €/v. Se on suunnattu nuorille lahjakkaille lupauksille. Suuri apuraha, joka on suuruudeltaan 20 000 €/v, on puolestaan suunnattu jo huipulla oleville urheilijoille, joilta odotetaan arvokisamitalia. Vuonna 2009 jaetut apurahat, jotka olivat suuruudeltaan (nuoret 7 500 €/mitaliehdokkaat 15 000 €), jakautuivat naisten ja miesten kesken miesvoittoisesti. Suuren apurahan saaneissa ero ei ollut kovin iso, miehet 57 % ja naiset 43 %. Pienen apurahan saaneissa ero oli selkeästi merkittävämpi, miehet 85 % ja

naiset 15 %. Apurahojen jako on ollut paljon tasaisempaa kesä- kuin talvilajeissa. Talvilajeissa selkeä enemmistö on ollut miehiä. Vuonna 2009 jaetut suuret apurahat jakautuivat kesälajeissa miehille 30 %, naisille 29 % ja vastaavasti talvilajeissa miehet 27 % ja naiset 14 %. Pienissä apurahoissa vastaava jakauma oli kesälajeissa miehille 54 %, naisille 10 % sekä talvilajeissa miehet 31 % ja naiset 5 %. (Turpeinen ym. 2011, 43–44.) Tämä tarkoittaa sitä, että nuoria lahjakkaita miesurheilijoita tuetaan enemmän kuin nuoria naisia. Voidaan pohtia, onko naisurheilijoita vähemmän kuin miespuoleisia urheilijoita, mutta toisaalta vuonna 2009–2010 suoritetun Kansallisen Liikuntatutkimuksen (2016, 6) mukaan 3–18-vuotiaiden nuorten liikunnan harrastamisessa ei ole merkittävää eroa tyttöjen ja poikien välillä. Toisaalta tutkimus ei tuo esille huippu-urheilun näkökulmaa.

3.1 Naisten olympiaurheilu

Nykyaikainen olympiaurheiluperinne alkoi Kreikasta, jossa ensimmäiset olympialaiset järjestettiin vuonna 1896. Lajeja oli tuolloin valikoimassa kaiken kaikkiaan yhdeksän, mutta vain miehet saivat osallistua kisoihin. Vielä 1900-luvun alussa esitettiin monenlaisia lääketieteellisiä sekä biologisia syitä ja väitteitä, jotka puolsivat naisten sopimattomuutta maskuliiniseen urheilun maailmaan (Hämäläinen 2008, 56; Mero ym. 2012, 13–15; Turpeinen ym. 2011, 19).

Vuonna 1900 Pariisissa tapahtui läpimurto ja naiset saivat ensi kertaa osallistua olympialaisiin kahdessa lajissa, tenniksessä ja golfissa. Pariisin kilpailuohjelmaan kuului yhteensä 18 lajia ja tuolloin 997 osallistujasta 22 oli naisia. Seuraavissa olympialaisissa vuonna 1904 naisten lajiohjelmaa täydennettiin jousiammunnalla, ja vuonna 1908 naisten ohjelmaan kuului lisäksi myös taitoluistelu. Naisten lajiohjelma laajeni vähitellen. Vuoden 2012 Lontoon olympialaiset olivat ensimmäiset, joissa naiset kilpailivat kaikissa ohjelman lajeissa. Lisäksi vuonna 2012 Lontoossa nähtiin ensimmäistä kertaa naisurheilijoita kilpailemassa jokaisen osallistujamaan joukkueessa. (Olympic Games 2016; Turpeinen ym. 2011, 18.) Suomalaisnaiset osallistuivat ensi kertaa olympialaisiin vuonna 1912, lajinaan uinti (Suomen Urheilumuseo 2016).

Vuoteen 1920 saakka kesä- ja talviolympialaiset pidettiin samanaikaisesti, minkä jälkeen vuonna 1924 kesä- ja talviolympialaiset järjestettiin omina kilpailuina. Nykyisin olympialaiset kilpaillaan joka neljäs vuosi. Kesäolympialaiset järjestetään aina kaksi vuotta talviolympialaisten jälkeen. Kesäkisojen ohjelmassa on vuosina 2000–2008 ja 2016 kilpailtu 28 lajissa, joista kaksi lajia pudotettiin vuoden 2012 olympialajivalikoimasta. Lisäksi vuoden 2020 Tokion olympialajivalikoimaan on lisätty viisi uutta lajia, muun muassa kiipeily ja lainelautailu. (Olympic Games 2016; Suomen Urheilumuseo 2016.)

3.1.1 Suomalainen urheilu – kansallinen taso

Hiihto ja yleisurheilu ovat perinteisesti olleet suomalaisen urheilun kansallisaarteita sekä naisten että miesten puolella. Molemmissa lajeissa on kautta aikojen saavutettu kansainvälistä menestystä, josta kenties yksi rakkaimpia muistoja miesten puolelta suomalaisille ovat Paavo Nurmen vuosilta 1920–1928 saavuttamat yhdeksän olympiakultaa sekä kolme hopeaa yleisurheilun keskipitkiltä juoksumatkoilta. Naisten urheilussa menestystä on tullut suuremmissa mittakaavassa vasta myöhemmässä vaiheessa 1980-luvulta lähtien, ja suurimmat nimet tulevat maastohiihdon puolelta, kuten Marjo Matikainen ja Marja-Liisa Kirvesniemi.

Kansallisesti naisurheilu on vielä lapsenkengissä. Suomesta löytyy harvoja yksittäisiä oman lajinsa huippua, joka urheilee ammattitasolla ja kenellä ylipäättään on resursseja siihen. Monen urheilijan kohdalla taloudelliset edellytykset tulevat vastaan lajin vaatimien korkeiden kustannusten takia. Toinen huomioitava asia ammattiurheilussa on sen houkuttelevuus. Suurin osa urheilijoista ei saa korvausta tai tule toimeen urheilusta saamallaan palkalla, lukuun ottamatta harvoja joukkuepelejä kuten jääkiekko, jalkapallo tai koripallo. Urheilukulttuuriin maassamme kuuluu se, että urheilua ei edelleenkään koeta työksi eikä ammatiksi. Lisäksi antidopingtestausjärjestelmän kehityttyä uusia dopingrikkeitä tulee esiin useammin ja mediassa tuodaan silloin tällöin esille epäilyksiä siitä, voiko huipulla pärjätä puhtain keinoin. Toisin sanoen urheilu on menettänyt mainettaan kasvattajana ja esikuvien luojana. Urheilua ja urheilijoita on vuosikymmenet käytetty

suomalaisessa yhteiskunnassa esimerkkinä hyvistä elintavoista ja tavasta toimia. Esimerkiksi Viidan (2003) mukaan Hannes Kolehmaisesta muodostettiin aikanaan kuva ihannoidusta ihmisestä, joka huokuu uupumatonta intoa, uskoa valoisaan tulevaisuuteen, yksinkertaiseen ja säännölliseen elämänrytmiin sekä vaatimattomuutta, rehellisyyttä, jaloutta, avuliaisuutta ja vilpittömyyttä. Tämä ajatusmalli on 2000-luvun aikana musertunut, eikä kilpaurheilijan uraa koeta enää houkuttelevaksi vaihtoehdoksi niin sanottuun normaaliin työuraan verrattuna.

3.1.2 Suomalainen urheilu – kansainvälinen taso

Naisten urheilu on kansallisella tasolla yksittäisiä valopilkkuja lukuun ottamatta vaatimatonta. Kansainvälisellä tasolla nämä valopilkut loistavat. Esimerkiksi Pekingin kesäolympialaisissa vuonna 2008 Suomi voitti kaiken kaikkiaan neljä mitalia: yhden kultaisen, yhden hopean ja kaksi pronssia. Naisurheilijat voittivat näistä kaksi: ammunasta kultaa ja soudusta hopeaa. Vuonna 2012 Lontoon kesäolympialaisissa saavutettiin kaikkiaan kolme mitalia: yksi hopea ja kaksi pronssia. Lisäksi Rio de Janeiron tuomisina oli yksi pronssi. Naisurheilijat voittivat näistäkin mitaleista kaiken kaikkiaan kolme: purjelautailussa hopeaa, purjehduksesta pronssia ja nyrkkeilystä pronssia. (Sport 2016a) Voidaankin todeta, että suomalaisten taso naisten urheilussa on väkilukuun suhteutettuna korkea. Naiset eivät tosin ole pystyneet parantamaan tasoaan edeltäviin olympiakilpailuihin verrattuna.

Yleisellä tasolla suomalaiset urheilijat (naiset ja miehet) saavuttivat vuosien 2011–2014 aikana yhteensä 920 arvokisamitalia 59 eri urheilumuodossa. Menestyksekkäimpiä lajeja ovat ampumaurheilu, moottoriurheilu, suunnistuslajit, purjehduslajit sekä valjakkourheilu. 920 arvokisamitalista kuitenkin vain 5 % (47 mitalia) saavutettiin olympialajeissa. Tämä osoittaa, että suomalainen urheilukulttuuri on laaja ja myös pienempiin lajeihin panostetaan. Menestyksen hajautuminen on seurausta poliittisista päätöksistä sen jälkeen, kun aikanaan siirryttiin amatööriurheilusta ammattiurheiluun. Lajiliitoille määrättiin tässä vaiheessa vahva rooli huippu-urheilussa samalla, kun valtakunnallisten urheiluorganisaatioiden roolia heikennettiin. Muualla, kuten Tanskassa, Norjassa ja Australiassa menttiin toiseen suuntaan

ja huippu-urheilun kehittämisvastuu siirrettiin kootusti yhden organisaation alaisuuteen (Team Danmark, Olympiatoppen, AIS). (Mero ym. 2016, 17–20.)

3.2 Naiseuden fyysisiä haasteita urheilussa

Suomalaisilla naisurheilijoilla on useissa lajeissa näkynyt niin sanottuja ”drop-out” -tapauksia eli uran katkeamisia, jolloin nuori urheilija lopettaa uransa jo varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi yleisurheilussa naisurheiluun liittyviä haasteita on havaittu 2000-luvulla ja näiden epäkohtien korjaamiseksi Suomen Urheiluliitto käynnisti tyttö- ja naisurheilun kehittämissuunnitelman vuonna 2007. Yleisurheilussa huomioituja haasteita naisurheilussa ovat muun muassa olleet tason lasku, urheilijoiden vähäinen määrä ja urheilijan uran katkeaminen. (Turpeinen ym. 2011, 57.) Kyseisiin haasteisiin on varmasti useita osatekijöitä, mutta huomio kiinnittyy väistämättä naisen fysiologiaan, joka eroaa merkittävästi miehen fysiologiasta puberteetista eteenpäin (Mero ym. 2012). Naisen kehossa tapahtuu suuria muutoksia matkalla aikuisuuteen ja urheilun näkökulmasta muutokset saattavat olla haasteellisia urheilevalle naiselle.

Murrosiässä pojan vartalossa lihakset kehittyvät, ja rasvan määrä pienenee. Vastaavasti tytön kehossa rasvamassa kasvaa estrogeenin stimuloimana voimakkaasti 10–16 vuoden iässä ja rasvan kertyminen on kaksi kertaa nopeampaa vastakkaiseen sukupuoleen verrattuna. (Mero ym. 2012, 49, 61, 113.). Tämän johdosta muun muassa painoon suhteutettu voima ja hapenottokyky heikkenevät työillä. Vaikka tytön kehossa tapahtuu dramaattisia muutoksia, voidaan oikeanlaisen harjoittelun avulla saavuttaa silti fyysisesti erittäin kova taso. (Mero ym. 2012, 49.). Merkittävimmät suorituskyvyn muutokset, verrattuna poikiin, tapahtuvat maksimivoimassa, jossa sukupuolten välinen ero on 20–22 %. Pienin ero on nopeus- 7–12 % ja kestävyyslajeissa 7–10 %. (Mero ym. 2012, 23.)

Naisen erilaisen fysiologian lisäksi nainen joutuu usein kohtaamaan myös perheen perustamiseen liittyvät muutokset elämässä. Pietiläisen (2013) mukaan äitiys koetaan ongelmalliseksi huippu-urheilussa. Äitiyttä ei koeta luonnollisena osana huippu-urheilua,

mutta todellisuudessa biologiselta kannalta ajateltuna se on osa naisen elämää. Lajeissa, joissa ollaan huipulla nuorena, on todennäköisempää, että raskauteen suhtaudutaan negatiivisesti. Vastaavasti lajeissa, joissa huipulla voi olla vanhemmallakin iällä, perheen perustaminen koetaan luonnollisemmaksi osaksi kokonaisuutta. (Pietiläinen 2013, 6.)

4 URHEILIJAN POLKU

Urheilijan polku on viitteellinen käsikirja urheilijalle ja urheilijan tukiverkostolle. Urheilijan polku kuvaa urheilijan matkaa lapsuudesta aikuisikään ja antaa lukijalle viitteellisiä tavoitteita polun jokaiseen eri vaiheeseen. Polku on tavanomaisesti jaoteltu kolmeen eri vaiheeseen: lapsuus, valintavaihe ja menestysvaihe. Suomessa yhteisen viitekehyksen lisäksi yli 40 suomalaista lajiliittoa on Olympiakomitean ja Huippu-urheilun muutostyöryhmän kannustamana tehnyt lajikohtaisen urheilijan polun. Lajikohtainen polku pohjautuu kunkin lajin yksilöllisiin tarpeisiin, jota on sovellettu lajin tarpeiden ja vaatimusten mukaisesti. (Mero ym. 2016; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.) Tulen seuraavissa alaluvuissa kuvaamaan suomalaisen urheilijapolun lisäksi myös kanadalaisen psykologian tieteisiin suuntautuneen tutkijan Jean Côtén mallin.

4.1 Suomalainen urheilijan polku

Lapsuusvaihe. Lapsuusvaiheen katsotaan Suomessa käsittävän alle 13-vuotiaat lapset. Lapsuusvaiheessa tärkeimpiä seikkoja ovat lapsen innostus liikuntaa kohtaan, perheen ja lähipiirin tuki liikunnan harrastamiselle, sekä lapselle luodut olosuhteet monipuolisen liikunnan toteuttamiseksi. Aarresolan & Konttisen (2012) mukaan vanhempien tuki ja merkitys urheilijan harrastamiseen on suurimmillaan urheilijan lapsuusvaiheessa, mutta vähenee kohti aikuisikää. Heidän mukaansa vanhempien rooli tärkeänä tukijana säilyy kuitenkin läpi urheilijan elämän. Turpeisen (2012) mukaan vanhemmat ovat tärkeässä roolissa, koska he pystyvät vaikuttamaan sekä lapsen lajivalintaan että asenteisiin liikuntaa kohtaan. Hänen mukaansa lapset oppivat vanhempien asenteista ja malleista. Siten perheen positiivinen asenne liikuntaa kohtaan voi tarttua lapsiin.

Liikkuvan lapsen tulisi harrastaa liikuntaa noin 20 tuntia viikossa, mistä suurin osa on omaehtoista monipuolista liikuntaa ja urheilua. Liikunnallisesti aktiivinen lapsi oppii näin ollen monipuoliset liikuntataidot ja samalla hän omaksuu urheilullisen elämäntavan. Ohjattu

liikunta puolestaan opettaa lasta systemaattiseen toimintaan ja tukee lapsen kasvua urheilijaksi. (Mero ym. 2016; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.) Lapsen kasvua urheilijaksi tuetaan lisäksi siten, että perhe ja lähipiiri tukee ja mahdollistaa lapsen urheiluharrastamisen. Perheen, koulun ja urheiluseurojen aktiivisuus on suuressa roolissa tässä vaiheessa lapsen elämää liikunnan ja harrastamisen kannalta (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.). Korjuksen (2002) mukaan kilpaurheilun perustyö tehdäänkin urheiluseuroissa. Lapsi saa ensi kosketuksen urheilujärjestelmään seurojen kautta 6–7-vuotiaana (Salasuo & Hoikkala 2015). Urheiluseurojen tehtävä on tukea lapsen urheiluharrastusta ja innostaa lapsia liikkumaan hänen omien edellytystensä mukaisesti. Urheiluseurat voivat tarjota lapselle laadukkaan valmennuksen lisäksi hyvät harjoitteluolosuhteet (Turpeinen 2012, 15). Kriittisiksi menestystekijöiksi lapsuusvaiheessa on linjattu monipuolinen liikunta ja urheilun riittävä määrä. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

Valintavaihe. Valintavaiheessa 13–19-vuotias nuori urheilija tekee valinnan huippu-urheiluuralle siirtymisestä (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 8). Suomen Olympiakomitean (2016) mukaan urheilija tekee päälajinsa valinnan keskimäärin 13–15-vuotiaana. Urheilijalle on tärkeintä tekemisen laatu ja määrä sekä optimoitu harjoitteluympäristö. Ammattimaisen valmennuksen lisäksi myös harjoituskumppanit sekä perheen ja lähipiirin tuki ovat urheilijalle tärkeitä. Lähipiirin tuki varmistaa nuoren liikunnan harrastajan mahdollisuuden kasvaa ammattimaiseksi ja tasapainoiseksi urheilijaksi. Urheilijan motivaation lähteitä valintavaiheessa tulisi harjoittelun lisäksi olla kilpaileminen ja niissä menestyminen. Myös usko tulevaisuuteen ja intohimon urheiluun tulisi kannustaa nuoria jatkamaan urheilun parissa. (Mononen 2016; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.) Lisäksi hyvä työilmapiiri, kattaen valmennuksen ja harjoituskumppanit, luo osakseen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Valintavaiheessa koulunkäynnin ja urheilun joustava yhdistäminen katsotaan yhdeksi tärkeimmistä elementeistä ja se pyritään mahdollistamaan urheilijalle parhaalla mahdollisella tavalla. Tässä vaiheessa urheilulukioilla ja urheiluakatemoilla on tärkeä rooli

urheilijan urakehityksessä. Näin pyritään varmistamaan myös urheilijan uran jälkeisen elämän jatkuvuus ja sen mielekkyys. (Sport 2016b; Urhea 2016.). Urheilulukioissa opiskelijoilla on mahdollista saada ammattimaista valmennusta. He voivat lisäksi harjoitella koulupäivän aikana ja saada myös opintosuorituksia lajinsa harjoittamisesta. (Gröhn & Riihivuori 2008, 39.) Urheilulukion aikana henkilökohtaisen valmentajan harjoittelunaikainen läsnäolo vähenee, mutta urheilulukion valmentaja osittain korvaa tämän ja valmentajan läsnäolon kokonaisaika harjoituksissa saattaa kasvaa (Laakso & Paavola 1993, 55–56). Urheiluakatemiaverkosto perustettiin 2000-luvun alussa ollen nykyisin laaja ja kattaen lähes koko Suomen. Akatemioita löytyy tällä hetkellä 22. Yksistään Pääkaupunkiseudun akatemiaan kuului vuonna 2013 yhteensä 1950 urheilijaa. (Sport 2016b; Urhea 2016.) Huippu-urheilun muutostyöryhmän 2012 laatiman raportin mukaan kriittinen menestystekijä valintavaiheessa on ajatusmalli siitä, että urheilu koetaan mielekkääksi ja arvostetuksi uravalinnaksi. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

Huippuvaihe. Huippuvaiheessa, yli 19-vuotias urheilija on Suomessa jo huipulla tai tavoittelee uransa huippuvuotia. Menestysvuodet sijoittuvat lajista ja yksilöstä riippuen noin 20 ja 35 ikävuoden väliin (Salasuo & Hoikkala 2015). Urheilijalla tulisi huippuvaiheessa olla käytössään ammattimainen valmennustiimi ja parhaat mahdolliset harjoitteluolosuhteet. Urheilu tulisi kokea kokonaisvaltaiseksi elämäntavaksi, jossa tavoitteet ja intohimo motivoivat urheilijaa menestymään. Huippu-urheilun ehdoton menestysedellytys nykypäivänä on täydellinen heittäytyminen urheilulle (Nummela ym. 2016, 6). Urheilijan tukiverkoston tulisi toimia urheilijan tukena aktiivisesti ottaen kaikki osa-alueet huomioon kattaen talouden, terveydenhuollon ja ammattimaisen valmennuksen. Urheilijan tukiverkostoon kuuluu yksilöllisistä tarpeista riippuen: lähipiiri, valmentaja, ravitsemusterapeutti, urheilupsykologi, terveydenhuollon-, taitoharjoittelun-, tukiharjoittelun-, elämänhallinnan-, biomekaniikan- ja fysiologian ammattilaiset. Lisäksi urheilijan tulisi ottaa huomioon myös urheilu-uran jälkeinen elämä ja sen pitkäaikainen suunnitelma. (Mononen 2016; Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.) Paikalliset urheiluakatemit pyrkivät tukemaan urheilijaa opiskelun ja urheilun yhdistämisessä sekä näiden suunnittelussa.

