

Ohjaus urheilijan kaksoisuran tukijana

Salla Koski & Sonja Stenholm

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Syyslukukausi 2017

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Koski, Salla & Stenholm, Sonja. 2017. Ohjaus urheilijan kaksoisuran tukijana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 89 sivua.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tutkia korkeakouluissa opiskelevien yleisurheilijoiden opinto-ohjausta sekä urheilu- ja koulutusurien yhdistämistä. Tutkimuksen kannalta kiinnostavaa oli erityisesti se, miten ohjaus tukee urheilijan kaksoisuraa. Tutkimuksen taustasiiossa perehdyttiin opinto-ohjaukseen urheilijan polulla, urheilijan tukiympäristöihin sekä aiempaan kaksoisuratutkimukseen.

Tutkimuskysymyksiä oli kaksi, joista ensimmäinen selvitti, millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkea-asteella. Toinen kysymyksemme kartoitti, millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen. Tutkimus on laadullinen kyselytutkimus, jonka aineistona on 25 korkeakoulussa opiskelevaa, urheiluakatemiaan kuuluvaa yleisurheilijaa. Aineisto kerättiin pääasiassa avoimia kysymyksiä sisältäneellä sähköisellä kyselylomakkeella. Analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä.

Tuloksista kävi ilmi, että urheilijoiden kaksoisuraan liittyy monenlaisia haasteita. Erityisesti opintojen läsnäolovelvoitteet ja joustamattomuus koettiin ongelmaksi. Toisaalta joissakin koulutusohjelmissa akateeminen vapaus ja hyvin organisoitu ohjaus mahdollistivat urheilun ja opintojen sujuvan yhdistämisen. Urheilun ja opintojen joutuessa vastakkain suurin osa vastaajista jousti urheilusta. Opintoihin panostaminen nähtiin lähes välttämättömänä, sillä opintotuki oli suurimmalle osalle tutkittavista merkittävä tulonlähde. Ohjausta urheilijat olisivat kaivanneet enemmän, mutta suurin osa tutkittavista oli kuitenkin melko tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen koskien opintojen ja urheilun yhdistämistä. Opintojen ja urheilun onnistuneeseen yhdistämiseen tulee jatkossa panostaa lisää, sillä siitä hyötyy sekä urheilija että yhteiskunta.

Asiasanat: urheilu, kaksoisura, ohjaus, yleisurheilu, korkeakoulu, opinnot

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	OPINTO-OHJAUKSESTA	9
	2.1 Mitä ohjaus on?	9
	2.2 Ohjaus urheilijan opinpolun aikana.....	10
	2.2.1 Ohjaus perusopetuksessa.....	11
	2.2.2 Ohjaus toisella asteella.....	14
	2.3 Ohjaus korkeakoulussa	16
	2.3.1 Ohjauksen tavoitteet korkeakoulussa	17
	2.3.2 Henkilökohtaiset opiskelusuunnitelmat.....	18
	2.3.3 Korkeakouluopintojen viivästyminen ja keskeyttäminen.....	19
3	URHEILIJAN TUKIYMPÄRISTÖT	21
	3.1 Urheiluakatemit	21
	3.2 Suomen Olympiakomitea	24
	3.3 Lajiliitot.....	26
4	URA URHEILIJANA	28
	4.1 Huippu-urheilu Suomessa	28
	4.2 Yleisurheilu lajina	31
	4.3 Urheilijan kaksoisura.....	34
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	40
	5.1 Tutkimustehtävä ja lähestymistapa.....	40
	5.1.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	40
	5.1.2 Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	40
	5.2 Tutkimusaineisto.....	41
	5.2.1 Aineiston keruu	41

5.2.2	Aineiston ominaispiirteet.....	43
5.2.3	Aineiston analyysi.....	44
6	TULOKSET.....	47
6.1	Millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkea-asteella?.....	47
6.1.1	Ohjauksen saaminen on ollut haastavaa.....	47
6.1.2	Ohjausta käytännön järjestelyihin	49
6.1.3	Monialaista ohjausta	50
6.1.4	Mielipiteitä jakavaa ohjausta	51
6.2	Millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen?.....	52
6.2.1	Haasteellisena	52
6.2.2	Toisinaan myös helppona	53
6.2.3	Paineen alla olemisena.....	54
6.3	Mihin asioihin ohjausta olisi toivottu enemmän?.....	56
6.3.1	Omanlaisten opintopolkujen muodostamiseen.....	56
6.3.2	Henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.....	57
6.3.3	Opintojen alkuun saamiseen	59
6.3.4	Uusia kehitysideoita	60
7	TULOSTEN TARKASTELU	63
7.1	Yksilöllinen opintojen ohjaus korkeakoulussa	63
7.2	Urheilijan kaksoisura: opintojen ja urheilun yhdistäminen	66
8	POHDINTA.....	72
8.1	Kaksoisuran haasteet ja mahdollisuudet.....	72
8.2	Tutkimuksen arviointi ja eettiset ratkaisut.....	75
8.2.1	Tutkimuksen etiikka	75