Urheilijan harjoittelun tulisi huippuvaiheessa perustua kattavaan lajiansalyyysiin, jonka avulla valmentaja voi ohjelmoida urheilijan harjoittelun tuottamaan haluttua tulosta (Nummela 2016). Huippuvaiheessa harjoittelu on entistä hienosäätöisempää ja valmennuksen tulisi perustua yksilöllisyyteen. Valmennuksen ohjelmointiin ei ole yhtä tiettyä kaavaa, koska urheilijan kausi on lajista riippuen erilainen sekä kestoltaan että rakenteeltaan. Harjoittelu kuitenkin perustuu elimistön kuormitukseen, koska kuormituksen aikana elimistössä käynnistyy rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Muutosten toteuttamiseksi urheilija tarvitsee aikaa, rakennusaineita ja lepoa. Huippuvaiheessa urheilijan elimistö vaatii kehittyäkseen entistä kuormittavampia harjoituksia, mutta toisaalta myös riittävästi lepoa, jotta kehitystä voi tapahtua. (Nummela 2016.)

Harjoittelun lisäksi valmentajan tulisi huomioida urheilijan kokonaisvaltainen kuormitus (Nummela 2016). Tämä vaatii tiivistä yhteistyötä urheilijalta ja valmentajalta sekä myös valmentajan tilanteenlukutaitoa. Nummelan (2016) mukaan harjoittelun ja muiden stressitekijöiden kumuloituminen urheilijan elimistössä saattaa johtaa väsymiseen ja pitkittyessään loukkaantumiseen tai ylikourmitustilaan. Tästä syystä harjoittelun ja palautumisen seuranta on tärkeää ja siihen tulisi käyttää apuvälineitä tai asiantuntijoita. (Nummela 2016.)

4.2 Côtén urheilijan polku

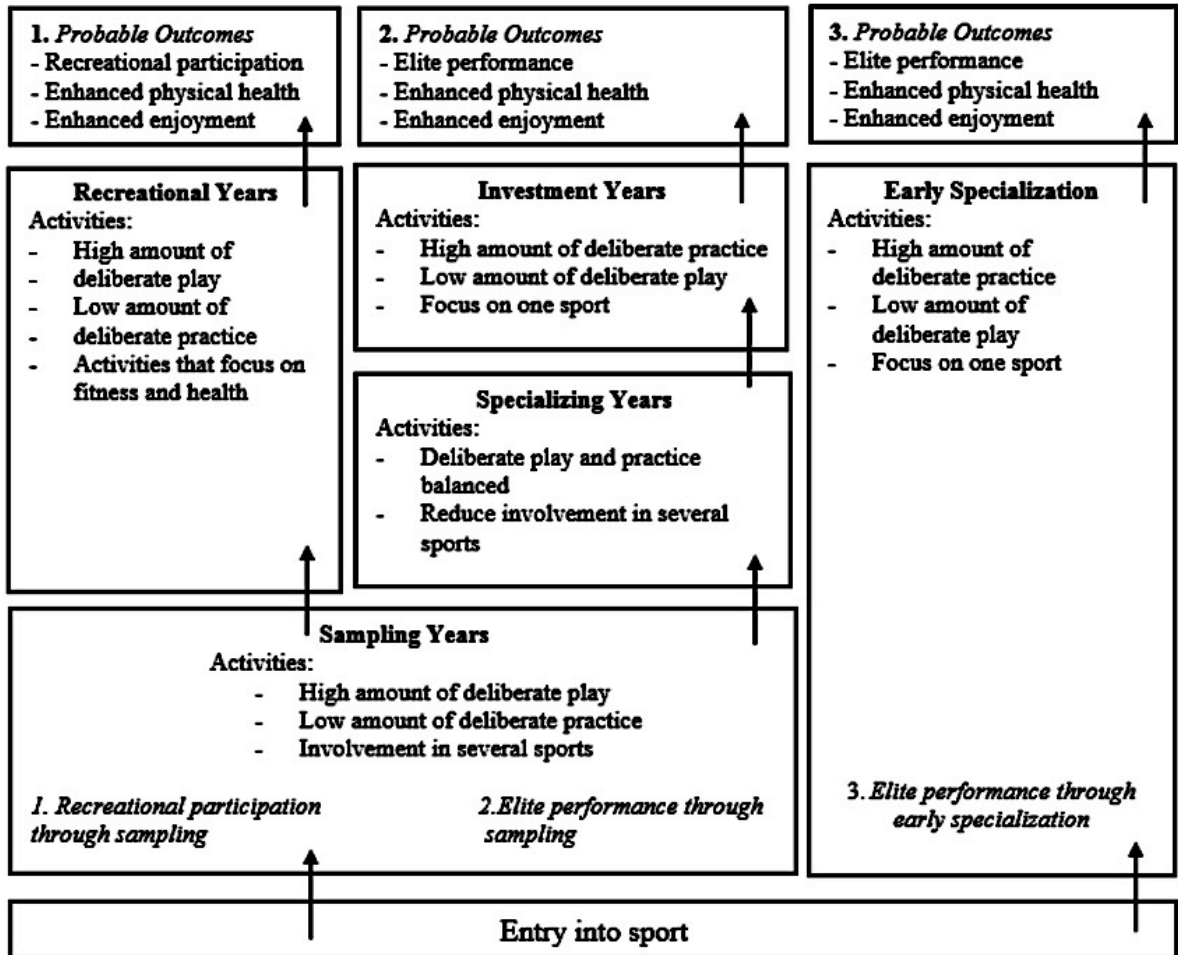
Hyödynnän tässä työssä pääosin suomalaista urheilijapolkua, mutta myös kanadalainen Jean Côté on kehittänyt omanlaisensa version urheilijan polusta. Hän on tutkimuksissaan kuvannut urheilijan harjoittelua Developmental Model of Sport Participation -mallin (DMSP) avulla. Myös Côté on jaotellut huippu-urheilijan uran alunperin kolmeen vaiheeseen, jotka ovat verrannollisia Suomessa tunnettuun urheilijan polkuun. Vaiheet ovat: *Sampling years 6–12-vuotiaat* , *Specialising years 13–15-vuotiaat* ja *Investment years yli 16-vuotiaat*. Côté on kehittänyt urheilijan polkuaan eteenpäin siten, että polun yhtenä ainoana tarkoituksena ei välttämättä ole tuottaa huippu-urheilijaa. Côtén myöhemmässä mallissa on sijaa myös harrasteurheilulle (Kuvio 4). (Côté & Vierimaa 2014.)

Sampling years. 6–12-vuotiaana lapsen tulee Côtén mukaan liikkua määrällisesti paljon ja saada paljon tarkoituksenmukaista leikkiä. Tarkoituksenmukaista harjoittelua tulisi lapsen arjessa olla vain vähäinen määrä. Lisäksi lapsen tulisi olla mukana monessa eri urheilussa sekä kokeilla useita eri lajeja. Côtén mukaan toinen polku 6-12 vuoden iässä voi olla varhainen erikoistuminen, kuten esimerkiksi voimistelussa tai taitoluistelussa. Tällöin lapsella tulisi olla vain vähäinen määrä tarkoituksenmukaista leikkiä ja suuri määrä tarkoituksenmukaista harjoittelua. Harjoittelun tulisi keskittyä yhteen lajiin. Odotusarvo varhaisen erikoistumisen valitseville lapsille Côtén mukaan on se, että lapsista tulee todennäköisesti huippu-urheilijoita, mutta he eivät välttämättä nauti urheilusta. Lisäksi heillä on riski alentuneeseen terveydentasoon. Varhaisen erikoistumisen valitseva lapsi ei käy muita polun tasoja läpi. 12 ikävuoden jälkeen nuori siirtyy noin 13 vuoden ikäisenä seuraavalle tasolle. (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms & Pearce 2010; Côté, Baker & Abernethy 2007, 196–197.)

Specialising years. Jos seuraa Côtén mallin mukaista kultaista keskitietä 13-15 vuotiaan urheilijan elämässä tarkoituksenmukainen leikki ja -harjoittelu ovat balanssissa. Lisäksi myös osallistuminen useampaan lajiin vähenee tässä vaiheessa. Odotusarvona tätä tietä kulkevilla urheilijoilla on huippu-urheilijan ura tulevaisuudessa. Tämä polunhaara jakautuu toisaalta kahteen osaan ja toinen haara sisältää paljon tarkoituksenmukaista leikkiä ja vain vähän tarkoituksenmukaista harjoittelua. Harrastettavat lajit keskittyvät pääosin kuntoliikuntaan ja terveyttä edistäviin ja ylläpitäviin liikuntamuotoihin. Tämän polun valitsevat urheilijat tulevat todennäköisesti jäämään harrasteliikunnan pariin eivätkä siten siirry polullaan enää seuraavaan tasoon. Heidän fyysinen terveys kuitenkin kehittyy ja todennäköisesti pysyy hyvällä tasolla ja lisäksi he todennäköisesti nauttivat urheilusta ja liikunnasta enenevässä määrin. (Côté, Baker & Abernethy 2007, 196–197.)

Investment years. Noin 16 ikävuoden jälkeen kultaista keskitietä seurattaessa urheilija siirtyy Côtén mukaan huippuvaiheeseen, jossa painopiste kääntyy tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun. Leikkiä on harjoittelussa vähemmän mukana ja painopiste keskittyy selkeästi urheilijan omaan urheilulajiin. Côtén mukaan kyseisen polun kulkeva urheilija

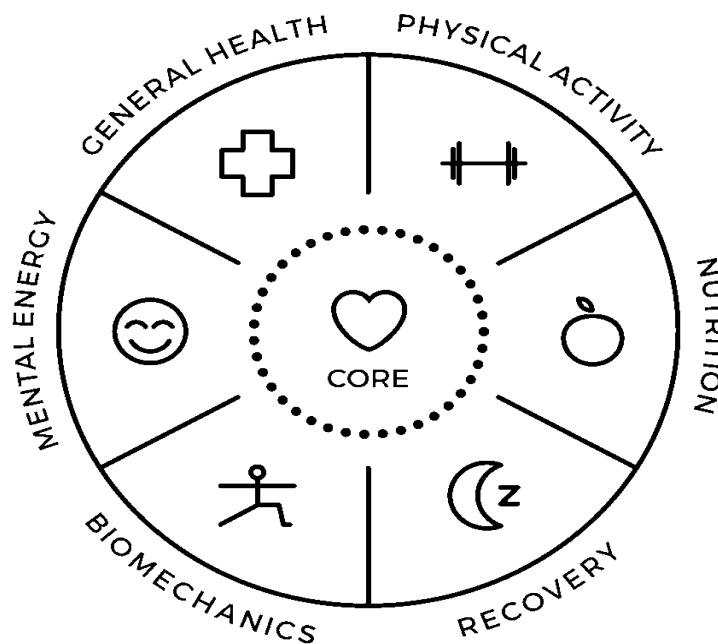
todennäköisesti saavuttaa huipputasoa urheilussa sekä nauttii urheilusta. Lisäksi kyseisen urheilijan fyysinen terveys on todennäköisesti kohentuneella tasolla. Suomalainen urheilijan polku eroaa Côtén mallista pääosin vain huippuvaiheen siirtymäajankohdassa, joka on merkittävästi myöhäisempi kuin Côtén 16 ikävuotta. (Bailey ym. 2007, 196–197; Côté, Baker & Abernethy 2007, 196–197.)



KUVIO 4. Urheilijan eri polkumahdollisuudet kanadalaistutkijan Jean Côtén mukaan (Côté, Baker & Abernethy 2007, 197).

5 URHEILIJAN MENESTYSTEKIJÖITÄ

Jokainen urheilija on yksilö ja urheilijan tarpeet vaihtelevat yksilökohtaisesti. Lisäksi eri lajien vaatimukset ovat erilaiset, jolloin urheilija voi tarvita ympärilleen erilaisia avainosaajia tai tukihenkilöitä, jotka edesauttavat urheilijan menestystä. Menestys muodostuu toimivasta kokonaisuudesta, jossa kaikki osa-alueet ovat tasapainossa keskenään. Kansainvälisesti tunnetun suomalaisen, myös F1 autourheilussa vaikuttaneen lääkärin, Aki Hintsan mukaan hyvinvointi on kaiken perusta ja menestys on hyvinvoinnin sivutuote. Hintsan filosofia perustuu Menestyksen ympyrään, jossa urheilijan harjoittelu on yksi osa kokonaisuutta. Menestyksen ympyrä rakentuu ytimen (Core) ympärille ja se on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen, joista hyvinvointi muodostuu: yleisestä terveydestä, biomekaniikasta, fyysisestä aktiivisuudesta, ravinnosta, levosta ja henkisestä energiasta (Kuvio 3). (Saari 2015, 72.)



KUVIO 3. Menestyksen ympyrä Aki Hintsan mukaan (Hintsan 2016).

Hintsan filosofia perustuu tiettyihin peruselementteihin, joita voi soveltaa ja syventää kunkin yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Tulkintani mukaan hän tarkoittaa yleisellä terveydellä fyysistä, henkistä ja sosiaalista tasapainotilaa, biomekaniikalla yleistä vammojen ennalta ehkäisyä, fyysisellä aktiivisuudella harjoittelua ja aktiivista elämäntapaa, joka lisää hyvää oloa ja terveyttä sekä ravinnolla terveellistä itselle sopivaa ruokavaliota ja ruokailurytmiä. Levolla hän tarkoittaa unen ja levon määrää, rytmiä sekä laatua ja henkisellä energialla ajankäytön priorisointia. Hintsa on jo vuosien ajan opastanut F1 kuljettajia menestykseen opeillaan ja sittemmin myös kansainvälisiä huippujohtajia. Hintsan mukaan yhdenkin osa-alueen epätasapaino saattaisi romahduttaa yksilön terveyden ja näin ollen vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. (Saari 2015.)

Yleisen hyvinvoinnin lisäksi mentäessä syvemmälle urheiluun ja huippu-urheiluun Nieminen ym. (2012) tukee valmennuksessa Hintsan ajatusta kokonaisvaltaisuudesta. Niemisen mukaan ”valmentautuminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa yhdistyy tieto ja ymmärrys monilta valmennuksen fysiologisilta erityisaloilta sekä lukuisat mm. terveyteen, ravintoon, henkiseen tasapainoon ja elämänlaatuun liittyvät tekijät.”. Kokonaisuuteen vaikuttaa sisäisten tekijöiden lisäksi myös monet ulkoiset tekijät, kuten talous, harjoitteluolosuhteet, tukipalvelut ja niin edelleen. Edellä mainitun SPLISS –projektin myötä on tullut esille, että erityisesti huippu-urheilun rahoitus ja valmennus ovat merkittävässä rooleissa tehokkaan urheilujärjestelmän rakentamisessa, jotta urheilijalle voidaan luoda mahdollisimman hyvät olosuhteet. Useat maat ovat kyseisen tutkimuksen mukaan lisäksi investoineet lisääntyvässä määrin myös urheilijoiden tukipalveluihin ja harjoitteluolosuhteisiin. (Aarresola ym. 2016; Kärmeniemi ym. 2012; De Bosscher ym. 2015.)

Tähän tutkielmaan on valittu kuusi menestystekijää tarkastelun kohteeksi, joita käsitellään lyhyesti seuraavissa alaluvuissa. Ne ovat lahjakkuustekijät, urheilijan harjoittelu, ympäristötekijät, taloudelliset tekijät, motivaatio ja urheilija & valmentaja parivaljakko. Teemat pohjautuvat tieteellisiin tutkimuksiin, kirjallisuuteen sekä holistiseen ajattelumalliin. Kyseiset teemat toistuvat laaja-alaisesti sekä urheilua koskevassa kirjallisuudessa että

urheilujournalismissa. (Baker ym., 2003; De Bosscher 2015; Côté ym. 2007; Mero ym. 2012; Nummela ym. 2016; Ryan & Deci, 2000; Singer ym. 2001.)

5.1 Lahjakkuustekijät

Lahjakkuustekijöitä on useita ja niitä on usein myös vaikea määritellä. Lahjakkuuden rinnalla puhutaan poikkeuksellisista kyvyistä ja näitä kahta onkin vaikea erotella (Singer ym. 2001). Singer ym. (2001) mukaan lahjakkuus ei ole ominaisuus, joka joko on olemassa tai ei ole olemassa. Lahjakkuus on sisäsyntyisten ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta syntyvä kokonaisuus. Lisäksi lahjakkuuksia omaava urheilija ei pääse huipulle ainoastaan urheilullisten lahjojensa avulla, vaan mukaan tarvitaan myös paljon työntekoa, motivaatiota sekä muita ominaisuuksia. Piispan & Huhdan mukaan urheilussa vaaditaan muun muassa päättäväisyyttä, peräänantamattomuutta, kurinalaisuutta, tavoitteellisuutta, paineensietokykyä ja voittamisen halua. Nämä ominaisuudet ja luonteenpiirteet mahdollistavat yksilön kasvamisen urheilijaksi ja sitä kautta suhtautumisen urheiluun elämäntapana, jossa kaikki priorisoidaan urheilun ehdoilla. Lahjakkuutta voidaan työntöön kautta realisoida urheilussa. (Piispa & Huhta 2012, 25.)

Menestykseen vaaditaan toisin sanoen muutakin kuin lahjakkuutta. Urheilulahjakkuus määritellään eri kirjallisuudessa ja eri koulukunnissa hyvinkin erilaisista näkökulmista. Mero (2007) on määritellyt lahjakkuuden enemmän fyysisten kuin psyykkisten ominaisuuksien kautta: ”Urheilulahjakkuus on sitä, että lapsella todetaan jossakin urheilulajissa hyvin taidokas ja tekninen lajisuoritus.” Mero toteaa myös, että urheilulahjakkuutta voidaan mitata kokonaisuutena lajitaitojen, fyysisten ominaisuuksien, rakennetekijöiden, psyykkisten ominaisuuksien ja aikaisemman liikunnan ja urheiluharjoittelumäärän avulla.

5.2 Fyysinen harjoittelu

Urheilijan harjoittelu on yksi ratkaisevimmista tekijöistä, jonka tiedetään vaikuttavan menestykseen ja menestyviä urheilijoita katsotaankin olevan kahta erilaista tyyppiä. On niitä, jotka ovat geneettisesti lahjakkaita ja niitä joilla on erityisen kehittynyt työetiikka ja harjoitusohjelma, joka tukee heidän kehitystään. (Smith 2003.) Suotuisa geeniperimä tukee lahjakkaita urheilijoita, mutta se ei tarkoita, että ilman harjoittelua pääsee maailman huipulle. Hintsan mukaan harjoittelun tulee olla yksilöllistä tietyt lainalaisuudet huomioiden (Saari 2015, 98). Yksilöllinen harjoittelu on noussut trendiksi vasta 2000-luvun aikana ja aiempi käsitys siitä, mitä kovempaa ja mitä enemmän harjoittelet, sitä kovempi urheilija sinusta tulee, on saanut haastajan urheilupsykologiasta, Jean Côtén DMSP -mallista ”Developmental Model of Sport Participation” (Côté ym. 2007). Suomalaisen urheilijan polku pohjautuu pitkälti Côtén malliin, jossa polku jaetaan kolmeen vaiheeseen.

Côtén malli on hyvä lähtökohta urheilijan tavoitteellisen harjoittelun tueksi. Monessa tutkimuksessa painotetaan monipuolista ja riittävää liikunnan määrää lapsena ja nuorena, kuten myös Côtén mallissa. Tätä kautta urheilijalle kehittyy riittävät edellytykset huippu-urheilijaksi myöhemmässä vaiheessa. Esimerkiksi kun puhutaan huippu-urheilusta, poikkeuksellisen hyvän suorituksen saavuttamiseksi vaaditaan noin kymmenen vuoden harjoittelutausta tai verrannollisesti 10 000 tuntia lajiharjoittelua (Ericsson ym. 1993, 366; Nieminen ym. 2010, 15). Hakkaraisen ja Mäenpään (2014) mukaan kilpaurheiluun tähtäävän nuoren tulisi harjoitella vähintään 18 tuntia viikossa, joka vastaa noin 900 tuntia vuodessa. He toteavat, että viime vuosien tutkimusten mukaan huippu-urheilijoiden liikunnan ja harjoittelun määrä on lapsuus- ja nuoruusvuosina ollut 25–30 tuntia viikossa, joka on koostunut monipuolisesta omaehtoisesta ja ohjatusta liikunnasta ja urheilusta. Kilpaurheilijoista 43 % ilmoittaakin käyttävänsä monipuolisesti myös muita kuin omaa lajiaan harjoittelumuotona harjoitusohjelmassaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 8).

Riittävä ja monipuolinen liikunta ja urheilu on tärkeää fyysisen suorituskyvyn sekä sen eri osa-alueiden: voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittymiselle. Erityisesti peruskestävyys kehittyy suuren liikuntamäärän kautta. Lisäksi suuri määrä monipuolista liikuntaa luo lapselle peruspohjan motorisille perustaidoille ja sitä kautta perustan myöhemmälle lajiharjoittelulle. (Hakkarainen & Mäenpää, 2014.) Toisaalta nykytutkimukset haastavat tai ainakin tuovat lisää sisältöä ottaen mukaan urheilijan psykologisen puolen. Storm ym. (2012) mukaan huipulle pääsemisen painoalueet ovat ennemmin hyvissä motorisissa sekä psykologisissa taidoissa kuin sisäisessä kapasiteetissa ja kyvyssä harjoitella paljon.

5.3 Ympäristötekijät

Kun lapsi aloittaa liikuntaharrastuksen, siihen vaikuttaa luonnollisesti kaupungin tai seudun koko, josta lapsi on lähtöisin. Suuremmissa kaupungeissa on todennäköisemmin laajempi lajivalikoima kuin pienemmillä seuduilla. Lisäksi lapsen harrastuksen aloittamiseen vaikuttaa vanhempien aktiivisuus ja resurssit viedä lasta harrastusten pariin. Myös lapsen ystäväpiiri voi vaikuttaa harrastuksen aloittamiseen kynnyksen ollessa matalampi ystävän seurassa. Urheilevat ystävät koetaan lapsuudessa tärkeiksi sosiaalisten suhteiden kannalta, kun taas aikuisiässä urheilevat ystävät koetaan ennemmin vertaisjoukoksi ja kilpakumppaneiksi (Aarresola 2016, 84). Lapsen mahdollisuuteen sitoutua urheiluun vaikuttavat puolestaan vanhempien tuki sekä tarjolla oleva valmennus (Baker ym. 2003, 3; Côté ym. 2007, 193-194). Vanhempien tuki on kuitenkin pääroolissa nuoren urheilijan harrastuksessa. Taloudellisten edellytysten ja kuljetustehtävän lisäksi vanhemmat huoltavat varusteet ja tukevat harrastusta esimerkiksi tulemalla kannustamaan kilpailuihin (Aarresola 2016, 34).

Bakerin ym. (2003) mukaan kulttuurilliset ja ilmastolliset tekijät ovat myös usein merkittäviä urheiluharrastuksen valinnalle sekä menestymiselle. Riippuen siitä, missä maassa tai missä osassa maata urheilija on syntynyt ja minkälainen ilmanala on vallitseva, urheilija valitsee helposti jonkun suosituimmista lajeista. Esimerkiksi jääkiekkoharrastuksen

aloittaminen on todennäköisempää Suomessa kuin Afrikassa, koska Suomen ilmasto puoltaa jääkiekon harrastamista. Lisäksi Suomessa on pitkät perinteet jääkiekkoharrastuksessa. Jos urheilulaji on kovin pienimuotoista kyseisessä kulttuurissa, on todennäköistä, että sen arvostus on myös vähäisempää isoihin lajeihin verrattuna ja näin ollen menestymismahdollisuudet voivat olla huonommat vähemmän huomiota saavissa lajeissa (Baker ym. 2003, 6). Kulttuuri on osittain myös muuttuva prosessi. Kulttuuri muuttuu kehityksen myötä ympäri maailmaa ja sitä kautta myös urheilukulttuuri kokee muutoksia. Muutos tuo mukanaan uusia vaatimuksia nuorille urheilijoille median, sosiaalisen median sekä yhteistyökumppaneiden taholta. (Nummela ym. 2016, 34–35.)

5.4 Taloudelliset tekijät

Taloudelliset edellytykset voivat olla ratkaisevassa asemassa urheilijan uralla. Perheet, joissa vanhempi on yksinhuoltajana tai perheessä on useampi lapsi, rahaa jää usein vähemmän harrastuksille. Lisäksi osa joutuu jo nuorena lopettamaan harrastuksen korkeiden harrastusmaksujen vuoksi. Korkeat harrastusmaksut karsivat myös nuoren monipuolisen lajitaustan mahdollisuutta, joka koetaan tärkeäksi tekijäksi menestyksen kannalta (Piispa & Huhta 2012, 21).

Lukioiän jälkeen moni urheilija hakee itselleen sopivaan opiskelupaikkaan ja muuttaa pois kotoa, usein toiselle paikkakunnalle. Opiskelu koetaan tärkeäksi asiaksi urheilun ohella, koska vain harva urheilija pystyy elättämään itsensä urheilusta saamallaan tuloilla koko loppuelämän. Ilman koulutusta tai puutteellisella koulutuksella vain harva onnistuu hankkimaan itselleen ammatin aktiiviuran jälkeen. (Karell 2016, 19.). Lukioiässä opiskelemaan lähdetessä, jos urheilijalla ei ole taloudellisia taustatukijoita, hänen täytyy etsiä opintojen ja urheilun rahoittamiseksi lisätuloja. Tämä lisää urheilijan stressiä, miten selvittää urheilun tuomista menoista, sekä jokapäiväisestä arjesta. Rahoituksen hankkimisen takia aikaa saattaa jäädä vähemmän urheilulle sekä palautumiselle.

De Bosscher ym. (2015) tekemä selvitys tukee näitä näkemyksiä urheilijoiden talousvaikeuksista, jotka eivät ole vain suomalaisurheilijoiden ongelma. De Bosscher ym. (2015) selvityksen mukaan monet päätoimiset kansainväliset huippu-urheilijat ansaitsevat alle 12 000 US\$ (noin 11 000 €) vuodessa. Huippu-urheilua rahoitetaan maailmalla 46 % tuilla, palkoilla ja palkkioilla. Suomessa huippu-urheilua rahoitetaan pääosin sponsorirahoituksella. Suomalaisesta Urheilijan talous -tutkimuksessa käy ilmi, että nuorten olympiakomitean tukiurheilijoiden kulut ovat keskimäärin 11 100 € kaudessa ja rahoitus 11 300 € kaudessa. Aikuisurheilijoiden kuukausitulojen mediaani puolestaan vuonna 2013 tehdyn selvityksen mukaan on ollut 11 500 €, jossa tulot ovat pääosin koostuneet läheisiltä tai perheeltä saaduista tuista tai palkkatuloista. Korkeakoulussa opiskelevan aikuisurheilijan tuloista 20 % muodostuu opintotuesta, joka opiskelijoiden kohdalla koetaan merkittäväksi tulonlähteeksi. Nuorten urheilijoiden rahoitus puolestaan koostuu pääosin sponsorirahasta, mutta myös omarahoitus on ilmoitettu merkittäväksi tulonlähteeksi. (Kylänpää 2011; Kärmeniemi 2013.)

De Bosscher ym. (2015) selvityksen mukaan käsitys taloudellisesta tuesta koetaan eri kulttuureissa eri näkökulmista. Osa valtioista antaa taloudellista tukea joko palkintona tehdystä työstä, kun taas toiset palkintona menestyksestä. Suomessa taloudellinen tuki kulkee rinta rinnan menestyksen kanssa, ainakin pääosin. Kun urheilija saavuttaa kansainvälistä menestystä, myös taloudellinen tuki lisääntyy. Vain harva urheilija Suomessa pystyy urheilemaan päätoimisesti. Kuukausittaista palkkaa maksetaan urheiluseuroissa vain yksittäisissä lajeissa, joissa on järjestäytyntä seuratoimintaa, kuten palloilulajit (Kärmeniemi ym. 2013, 6).

Urheilun kenttää laajemmin ajatellen Suomessa urheilu saa kokonaisuudessaan noin 100 miljoonaa euroa tukea vuosittain. Ruotsissa vastaava luku on 300 miljoonaa. Koko urheilukentän tukeen suhteutettuna sponsorimarkkinat ovat puolestaan Pohjoismaissa tasaisemmat ollen noin 60–65 % koko urheilun tuesta. Yhteiskunnan taloudellisessa tuessa urheilulle on suuria eroja. Ruotsissa ja Norjassa valtion urheilun taloudellinen tuki on Suomeen verrattuna noin 2,5-kertainen ja huippu-urheilussa Norjassa noin 1,5-kertainen ja

Ruotsissa kaksinkertainen. Kaikissa Pohjoismaissa urheilun rahoitus kanavoidaan monopoliasemassa olevien veikkausyhtiöiden tuotosta. Merkittävimmät urheilutulot tulevat kuitenkin sponsoroinnista. (Lämsä 2004, 53–63.)

5.5 Motivaatio

Urheilijan motivaatio syntyy tavoitteista ja tavoitteet puolestaan unelmista (Liukkonen 2007). Motivaatio voi olla sisäsyntyistä tai ulkoapäin tulevaa. Urheilija, joka on sisäisesti motivoitunut, osallistuu urheiluun, koska hän nauttii urheilusta. Hän kokee urheilun kiinnostavaksi, stimuloivaksi ja nautinnolliseksi ilman ulkoisia palkintoja. Ulkoiseen motivaatioon suuntautunut urheilija motivoituu mitalien voittamisesta, rahapalkinnon saamisesta ja median tuomasta julkisuudesta. (Karageorghis & Terry 2010.) Sisäistä ja ulkoista motivaatiota on tutkittu urheilupsykologiassa paljon ja sisäisen motivaation on todettu olevan tärkeämpää kuin ulkoisen motivaation. Etenkin naiset ovat yleensä miehiä enemmän motivoituneita sisäisistä lähtökohdista (Vallerand ym. 1987, 389–390). Toisaalta rajanveto sisäisen ja ulkoisen motivaation kohdalla ei ole helppoa. Ryanista ja Decistä (2000) motivaatiosta voidaan enemmän puhua siitä, missä määrin yksilö on motivoitunut ja millä tavoin. Urheilija voi esimerkiksi olla sisäisesti motivoitunut urheilemaan, koska on aidosti kiinnostunut urheilusta, mutta samalla ulkoisesti motivoitunut koulutehtävien tekemiseen, koska ei halua pettää vanhempiansa odotuksia.

Kun urheilija tekee päätöksen tähdätä maailman huipulle, urheilijan tulee vahvasti haluta saavuttaa taso, joka lähentelee täydellisyyttä. Tämä työ vaatii ympärivuorokautista sitoutumista, kovaa kivunsietokykyä ja kykyä vastustaa väsymystä, jota kova harjoittelu aiheuttaa. Tätä kautta urheilijalla tulee olla myös kyky löytää tasapaino, jolla välttää kovan harjoittelun ja stressin aiheuttama loppuun palaminen, joka voi olla kohtalokas urheilijan uralle. (Lazarus 2000, 238.) Motivaatio voi usean urheilijan kohdalla olla helpompi löytää sisäisistä lähtökohdista kuin ulkoisista, koska jokaiselle tulee urallaan vastoinkäymisiä, jolloin kovaa työtä ei välttämättä palkita ulkoisella konkreettisella palkinnolla.

5.6 Urheilija ja valmentaja

Urheilijan ja valmentajan välinen valmennussuhde on aina ainutlaatuinen. On erittäin tavallista, että urheilija kokee valmentajan eräänlaisena roolimallina tai ystävänä. Lisäksi urheilussa ei ole tavatonta, että naisurheilija kokee miespuolisen valmentajansa eräänlaisena isähahmona tai kasvattajana, kuten Suomen paras ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen on todennut valmentajastaan Jarmo Punkkisesta (Mäkäräinen 2012). Valmentajan valmennusfilosofialla on suuri merkitys valmentajan ja valmennettavan väliseen vuorovaikutukseen. Jotta valmennussuhde olisi toimiva, tulee parivaljakon kommunikointi olla avointa ja esteetöntä. Henkilökemioiden tulee kohdata, jotta suhde saadaan luottamukselliseksi molemmin puoleisesti. Ilmasen (2007) mukaan valmennuksessa tulee ottaa huomioon urheilijan elämäntilanne kokonaisuutena. Kun valmentaja on avoimesti selvittänyt ja ottanut huomioon millainen hänen valmennettavansa on psykofyysisenä kokonaisuutena ja millaisessa elämäntilanteessa urheilija parhaillaan elää, päästään parhaimpaan lopputulokseen valmennuksen näkökulmasta.

6 VALMENTAJA

Valmennuksen historian katsotaan pohjautuvan Antiikin Kreikkaan, jossa filosofi Platon oli yksi ensimmäisistä, joka oli kiinnostunut urheilusta ja valmennuksesta sekä perehtynyt niihin. Nykyaikaisen kilpaurheilun puolestaan katsotaan saaneen alkunsa Englannista, jossa kirjoitettiin ensimmäisiä kilpaurheiluun ja valmennukseen liittyviä artikkeleita 1700-luvun puolivälissä. Suomessa uraa uurtavaa työtä teki Lauri ”Tahko” Pihkala, joka haki valmennusoppejaan muun muassa Yhdysvalloista 1900-luvun alussa ja jonka aloitteesta myös Vierumäen urheiluopisto on syntynyt. (Kantola 2007.)

Valmennuksen kenttä Suomessa on vähitellen ammattimaistunut ja laajentunut. Massamme toimi vuonna 2012 noin 1 300 päätoimista ammattivalmentajaa. Lisäksi Suomessa on noin 300 osa-aikaista valmentajaa, jotka ansaitsevat yli puolet tuloistaan valmennustehtävistä. (Kärmeniemi 2012, 9.) Kärmeniemen (2012) mukaan valmentajan ammatti on selkeästi miespainotteinen ala, sillä vain noin neljännes valmentajista on naisia. Suurin osa naisvalmentajista (83 %) toimii yksilölajeissa. Lisäksi Kärmeniemen (2012) tutkimuksesta käy ilmi, että valmentajien keski-ikä on tällä hetkellä reilut 40 vuotta. Miehillä keski-ikä on noin 44 ja naisilla vastaavasti 38 vuotta.

Tässä pääluvussa käsitellään valmentajan osaamista, resursseja sekä valmentamisen motiiveja. Lisäksi perehdytään valmennustiimiin, ketä siihen kuuluu ja miten urheilija pystyy sitä hyödyntämään.

6.1 Valmentajan osaaminen

Koulutus on oleellinen osa valmentajan osaamista, mutta myös kokemus sekä esimerkiksi sosiaalisuus ja vuorovaikutustaidot ovat usein tärkeässä roolissa. Kärmeniemen (2012, 15) selvityksessä käy ilmi, että suurimmalla osalla suomalaisista ammattivalmentajista on ylioppilastutkinto pohjakoulutuksena (n. 70 %). Yksilölajeissa valmentajien koulutustausta

on hieman korkeampi kuin joukkuelajeissa. Sen sijaan huomionarvoisena tekijänä mainittakoon, että naisten koulutustausta on selkeästi miehiä korkeampi. Lisäksi positiivisena faktana Kärmeniemen tutkimuksessa käy ilmi, että noin 60 % valmentajista on suorittanut vähintään ammattikorkeakoulututkinnon ja kolmannes ammatillisen perustutkinnon. Yhteensä 92,7 % suomalaisista valmentajista on osallistunut jonkinlaiseen valmentajakoulutukseen ja vain 5 % ei ole suorittanut minkäänlaista ammatillista tutkintoa. (Blomqvist ym. 2012; Kärmeniemi, 2012.)

Lisäksi valmentajan osaamisen käsitteeseen vaikuttaa valmentajan vuorovaikutuksessa olevan urheilijan subjektiivinen näkemys valmentajan taidoista. Mero ym. (2007) mukaan valmentajan osaamista voidaan tarkastella muun muassa seuraavista näkökulmista:

- 1. Mitkä ovat valmennuksen perustiedot?*
- 2. Mikä on valmentajan lajiasiantuntemus?*
- 3. Mikä on valmentajan valmennustapahtuman hallinta?*
- 4. Mikä on valmentajan taitojen kehittämisen motivaatioaste?*
- 5. Miten valmentaja harjoittaa fyysisiä ominaisuuksia?*
- 6. Millainen on valmentajan innostamiskyky?*
- 7. Millainen on valmentajan kehittämiskyky?*
- 8. Millainen on valmentajan sitoutuminen ja sitouttamiskyky?*
- 9. Millainen on valmentajan esiintymistaito?*
- 10. Osaako valmentaja käyttää tervettä järkeä?*
- 11. Millainen on valmentajan johtamiskyky?*

Mero ym. (2007) mukainen tarkastelumalli ei suoranaisesti ota huomioon valmentajan kokemusta tai valmentajan psyykkisen valmennuksen taitoja, jotka ovat nousseet esimerkiksi Kallisen (2015) tekemän opinnäytetyön mukaan yhdeksi keskeisimmistä osa-alueista, joita valmentajat arvostavat. Myös Kärmeniemi (2012) on ottanut kantaa ja ehdottanut kehitysehdotuksia psyykkisen valmennuksen ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen suomalaisessa valmentajakoulutuksessa. Nykyisessä suomalaisessa yliopistopohjaisessa valmentajakoulutuksessa on suuria puutteita urheilupsykologiaan ja

käytännön urheiluvalmennukseen liittyvässä opetuksessa ja niitä on tällä hetkellä tarjolla erittäin rajoitetusti. Jyväskylän yliopiston opetussuunnitelmassa on tarjolla 25 opintopisteen opintokokonaisuus, Urheiluvalmennuksen käyttäytymistieteelliset opinnot, mutta sitä ei järjestetä vuosittain. Kokonaisuuteen kuuluu urheiluvalmennuksen pedagogiikkaa, didaktiikkaa sekä psykologiaa. (Jyväskylän Yliopisto.) Opintokokonaisuus toteutettiin ensimmäisen ja toistaiseksi ainoan kerran vuonna 2015. Kokonaisuus järjestetään, kun siihen on resurssien puitteissa mahdollisuus.

6.2 Valmentajan motiivit ja resurssit

Moni valmentaja on Suomessa lähtenyt valmentajan työhön oman lapsensa valmentajaksi (noin 23%) tai oman lajiharrastustaustansa innoittamana (noin 43%) (Hämäläinen ym. 2012, 8). Entisiä kilpaurheilijoita tai tavoitteellisen urheilun harrastajia valmentajista on Blomqvist ym. (2012) tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa noin 83 %. Toiset lähtevät työhön omasta ilostaan ja kiinnostuksestaan lajia kohtaan ja tekevät sitä vapaaehtoistyönä. Toiset valmentavat oman siviilityönsä ohella ja osa taas löytää tiensä päätoimiseksi ammattivalmentajaksi opiskelun kautta. Valmentajaa voi motivoida valmentamisessa monet eri asiat. Siihen, millä motivaation tasolla valmentaja tekee työtään vaikuttaa suuresti se, onko valmentaja sydämellä ja intohimolla urheilussa mukana vai tavoitteleeko hän ainoastaan rahallista voittoa tai kenties merkintää ansioluetteloonsa.