8.2.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	76
8.3 Jatkotutkimusaiheita.....	78
LÄHTEET	79
LIITTEET.....	86

1 JOHDANTO

Urheilu kiinnostaa suomalaisia ja Suomi tunnetaan menestyskulttuurina urheilu-kansana. Huippu-urheilijamme ovat koko kansalle tuttuja, mutta harva tulee syvällisemmin ajatelleeksi, millaisen polun urheilija kulkee tähdätessään huipulle. Vain hyvin pieni osa urheilijoistamme pystyy elättämään itsensä urheilemalla edes osan aikaa elämästään ja vielä harvempi menestyy urallaan niin hyvin, että eläkepäivät ovat taatut. Urheilu-ura on myös arvaamaton ja urheilijalla on hyvä olla olemassa jokin varasuunnitelma.

Useat urheilijat ovat valinneet opiskelun urheilun rinnalle. Tässä pro-du -tutkielmassa tutkimme korkeakouluissa opiskelevien yleisurheilijoiden opinto-ohjausta sekä urheilu- ja koulutusurien yhdistämistä. Näkökulmamme on erityisesti se, miten ohjaus tukee urheilun ja opintojen yhdistämistä. Olemme kiinnostuneita siitä, miten urheilijoita ohjataan heidän kaksoisurillaan ja millaisia haasteita ja mahdollisuuksia ohjaukseen liittyy.

Mutta miksi huipulle tähtäävä urheilija opiskelee? Vuoden 2016 Rion olympia-laisten jälkeen Yle Urheilu toteutti arvokilpailu-urheilijoille suunnatun kyselyn, josta selvisi, että Suomessa on todella haasteellista olla päätoiminen urheilija rahallisen tuen puutteen vuoksi. Kyselyyn vastanneista yleisurheilijoista 82 % kertoi, että Suomessa on vaikeaa olla ammattiurheilija, sillä harjoittelun, ulkomaanleirien, valmennuksen ja kehonhuollon lisäksi pitää myös olla rahaa arjen pyörittämiseen: ruokaan, vuokraan ja laskuihin. (Yle 2016.) Opiskelun myötä maksettava opintotuki ja opintolaina mahdollistavatkin urheilu-uran osalle urheilijoista.

On syytä pohtia, onko urheilu-ura Suomessa houkutteleva ja vetovoimainen uravaihtoehto ylipäätään. Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön johtaja Mika Kojonkoski pohti Yle Puheen Lindgren & Sihvonen radio-ohjelmassa (15.9.2017), miten urheilullisesti lahjakkaalle nuorelle urheilijan urasta saadaan

nykymaailmassa sellainen uravaihtoehto, jonka nuori haluaa valita sekä tehdä kaikkensa menestyksen saavuttamiseksi.

”Olen kokenut ympäristön paineen seurauksena, että en panosta opiskeluun tarpeeksi, mutta urheilukavereideni seurassa taas koen, että panostukseni urheiluun on vähäisempää kuin opiskeluun.” (T23) Tutkimuksemme tulee kertomaan, miten opiskeleva urheilija elää jatkuvassa ristitulella. Yleisurheilijan uralla huippu-urheilijaksi kehittymisen ja kasvamisen vaihe osuu juuri samoihin vuosiin korkeakouluopintojen aloittamisen kanssa. Yhtälö on varmasti haastava, ja tässä tutkimuksessa halusimmekin selvittää ohjauksen mahdollisuuksia urheilijan kaksoisuran tukijana.

Tämä tutkimus on saanut alkunsa omista mielenkiinnonkohteistamme. Olemme molemmat kiinnostuneita urheilusta ilmiönä sekä sen yhteiskunnallisesta asemasta ja vaikutuksista. Syksyllä 2016 aloittamamme ohjausopinnot sytyttivät pohdinnan urheilijoiden ohjauksesta ja siitä, miten ohjauksella voidaan tukea opiskelevaa, tavoitteellisesti harjoittelevaa urheilijaa. Tutkimuksen taustalla on myös kysymys siitä, pystyykö Suomi kasvattamaan huippu-urheilijoita ja millainen on urheilijan polku huippu-urheilijaksi maassamme.

Tutkimuskysymyksiämme ovat 1. Millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkea-asteella? ja 2. Millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen? Tavoitteenamme on, että tutkimuksemme antaa uutta tietoa kilpaurheilijoiden kaksoisurasta ohjauksen näkökulmasta. Tutkittavamme kuuluvat urheiluakatemiaihin, mikä osaltaan rajaa tutkimusjoukkoa, mutta toisaalta laajentaa ohjauksellista näkökulmaa myös korkeakoulujen porttien ulkopuolelle.