Monen valmentajan ura on alkanut siitä, kun muita valmentajia ei ole ollut saatavilla ja ryhmä kaipaa ohjausta. Toinen tekee työtä vapaaehtoisena, toinen päätoimisena tai osa-aikaisena. Se, kuinka paljon valmentajalla on aikaa tai innostusta laittaa valmennukseen, riippuu pitkälti myös valmentajan motiiveista. Luonnollisesti päätoimisella valmentajalla on enemmän aikaa valmennustehtäville kuin vapaaehtois pohjaisesti toimivilla tai osa-aikaisesti toimivilla valmentajilla. Toisaalta täysipäiväisellä valmentajalla kuluu enemmän aikaa hallinnollisiin ja käytännön järjestelyihin sekä suhteiden hoitamiseen kuin muilla. (Hämäläinen ym. 2012, 9.)

Myös valmentajan osaamisella ja persoonalla voidaan katsoa olevan suuri merkitys valmentajan resursseihin. Se, kuinka paljon valmentaja on kouluttanut itseään tai kuinka paljon hänellä on kokemusta takanaan, vaikuttaa valmentajan resursseihin. Lisäksi myös valmennettavien ikä vaikuttaa valmentajan tiedon tarpeen määrään. Urheilija odottaa usein valmentajan olevan itseään viisaampi ja tietäväisempi, ja mitä vanhempi urheilija on kyseessä, sitä haastavammaksi tehtävä käy valmentajalle. (Hämäläinen ym. 2012, 25; Kaski 2013, 18.) Toisaalta myös ympäristö, jossa valmentaja pääsee toteuttamaan työtään vaikuttaa työn laatuun. Osalla on mahdollisuus valmennustyön puitteissa kouluttautua ja matkustella oppiakseen käytännön valmennusta ja saada tätä kautta uusia virikkeitä toimintaansa.

6.3 Valmennustiimi

Valmennustiimiin kuuluu lajivalmentajan lisäksi yleensä myös osaajia muilta osa-alueilta. Jokaisella urheilijalla on omien tarpeiden lisäksi myös lajikohtaiset vaatimukset. Urheilijan tukiverkoston voi kuulua valmennuksen ja lähipiirin lisäksi terveydenhuollon, urheilupsykologian, ravitsemuksen, taitoharjoittelun, tukiharjoittelun, elämänhallinnan, biomekaniikan ja fysiologian erikoisosaajia (Suomen huippu-urheilun muutos 2012). Jokaisella osaajalla on tärkeä rooli urheilijan valmennuksessa ja parhaiten kokonaisuus toimii, kun kaikki osaajat pystyvät työskentelemään ja kommunikoimaan keskenään. Jotta tiivis yhteistyö on mahdollista ja kokonaisuus ei rakoile, tulee yhden osaajista ottaa vastuu kokonaisuudesta ja ohjata toimintaa. Usein tämän tehtävän saa hoidettavakseen urheilijan henkilökohtainen valmentaja.

Huippu-urheilussa on viime vuosina korostettu urheilijan ja valmentajan roolia sekä urheilijalähtöistä toimintamallia. Urheilijan ympärillä olevia toimijoita sekä heidän toimintansa vaikutusta arkeen pyritään arvioimaan kriittisesti urheilija-valmentaja parivaljakon näkökulmasta. Lisäksi kaikki tuki tulisi urheilun rakenteista ja resursseista lähtien kohdistua urheilijan tekemiseen, toimintaan ja toimintaympäristöön. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT

Huippu-urheilun muutos on viime vuosina ollut paljon näkyvillä mediassa. Se on noussut puheenaiheeksi urheilupiireissä ja puhuttaa edelleen suomalaisessa yhteiskunnassa. Olen mielenkiinnolla seurannut urheilun muutosta ja päätöksentekoa, lähinnä urheilijan näkökulmasta. Huippu-urheilun muutos on kokemani mukaan ollut pitkä ja raskas prosessi, sekä vienyt suuren osan resursseista urheilijasta rakenteisiin ja rakenteiden uudistamiseen. Tästä syystä haluan tutkimuksellani nostaa urheilijat esiin muutoksen keskeltä.

Näkökulmaksi pro gradu -tutkielmaani olen valinnut yksilönaisurheilun. On paljon asioita, jotka eivät ole yhteydessä sukupuoleen, mutta naiseus tuo omia haasteita urheilijan elämään. Haluan tuoda viiden naisurheilijan tarinan avulla esiin, miten he ovat päässeet maailman huipulle urheilussa ja mitkä asiat he ovat kokeneet tärkeimpinä urallaan. Pyrin myös selvittämään, onko naiseus koettu ainoastaan haasteeksi, vai onko siitä ollut myös hyötyä heidän urallaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on paneutua kokonaisvaltaisesti ja syvällisesti haastateltavien elämään.

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Haluan tutkimuksellani tuoda esille haastateltavien omia ajatuksia ja kokemuksia huippu-urheilijan elämästä. En pyri tuomaan esille absoluuttista totuutta menestystekijöistä, koska en usko, että menestykseen on olemassa yhtä tai edes kahta yhtenäistä polkua. Esimerkiksi Aarresola (2016) löysi tutkimuksessaan 62 erilaista urheilupolkua, joita tutkittavat edustivat. Enemmän haluan tuoda esiin, että on erilaisia tapoja ja menetelmiä päästä lajinsa huipulle. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, löytyykö näiden haastateltavien urheilijoiden elämästä yhteisiä menestystekijöitä. Myös naiseuden näkökulma on olennainen osa tutkimusta ja sitä on käsitelty jo työn teoreettisessa osassa.

Tutkimuskysymykset ovat:

- *Millaiset tekijät nousevat haastateltavien urheilijoiden kesken menestystekijöiksi?*
- *Mitkä tekijät koetaan tärkeimmiksi menestystekijöiksi haastateltavien urheilijoiden keskuudessa?*

7.2 Tutkijan tausta

Olen 32-vuotias juuri eläköitynyt kansainvälisiä kilpakenttiä kierrellyt naisuimari ja siksi erittäin kiinnostunut menestykseen vaikuttavista tekijöistä. Uintiharrastukseni alkoi isoveljeni jalanjalkia seuraten 5-vuotiaana. Lajitautani on ollut kaikin puolin monipuolinen aina lapsuudesta aikuisikään saakka sisältäen kaikkea aina pallopeleistä balettitanssiin. Yksi merkittävimmistä tekijöistä, miksi uinti kuitenkin valikoitui lajikseni jo varhaisessa vaiheessa, olivat ystävät sekä uintiryhmässämme vallinnut viihtyisä ilmapiiri. Uinnin saralla lajivalmentaja vakiintui kohdallani jo 8-vuotiaana, kun valmentajista oli kotipaikkakunnallani pulaa. Äitini Mirjami Seppälä otti uintiryhmämme toisen uimariäidin kanssa haltuunsa ja lähti ohjaamaan meitä vapaaehtoisvoimin kohti tulevaa. Yhteistyö Mirjamin kanssa on jatkunut aina tähän päivään saakka, vaikka olenkin välillä asunut ja opiskellut ulkomailla muiden valmennuksessa. Lisäksi olemme hakeneet virikkeitä ja ideoita tietoisesti myös muilta ulkomaisilta osajilta leirien, yhteistyön, koulutusten ynnä muun muodossa vuosien varrella. Mirjamin valmentajatausta on ainutlaatuinen ja hänet on uransa aikana valittu muun muassa ensimmäisenä ja toistaiseksi ainoana naisvalmentajana Suomessa Vuoden valmentajaksi. Omiin henkilökohtaisiin saavutuksiini kuuluu muun muassa maailmanmestaruus 100 m vapaauintissa vuoden 2003 Barcelonan pitkänradan MM-kilpailuista 18-vuotiaana sekä Olympialaisten neljäs sija samalta matkalta Pekingistä vuonna 2008. Lisäksi olen saavuttanut useita henkilökohtaisia ja joukkue EM- ja MM-mitaleja usealla eri matkalla.

Urheilu on ollut aina elämässäni vahvasti mukana. Tiesin jo nuorena, että urheilu on minun juttuni. Ala-asteelta lähdettyäni hakeuduin urheilupainotteiselle luokalle ja myöhemmin

Mäkelänrinteen urheilulukioon. Mäkelänrinne loi mielestäni urheilijalle täydelliset edellytykset menestymiselle. Lukiovuosina nousinkin urallani kansainväliselle tasolle maailmanmestaruuden myötä. Lukion jälkeen tieni on jatkunut ammattiuurheilijana. Urheilun ohessa olen opiskellut Helsingissä fysioterapeutiksi, toiminut mentorina nuorille urheilijoille eri lajeissa sekä suorittanut liikuntatieteen opintoja Jyväskylän yliopistossa.

Aktiivisen urheilu- ja opiskelu-urani lisäksi olen päässyt kokemaan urheilua myös yrittäjänä urheilumarkkinoinnin ja -manageroinnin saralla. Urheilumarkkinointi on oma lukunsa, mutta tie on ollut opettavainen ja tuonut kokemusta urheilun jälkeiseen elämään. Lisäksi yrityksen hallitustyö on tuttua ja tällä hetkellä olen mukana myös järjestötoiminnassa Olympiakomitean urheilijavaliokunnassa. Urheilu on antanut minulle jo yli 25 vuoden ajan valtavasti tietoa, taitoa, kokemusta ja muistoja. Lisäksi olen päässyt kokemaan elämää ja urheilua laaja-alaisesti. Koen, että minulla on tällä hetkellä todella paljon annettavaa takaisin urheilulle ja toivon tämän tutkimuksen auttavan tulevia suomalaisia naismenestyjiä.

7.3 Tutukijan esiymmärrys aiheesta

Ihmisen fysiologiaan ja anatomiaan pääsin syventymään ensi kerran alottaessani fysioterapia opinnot vuonna 2005. Fysioterapiaopintojen kautta sovelsin oppimaani omaan urheilu-uraani ja ympärillä oleviin ihmisiin. Pyrin päivittäin oppimaan jotain uutta ihmiskehon fysiologiasta ja anatomiasta. Opintojeni kautta myös ihmiskehon ergonomia tuli tutuksi, joka yhdistettynä muun muassa fysiologiaan ja anatomiaan tukee mielestäni biomekaanista ajattelua. Tätä kautta lähdin soveltamaan ergonomiaa ja biomekaanista ajattelua myös omalla aktiiviurallani esimerkiksi käännöksiin ja lähtöhyppyihin.

Urheilufysiologiaan, biomekaniikkaan ja urheilun tutkimustietoon pääsin tutustumaan paremmin aloitettuani opinnot Jyväskylässä valmennus- ja testausopin maisteriohjelmassa vuonna 2013. Jyväskylästä saatua teoriatietoa olen myöskin pystynyt hyödyntämään omalla huippu-urheilijan urallani ja teoriatieto on syventänyt ymmärrystäni muun muassa harjoittelusta, harjoittelun rytmittämisestä ja palautumisesta. Liikuntabiologian opintojen

ohella olen opiskellut myös liikuntapsykologiaa, joka on puolestaan auttanut minua ymmärtämään henkisen puolen valmennusta ja sitä, kuinka suuri merkitys kokonaiskuormituksella on ihmiskehoon. Tiedän kokemuksesta kuinka haastavaa kova fyysinen harjoittelu yhdistettynä opintojen kanssa voi olla. Vaikka kaikki rasitus ei olekaan ollut fyysistä, niin opintojen ja harjoittelun tuoma henkinenkin rasitus yhdistettynä kovaan fyysiseen harjoitteluun voi kumuloitua yllättävän nopeasti urheilijan kehossa. Ilman huolellisesti etukäteen suunniteltua aikataulua urheilija voi pian huomata olevansa tiensä päässä. Juuri kiinnostukseni kokonaisvaltaisesta elämän tasapainosta, harjoittelusta ja näiden optimoinnista ohjasi minut tämän pro gradu aiheen pariin.

7.4 Teemahaastattelu ja sisällönanalyysi

Laadullinen tutkimus perustuu kokonaisvaltaiseen tiedon hankintaan, jossa aineistoa kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Metodeina suositaan tapoja, joissa tutkittavien kokemukset ja näkökulmat pääsevät esiin. Tutkimuksessaan tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja tutkittavien kanssa käymiinsä keskusteluihin, kuin esimerkiksi kynällä, paperilla ja testeillä hankittaviin tietoihin. Kohdejoukko valitaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksen mukaisesti ja tutkimussuunnitelma toteutetaan joustavasti tutkimuksen edetessä ja sitä muokataan olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2015, 164; Metsämuuroinen 2003, 164, 167.)

Laadullinen tutkimus on joukko erilaisia tiedonkeruumenetelmiä ja tutkimuskäytäntöjä. Yksi näistä on haastattelututkimus, jota tässä työssä olen hyödyntänyt (Metsämuuroinen 2003, 162; Sparkes & Smith 2014; 83). Haastattelututkimus on yleisimmin käytetty tutkimusmuoto ja se voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna kasvokkain, lomakkeiden avulla tai puhelinhaastatteluina (Metsämuuroinen 2003, 185–186). Haastatteluiden avulla olen pyrkinyt keräämään aineistoa, jonka pohjalta olen voinut luotettavasti tutkia ja analysoida tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 66). Haastattelut ovat usein joko strukturoituja, puolistrukturoituja, avoimia tai näiden yhdistelmiä (Sparkes & Smith 2014, 83). Tämän työn toteutuksen yhteydessä olen käyttänyt

puolistrukturoitua menetelmää ja antanut haastateltaville ennen haastattelutilannetta teemat, jonka mukaan vuorovaikutteinen keskustelutilanne etenee. Yksityiskohtaisten kysymysten sijaan teemahaastattelut etenivät keskeisten teemojen varassa, joissa haastateltava toi esille tulkintansa asioista oman kokemuksen ja arvopohjan kautta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48; Sparkes & Smith 2014, 83.) Vaikka haastattelu on suhteellisen työläs ja vaatelias jatkoanalyysien kannalta, olen katsonut sen tähän työhön sopivaksi tiedonkeruu muodoksi. Haastattelu on menetelmänä toimiva, kun halutaan tutkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48; Metsämuuroinen 2003, 187).

Laadullisen aineiston käsittely on monivaiheinen prosessi. Pääpiirteittäin se on aineiston kuvaamista, analysointia ja synteisien luomista. Aineiston kuvaamisella olen pyrkinyt kartoittamaan kuka, missä, milloin, kuinka paljon ja kuinka usein. Analyysissä olen luokitellut ainestoa ja pyrkinyt synteisin avulla luomaan aineistosta kokonaiskuvaa uudessa perspektiivissä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143, 155.) Tässä työssä olen käyttänyt sisällönanalyysiä apunani haastatteluiden jäsentämiseen. Olen pyrkinyt tekemään analyysin yksityiskohtaisesti induktiivisesti, eli aineistolähtöisesti etsimällä sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia, mutta myös poikkeuksia haastattelumateriaaleista (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Analyysiin ei ole olemassa yhtä oikeaa suoritustapaa, vaan olennaisia piirteitä etsitään aineistosta. Aineistosta luotuja tulkintoja ja käsitteistöjä olen tarkastellut lisää pohdinta -kappaleessa suhteessa aiempiin tutkimuksiin ja teoreettisiin näkökulmiin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 155.)

7.5 Urheilijahaastattelut tutkimusaineistona

Suomessa 2000-luvulla kansainvälisellä tasolla menestyneitä naisurheilijoita on varsin pieni joukko ja alkuperäisen valintakriteerien mukainen toteutus haastatteluista kesäolympiamitalin voittaneista naisurheilijoista 2000-luvulla osoittautui liian haastavaksi. Lopulta laajensin valintakriteerejä olympiafinalisteihin ja MM-mitalisteihin 2000-luvun kesäolympialajeissa ja sain kokoon ohjaajani kanssa lyhyen listan suomalaisista menestyjistä. Halusin tutkimukseeni useamman urheilijan, jotta aineisto ei olisi toisaalta

liian suppea, mutta ei myöskään liian laaja. Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan pienikin aineisto voi tuottaa merkittäviä tuloksia ja toisaalta pienempi otanta mahdollistaa tutkimuksen syvällisemmän tulkinnan ja yksittäiseen haastatteluun paneutumisen.

Tutkin listaa naismenestyjiä ja otin selvää heidän taustoistaan pääosin lehtimateriaaleista sekä internetistä. Kootun listan joukossa oli useampia naisia vesilajeista (melonta, purjehdus, purjelautailu ja soutu) ja halusin hajauttaa otantaa valitsemalla mukaan urheilijoita myös muista lajeista. Loppujen lopuksi haastattelin yhteensä viittä urheilijaa kyseiseltä listalta, kukin eri lajeista. Haastateltavien anonymiteetin takia en tässä tutkimuksessa tuo valittujen urheilijoiden urheilulajeja julki. Naismenestyjien lista, ennen viiden haastateltavan valitsemista koostui kokonaisuudessaan alla olevista lajeista (Taulukko 2).

TAULUKKO 2. Kesäolympialajeja, joissa suomalaiset yksilönaisurheilijat ovat kansainvälisesti menestyneet 2000-luvulla.

Ammunta
Judo
Melonta
Purjehdus
Purjelautailu
Pyöräily
Soutu
Taekwondo
Yleisurheilu

Tein haastattelut keväällä 2014 ja haastateltavat urheilijat olivat tuolloin iältään 31–40-vuotiaita keskiarvon ollessa 36,8 vuotta. He olivat syntyneet tasaisesti ympäri vuoden eri kuukausina. Neljä haastateltavista oli päättänyt jo aktiivisen kilpauransa ja yksi kilpailee vielä täysipäiväisesti. Kaikki haastateltavat ovat suorittaneet lukion urheilu-uran aikana sekä lisäksi hankkineet opiskelupaikan ammattikorkeakoulusta tai yliopistosta. Kolme viidestä haastateltavasta oli saanut opintonsa päätökseen ja kahden opinnot olivat vielä kesken.

Kaikki aktiiviuransa päättäneet haastateltavat olivat haastatteluhetkellä työelämässä urheilun parissa. Kaksi oli äitiyslomalla.

Haastateltavat olivat syntyneet ja kasvaneet eripuolilla Suomea, kaikki kuitenkin maantieteellisesti Oulun eteläpuolella. Kolme haastateltavista tuli kaupungeista, joissa väkiluku on 1980-luvulla ollut noin 20 000–60 000, kaksi puolestaan kaupungeista, joissa väkiluku on ollut noin 130 000–480 000 (Tilastokeskus 2016). Kaikki haastateltavat olivat voittaneet lajissaan arvokilpailumitaleja sekä sijoittuneet olympialaisissa 11 parhaan joukkoon.

7.6 Tutkimuksen kulku ja aineiston käsittely

Aloitin tutkimusprosessin jo opintojen alussa pohtimalla, mikä minua kiinnostaa huippu-urheilijana. Tutkin mitä urheilusta ja erityisesti huippu-urheilusta on kirjoitettu mediassa, kirjallisuudessa ja tutkimuksissa. En rajannut aihepiiriä, vaan luin tutkimuksia sekä kirjallisuutta muun muassa urheilupolitiikasta, -psykologiasta, -testauksesta ja -valmennuksesta. Olin ennen opintojen alkua suunnitellut tekeväni tutkimusta aikuisurheilijan palautumisesta, mutta opintojen aikana yhä useammin päädyin tutkimaan urheilijan elämän eri osa-alueita ja miten ne punoutuvat yhteen ja vaikuttavat urheilijan arkeen ja menestykseen.

Tutkimus pääsi vauhtiin, kun olin rajannut tutkimusta kansainvälisellä huipulla urheileviin nykyisiin ja/tai entisiin huippu-urheilijoihin, jotka olivat jo menestyneet urheilu-urallaan. Paneuduin aihepiirin kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin ja tein lopullisen rajauksen vasta sen jälkeen. Hirsjärven ym. (2015) mukaan kirjallisuuteen perehtyminen ohjaa tutkimuksen tekemiseen liittyvissä valinnoissa ja kysymysten asetteluissa. Halusin työssäni keskittyä naispuolisiin yksilöurheilijoihin kesäolympialajeissa, koska koin näin pääseväni tutkijana lähimmäksi osa-alueita, josta minulla on tietoa, henkilökohtaista kokemusta ja myös jotain annettavaa tutkijana. Aloitin keväällä 2014 kirjoitustyön laatimalla tutkimukseni taustaksi kirjallisuuskatsauksen, jossa perehdyin urheilupolitiikkaan, suomalaiseen urheilijan

polkuun, urheilujärjestöjen organisoitumiseen ja urheilijoiden menestystekijöihin. Myöhemmin täydensin kirjallisuusosiota vielä perehtynällä Norjan urheilujärjestöjen organisaatioon sekä naisurheilun näkökulmaan. Hirsjärven ym. (2015) mukaan kirjallisuuteen perehtyminen jatkuu aina tutkimuksen pohdintavaiheeseen asti.

Tein kaikki viisi haastattelua keväällä 2014 ja haastattelut kestivät 70–140 minuuttia/henkilö. Yhteensä materiaalia kertyi 512 minuuttia, mikä vastasi litteroinnin jälkeen 87 sivua tekstiä. Pyrin tekemään haastattelut kasvokkain rauhallisessa ympäristössä, haastateltaville helppoissa olosuhteissa ilman häiriötekijöitä. Kolme haastattelusta toteutui kasvokkain ja kaksi Skypen välityksellä videopuheluna. Päädyin kahden haastateltavan kohdalla videopuheluun, koska toinen haastateltavista asui toisella puolen maapalloa ja toisen haastateltavan perhetilanne vaati joustavaa haastatteluajankohtaa. Haastatteluiden pohjana käytin suomalaista urheilijan polkua, jota täydensin lisäteemoilla liittyen urheilijan ja valmentajan yhteistyöhön, urheilunpolitiikkaan ja huippu-urheilun jälkeiseen elämään. Ennen haastattelutilannetta strukturoin haastattelut kahdeksaan teemaan (taulukko 3). Lisäksi tarkensin teemoja lisäkysymyksiin tarpeen vaatiessa haastattelutilanteessa (liite 1). Haastatteluista kertyneen aineiston olen säilyttänyt kotona: sähköisen aineiston salasanojen takana tietokoneellani ja paperiaineiston tutkimuskansiossani.

TAULUKKO 3. Vasemmalla taulukossa haastatteluiden teemat. Oikealla analyysin jälkeiset seitsemän teemaa.

Haastatteluiden teemat:	Analyysin teemat:
1. Lapsuus	1. Lapsuus
2. Valintavaihe	2. Valintavaihe
3. Polku menestykseen	3. Huippuvaihe
4. Menestysvaihe	4. Valmennus
5. Aktiiviuran loppuminen	5. Nainen urheilijana
6. Mikä on ollut kaikkein keskeisintä	6. Uran kulmakiviä
7. Urheilija ja valmentaja	7. Urheilu-uran jälkeen
8. Kehittämisehdotuksia	

Aineiston keruun jälkeen litteroin haastattelut vuoden 2014 kesän ja syksyn aikana, mihin aikaa kului noin 11–20 tuntia / haastattelu. Tämän jälkeen lähetin kullekin haastateltavalle hänen henkilökohtaisen litteroidun tekstinsä tarkastettavaksi. He saivat tässä vaiheessa vielä tehdä korjauksia ja muutoksia tekstiin ennen aineiston analyysia ja osa haastateltavista vielä tarkensi vastauksiaan. Vuoden 2014 syksyllä kevensin tahtia yliopisto-opinnoistani ja suoritin vain muutaman kurssin lukukauden aikana. Seuraavana lukukautena 2015–2016 pidin opinnoista kokonaan vapaata ja lähdin ulkomaille harjoittelemaan kohti 2016 Rio de Janeiron olympiakilpailuja.

Palasin opintojen pariin syksyllä 2016 ja päivitin tutkimuksen kirjallisuusosion ajan tasalle. Jatkoin aineiston käsittelyä analysoimalla haastatteluja ja tulkitsemalla niitä paperille. Luin haastattelut ensiksi viisi kertaa läpi, minkä jälkeen hahmottelin paperille kustakin teemasta haastateltavien esille tuomia asioita. Olin tulostanut jokaisen haastattelun paperille ja etsin tekstien välillä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Merkitsin kustakin teemasta jokaiseen haastatteluun samalla värillä yhtäläisyyksiä ja vastaavasti eri värillä eroavaisuuksia. Palasin prosessin aikana yhä uudelleen haastattelumateriaaliin sekä jo olemassa olevaan tutkimusmateriaaliin ja kirjallisuuteen. Vähitellen kokonaisuus alkoi hahmottua ja luokittelu muodostumaan. Lopulta luokiteltuani ja yhdisteltyäni esiintuotuja tekijöitä jäsentelin aineiston seitsemään teemaan (taulukko 3). Haastatteluvaiheessa olevia teemoja ei ollut kokonaisuuden kannalta järkevä analysoida samojen teemojen mukaan, joten organisoin ja jaottelin teemat uudelleen analyysivaiheessa tutkimusta palvelemaan mielekkääseen kokonaisuuteen (taulukko 3.).

Aineiston analyysin ja tulkinnan olen pyrkinyt esittämään anonyymisissä muodossa, jotta lukija ei pysty päättelemään kenestä urheilijasta on kyse. Lisäksi lähetin tekstilainaukset vielä kullekin haastateltavalle hyväksyttäväksi. Induktiivisen analyysin ja tulkintojen jälkeen siirryin tutkimuksen pohdintaosioon, jossa tuon esille päätelmiä tutkimusaineistosta ja niiden suhteutumista tutkimus- ja teorian tietoon.

7.7 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan usein reliabiliteetin ja validiuden kautta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta ja validiudella pätevyyttä eli kykyä mitata juuri sitä mitä on ollut tarkoitus mitata (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Laadullisessa tutkimuksessa perinteistä käsitteitä reliabiliteetista ja validiudesta pyritään välttämään, koska termien käsitteet ovat epäselviä ja ne saatetaan yhdistää kvantitatiiviseen tutkimukseen. (Metsämuuroinen 2003, 178). Lincoln ja Guban (1985) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuus muodostuu totuudenmukaisuudesta, yleistettävyydestä, yhtäpitävyydestä ja neutraalisuudesta. Nämä vastaavat myös määrällisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä, mutta laadullisessa tutkimuksessa näiden arviointikriteerit määritellään eritavoin. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta määritellään uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistettavuuden mukaan. (Lincoln & Guba 1985, 39- 43; Tynjälä 1991, 390.)

Laadullisessa tutkimuksessa uskottavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija perustelee ja kuvaa jokaisen tutkimusvaiheen totuudenmukaisesti ja mahdollisimman seikkaperäisesti (Hirsjärvi ym. 2015, 231-233; Tuomi & Sarajärvi 2002, 136-137). Laadullista tutkimusta analysoidessa aineiston luokittelu on avainasemassa. Tutkijan tulee kertoa lukijalle luokitteluiden synty ja luokitteluiden perusteet. (Hirsjärvi ym. 2015, 231–233; Metsämuuroinen 2003, 42–43, 178–179.) Tutkimusprosessin siirrettävyyden kannalta laadullinen tutkimus on aina ainutkertainen prosessi eikä sitä voida toistaa juuri samalla tavalla useampaan kertaan. Jotta tutkimuksen luotettavuus olisi vahva, tulisi tutkimuksesta saadut tulokset ja johtopäätökset kuitenkin olla siirrettävissä tutkimuksen ulkopuoliseen vastaavanlaiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136-137). Jokainen haastattelutilanne on joka tapauksessa erilainen riippuen haastateltavan subjektiivisista näkemyksistä ja haastattelukysymyksen tulkinnasta. Lisäksi haastattelutilanteeseen vaikuttavat haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus ja yhteisen ymmärryksen löytyminen. (Sparkles & Smith 2014, 180.) Näitä muuttujia olen tässä työssä pyrkinyt ottamaan huomioon esimerkiksi standardisoimalla haastatteluolosuhteet (hiljainen

kokoushuone) ja esittämällä teemojen kysymykset aina samalla tavalla. Nämä samat elementit ovat tuoneet tälle työlle samalla myös varmuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136-138). Lisäksi Aineiston ja haastatteluiden aikaiset huomiot olen kirjannut mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimuksen luotettavuus säilyy mahdollisimman hyvänä läpi koko työn (Sparkles & Smith 2014, 180–181).

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan usein myös saturaation käsitteestä. Se tarkoittaa aineiston kylläisyyttä ja riittävyttä (Hirsjärvi ym. 2015, 181-182). Työssäni sillä tarkoitetaan haastateltavien määrää ja haastatteluista saatua materiaalia. Toisin sanoen tein haastatteluille tietyn teemarungon, mutten päättänyt ennen haastattelutilannetta mitä saadusta materiaalista tulisin käyttämään. Sen sijaan haastateltavien määrän rajasin viiteen jo ennen haastattelutilannetta, koska halusin ennemmin tutkia syvempää kokonaisuutta kuin laajempaa otantaa. Vasta haastatteluiden edetessä ja analyysivaiheessa huomasin, mitkä asiat toistuivat tutkittavien kesken. Hirsjärvi ym. (2015) mukaan aineisto on riittävä, kun samat asiat alkavat kertautua.

8 TULKINTOJA MENESTYKSEN AVAINTEKIJÖISTÄ

Menestynyt urheilija kuvataan usein glamourin ja etuoikeuksien ympäröimänä, mutta menestyksen takana on paljon työtä. Menestys ei ole sattumanvaraista. Sen eteen on tehty valtava määrä työtunteja sekä suuri määrä myönnytyksiä ja valintoja. Jokainen päivä on eletty urheilun ehdoilla, vuodesta toiseen, minkä jälkeen menestys mahdollisesti osuu urheilijan kohdalle, jos kaikki muu sattuu samanaikaisesti kohdalleen. On asioita, joihin urheilija voi vaikuttaa ja asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Nämä viisi haastattelua toimivat esimerkkinä siitä, mitä huipulle pääseminen vaatii, ja vaikka kovakaan työ ei takaa menestystä, he ovat urheilleet intohimolla ja täydellä sydämellä.

Pyrin haastatteluiden analysoinnilla ja tulkinnoilla avaamaan lukijalle urheilijan ajatusmaailmaa siitä, mitkä urheilijan mielestä ovat tärkeitä menestykseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tuon esille asioita, joita urheilija arvostaa ja miten he priorisoivat näitä asioita elämässään. Ei ole yhtä oikeaa tapaa tai aikaa harjoitella, menestyä tai edetä urheilijan uralla. Jokainen haastateltava on tehnyt sen omalla tavallaan, omalla aikajanaan ja omalla kokoonpanollaan. Haastateltavien tarinoista on mielenkiintoista löytää yhtäläisyyksiä, mutta toisaalta myös suuria eroavaisuuksia. Loppujen lopuksi jokainen haastateltava on uransa huipulla kuulunut maailman kärkiurheilijoihin.

8.1 Lapsuus

Tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden keskimääräinen liikuntaharrastuksen aloitusikä on ollut 5,8 vuotta. Kolme viidestä kertoo lapsuudessaan perheensä olleen aktiivisia liikkujia ja perheen kanssa on harrastettu paljon. Kukin tuo esille perheen merkityksen harrastamisessa sekä korostaa perheeltä saatua tukea ja turvaa eri muodoissa. Vanhemmat ovat kuskanneet lapsiaan harrastuksiin, pesseet pyykit ja laittaneet ruoan valmiiksi pöytään. Myös isovanhemmat ovat osallistuneet ja olleet tukena. Lisäksi vanhempien ja

isovanhempien taloudellinen tuki on ollut korvaamaton haastateltavien lapsuudessa. Kannustava ilmapiiri on myös koettu tärkeäksi osaksi arkea.

”Perhehän on oikeastaan ollut tärkein. Eihän siitä olisi tullut mitään ilman vanhempia, jotka kuskaa.”

Monipuolinen liikunta on haastateltavien mukaan ollut tärkeä osa arkea ja kaikki osallistujat kertovat olleensa aktiivisia liikkujia lapsena. Kodin ympäristö ja pihapiirissä olevat lapset ovat luoneet hyvät edellytykset monipuoliselle liikunnalle kodin lähetyvillä. Päivät on vietetty naapureiden kanssa ulkona leikkien ja kotona on käyty välissä vain syömässä. Urheilijan polun mukaan lapsen tulisi liikkua 20 tuntia viikossa ja liikunnan tulisi perustua omaehtoiseen, monipuoliseen liikunnan harrastamiseen (Suomalaisen huippu-urheilun muutos, 2012). Tutkimukseen osallistuneilla pihapiirileikit ja koululiikunta ovat tuoneet suurimman osan monipuolisesta liikunnasta, mutta siihen on vaikuttanut osaksi myös oma innostus, halu oppia ja kokeilla jotain uutta.

”Olen ollut pienestä pitäen tosi liikkuva, sellainen fyysinen lapsi. On pitänyt koittaa löytää sellaisia harrastuksia ja tekemistä, että saa purkaa sitä ja pääsee tekemään. Vanhemmat sanovat, että he eivät ole koskaan saaneet päättää, se olen ollut minä itse. Olen vain ilmoittanut lähteväni harjoitusleirille tai yleisurheilun suurkisoihin. Se on ollut sellaista omaehtoista.”

Koulu koetaan myös tärkeänä tekijä liikunnan innoittajana. Koulun yleinen ilmapiiri on vaikuttanut liikunta-aktiviteettien järjestämiseen ja sitä kautta on ollut mahdollisuus myös tutustua uusiin lajeihin. Koulussa on ollut myös urheiluvälineitä, joihin koululaiset pääsivät tutustumaan liikuntatunneilla ja osittain myös välitunneilla. Välitunteja on muutoinkin hyödynnetty ja lapset ovat päässeet ulos leikkimään ja purkamaan ylimääräistä energiaa. Koulu on järjestänyt myös mahdollisuuksia kilpailuiden ja karnevaalien merkeissä, joissa koululaiset ovat päässeet kokeilemaan rajojaan ja kilpailemaan toisiaan vastaan. Suurin

vaikutusvalta on kuitenkin ollut rehtorilla, jonka avulla urheilua on päässyt toteuttamaan ala-asteikäisenä.

”Meillä oli ala-asteella tosi positiivisesti urheiluun suhtautuva rehtori. Koulun kautta on ollut mahdollisuus harrastaa ja ensimmäinen kosketus kilpailutoimintaan tuli koulun kilpailuista.”

Harrastuksen valintaan liittyen kaverit itsessään eivät ole olleet yhtä tärkeässä roolissa kuin oma aktiivisuus, innostus ja kiinnostus kokeilla eri lajeja. Haastateltavat eivät koe ajautuneensa lajin pariin niinkään kavereiden takia, mutta harrastuksissa olleet kaverit ovat kuitenkin sitouttaneet lapsen lajin pariin. Moni kokee saaneensa ystäviä oman lajinsa parista, vaikkakin osalla ystävät löytyvät urheilun ulkopuolelta. Myös lapsuuden urheiluidolit ja -esikuvat koetaan tärkeiksi osatekijöiksi harrastuksen alkuvaiheessa. Heitä on seurattu ja tarkkailtu ja heiltä on myös opittu paljon. Lisäksi haastatteluista käy ilmi kuinka suuri vaikutus idoleilla on urheilevan nuoren valintoihin ja mielenyhtymiin.

”Olin nähnyt kuvia, joissa idolillani oli Adidaksen piikkarit. Näin ollen minullakin piti olla Adidaksen lenkkarit.”

Kaikki tutkimukseen osallistuneet urheilijat painottavat erityisesti kuitenkin viihtyisää, kannustavaa ja leikkisää ilmapiiriä. Tämänkaltainen ilmapiiri on koettu turvalliseksi, mutta samalla myös kiehtovaksi. Harjoitukset on koettu mielekkäiksi, kun tekeminen on monipuolista ja leikinomaista. Myös seuratoiminnalla on ollut suuri merkitys ja seura on koettu merkittäväksi tukijaksi lapsuusvaiheessa. Seuroilta on saanut varusteita lainaksi, jotta on päässyt mukaan kokeilemaan eri lajeja. Seurat ovat myös tarjonneet harjoitusolosuhteita ja ohjattua liikuntaa.

”Seuran toiminta on ollut sosiaalista hyvää toimintaa, klubitoimintaa. Seuran vajalle oli kesäisin ja koulun jälkeen helppo mennä. Siellä oli aina porukkaa, kivoja valmentajia ja aikuisia sekä usein myös ohjattua toimintaa.”

Lapsuusvaiheen merkittäviä menestystekijöitä:

- *Vanhempien tuki*
- *Monipuolinen liikunta*
- *Koulu*
- *Naapurusto*
- *Urheiluseurat*
- *Lapsuuden idolit*
- *Yleinen positiivinen ja kannustava ilmapiiri*

8.2 Valintavaihe

Urheilija siirtyy lapsuudesta valintavaiheeseen noin 13-vuotiaana (Côté ym. 2007; Suomalaisen huippu-urheilun muutos, 2012). Yläasteelta nuori pyrkii usein joko lukioon tai ammattikouluun, joissa urheilun ja koulun yhdistäminen on yleensä helppoa. Valintavaiheessa urheilija asuu usein vielä kotona ja vanhemmat osallistuvat päivittäisiin kustannuksiin. Kotona asuminen usein helpottaa nuoren urheilijan arkea, koska urheilijan ei tarvitse kantaa kovin suurta vastuuta elämisestä ja elinkustannuksista. Näin ollen urheilija voi täysipainoisesti keskittyä urheiluun ja koulunkäyntiin. Haastateltavista kaikki ovat asuneet lukiovuodet kotona vanhempiensa luona.

”Käytännössä siihen asti, kun muutin pois kotoa 19-vuotiaana, eli koko alaikäisyysajan, vanhemmat olivat tärkeitä sponsoreita. He kustansivat lähes kaiken.”

Erityisesti lukioaika on koettu tärkeäksi elementiksi urheilu-uran jatkumon ja mielekkyyden kannalta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet urheilijat ovat käyneet lukion ja kaksi viidestä urheilulukion. Urheilulukion erityisstatuksen saaneita kouluja on tällä hetkellä eri puolilla Suomea 13 (Kihu 2016). Kolme urheilijaa on kuitenkin suorittanut lukion normaalilukiassa, koska lähettyvillä ei välttämättä ole ollut urheilulukiota ja/tai kotiolosuhteet harjoittelun ja koulunkäynnin kannalta on koettu hyväksi.

”Moni meidän treeniryhmästä lähti toiseen kaupunkiin urheilulukioon, mutta tein sellaisen päätöksen, että jään kotipaikkakunnalle, jossa juuri aloitettiin kokeilu luokattomasta lukiosta. Olimme ensimmäisiä lukioita, joissa oli mahdollisuus suorittaa opinnot neljässä vuodessa. Ajattelin, että minulle jää enemmän aikaa muulle, kun ei tarvitse kulkea bussilla toiseen kaupunkiin.”

Lisäksi kaksi normaalilukion käyneistä haastateltavista kertoo lukion joustaneen harjoittelun suhteen. Päivittäinen harjoittelu on ollut helppo järjestää sekä ulkomaan ja kotimaan harjoitusleirit. Koulunkäynti oli yleisesti koettu helpoksi ja neljä viidestä haastateltavasta on suorittanut lukion kolmeen vuoteen, yksi neljässä vuodessa. Yksi normaalilukion käyneistä kertoo koulun tarjonneen lisäksi oppilailleen myös runsaasti harjoittelumahdollisuuksia eri lajien parissa. Koulun tiloissa oli järjestetty aktiivisesti harjoituksia.

”Sain olla nuorten maajoukkueleireillä viikon verran joka kuukausi, eli koulu jousti todella hyvin. Lisäksi harjoittelin myös lentopalloa ja koripalloa koulun joukkueessa 1–4 kertaa viikossa, joten sain myös koulun kautta hyvää harjoittelua.”