Tutkimuksemme etenee seuraavasti: Luvut 2–4 pohjustavat aihettamme ja avaamme näissä tutkimuksellemme keskeisiä käsitteitä ja aiempia tutkimuksia. Luku 5 keskittyy tutkimuksen tehtäviin ja toteutukseen. Luvuissa 6 esittelemme

tutkimuksemme tulokset ja luvussa 7 tarkastelemme saatuja tuloksia aiemman tutkimuksen valossa. Lopuksi Pohdinta-luvussa nostamme esiin johtopäätöksemme ja muutamia jatkotutkimusaiheita sekä tarkastelemme tutkimuksen luotettavuutta.

2 OPINTO-OHJAUKSESTA

Tässä luvussa tarkastelemme ensin ohjauksen käsitettä yleisesti ja sen jälkeen paneudumme ohjaukseen urheilijoiden opintopolun näkökulmasta. Ohjauksen tarkastelu perus- ja toisella asteella antaa käsityksen siitä, millaista ohjausta tutkittavamme ovat saaneet ennen siirtymistä tämän hetkiseen opiskelupaikkaansa korkea-asteella.

2.1 Mitä ohjaus on?

Ohjauksen käsite on ongelmallinen sen monimerkityksisyyden vuoksi. Eri yhteyksissä ohjaus-käsitteellä voidaan suomen kielessä tarkoittaa asioita, joita englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa kuvataan useilla eri käsitteillä (*advice, information, guidance, counselling*) (Numminen ym. 2002, 43). Ohjaus sisältääkin laajasti näitä kaikkia ohjauksen muotoja: neuvoja, informaatiota, ohjausta sekä opiskelijan ja ohjaajan välistä keskustelua. Lairion ja Puukarin (2001, 9–11) mukaan ohjauksessa voi usein olla kyse toisen auttamisesta ja ohjaus nähdään vahvasti psykologisena prosessina. Vehviläinen puolestaan määrittelee ohjauksen olevan yhteistoimintaa, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu (2015, 12). Onnismaa (1998, 10–11) sijoittaa ohjauksen muiden auttamistoimintojen kentässä lähelle psykoterapiaa, neuvontaa ja (aikuis)kasvatusta. Olennaista on se, että ohjauksessa auttamistyön pohjan muodostaa ohjattavan itsemääräämisoikeus, sillä ketään ei voi ohjata pakottamalla. Tärkeää on huomata myös, että ohjaamiseen liittyy aina tavoitteita ja niihin pyrkimistä (Lairio & Puukari 2001, 9–11).

Ohjaustapahtumaa on kuvattu monenlaisten kielikuvien kautta. Esimerkiksi Onnismaa (2007) kuvaa ohjausta ammatillisen keskustelun muodoksi, jossa ko-

rostuvat ajan, huomion ja kunnioituksen antaminen toiselle ihmiselle. Spangar (2002, 16) toteaa ohjauksen olevan ”sisältä ulos”-toimintaa, jossa ohjattava on oman itsensä ja elämänsä asiantuntija, joka yhdessä ohjaajan kanssa voi luoda uusia merkityksiä elämälleen. Tämän vastakohtana on Spangarin mukaan ”ulkoa sisälle”-traditio, jossa ammattilainen kertoo ohjattavalle, millainen tämä on ja mihin asioihin ohjattava kykenee. (Spangar 2002, 15.) Hyvässä ohjauksessa on siis kyse (vähintään) kahden ihmisen vuorovaikutussuhteesta, jossa ohjaaja antaa tilaa ohjattavan tärkeiksi kokemille asioille.

Tutkimusaineiston keräämiseen tarkoitettulla kyselylomakkeella määrittelimme ohjauksen käsitteen seuraavasti: *”Ohjauksella tarkoitamme tilannetta, jossa saat keskustella ammattilaisen (esim. opinto-ohjaajan) kanssa opintoihisi ja urheilu-uraasi liittyvistä asioista. Ne voivat olla myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia ja tunteita.”* Rajasimme siis ohjauksen koskemaan nimenomaan asioita, jotka liittyvät opintoihin, urheiluun tai niiden yhdistämiseen. Vaikka sanallisen rajauksemme ulkopuolelle jäi paljon arkielämän tärkeitä asioita, kuten ihmissuhteet ja terveydestä huolehtiminen, tulivat nekin näkyviksi tutkittaviemme vastauksista, sillä monet asiat kietoutuvat jollain tapaa kilpaurheilijoiden harjoitteluun ja opintoihin.

2.2 Ohjaus urheilijan opinpolun aikana

Suomessa ohjauksen painopiste on pysynyt 1970-luvulta lähtien oppilaitoksissa (Onnismaa 2007, 16). Kasurisen mukaan eri koulutusasteilla tapahtuvasta ohjauksesta käytetään eri termejä: oppilaanohjauksella tarkoitetaan peruskoulussa tapahtuvaa ohjausta ja termi opinto-ohjaus käsittää taas toisen asteen ohjauksen. Korkea-asteella ja aikuiskoulutuksessa opinto-ohjaus sisältää laajemmin erilaisia käsitteitä ja merkityksiä. (Kasurinen 2004, 40.) Onnismaan (2007, 16–20) mukaan ohjausta annetaan koulujen lisäksi esimerkiksi työvoimatoimistoissa, terveydenhuollossa ja nuorisotoimessa, joissa ohjauksen painopiste on muilla

elämän osa-alueilla kuin opintojen ohjauksessa. Kaikenlaista ohjausta yhdistää kuitenkin elämän ja tulevaisuuden suunnittelu.