Tuntimääräisesti haastatteluun osallistuneet urheilijat kertoivat harjoitelleensa lukiovuosina noin 700–750 tuntia vuodessa. Harjoittelu on ollut monipuolista, ja halu sekä tarve harjoitella ovat lähteneet omasta itsestä. Yhdellä haastateltavista lukion aikana on tehty kovimmat tuntiharjoitusmäärät, neljälle sen sijaan vasta lukion jälkeen. Lukioaika koetaan kuitenkin pääosin menneen harjoittelun parissa, eikä siihen ole paljon muuta koulun lisäksi mahtunut. Harjoittelun koetaan olleen luonnollinen osa koulunkäyntiä, eikä sitä ole tarvinnut selitellä kenellekään. Varsinkin urheilulukion käyneet urheilijat korostavat, etteivät ole tunteneet sosiaalista painetta tehdä asioita toisin. Urheilu on urheilulukiossa ollut osa jokaisen opiskelijan arkea ja sitä on pidetty itsestään selvyytenä.

Yksi haastateltavista on selkeästi priorisoinut koulun vielä tässä vaiheessa ja siirtynyt täysipäiväiseen valmentautumiseen vasta lukion jälkeen. Priorisoinnin taustalla on kotikasvatukseen perustuva ajatusmalli siitä, että ensin suoritetaan koulutehtävät ja sen

jälkeen urheillaan. Vanhemmat ovat tällä ajatelleet urheilijan tulevaisuutta ja halunneet turvata myös urheilun jälkeisen elämän.

”Kotoa on aina sanottu, ensin käydään koulua ja sen jälkeen urheillaan. Se ei ole ollut ongelma. Koulun jälkeen ehti tekemään läksyt ja sen jälkeen lähdettiin sitten ulos lenkille tai hiihtämään.”

Harjoitusmäärien lisäksi harjoitteluun on tullut systemaattisuutta ja rytmitystä. Lukion aikana harjoitteluun on tullut iltaharjoitusten lisäksi myös aamuharjoituksia. Myös leireily lisääntyi, eikä sitä ole koettu häiritseväksi tekijäksi koulunkäynnin kannalta. Leirit ovat olleet pääosin ulkomailla, mutta osittain myös kotimaassa. Maajoukkutoiminnan kerrotaan vahvistuneen lukion aikana ja harjoitusvastusta on saatu sitä kautta jonkin verran. Valmennuksen osalta jo ennen valintavaihetta tai viimeistään lukiossa urheilija on löytänyt itselleen hyvän valmentajan, jonka ohjeistuksella edetä uralla. Myös verkostoitumista osaaviin asiantuntijoihin ja ulkomaisiin kilpakumppaneihin on tapahtunut vuosien mittaan päivittäisen tekemisen, leireilyn ja kilpailemisen kautta.

Oman lajin valintaikä vaihtelee 14–22 vuoden välillä keskiarvon ollessa 17,8 vuotta. Tämä korreloi hyvin suomalaisen urheilijapolun kanssa, jossa lajin valintavaihe kestää aina 19 ikävuoteen saakka (Suomalainen huippu-urheilun muutos 2012). Tosin lajivalintaiän hajonta on ollut suhteellisen suuri.

Valintavaiheessa merkittäviä menestystekijöitä:

- *Vanhempien yleinen ja taloudellinen tuki*
- *Lukiot*
- *Urheiluseurat*
- *Koulun ja urheilun yhdistäminen*
- *Harjoittelun systemaattisuus ja rytmitys*

8.3 Huippuvaihe

Huippuvaiheeseen urheilijan katsotaan siirtyvän noin 19-vuotiaana. Tässä vaiheessa urheilija tavoittelee tai on jo lajinsa huipulla (Suomalainen huippu-urheilun muutos 2012). Menestysvuodet sijoittuvat lajista ja yksilöstä riippuen noin 20 ja 35 ikävuoden väliin (Salasuo & Hoikkala 2015). Tutkimukseen osallistuneet urheilijat ovat jo lukion aikana omaksuneet huippu-urheilijan elämäntapoja ja oppineet huippu-urheilijan elämän rytmiä. Kansalliset ja kansainväliset kilpакentät sekä kilpakumppanit ovat vuosien varrella tulleet tutuiksi. Myös maajoukkue-toiminta on tiivistynyt ja yhteenkuuluvuuden tunne treeniporukassa on vahvistunut.

”Meillä oli hyvä porukka, leireillä syntyi hyvä fiilis ja oli muitakin, jotka lähtivät panostamaan huippu-urheiluun. Ympäristö oli sellainen, missä pidettiin itsestään selvyytenä treeniä ja panostusta urheiluun. Ei joutunut selittelemään miksi sitä tekee.”

Haastateltavista jokainen kertoo hakeutuneensa lukion jälkeen olosuhteisiin, jossa harjoitteluseura on omaan tasoon nähden haastavaa ja harjoitusolosuhteet mahdollisimman optimaaliset. Neljä viidestä urheilijasta lähti lukion jälkeen pidemmälle ulkomaanleiritykselle tai asumaan pysyvästi ulkomaille urheilun takia. Yksi haastateltavista puolestaan jäi Suomeen ja muutti vieraalle paikkakunnalle urheiluopistoon.

”Tein rohkean päätöksen ja lähdin kolmeksi vuodeksi urheiluopistolle asumaan. Päätin laittaa kaikki peliin ja panostaa urheiluun. Jos muutosta ei tapahdu kolmessa vuodessa, lopetan. Kahden urheiluopistovuoden jälkeen minulla oli MM-mitali kaulassa ja siitä menestys jatkui.”

Kolme haastateltavista teki muutoksen harjoitusolosuhteisiin heti lukion jälkeen ja lähti toteuttamaan urheilua uudessa ympäristössä. Ne urheilijat, jotka tekivät lajivalinnan 18- ja 22-vuotiaana, lähtivät ulkomaille 2–4 vuotta myöhemmin kuin muut haastateltavat.

”Ensimmäisenä kirjoituskeväänä olin jo lukulomalla leirillä. Heti kun kirjoitukset olivat ohi, suuntasin Espanjaan harjoittelemaan ja leireilemään.”

Urheilija oli pyrkinyt optimaalisilla olosuhteilla hakemaan itselleen sparraajaa tai ryhmää ympärilleen, joka haastaisi ja veisi urheilijaa eteenpäin jokapäiväisessä harjoittelussa. Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista neljä koki saaneensa parasta haastetta ja oppia kilpakumppaneistaan.

”Aloin kehittymään ja oppimaan todella paljon, kun pääsin muun maalaisten kilpasiskojen kanssa harjoittelemaan. Minulla ei välttämättä ollut omaa valmentajaa mukana, vaan olin siellä katsomassa ja oppimassa mitä muut tekevät ja analysoimassa mitä itse voisin tehdä paremmin.”

Kansainvälisyys koetaan oleelliseksi osaksi urheilijan elämää ja kehitystä. Neljä haastateltavista kertoo hakeneensa kansainvälistä kilpailukokemusta jo yläasteikäisenä, yksi vasta lukion aikana. Kansainvälisissä kilpailuissa tutustutaan kilpakumppaneihin, opitaan heidän suorituksistaan ja kilpaillaan lajin huippuja vastaan. Samalla luodaan arvokkaita suhteita ulkomaille, jotka ovat tärkeitä uran jatkoa ajatellen. Haastateltavat tuovat esille myös sen, että huipulle tähtääviä urheilijoita on ollut todella vähän Suomessa ja se on ollut yksi syy, miksi harjoitusvastusta on lähdetty hakemaan ulkomailta.

”Meidän lajissa on yleistä, että harjoitellaan ulkomaalaisten kanssa, koska Suomessa ei löydy riittävän monta kovatasoista ja riittävän paljon harjoittelevaa porukkaa.”

Harjoittelu ympäristössä, jossa joka päivä joutuu haastamaan itsensä, on koettu arvokkaaksi ja sitä kautta on tapahtunut myös kehitystä. Myös kaksi muuta haastateltavaa kertoo identtisiä kokemuksia ulkomailla harjoittelemisesta ulkomaalaisten kilpasiskojen kanssa ja osittain myös ilman henkilökohtaista valmentajaa.

”Olin itsekseni Uudessa-Seelannissa ja Australiassa pitkiäkin aikoja harjoittelemassa. Välillä siellä oli muitakin suomalaisia, mutta minun oli järkevää olla siellä pidempiä aikoja yhtämittaa. Osittain se johtui myös siitä, ettei ollut rahaa matkustaa edestakaisin.”

Sen sijaan urheilija, joka päätti huippuvaiheessa muuttaa urheiluopistolle, kertoo kokeneensa saman suomalaisessa ympäristössä, sillä harjoitteluvastus ja olosuhteet ovat tukeneet hänen lajiharjoitteluaan tarpeeksi korkealla vaatimustasolla.

”Parannettiin molemmat treenikaverini kanssa ennätyksiä reippaasti ja se kertoo siitä ympäristöstä. Kun ympäristö on kannustava ja kukaan ei aseta sinulle rajoja, niin kaikki on mahdollista.”

Kun urheilijan ympärillä on hyvä kilpailuhenkinen ilmapiiri, harjoittelu tuntuu mielekkäältä ja se vie urheilijan mukanaan. Harjoituksissa syntyy kilpailunomaisia tilanteita ja nämä tilanteet kehittävät ja valmistavat urheilijaa todelliseen kilpailutilanteeseen. Neljä viidestä haastatellusta kokee, että kova vastus harjoituskumppaneista on ollut tärkeä edellytys menestykselle. Vain yksi on harjoitellut koko uransa käytännössä yksin ja saanut itsestään parhaiten irti yksin.

”Lajissani ei pysty mittaamaan metrejä ja sekunteja. Siitä syystä on todella tärkeää, että on hyvä treenikaveri. Silloin pystyy mittaamaan suorituksen ja näkemään miten se menee. Jos on välillä isompi porukka, pystyy luomaan kilpailunomaisia tilanteita.”

Harjoittelumäärien suhteen haastateltavat kertovat tuntimäärien pääosin lisääntyneen huippuvaiheen alkupuoliskolla lukiovuosiin verrattuna. Harjoittelua on tullut keskimäärin 25-30 tuntia viikossa lajista riippuen ja huoltava harjoittelu sekä hieronnat ynnä muut sellaiset lisäksi. Harjoittelusta on kuitenkin tullut lajinomaisempaa ja painopiste on selkeästi ollut oman lajin tekemisessä.

”Kun 18-vuotiaana päätin, että tämä on päälahini ja tein seuraavat 7 vuotta vain omaa lajia tammikuusta loppusyksyyn saakka. Talvisin toki hiihdin, tein kuntopiiriä ja muuta treeniä.”

Lähestyessä 30 vuoden ikää haastateltavat kertovat pääosin pudottaneensa harjoitusmääriä ja lepoon on varattu enemmän aikaa. Lisäksi yksi haastateltavista kertoo monipuolistaneensa harjoittelua jälleen 27 vuoden iässä.

”Mielestäni vanhemman urheilijan pitää tuoda monipuolisuutta takaisin harjoitteluun, jotta ei tule urheiluvammoja.”

Valmennustiimi koetaan suureksi osaksi kokonaisuutta urheilijan uran aikana. Tiimiä kootaan jo varhaisvuosina, mutta se muuttuu usein vuosien varrella. Henkilöt vaihtuvat ja urheilijan tarpeet muuttuvat. Tärkeimmäksi tiimissä koetaan henkilökohtainen lajivalmentaja, jonka kanssa urheilija tekee lähes päivittäin tai päivittäin tiivistä yhteistyötä. Haastateltavista kaikki ovat tavalla tai toisella itse tai valmentajansa avustamana hankkineet ympärilleen taustavaikuttajia. Urheilun rakenteista ei ole juurikaan löytynyt apuja. Taustahenkilöiden hankkimiseen on merkittävästi vaikuttanut myös urheilijan talous, koska pääosin kaikki palvelut ovat olleet omakustanteisia.

”Se on vaikea paketti, kun sitä miettii riittääkö rahat itsellä ja sitten onko jostain mistä nipistää.”

Haastateltavien kohdalla perustiimiin on jollain tasolla kuulunut lajivalmentaja, fysiikkavalmentaja, omalääkäri ja hieroja tai fysioterapeutti. Lisäksi tiimiä on täydennetty tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan muun muassa managereilla, ravintoterapeuteilla ja urheilupsykologeilla. Muun muassa urheilupsykologi on ollut tärkeässä roolissa ja neljä viidestä haastateltavasta kertoo käyttäneensä urheilupsykologin palveluja uransa aikana. Yhdellä haastateltavista ei ole ollut siihen taloudellista mahdollisuutta.

”Urheilupsykologi on ehkä sellainen, minkä voi jälkikäteen sanoa, että varmasti olisi voinut monessa kohtaa olla hyvä.”

Urheilijan talous on haastateltavien mukaan ollut täysin kiinni menestyksestä. Ennen menestystä tärkein tukija on perhe, opintotuki tai mahdollisesti opintolaina. Menestyksen jälkeen urheilijan apuraha on koettu tärkeimmäksi taloudelliseksi tueksi, jota ilman urheilua ei olisi pystynyt jatkamaan, ainakaan samalla tasolla. Lisäksi menestysvaiheessa haastateltavat kertovat saaneensa tukea yhteistyökumppaneilta, mikä on koettu merkittäväksi asiaksi urheilu-uran toteuttamisen kannalta. Suurten urheilusta aiheutuvien kustannusten takia elämisessä on kuitenkin täytyntä ottaa tarkkaan huomioon päivittäiset elämisestä aiheutuvat kulut ja priorisoida miten käyttää olemassa olevat varat.

Huippuvaiheessa haastateltavat ovat suorittaneet opintoja urheilu-uran ohella. Opintoja on suoritettu urheilijalle räätälöityn tahtiin ja opintojen suorittamiseen on käytetty aikaa kolmesta vuodesta viiteentoista vuoteen. Yksi haastatelluista piti urallaan kahden vuoden kilpailutauon, koska hän ei kokenut urheilua enää mielekkäänä ja halusi lisäksi saada opintonsa valmiiksi.

”Kyllästyin lajiini. Halusin valmistua yliopistosta ja palata normaaliin elämään ja opiskella. Lopetin 27-vuotiaana ja palasin takaisin kilparadoille 29-vuotiaana.”

Huippuvaiheessa merkittäviä menestystekijöitä:

- *Harjoitteluilmapiiri ja -kumppanit*
- *Harjoitusolosuhteet*
- *Kansainvälisyys*
- *Lajinomainen harjoittelu*
- *Osaavat valmentajat*
- *Talous*
- *Valmennustiimi*

8.4 Valmennus

Tutkimukseen osallistuneet urheilijat painottavat erityisesti henkilökohtaisen lajivalmentajan merkitystä uran alusta loppuun. Haastateltavien uran aikana, 1900-luvun lopussa ja 2000-luvun alussa, valmennusjärjestelmä ei ole ollut vielä kovin kehittynyt ja urheilija on tukeutunut lähes kaikessa lajivalmentajaan ja perheeseen tai niihin henkilöihin, joita ympärillä on sattunut olemaan. On ollut osittain siis myös sattumaa, että urheilijat ovat kokeneet saaneensa itselleen osaavia valmentajia ympärilleen.

Valmentajan työ ei ole helppoa. Siinä vaaditaan laajaa tietämystä perusvalmennuksesta henkiseen valmennukseen ja lisäksi soveltamistaitoa kyseisen urheilijan tarpeiden mukaan. Haastateltavat kokivat lajivalmentajan osaaminen ja tietotaito tärkeäksi elementiksi. Se on korostetussa roolissa vasta valintavaiheessa, mutta varsinkin huippuvaiheessa. Haastateltavat kokevat saaneensa hyvää, heille sopivaa valmennusta uransa aikana.

”Koko urani ajan ne valmentajat, jotka on siinä ollut mukana, heillä on ollut niin selkeä ymmärrys siitä mitä se todennäköisesti vaatii ja miten lajissani pääsee pitkälle.”

Valmentajan tietämyksen suhteen haastateltavat odottavat valmentajalta lajiosaamisen lisäksi myös perustietämystä urheilusta. Lisäksi vaativuus, vuorovaikutus, empatia, eläytyminen ja uskon luominen urheilijaan koetaan tärkeäksi. Valmentajan tulisi urheilijan nuoruudessa olla jonkin näköinen roolimalli tai esikuva. Myöhemmässä iässä tasavertaisuus urheilijan kanssa, sosiaalisuus ja tasapainoisuus korostuivat.

”Valmentajan tulee tuntea lajianalyysi ja ymmärtää mistä siinä lajissa on kyse. Hänen tulee eri ikävaiheissa osata tukea urheilijan kehitystä eri ominaisuuksissa: tekniikka, taito ja kaikki peruselementit tulee olla selkeinä olemassa.”

Urheilu-ura koetaan lisäksi eräänlaisena elämänkouluna. Valmentaja ei ole vain valmentaja, vaan toimii urheilijan nuoruudessa myös roolimallina, joka johtaa toimintaa. Myöhemmässä vaiheessa urheilu ei ole enää pieni osa elämää, vaan urheilu nähdään kokonaisvaltaisena toimintana. Tässä vaiheessa valmentaja opettaa urheilijalle oma-aloitteisuutta ja vastuun kantamista ja päätyy arvoasteikossa vähitellen samalle tasolle urheilijan kanssa. Peruskasvatus ja käyttäytymisen malli koetaan kuitenkin kodin ja perheen asiaksi ja sieltä urheilija oppii elämän arvot.

”Kodista lähtee kaikki arvot ja yleinen käyttäytyminen. Kotona on aina painotettu Fair Playta ja toisen kunnioitusta. Isä on aina opettanut minulle, että muista olla nöyrä.”

Kaikki haastateltavat kertovat valmennussuhteidensa olleen pääosin pitkäkestoisia. Uran alkuvaiheessa valmentajia tulee ja menee, mutta myöhemmässä vaiheessa valmentaja vakiintuu. Kahdella haastateltavissa on ollut käytännössä koko uransa tai huippuvaiheen ajan sama valmentaja.

”Minulla on ollut yksi ja sama valmentaja koko urheilu-uran. Aloitettiin yhteistyö, kun olin 14-vuotias ja se kesti 23 vuotta.”

Valmennuksessa merkittäviä tekijöitä:

- *Osaava valmentaja, laajapohjainen tietotaito urheilusta*
- *Syvälinen tietotaito lajispesifisestä harjoittelusta*
- *Inspiroinnin ja uskon luomisen kyky urheilijaan*
- *Hyvät vuorovaikutus- ja kommunikointitaidot*
- *Pitkäkestoinen valmennussuhde*

8.5 Nainen urheilijana

Naisen asema koetaan haastateltavien mukaan urheilussa ainakin yksilölajeissa nykyään hyväksi, jopa erittäin hyväksi Suomessa. Vain yksi haastateltavista tuo epäkohdan esiin uransa alkutaipaleelta menestyessään ensimmäisen kerran. Hän kohtasi voittonsa jälkeen tiedoitusvälineen edustajan, joka kyseenalaisti naisten taidot kyseisessä lajissa ja vihjasi lajin olevan pääosin miesten harrastus. Lisäksi toinen haastateltava toi esille naisiin kohdistetun ulkonäkökeskeisen huomion urheilumediassa.

”Välillä tulee pohjanoteerauksia, kun naisten tuloksista ei kirjoiteta mitään vaan kirjoitus keskittyy naisten tiukkoihin vartaloihin.”

Kaiken kaikkiaan haastateltavat kertovat myönteistä palautetta naisiin kohdistuneesta huomiosta. Yksi haastateltavista kertoo olleensa uran alkuvaiheessa 1990–2000-luvun vaihteessa mukana Olympiakomitean naisurheilija -projektissa, jossa satsattiin erityisesti tyttöihin ja naisiin. Miespuoleiset urheilijat ovat osittain kokeneet jopa syrjintää naisiin kohdistuvista panostuksista johtuen.