2.2.1 Ohjaus perusopetuksessa

Suomalaista peruskoulua voidaan pitää merkittävänä nuoren urheilijan uraan vaikuttava toimintaympäristönä. Peruskoululle on tyypillistä pyrkimys yhdenvertaisuuteen, mikä ilmenee esimerkiksi yhteisenä opetussuunnitelmana koko valtakunnan alueella. (Kalaja 2014, 84.) Opetussuunnitelman perusteissa määritellään siis raamit suomalaisessa perusopetuksessa tapahtuvalla toiminnalla kattaen myös oppilaanohjauksen. Vuonna 2016 voimaan tullut perusopetuksen uusi opetussuunnitelma määrittää perusasteen oppilaanohjauksen tehtäväksi oppilaan kasvun ja kehityksen edistämisen siten, että jokainen oppilas kykenee kehittämään opiskeluvalmiuksiaan ja vuorovaikutustaitojaan sekä kehittämään elämänsuunnittelun kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi opetussuunnitelma linjaa oppilaanohjauksen tarkoituksiksi oikeudenmukaisuuden, yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja osallisuuden toteutumisen edistämisen sekä koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymisen ehkäisemisen. (POPS 2014, 150.)

Perusopetuslain (628/1998) 11 §:ssä luetellaan koulussa opetettavat oppiaineet sekä mainitaan lisäksi, että oppilaalle tulee antaa oppilaanohjausta. Myös pykälässä 30 on määrätty oppilaan oikeus saada oppilaanohjausta. Oppilaanohjaus sisältyy opetussuunnitelmaan kaikilla luokka-asteilla, ja sen toteuttaminen on asetettu kaikkien koulussa toimivien opettajien tehtäväksi. Opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti perusopetuksen oppilaanohjausta annetaan osin muun opetuksen yhteydessä, osin henkilökohtaisena tai pienryhmissä tapahtuvana ohjauksena. (POPS 2014, 227; 444.) Perusopetuksen tuntijaossa peruskoulun vuosiluokilla 7–9 oppilaanohjausta tulee järjestää yhteensä kaksi vuosiviikkotuntia, luokkatunteja voidaan kuitenkin sijoittaa myös muille vuosiluokille. Alaluokilla ohjausta antaa luokanopettajat muun opetuksen ja koulun muun toiminnan yhteydessä. (Perusopetuksen tuntijako 2014; POPS 2014, 227.)

Yläluokkien oppilaanohjauksen ominaispiirteenä on nivelvaiheen ohjaus, jossa oppilasta ohjataan perusopetuksesta toisen asteen opintoihin. Koulutuksen nivelvaiheella tarkoitetaan Koskisen (2011, 111) mukaan opiskelijan koulutuspolun taitekohtaa, jossa siirrytään esimerkiksi päiväkodista kouluun, kouluasteelta toiselle tai koulutuksesta työelämään. Nivelvaiheella voidaan myös tarkoittaa kouluasteiden sisäisiä siirtymiä, esimerkiksi alkuopetuksesta kolmannelle luokalle.

Liikunnan asemaa on pyritty vahvistamaan koulun kehittämistoiminnassa. Vuonna 2014 säädetyssä uudessa tuntijaossa liikuntaa lisättiin kahdella vuosiviikkotunnilla ja näin ollen oppilas saa liikunnan opetusta 20 vuosiviikkotuntia perusopetuksen luokilla 1.–9. Näistä 13 tuntia sijoittuu vuosiluokille 1.–6. ja loput seitsemän luokille 7.–9. Varsinaisten liikuntatuntien lisäksi tuntijaossa on varattu 11 vuosiviikkotuntia perusopetuksen taito- ja taideaineiden valinnaisille kursseille, joista osa voi olla liikuntaa. (Perusopetuksen tuntijako 2014.) Urheilvalle nuorelle peruskoulun liikunnanopetuksen monipuoliset sisällöt voivatkin parhaimmassa tapauksessa tarjota hyvän lisän lajiharjoitteluun. Kalajan mukaan liikuntatuntien ohella koulupäivissä tulee olla myös muuta fyysistä toimintaa: aktiivisia koulumatkoja, liikuntakerhoja ja välituntiliikuntaa (2014, 85).

Urheileville nuorille on myös tarjolla useita erilaisia liikuntaluokkamalleja, joiden avulla lisätään koulupäivän yhteydessä toteutettavan harjoittelun määrää. Nämä rakenteet ovat usein yksittäisen koulun päätöksiä, mutta myös kunnat pystyvät toteuttamaan liikuntaluokkia. Koulun sisäisessä mallissa oppilaat kerätään kouluun jo muutenkin tulevista oppilaista, kun taas kuntakohtaisessa mallissa luokalle voi hakea myös oppilaaksiottoalueen ulkopuolelta. (Kalaja 2014, 85.)

Hyvin yleinen ratkaisu on niin kutsuttu hajautettu liikuntaluokkamalli, jossa urheilevat oppilaat opiskelevat eri luokilla, mutta heidät kootaan yhteen liikun-

tatunneille sekä liikunnan valinnaisainetunneille. Varsinaisesta liikuntaluokasta voidaan puhua silloin, kun oppilaat opiskelevat samalla luokalla. Näitä järeämpi muoto on virallinen urheiluluokka, joka on kunnan päätöksentekuelimen perustama. Näille luokille haetaan pääsääntöisesti valintakokeiden ja seura- tai liittovalmentajien lausunnoilla. Yhteistä urheiluluokille on, että harjoittelulle on järjestetty aikaa koulupäivän yhteyteen ja työjärjestys on rakennettu aamuharjoittelun mahdollistavaksi. Sisältöjen suhteen käytännöt Suomessa ovat kuitenkin kirjavia: osassa kouluissa seuravalmentajat vetävät oman lajin lisäharjoittelua, kun taas toisissa lajiharjoittelua tuetaan liikunnanopettajan opettamalla monipuolisella motoriikka- ja ominaisuusharjoittelulla. (Kalaja 2015, 85-86.)

Yläkouluvaihe on tärkeä osa urheilijaksi kasvamisen polkua. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma koordinoi valtakunnallista urheiluyläkoulu-toimintaa, jonka tavoitteena on edistää urheilevan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä. Olympiakomitea käynnisti syksyllä 2017 kolmen vuoden urheiluyläkoulukokeilun, jossa on mukana 19 yläkouluja 12 eri kunnasta. Kokeilun tavoitteena on kehittää valtakunnallinen urheiluyläkoulutoiminnan malli, jossa oppilas saa ohjausta elämäntaitojensa kehittämiseen sekä valmiuksia opintojen ja urheilun vaativampaan yhdistämiseen. Kokeiluun osallistuvat koulut rakentavat malleja, joissa on mahdollista toteuttaa kymmenen tuntia monipuolista harjoittelua ja liikuntaa kouluviikon yhteydessä. (Olympiakomitea 2017b.)

Perusopetuksen opetussuunnitelma mahdollistaa valmentautumisen monipuolisesti myös muiden oppiaineiden avulla. Esimerkiksi kotitaloudessa voidaan perehtyä urheilijan terveelliseen ravintoon, musiikissa rytmiiikkaan, vieraissa kielissä terminologiaan, opintojen ohjauksessa ajankäyttöön ja elämänhallintaan sekä liikunta-alan opintomahdollisuuksiin. (Kalaja 2015, 86.) Uskoaksemme urheilijoiden oppilaanohjauksen erityistarpeisiin pystytäänkin kiinnittäen enemmän huomiota kouluissa, joissa on liikunta- tai urheiluluokkia.

2.2.2 Ohjaus toisella asteella

Toisen asteen ohjaus jakautuu ammatillisten koulutusten sekä lukion opinto-ohjaukseen. Sekä lukiolaki (629/1998) että laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017) määrittelevät opinto-ohjauksen opiskelijan oikeudeksi. Ammatillisella puolella ohjaus määritellään toiminnaksi, joka mahdollistaa tutkinnon tai koulutuksen perusteiden mukaisten ammattitaitovaatimusten ja osaamistavoitteiden saavuttamisen sekä tukee opiskelijoiden kehitystä hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi.

Opetushallituksen mukaan ammatillisessa peruskoulutuksessa tavoitteeksi on asetettu erityisesti keskeyttämisten vähentäminen. Lisäksi opinto-ohjauksen tavoitteena on, että opiskelija pystyy itse suunnittelemaan opintonsa ja tuntemaan opintoihinsa sisältyvät opinnot ja valinnaisuudet. Opiskelijan täytyy myös osata seurata opintosuoritusten kertymistä ja tarvittaessa hakea tukea opintojen suunnittelulle. (Opetushallitus 2017.) Toikan ja Mustosen (2011, 139) mukaan ohjauskulttuuri on sidoksissa ammatillisen koulutuksen perustehtävään: työelämän ammatillisen osaamisen vaatimukseen, tietomäärän kasvuun, kansainvälistymiseen, monikulttuurisuuteen ja globaaliin maailmanmenoon. Toiselle asteelle siirtyminen on iso muutos peruskoulunsa päättäneen nuoren elämässä, ja opiskelu vaatii yhä enemmän itsenäistä vastuunottoa. Ohjauksen tulee olla helposti saavutettavissa, jotta opiskelija saa mahdollisimman pian apua pulmiinsa, eikä putoa koulutuksesta. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2015 nuorille suunnatusta ammatillisesta koulutuksesta keskeytti 7,6 % mikä tarkoittaa reilua yhdeksäätuhatta nuorta (Suomen virallinen tilasto, 2015).