”Näin jälkeenpäin, kun olemme jutelleet miespuolisten maajoukkuekaverieni kanssa, he kokivat että me naispuoleiset saatiin helpommin apuja.”

Harjoitustilanteissa sukupuolella ei ole haastateltavien mukaan ollut merkitystä. Harjoittelussa on toki huomioitu naisten ja miesten fyysiset erot, mutta kumpaakaan sukupuolta ei ole syrjitty. Myös menestyjiä juhlistaessa haastateltavat ovat kokeneet, että naiset ja miehet ovat olleet tasavertaisessa asemassa.

”Minun valmentajat ja joukkuekaverit ovat olleet todella fiksuja. Me ollaan oltu ihmisinä siellä, ei sukupuolimerkeillä.”

Valmennuksesta puhuttaessa haastateltavien kanssa, naisvalmentajia koetaan urheilun kentällä olevan edelleen vähän suhteessa miespuoleisiin valmentajiin. Naisvalmentaja voi esimerkiksi naisen fyysisiin kehonmuutoksiin liittyvissä asioissa lähestyä naispuolista urheilijaa mahdollisesti helpommin kuin miespuoleinen valmentaja. Myös järjestö- ja hallitustasolla naisia on haastateltavien mukaan lähes poikkeuksetta vähemmän mukana. Asioita ei välttämättä koeta sukupuolikysymyksiksi, mutta haastatteluissa tuodaan esille se, että päätöksentekopohja olisi varmasti laajempi, jos päätäntäelimissä olisi tasapuolisesti sekä naisia että miehiä.

Tutkimukseen osallistuneista yksi on saanut uransa aikana lapsen. Hän kertoi äitiyden ja urheilun yhdistämisen sujuneen hyvin. Haastatteluissa tuli kuitenkin esiin huoli urheilijan iästä, äitiydestä ja urheilun yhdistämisestä. Koetaan, että monessa lajissa lapsen saaminen uran aikana voi olla todella haastavaa, ei ainoastaan fyysisen ja henkisen tasapainon vuoksi, vaan myös talouden kannalta.

”Käytännössä ei ole ollut mahdollista ajatella lapsen hankkimista niin kauan kuin urheilen. Suomalainen naisurheilija, ainakin yksilöurheilija joutuu tekemään ison valinnan jatkaako urheilua vai perustaako perheen kolmekymppisenä.”

Nainen urheilijana:

- *Arvostuksen suhteen tasavertainen miesten rinnalla yksilölajeissa Suomessa*
- *Naispuoleisia valmentajia kaivataan lisää urheiluun*
- *Laajempaa naispuoleista edustusta kaivataan päätäntäelimissä*
- *Äitiys koetaan haastavaksi ajatukseksi urheilu-uran aikana*

8.6 Uran kulmakiviä

Urheilijan ura on kokonaisvaltainen. Ei ole yhtä oikeaa tietä menestykseen ja monet osatekijät vaikuttavat puolestaan toisiin tekijöihin. Toiset tavat sopivat paremmin yhdelle urheilijalle kuin toiselle. Puhuttaessa, mitkä tekijät ovat eniten vaikuttaneet menestykseen haastateltavien keskuudessa, tuli vahvasti esiin perheen tuki, hyvä valmennus, oma halu, intohimo, ilo ja nautinto.

”Veikkaan, että jokaisen menestyneen huippu-urheilijan takaa löytyy perhe, joka on tukenut.”

Myös oma tahto ja intohimo urheilua kohtaan on koettu tärkeäksi. Kaikki lähtee urheilijasta itsestään ja urheilija harjoittelee ja kilpailee itseään varten. Oma tahto ja jopa fanaattisuus urheilua kohtaan on näkynyt lähes jokaisen haastateltavan kohdalla jo pienestä pitäen.

”Oma halu, sisäinen tarve, hyvällä tavalla pakottava tarve. Se on sellainen oman itsensä projekti ja jollain tavalla luovakin juttu. Olen vain ihan täysillä uppoutunut ja hurahtanut siihen ja tykännyt urheilla.”

Kilpailuhenkisyys nousi yhden haastateltavan kohdalla selkeäksi teemaksi jo lapsuudesta lähtien. Kilpailuhenkisyys ei liittynyt ainoastaan urheiluun vaan se ulottui elämän muillekin osa-alueille.

”Olen pienestä pitäen ollut kilpailuhenkinen, rakastanut kilpailutilannetta ja nauttinut paineesta. Ala-asteella matematiikankin tehtävät piti laskea tunnilla mahdollisimman nopeasti.”

Tarkemmin haastatteluja tulkiten, kilpailuhenkisyyden ja jonkin näköisen järjestelmällisyyden ja tunnollisuuden voi poimia jokaisen haastateltavan kohdalla hieman

eri aspekteista ja eri elämän vaiheista. Kilpailuhenki ei kuitenkaan ole ollut päällimmäinen motivaation lähde muiden haastateltavien kohdalla.

”Minulla on ollut kova halu haastaa itseäni, kilpailuvietti ja olemme porukassa menneet aina aika kovaa.”

Menestymisen pääkohtia:

- *Perheen tuki*
- *Ammattimainen valmennus*
- *Kilpailukeskeisyys ja haasteet harjoituksissa*
- *Urheilijan tahdonvoima, intohimo ja nautinto*

8.7 Urheilu-uran jälkeen

Neljä viidestä tutkimukseen osallistuneesta urheilijasta on lopettanut aktiiviuransa. Keskimääräinen uran lopetusikä on ollut 35 vuotta. Ura on kolmen urheilijan kohdalla päätynyt omaan päätökseen lopettamisesta ja yhden kohdalla loukkaantumiseen harjoituskauden aikana. Ikä ja urheilijan arvostus päätöksentekoeleimissä on myös vaikuttanut urheilijan lopettamispäätökseen.

”Olin ollut kuluvalle kaudella olympiafinaalissa ja mitaleilla joka ikisessä maailman cupissa ja minut pudotettiin pois täydeltä apurahalta. Se loukkasi todella paljon. Kyse ei ole rahasta vaan arvostuksesta ja luottamuksesta.”

Myös ajatus perheen perustamisesta ja elämäntilanteen muuttumisesta tuodaan esille uran lopetuspäätöksen yhteydessä. Neljä viidestä haastateltavasta kertoo kokeneensa urallaan jonkin asteisia rasitusvammoja tai loukkaantumisia. Vain yksi on kokenut ainoastaan ajoittaista harjoituksen aiheuttamaa rasitusvammaa, mikä ei ole edennyt niin pitkälle, että se

olisi vaatinut suurempaa huomiota. Loukkaantumiset eivät kuitenkaan ole haastateltavien mukaan vaikuttaneet urheilun jälkeiseen elämään.

Aktiiviuran jälkeen kaikki neljä urheilun lopettanutta urheilijaa on jäänyt urheilun pariin työskentelemään. Urheilijat ovat löytäneet töitä urheiluopistosta valmennuksen ja testauksen kehittämisen parista, lajiliittonsa valmennuspäällikkönä, huippu-urheiluyksiköstä sekä lajinsa valmentajana ja kehittäjänä ulkomailla. Haastateltavat kertovat myös itse olleensa aktiivisia työnhakuprosessissa, mutta kokevat toisaalta olleensa onnekkaita, koska heille on tarjottu työtä urheilun parista aktiiviuran jälkeen.

”Sain puhelun samalla viikolla, kun olin päättänyt urani. Olin onnekas, sain unelmatyön urheilun parista.”

Kun urheilija päättää urheilu-uransa, on vastuu urheilun jälkeisestä elämästä haastateltavien mukaan tällä hetkellä täysin urheilijan itsensä varassa. Vasta vuonna 2015 tähän epäkohtaan on puututtu urheilijoiden toimesta vertaistuen avulla, jolloin Kouvolaan kutsuttiin tapaamiseen kaikki noin viiden vuoden aikana lopettaneet huippu-urheilijat (Sport 2016a). Vuonna 2014, kun haastattelut oli suoritettu, apua on saanut lähinnä ansioluettelon tekemiseen olympiakomitean yhteistyökumppanin Adecon kautta, jos urheilija on itse ollut aktiivinen. Urheilu-uran jälkeiseen elämään toivotaan lisää tukea ja työkaluja urheilujärjestelmän kautta. Yksi haastateltavista pohtii urheilu-uran houkuttelevuutta, kun urheilijan pitää valita elämän suunta lukiossa tai viimeistään lukion jälkeen.

”Olen miettinyt voidaanko Suomessa hyvällä omallatunnolla kannustaa nuorta urheilijaa urheilijanpolulle, kun meistä ei pidetä huolta sen jälkeen. Urheilija-apuraha on hieno asia, mutta se ei kerrytä eläkettä. Olen urheillut 35-vuotiaaksi ja menettänyt yli 10 vuotta eläkettä. Urheilijasta pitäisi ottaa vastuu myös uran jälkeen.”

Merkittäviä muita tekijöitä:

- *Ikä, arvostus, loukkaantuminen ja elämäntilanne ovat vaikuttaneet lopettamispäätökseen*
- *Loukkaantumiset eivät ole vaikuttaneet elämän laatuun urheilu-uran jälkeen*
- *Haastateltavat ovat jääneet urheilun pariin töihin*
- *Aktiiviuran jälkeinen elämä täysin urheilijan oman aktiivisuuden varassa*

9 POHDINTA

Pro gradu -tutkielmani pohjalta voi sanoa, että menestyksen teitä on useampia. Urheilijoiden polut kansainväliseen menestykseen ovat olleet hyvinkin erilaisia, mutta polkujen varrella on toisaalta paljon myös yhtäläisyyksiä ja samanlaisia piirteitä. Salasuo ja Hoikkala (2015) ovat kuvanneet menestyneen huippu-urheilijan uraa poluksi, jolloin aika ajoin urheilijan elämänkulku vie heidät huipulle ja elämänkulun eri osat ikäänkuin lokahtavat kohdilleen. Pohdinnassa pyrin aikaisemman teoria- ja tutkimustiedon pohjalta refleктоimaan, mikä tämän tutkimustyön anti on ollut ja mitkä tekijät mielestäni työssäni nousevat keskeisiksi asioiksi.

9.1 Johtopäätöksiä

Tässä pro-gradu -tutkielmassa käy ilmi kuinka moni asia vaikuttaa urheilijan elämän kulkuun. Etenkin perhe ja vanhemmat ovat olleet suuressa roolissa urheilijan uraan ja urakehitykseen varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa. Vanhemmat ovat mahdollistaneet nuoren harrastamisen ja aktiivisen liikkumisen. He ovat olleet urheilijan tukena, ei ainoastaan taloudellisesti ja henkisesti, mutta myös kускаamassa, huoltamassa välineitä ja yleisellä myönteisellä asenteella urheilua kohtaan (Aarresola 2016, 34). Taustalla on toki koko uran ajan ollut urheilujärjestelmä, jonka katsotaan alkavan lapsen ensikosketuksesta seuratoimintaan (Salasuo & Hoikka 2015). Urheilujärjestelmä ei kuitenkaan ole ollut yhtä merkittävänä tekijänä haastateltavien elämässä, kuin se nykypäivänä on. Seurat ovat toimineet yksittäisinä toimijoina, joissa valmennus on pyörinyt pääosin vapaaehtoisten ohjaajien ja lajista kiinnostuneiden harrastajien voimin.

Urheilijan harjoittelu on osa-alue, jota huippu-urheilussa on tutkittu paljon. Se on yksi ratkaisevimmista tekijöistä, jonka tiedetään vaikuttavan huippu-urheilijan menestykseen (Smith 2003). Huippu-urheilututkimukset ovatkin kansainvälisesti keskittyneet fyysisiin taitoihin ja niiden harjoittamiseen ja mittaamiseen. Kansallisesti tavoitteellisen

kilpaurheilun tutkimusta on tehty melko vähän ja tutkimukset keskittyvät pääosin liikuntakäyttäytymiseen (Aarresola 2016, 33). Urheilijan polun näkökulmasta haastateltavien kokemukset harjoittelusta korreloivat kuitenkin hyvin pitkälti suomalaisen urheilijapolun normien kanssa, joista Mononen (2016) kirjoittaa teoksessa *Huippu-urheiluvalmennus*. Ehkäpä huomiota herättävä asia on haastateltavien lajin valintaikä.

Aarresola ja Konttisen (2014) tutkimuksen mukaan 81,5 % suomalaisista yksilölajin harrastajista tekee lajivalintansa jo yläasteikäisenä. Tämän pro gradu -tutkimuksen mukaan urheilijat ovat keskiarvolta valinneet oman lajinsa vasta 17,8 vuoden ikäisenä. Toisaalta hajonta on ollut suuri. Haastateltavista nuorin on ollut 14-vuotias lajivalinnan tehdessä ja vanhin 22-vuotias. Tämä voi osittain selittyä sillä, että 22-vuotias on lyötänyt päälajinsa pariin vasta myöhemmällä iällä ja toisissa lajeissa, kuten esimerkiksi taitoluistelussa ja voimistelussa, lajinvalintaikä sijoittuu jo varhaisnuoruuteen (Potaseff 2015, 33). Myös uinnissa valinta tehdään suhteellisen varhaisessa vaiheessa, ja oman lajivalintani tein jo 13 vuoden iässä. Muut lajit ja harrastukset pysyivät toisaalta uinnin rinnalla aina lukioiän loppuun saakka. Lisäksi monipuolinen harjoittelu on jatkunut läpi urani. Ericsson ym. (1993) tutkimus siitä, että menestyksen voi saavuttaa noin 10 vuoden tai vastaavasti non 10 000 tunnin tarkoituksenmukaisella harjoittelulla, ei sulje pois vaihtoehtoa harjoitella tarkoituksenmukaisesti yhtä lajia, mutta samanaikaisesti harrastaa monipuolisesti myös muita lajeja päästäkseen huipulle (kts. Aira ym. 2014). Fyysinen harjoittelu on urheilijan polusta kuitenkin vain yksi osa-alue, eikä haastateltavien harjoittelusta tai harjoitusmääristä voida vetää yhteneviä johtopäätöksiä. Harjoittelun lisäksi menestykseen vaikuttavat muun muassa useat psykologiset, sosiokulttuuriset, lajisidonnaiset, geneettiset ja kontekstuaaliset tekijät (Aarresola 2016, 32; Aira ym. 2014).

Valmentajat ja valmennus ovat lisäksi nousseet monessa kohdassa haastatteluja esille. Ilmanen (2007) korostaa valmentajan suhtautumista valmennettavaan kokonaisvaltaisesti psykofyysisenä kokonaisuutena sekä ottamaan huomioon urheilijan sen hetkisen elämäntilanteen. Lisäksi Aarresola (2016) tuo väitöskirjassaan esille valmentajan roolin kasvattajana, roolimallina ja tukihenkilönä, mutta lisäksi valmentaja on ollut suuressa

roolissa itse urheilijan urheilullisessa kehityksessä valmennuksen suunnittelijana ja tuottajana. Suurin osa haastateltavista kokee olleensa onnekkaita valmennuksen suhteen, koska heidän uralleen on sattunut osaavia valmentajia, jotka ovat ymmärtäneet lajin vaatimukset ja uskaltaneet edetä toimenpiteissään niiden mukaisesti. Valmentautumisessa on keskitytty lapsuudessa leikinomaiseen harjoitteluun ja monipuolisuuteen, jolloin positiiviset kokemukset urheilusta ja liikkumisesta ovat olleet pääteemana (vrt. Côté ym. 2007). Aarresolan (2016) mukaan nykyisin keskitytään ehkä liikaa lapsen aikaiseen erikoistumiseen, ei ainoastaan urheilussa, vaan yleisenä tendenssinä nyky-yhteiskunnassa. Ilmiö näkyy urheilussa siinä, että lasten harjoitusmäärät nousevat useaan kertaan viikossa yhden lajin parissa jo varhaisessa vaiheessa, jolloin monipuoliseen liikkumiseen ja useamman lajin harrastamiseen ei yksinkertaisesti ole mahdollisuuksia. Hakkarainen ym. (2008) mukaan esimerkiksi jääkiekossa 8–11-vuotiaiden poikien ohjatut lajiharjoituskerrat ovat 3,1 kertaa viikossa ja jalkapallossa vastaavasti 2,2 kertaa viikossa. Hakkaraisen ym. tutkimustulokset toisaalta sotiivat omien kokemuksieni kanssa. Useamman kyseisten lajien vanhemmat, etenkin jääkiekossa, ovat tuoneet keskusteluissa viime vuosina esille lastensa lajiharjoitusmäärien olevan vastaavassa iässä jo 4–5 kertaa viikossa.

Côté ym. (2007) mukaan lapsuudessa ja nuoruudessa monipuolisesti eri lajeja harrastaneiden joukossa on havaittu vähemmän ”drop-out” ilmiöitä eli uran katkeamista ja uupumusta aikaisen lajivalinnan tehneisiin urheilijoihin verrattuna. Nyky-yhteiskunnassa huolestuttavaksi ilmiöksi onkin noussut nuorten ”drop-out” -ilmiöt jo verrattain varhaisessa vaiheessa. Liikunnan ja harrastamisen tulisi olla lapsuudessa hauskaa, leikin varjolla tulevaa harjoittelua. Nuori on kuitenkin alistainen urheilujärjestelmän asettamille normeille, joissa lapsilla ja nuorilla ei ole valtaa muuttaa järjestelmän toimintatapoja. Nykyinen urheilun ajattelumalli pohjautuu monessa lajissa pitkälti kilpailemiseen ja erikoistumiseen jo lapsuudessa. Tämän johdosta, jos nuorelle ei löydy sopivaa harrastamisen vaihtoehtoa, helpoin tapa on joko seurata järjestelmää tai jättäytyä siitä kokonaan pois (vrt. Aarresola 2016). Naisten urheilussa ongelmaan on pyritty hakemaan ratkaisua esimerkiksi yleisurheilussa vuonna 2007 käynnistetyllä tyttö- ja naisurheilun kehittämisohjelman avulla (Turpeinen ym. 2012, 57).

Tämän pro-gradu tutkimuksen pohjalta näyttäisi siltä, että ainakin suomalaisessa naisurheilussa tämän tyyppisissä lajeissa, joissa haastateltavat ovat olleet mukana, voidaan harjoitella monipuolisesti lukioikään saakka tai jopa koko lukioajan ja silti päästä lajin huipulle. Näkisin ylipäätään monipuolisen harjoittelun oikeassa suhteessa omaan lajiharjoitteluun urheilijaa motivoivana, urheilijan toimintakykyä ylläpitävänä ja loukkantumisia ehkäisevänä tekijänä.

9.2 Tutkimusprosessin arviointia

Tämä tutkimus on toteutettu vuosien 2014–2017 välisenä aikana. Tämä on ainutkertainen tutkimusprosessi, jossa ensimmäistä kertaa tutkitaan ja tulkitaan naishuippu-urheilijoiden menestystekijöitä koko uran kestoilta. Tutkimuksesta olisi voinut tulla erilainen, jos haastattelut olisi tehty urheilijoiden henkilöllisyyksiä käyttäen. Toisaalta anonyymi menettely antaa haastateltavalle enemmän liikkumavaraa ja mahdollisuuden tuoda arkojakin asioita esille. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on kerätty ja kirjoitettu pääosin vuoden 2014 keväällä ennen haastatteluiden toteuttamista. Viitekehystä kuitenkin täydennettiin vuoden 2016 syksyllä opintojeni jatkuttua. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut tehdä haastattelut ennen teoreettisen viitekehysten kirjoittamista, koska koen viitekehyksessä olevan jonkin verran tietoa, joka ei itse työn kannalta ole relevanttia. En halunnut myöskään poistaa kaikkia kyseisiä teoriakohtia, koska ne luovat toisaalta lukijalle laajemman tietopohjan urheilusta ja urheilun toimijoista.