Sekä ammatillisissa että lukiokoulutuksessa opinto-ohjaus on koko henkilöstön tehtävä (LOPS 2015; Opetushallitus 2017.) Opiskelijoille on laadittava heidän valintojensa mukaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, jota tehtäessä on otettava erityisesti huomioon ne opiskelijat, joilla on perusopetuksen aikana tai ammatillisen koulutuksen alkaessa opiskeluun tai elämiseen liittyviä vaikeuksia.

Toisella asteella urheilun ja opiskelun yhdistämistä tukee valtakunnallinen urheiluoppilaitosjärjestelmä, joiden tehtävä on tarjota urheileville nuorille mahdollisuus valmentautumiseen opiskelun ohella. 1980-luvun luvun lopussa koetilana alkanut ja vuonna 1994 vakinaistettuun urheiluoppilaitosjärjestelmään kuuluu nykyään 13 lukiota ja 13 toisen asteen ammatillista oppilaitosta. Näiden varsinaisten urheiluoppilaitosten lisäksi Suomessa on useita ns. urheilupainotteisia lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia, joissa on mahdollista opiskella urheilun ehdoilla. (Olympiakomitea 2017b; Lämsä 2014, 12–13.)

Urheilulukiolaisella on mahdollisuus opiskella melko joustavasti oman henkilökohtaisen opintosuunnitelmansa mukaan. Urheilijoiden lukujärjestyksiin on varattu tilaa harjoituksille, ja urheilijat harjoittelevatkin koulupäivän aikana yleensä kolme kertaa viikossa. Koulupäivän sisälle tai aamuun sijoitetut harjoitukset mahdollistavat kahden harjoituksen tekemisen päivässä. Oppilaitoksen painopistelajeissa tarjotaan valmennusta lajivalmennuksen johtamana, mutta myös yleisvalmennuksessa tai oman valmentajan johdolla harjoittelu on mahdollista. Opintojoustoista sovitaan henkilökohtaisen opetussuunnitelman avulla. (Savolainen & Härkönen 2014, 87–88.)

Ammatillisissa oppilaitoksissa urheilijoiden määrä on pieni opiskelijamäärään verrattuna. Urheilijat opiskelevat useilla eri koulutusaloilla, mikä aiheuttaa haasteita lukujärjestysten suunnittelussa. Myös ammatillisessa koulutuksessa urheilijoille tulisi tehdä henkilökohtainen urheilun ja opintojen yhdistämistä koskeva suunnitelma. Ongelmaksi on kuitenkin koettu, että usein harjoittelu osuu päällekkäin ammattiaineiden oppituntien kanssa, mikä aiheuttaa haasteita. Ammatilliseen perustutkintoon on myös mahdollista sisällyttää oppilaitoksittain vaihteleva kokonaisuus urheiluvalmennusopintoja. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

Urheiluoppilaitoksissa urheilijoiden opinto-ohjauksesta vastaavat oppilaitosten opinto-ohjaajat. Savolaisen ja Härkösen mukaan oppilaitokset ovat panostaneet

urheilijoiden ohjaukseen normaalia enemmän voimavaroja, jotta sujuva tuki opintojen ja harjoittelun yhdistämiseen olisi mahdollista (2014, 89).

2.3 Ohjaus korkeakoulussa

Yliopistolaki (558/2009) määrittelee, että yliopiston tulee järjestää opetus ja opintojen ohjaus siten, että tutkinnot on mahdollista suorittaa päätoimisesti opiskellen säädetyssä tavoitteellisessa suorittamisajassa. Ammattikorkeakoulu- ja yliopistolaissa ei kuitenkaan edellä mainitun lisäksi ole juuri varsinaisesti ohjaukseen liittyviä pykäläitä. Ohjauksen näkökulmasta tärkeitä ammattikorkeakoululaissa (932/2014) mainittuja tehtäviä olivat opiskelijan ammatillisen kasvun sekä elinikäisen oppimisen edistäminen. Yliopistojen tehtäväksi on puolestaan määritelty elinikäisen oppimisen lisäksi opiskelijoiden kasvattaminen palvelemaan isänmaata ja ihmiskuntaa (Yliopistolaki 24.7.2009/558).

Korkeakoulujen opinto-ohjaukseen on alettu kiinnittää erityistä huomiota 2000-luvulla. Korkeakoulujen arviointineuvosto toteutti vuosina 2000–2001 Opintojen ohjaus korkeakoulussa -arviointiprojektin, jonka yhtenä lähtökohtana oli selvittää, miten korkeakoulut tulkitsevat opintojen ohjauksen käsitteen. Raportin mukaan yliopiston ohjauspalveluihin katsottiin kuuluvaksi yleensä opinto- toimistojen opiskelijapalvelut, ura- ja rekrytointipalvelut, kansainväliset asiat, tiedekuntien ja laitosten ohjauspalvelut sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tarjoamat terveydenhoitopalvelut. Ammattikorkeakouluissa ohjauspalveluihin hahmoteltiin kuuluvan opintotoimistojen opiskelijapalvelut, ura- ja rekrytointipalvelut, koulutusalojen ohjauspalvelut, kansainvälisten asioiden toimiston palvelut sekä opiskelijaterveydenhuollon. (Moitus 2001, 23.)

Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen kontekstissa ohjaus-sanalla voidaan viitata monenlaiseen ohjaus- ja neuvontatoimintaan. Vehviläisen (2015, 12) mainitsemista ohjauksen prosesseista korkeakoulujen puitteisiin sopii muun muassa

opinto-ohjaus, henkilökohtaisen opiskelun ohjaus (HOPS-ohjaus), tuutorointi sekä uravalmennus.

2.3.1 Ohjauksen tavoitteet korkeakoulussa

Vuonna 2005 voimaan tullut laki muutti suomalaisten korkeakoulututkintojen rakenteet kaksiportaisiksi ja samalla rajoitti alempien ja ylempien korkeakoulututkintojen opiskeluaikoja (Laki yliopistolain muuttamisesta 556/2005). Lain perusteena oli se, että korkeakouluopinnot, erityisesti yliopisto-opinnot kestävät Suomessa nykyisin suhteellisen kauan ja ennen lakia viiden vuoden tavoiteajassa valmistui vain noin 20 % opiskelijoista. Arvioitiin myös, että opintonsa kokonaan ilman tutkintoa keskeyttäneiden määrä vähentyisi, jos alemman korkeakoulututkinnon asema itsenäisenä tutkintona vahvistuisi. (HE 10/2004.)

Lyhyempien koulutusurien tavoitteeseen vastattiin myös vuonna 2015 asetetulla lailla yliopistolain muuttamisesta (256/2015), joka toi korkeakoulujen yhteishakuun muutoksen. Se määrää korkeakoulut varaamaan opiskelupaikkoja sellaisille hakijoille, jotka eivät ole aikaisemmin suorittaneet suomalaista korkeakoulututkintoa tai ottaneet korkeakoulun opiskelupaikkaa vastaan Suomessa. Lain koulutuspoliittisena tavoitteena onkin, että toiselta asteelta valmistuneet pääsisivät jatko-opintoihin nopeammin ja näin ollen myös siirtyisivät aikaisemmin työelämään. Samanlaisia tavoitteita on myös ohjauksella korkeakoulujen näkökulmasta. Arviointineuvoston vuonna 2001 koostamassa raportissa korkeakoulut mainitsivat itsearviointeissaan opinto-ohjauksen tavoitteita, jotka jakautuvat kahteen pääryhmään: korkeakoulukeskeisiin ja opiskelijakeskeisiin tavoitteisiin. Näistä korkeakoulukeskeiset tavoitteet liittyvät pääosin määrällisiin opinto- ja tutkintotavoitteisiin. Tällaisia tavoitteita ovat esimerkiksi tutkintojen suorittaminen, opintoaikojen lyhentäminen sekä keskeyttämisen ehkäisy. (Moitus 2001, 24.) Korkeakouluja rahoitetaan nykyään suoritettujen tutkintojen perusteella, joten tästäkin näkökulmasta opintojen ohjaus ja sen myötä tutkintojen suorittaminen on yliopistolle tärkeää.

Opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet sisälsivät puolestaan muun muassa opiskelijan tukemista ja kannustamista tavoitteellisessa opiskelussa sekä kehittymistä oman alansa ammattilaiseksi. Opiskelijoiden esittämät tavoitteet erosivat selvästi korkeakoulujen henkilökunnan esittämistä tavoitteista siten, että niissä korostuivat laadullinen näkökulma määrällisen sijaan. (Moitus 2001, 24–25.)

2.3.2 Henkilökohtaiset opiskelusuunnitelmat

Yksilöllistä elämäntapaa korostava aikakausi on vaikuttanut myös opintojen suunnitteluun ja toteutukseen kunkin opiskelijan tarpeita kuunnellen. Korkeakoulujen tutkinnonuudistuksen yhteydessä yliopistoissa on otettu käyttöön myös opiskelijoiden henkilökohtaiset opintosuunnitelmat, joiden tarkoituksena on helpottaa opiskelijoiden ohjausta ja heidän etenemistään opinnoissa (Keskinarkaus 2011, 55).