Tutkimuksessa haastateltiin viittä urheilijaa, viidestä eri lajista. Vaikka otanta ei ole kovin suuri on se 35,7 % niistä urheilijoista, jotka täyttivät tutkimukseen vaadittavat kriteerit. Pieni otanta toisaalta mahdollisti kyseisten urheilijapolkujen tarkemman perehtymisen, analyysin ja tulkinnan. Toisaalta tutkimuksessa esiin tulleita huomioita ei suuremmassa mittakaavassa juuri samasta syystä voida yleistää. Koen kuitenkin tutkimuksessa tulleen esille tärkeitä huomioita juuri urheilijan yksilöllisyyteen ja moninaisuuteen liittyen. Tässä tutkimuksessa tuli esille viisi erilaista urheilijan polkua, koska yksikään niistä ei ollut identtinen keskenään.

Koen asiantuntijuuteni urheiluun auttaneen minua ymmärtämään ja samaistumaan haastateltavan asemaan urheilijana. Toisaalta osa haastatteluissa esiintulleista aiheista ovat olleet vaikeita tuoda anonyymisti esiin ja punoa yhteen teoriaan pohjautuvan tiedon kanssa. Koen, että esimerkiksi haastateltavien urheilulajit ovat tärkeässä roolissa tutkimuksen kannalta, mutta anonymiteetin kannalta näin pienessä otannassa jo urheilijoiden lajitausta paljastaisi heidän henkilöllisyytensä. Toisaalta vaikka otanta olisi ollut isompikin, Suomen kaltaisessa maassa, jossa väestö on pieni, olisi lähes mahdotonta olla arvaamatta urheilijan henkilöllisyyttä lajitaustan perusteella.

Vaikka haastattelut on pyritty analysoimaan objektiivisesti niin, että lukija tulisi samaan lopputulokseen luettuaan haastattelumateriaalit, vaikuttaa analyysiin väistämättä tutkijan oma tulkinta (Sparkles & Smith 2014, 180-181.) Olen tutkimusprosessin aikana useaan otteeseen palannut haastattelumateriaaliin sekä teoritietoon varmistaakseni tiedon ja tulkinnan välisen luotettavuuden. Lisäksi olen ollut jälkikäteen yhteydessä haastateltaviin ja varmistanut heiltä tulkintani paikkansa pitävyyden. Toisaalta kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä perustuu siihen, että tutkija tulkitsee tutkittavan kokemuksia ja hänen niille antamiaan merkityksiä.

9.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Tässä tutkimuksessa on tutkittu suomalaisia naishuippu-urheilijoita ja heidän urheilijapolkujaan kesäolympialaisten yksilölajeissa. Haastatteluaineistosta kävi ilmi monia mielenkiintoisia seikkoja, jotka eivät mahtuneet työntä viitekehukseen. Esimerkiksi kuinka miesvaltainen ala urheilu on edelleen sekä valmennuksen että päätöksenteon tasolla. Olisi ollut mielenkiintoista päästä syvemmälle tasa-arvokysymyksissä. Toisaalta haastatteluaineistosta kävi ilmi myös urheilijan uran päätökseen vaikuttavia mielenkiintoisia asioita, joita osittain avasin alakappaleessa 8.6 Urheilu-uran jälkeen. Urheilu-uran jälkeinen elämä ei suoranaisesti liity urheilijan menestykseen, eikä se ole menestystekijä, mutta koen sen tuovan lisäymmärrystä lukijalle urheilijan kokonaisvaltaisesta elämäntavasta. Urheilijan ura on usein vain murto-osa koko elämänsästä ja elämä jatkuu myös urheilu-uran

jälkeen. Olisi ollut mielenkiintoista avata vieläkin enemmän entisten huippu-urheilijoiden nykypäivää ja sitä mitä he ovat sopeutuneet kilpaurheilun jälkeiseen elämään.

Toinen, mikä olisi jatkossa mielenkiintoista, olisi suomalaisten huippu-urheilijoiden polkujen vertaaminen ulkomaalaisten kilpakumppanien kanssa ja tutkia löytyykö poluista yhtäläisyyksiä tai merkittäviä eroavaisuuksia. Toisaalta urheilu on sidoksissa osittain myös maan kulttuuriin ja käytäntöihin, joissa kyseistä lajia harrastetaan (vrt. De Bosscher ym. 2015). Näin ollen jo urheilijapolun viitekehys saattaa vaihdella maakohtaisesti tuoden tutkimukseen lisähaasteita, mutta toisaalta myös laajempaa tutkimuspohjaa.

Naisurheilun näkökulmasta katsottuna ja tutkimustiedon kannalta merkittävää tietoa mielestäni olisi myöskin verrata naisia ja miehiä keskenään. Tässä työssä olen tuonut esiin naisurheilijan asemaa ja naisen asemaa urheiluvaikuttajana suomessa. Lisäksi olen käsitellyt naisia koskevia haasteita urheilussa ja harjoittelussa, mutta naisia koskevat tekijät voisivat saada laajemman perspektiivin, jos rinnalla tutkittaisiin vastaavassa biologisessa iässä olevia miesurheilijoita. Esimerkiksi naiselle tulee todennäköisesti jossain vaiheessa huippuvaihetta vastaan aika ja myös biologinen ikä, jolloin nainen haluaisi hankkia lapsia. Miehellä yhtälö on helpompi, eikä perheenlisäys vaikuta samalla tavalla miesurheilijan arkeen. Miehen kehossa ei tapahtu raskauden aikaisia muutoksia ja lisäksi lapsen syntymän jälkeen mies voi olla haluamallaan tavalla lapsen arjessa mukana. Tutkimuksen toteuttaminen suomalaisessa ympäristössä on tosin haastavaa, koska huippu-urheilu-uran aikana synnyttäneitä naisurheilijoita on erittäin vähän.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2016. Nuorten Urheilupolut. Tutkimus kilpaurheilun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Jyväskylän yliopisto.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29-35.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2014. Suomalaisten yksilöurheilijoiden polkuja. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima Oy. 14.
- Aarresola, O., Lämsä, J. & Jarmo, M. 2016. Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.) 2016. *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 51. 33-37.
- Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2014. Suomalaisten urheilijoiden polkuja. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima Oy. 9-13.
- Andersen, S.S. & Ronglan, L.T. 2012. Same Ambitions – Different Tracks: A comparative perspective on Nordic elite sport. *Managing Leisure* 17 (2-3), 155-169.
- Arthur, C.A., Hardy, L. & Woodman, T. 2012. Realising the Olympic dream: vision, support and challenge. *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives* 13 (3), 399-406.

- Augestad, P., Bergsgard, N.A. & Hansen A.Ø. 2006. The Institutionalization of an Elite Sport Organization in Norway: The Case of "Olympiatoppen". *Human Kinetics. Sociology of Sport Journal* 23, 293-313.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P. MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. *Participant Development in Sport: An Academic Review*. United Kingdom.
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, M. 2003. Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing the Development of Elite Athlete. Review article. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, 1-9.
- Blomqvist, M., Häyrinen, M. & Hämäläinen, K. 2012. Valmentajakysely. Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. KIHUn julkaisusarja, nro 31. Jyväskylä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa Eklund, R. & Tenenbaum, G. *Handbook of Sport Psychology*. 3rd edition. Hoboken: NJ Wiley.
- Côté, J. & Vierimaa, M. 2014. The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualisation. *Science & Sports* 29, 63-69.
- De Bosscher, V., Bingham, J., Shibli, S., Van Bottenburg, M. & De Knop, P. 2008. *The Global Sporting Arms Race. An International Comparative Study on Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success*. Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd.
- De Bosscher, V., Knop, P.D., Bottenburg, M. V., Shibli, S. & Bingham, J. 2009. Explaining international sporting success: An international comparison of elite sport systems and policies in six countries. Elsevier. *Sport Management Review* 12, 113-136.
- De Bosscher, Shibli, S., Westerbeek, H. & Van Bottenburg, M. 2015. *Successful Elite Sport Policies. An international comparison of the Sports Policy factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations*. Maidenhead, Meyer & Meyer Sport Ltd, UK.

- Durand-Bush, N. & Salmela, J.H. 2002. The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 154-171.
- Eige. 2016 Euroopan tasa-arvoinstituutti. [www-sivu]
<http://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/mh0116060fin.pdf> 31.1.2017
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. 1993. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 100 (3), 363- 406.
- Gröhn, T. & Riihivuori, T-P. 2008. Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää: urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkea-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Hakkarainen, H. (toim.), Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T. & Kantosalo, K. 2008. Selvitysraportti. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Tuloksia harjoittelun laadusta ja määrästä. Arvioita ja ehdotuksia harjoittelun kehittämiseksi. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. SLU-paino.
- Hakkarainen, H. & Mäenpää, P. 2014. Nuori Suomi. Kasva Urheilijaksi. Harjoittelu ja liikunta. <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/nuorisuomi/sivu.php?&id=3566> 20.4.2014
- Heinilä, K. 2010. Liikunta- ja urheilukulttuurimme: Eilen-tänään-huomenna. Espoo: Kalevi Heinilä.
- Hintikka, M. & Tikander, V. 2016. Team Finland. Games of the XXXI Olympiad Rio de Janeiro 2016. Edita, Finnish Olympic Committee.
- Hintsa, A. 2016. Menestyksen ympyrä. [www-sivu]
<http://www.hintsa.com/method/#to-be-well-is-to-be-whole> 22.11.2016
- Houlihan, B. & Green, M. 2008. Comparative Elite Sport Development: systems, structures and public policy. 1st edition. Oxford: Elsevier, Butterworth – Heinemann.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. Painos. Helsinki: Tammi.

- Hämäläinen, K. (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Helsinki: Planeetta 10.
- Ilmanen, K. 2007. Valmentaminen kilpaurheilussa. Kilpaurheilun etiikka ja moraalit. Teoksessa Mero A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Jones, G. 2002. What Is This Thing Called Mental Toughness? An investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 14 (3), 205-218.
- Jyväskylän yliopisto. Urheiluvalmennuksen käyttäytymistieteelliset opinnot. [pdf-tiedosto] <https://www.jyu.fi/sport/opiskelu/opus3/urheiluvalmennuksen-kayttaytymistieteellinen-opintokokonaisuus-25-op-perusopinnot> 5.11.2016
- Kallinen, V. 2015. Suomalaisten uintivalmentajien valmennustyö – teoriaa ja käytäntöä. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. 2010. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 7, 2010. [pdf-tiedosto] http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzIwMDlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf 29.9.2016
- Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. 100 –vuotta suomalaista urheiluvalmennusta. 1. painos. Jyväskylä: Gummerrus.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. 2010. *Inside Sport Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Kaski, S. 2013. Urheiluvalmentajien työhyvinvointi Suomessa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. ISSN 1455-1616.
- Kihu.fi. Huippu-urheilun faktapankki. Erityisen tehtävän saaneet koulutuksen järjestäjät. [www-tilasto] http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/index.php?osa1 23.10.2016
- Koivisto, N., Kettunen, M., Koikkalainen, K., Lehtonen, K. & Metsäranta, O. 2005. Miehet ja naiset liikunnassa ja urheilussa 2004. Selvitys miesten ja naisten asemasta suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Suomen Liikunta ja Urheilu -julkaisusarja 2.

- Korjus, T. 2002. Mitalijahti: urheilijan tie huipulle. Helsinki: Hakapaino.
- KPMG. 2016. Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittäminen Suomessa. [pdf-tiedosto]<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMDQvMTRfMTNfMTIhODUyX0tQTUdfdXJoZWlscW5fcmFrZW50ZWV0X3NlbHZpdHlzLnBkZiJdXQ/KPMG> 14.9.2016
- Kärmeniemi, M. 2012. Valmentaminen ammattina Suomessa 2012. KIHUn julkaisusarja, nro 34. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.
- Kärmeniemi, M., Lämsä, J. & Savolainen, J. 2013. Aikuisurheilijoiden sosioekonominen asema ja taloudelliset tukijärjestelmät. KIHUn julkaisusarja, nro 44. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.
- Kärmeniemi, M., Mäkinen, J. & Lämsä, J. 2012. SPLISS II – Urheilujärjestelmät. Suomen kansallinen väliraportti. KIHUn julkaisusarja, nro 39. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Laakso, T. & Paavola, J. 1993. Urheilulukion merkitys nuoren urheilijan menestymiseen, harjoitteluun ja kehittymiseen. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Lazarus, R. S. 2000. How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist* 14 (3), 229-252.
- Lehtonen, K. 2014. Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009-2012. Jyväskylä: Likes –tutkimuskeskus.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E.G. 1985. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Liukkonen, J. 2007. 6. Urheilupsykologia. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. *Urheiluvalmennus*. 2. Painos. Jyväskylä: VK-Kustannus, 215-239.
- Lämsä, J. 2004. Huippu-urheilu pohjoismaissa. Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 21.
- Lämsä, J. 2016a. Huippu-urheilun toimintatavat vertailussa. Menestyvä maa on hyvä myös huippu-urheilun toimintapolitiikoissa. *Liikunta & Tiede* 53, 1/2016.

- Lämsä, J. 2016b. Suomalainen huippu-urheilumenestys 1960-2014. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Mero, A. 2007. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa Mero A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. 2. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 400-405.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa Mero A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. 2. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus. 410-438.
- Metsämuuroinen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2 painos. Jyväskylä: Gummerrus.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 29-34.
- Mäkinen, J. 2010. Urheilun rakenteet ja tuki suomessa, ruotsissa ja norjassa. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 17. Tampereen Yliopistopaino.
- Mäkäräinen, K. 2012. Mitä vaaditaan naiselta huippu-urheilussa? Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: VK-Kustannus Oy. 23-29.
- Nieminen, R., Tolonen, H., Lämsä, J., Niemi-Nikkola, K. & Heikkinen, A. 2010. Sanoista teoiksi. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 13.
- Nummela, A. 2016. Harjoittelu ja seuranta. Harjoittelun ohjelmointi. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun

- huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 51. 16-18.
- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.) 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 51.
- Olympic Games. 2016. [www-lähde] www.olympic.org/olympic-games 19.10.2016
- Paavolainen, L., Mononen, K., Aarresola, O., Nummela, A. & Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013-2016. Helsinki: Planeetta 10.
- Pensgaard, A.M. & Roberts, G. C. 2002. Elite Athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 12, 54-59.
- Pietiläinen, R. 2013. Huippu-urheilijan parisuhteesta. Paripsykoterapiakoulutus perheterapeuteille. Suomen Psykologinen Instituutti.
- Piispa, M. & Huhta, H. 2012. Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja –taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura.
- Pirinen, R. 2006. Urheileva Nainen lehtiteksteissä. Akateeminen väitöskirja, Tampereen Yliopisto. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Potaseff, I. 2015. Yhdysvaltojen naisluistelijoiden matka lapsuuden unelmasta olympiamitaliin. Liikuntapedagogiikan progradu –tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25 (1), 54-67.
- Saari, O. 2015. Aki Hintsu. Voittamisen anatomia. Helsinki: WSOY.
- Salasuo, M. & Hoikkala, T. 2015. Huippu-urheilijat nykyajan kannattelupinnoilla. Teoksessa Piispa, M. & Huhta, H. (toim.) Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja –taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 134. 57-78.

- Salasuo, M., Huhta, M. & Piispa, H. 2016. Exceptional Life Courses. Elite Athletes and Successful Artists in 2000s Finland. Finnish Youth Research Society, Finnish Youth Research Network Publications 177. Helsinki: Internet Publications 97.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. 2001. Handbook of Sport Psychology. 2nd edition. New York: John Wiley & Sons.
- Smith, D. J. 2003. A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports Medicine* 33 (15), 1103-1126.
- Sport. 2016a. Menestysseuranta. [www-tilasto] <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/menestysseuranta> 3.10.2016
- Sport. 2016b. Urheilijan jälkipolkuun lisää tukea huippu-urheilijoiden yhteistyöllä. <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/urheilijan-jalkipolkuun-lisaa-tukea-huippu-urheilijoiden-yhteistyolla> 1.11.2016
- Storm, L. K., Kristoffer, H. & Krogh, C. M. 2012. Specialization pathways among elite Danish athletes: A look at the developmental model of sport participation from a cultural perspective. *International Journal of Sport Psychology* 43 (3), 199-222.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea. Printix Oy. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTJfND-VfMjJfNzcX0h1TXVfbG9wcHVyYXBvcnR0aV93d3cucGRmIl1d/HuMu_lop-puraportti_www.pdf 8.2.2014
- Suomen Urheilumuseo. 2014. Suomalaisnaiset Kesäolympiakisoissa. [www-lähde] <http://www.urheilumuseo.fi/portals/47/suomalaisnaiset%20kesakisoissa/index.htm> 21.4.2014
- Tilastokeskus. [www-tilasto] http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html 15.11.2016
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1. – 4. painos. Helsinki: Tammi.
- Turpeinen, H. 2012. Kohti Huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.

- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetus- ja Kulttuuriministeriön Julkaisuja 33.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus 22: 387-398.
- Urhea.fi. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia. [www-lähde]
http://www.urhea.fi/urhea/mika_on_urhea/ 25.10.2016
- Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1987. Intrinsic Motivation in Sport. Exercise and Sport Sciences Reviews 15 (1), 389-426.
- Viita, O. 2003. Hymyilevä Hannes. Työläisurheilija Hannes Kolehmainen sankaruus porvarillisessa Suomessa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. 2004. Parental involvement and athletes' career in youth sport. Psychology of Sport and Exercise 5; 21-33.

LIITE 1

SUOMALAISTEN NAISOLYMPIAURHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA KANSAINVÄLISEEN MENESTYKSEEN VAIKUTTANEISTA TEKIJÖISTÄ

Taustat: Syntymä aika, lapsuuden kotikaupunki, saavutukset, lopettamisen ajankohta

1. LAPSUUS

- milloin kipinä urheiluun ja liikkumiseen syntyi
- perheen, koulun ja kavereiden merkitys
- urheilun monipuolisuus / yksipuolisuus
- muuta merkityksellistä

2. HARRASTUKSEN VAKAVOITUMINEN – LAJIVALINTA

- missä vaiheessa erikoistuit omaan lajiin
- milloin liityit urheiluseuraan
- seuran ja valmentajan merkitys
- kuinka paljon harjoitteluun meni aikaa
- koulun, opiskelun ja urheilun yhdistäminen

3. POLKU MENESTYKSEEN

- nuoren urheilijan tukimuodot
- valmennusjärjestelmän merkitys
- taloudellinen taustatuki
- harjoitusmenetelmät
- mahdolliset kansainväliset kilpailukokemukset

4. MENESTYSVAIHE

- mitä menestyksen taustalla
- kuinka paljon harjoitteluun on mennyt aikaa
- kuinka paljon muuhun menee aikaa
- onko manageria / muu taustajoukko
- valmennusjärjestelmä
- talous, ammattilainen vai amatööri

- tutkimusten hyödyntäminen valmentautumisessa
- miten kulkenut vaikeiden vaiheiden yli, oletko saanut tukea
- mahdollinen henkinen valmennus – mitä sillä ymmärtää
- menestyksen jälkeinen tuki (henkinen)
- naisen asema urheilukulttuurissa

5. AKTIIVIURAN LOPPUMINEN

- (minkä ikäisenä lopetit, miksi)
- mitä suunnitelmia tulevaisuudesta
- oletko hankkinut koulutuksen ja ammatin
- missä töissä / vakanssi
- miten valmennusjärjestelmä tukee tai on tukenut urheilu-uran lopettamista
- pitäisikö järjestelmää kehittää
- onko vastuu tulevaisuudesta ainoastaan urheilijalla itsellään

6. MIKÄ ON OLLUT KAIKKEIN KESKEISINTÄ

- mikä on ollut kaikkein keskeisintä menestyksen taustalla
- missä vaiheessa ja miksi päätit tavoitella huippu-urheilijan uraa

7. URHEILIJA JA VALMENTAJA

- minkälainen on hyvä valmentaja
- mitä valmentajan tulee osata
- toiveita valmentajakoulutukseen
- aiotko itse valmentajaksi ja miksi

8. KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

- mitä pitäisi erityisesti ottaa huomioon urheilijan ”polun” eri vaiheissa
- sukupuolten välinen tasa-arvo suomalaisessa urheilussa
- toiveita valmennusjärjestelmälle
- jotain muuta mitä haluat lisätä tai tuoda esille