Henkilökohtaisten opiskelusuunnitelmien sisällöt ja rakenteet voivat poiketa toisistaan merkittävästi. Kallio ja Kurhila (2002, 137) esittävät, ettei ole vain yhtä oikeanlaista HOPSia, vaan erilaisia tilanteita ja tavoitteita palvelevat erilaiset suunnitelmat. Eniten käytetty henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman malli on kirjallinen esitys siitä, miten opetussuunnitelman mukaiset kurssit ja kokonaisuudet tullaan suorittamaan ja mikä merkitys niillä on opiskelijalle itselleen. Tällaisen HOPSin tavoitteena on tukea opiskelijaa suunnittelemaan itsenäisesti opintojaan ja tarkastelemaan kriittisesti etenemistään. (Kallio & Kurhila 2002, 137–138.)

Henkilökohtaisen opiskeluohjelman pitäisi kulkea prosessinomaisesti läpi koko opiskeluajan. Opintojen alkuvaiheessa on Kallion ja Kurhilan (2002) mielestä hyvä kartoittaa opiskelijan opiskeluvalmiuksia, tietämystä valitsemastaan opinto-ohjelmasta ja elämäntilannetta. Omasta elämäntilanteesta kertominen on tärkeää, sillä se voi vaikuttaa merkittävästi opinnoista suoriutumiseen. HOPSeja

tarkastellaan lisää myöhemmin tässä tutkimuksessa tulosten tarkastelun yhteydessä.

2.3.3 Korkeakouluopintojen viivästyminen ja keskeyttäminen

Korkeakouluopintojen viivästyminen ja keskeyttäminen on pidetty ongelmana Suomen korkeakouluissa. Penttilän mukaan keskeyttämisen ja viivästyksen syistä ei ole kuitenkaan onnistuttu rakentamaan täsmällistä kuvaa, sillä syyt ovat usein moninaisia ja kohteena oleva opiskelijajoukko heterogeeninen. Opintojen viivästyminen ja keskeyttäminen on varsin usein selitetty sillä, että Suomessa suuri osa korkeakouluopiskelijoista käy töissä opintojen ohella. Tästä on kuitenkin olemassa ristiriitaisia tuloksia – vaikka opiskelijat raportoivat työssäkäynnin usein keskeyttämissyiden kärkijoukkoon, on kuitenkin osoitettu, ettei työssäkäyntiin liittyvillä tekijöillä ole juurikaan merkitystä opintojen keskeyttämiseen ensimmäisten seitsemän opiskeluvuoden aikana. (Penttilä 2011, 160–162; ks. myös Saukkonen & Syynimaa 2011, 6.)

Opintojen viivästyminen ja keskeyttäminen vaikuttaviksi tekijöiksi on ennen kaikkea katsottu lukeutuvan opiskelijan omat opiskelutaidolliset valmiudet, opiskelutovereilta ja ystäviltä saatu tuki, opintojen ohjaus sekä oikean opintoalan valinta (Penttilä 2011, 162). Saukkosen & Syynimaan mukaan työelämään siirtymisen pitkittymisen ongelmaksi on edellä mainittujen lisäksi katsottu olevan erityisesti koulutukseen pääsyn lykkääntyminen ja viivästyminen valmistumisen jälkeen. Suomalaisen koulutus- ja työvoimapolitiikan tavoitteena onkin jo pitkään ollut nopeuttaa nuorten siirtymistä koulutukseen ja työelämään. (2011, 6.)

Korkeakouluopintojen keskeyttämisen ja viivästyksen ehkäisemistoimet voidaan Penttilän mukaan kohdistaa neljälle alueelle: 1) opiskelua edeltävään aikaan, 2) opintojärjestelyihin, 3) opintojen ulkopuolisiin tekijöihin sekä 4) korkeakoulujen ohjausjärjestelmään. Opiskelua edeltävään aikaan kohdistuvat ehkäisemistoimet sisältävät toisen asteen opinto-ohjauksen, koulutusta koskevan tiedotuksen sekä opiskelijavalinnan. On havaittu, että opiskelijat hakeutuvat

korkeakoulujen eri tutkintoaloille puutteellisin tai virheellisin tiedoin ja mielikuvin, mihin on nähty syyksi muun muassa korkeakoulujen opintolinjojen markkinointi. (Penttilä 2011, 162–163.) Väärin syin valittu opiskelupaikka ja keskeytyneet tai viivästyneet opinnot eivät kuitenkaan palvele ketään – ei korkeakoulua, yhteiskuntaa eikä opiskelijaa itseään. Opiskelijarekrytoinnin ja valintaprosessin tavoitteena olisi kuitenkin saada valituksi sopivasti motivoituneita, alalle sopivia hakijoita, jotka suorittavat tutkinnon määräajassa.

Keskeyttämistä opintojen aikana ja opintojen viivästyistä voidaan ehkäistä muun muassa opiskelun henkilökohtaistamisella (ks. 2.3.2 Henkilökohtaiset opiskelusuunnitelmat) sekä opintojen seurannan järjestelmien ja opintojen ohjauksen avulla. Opintojen ulkopuolisista tekijöistä tärkeimmiksi kehityksen kohteiksi on ajateltu opiskelijaterveydenhuoltoa ja opintotukea, joilla pyritään esimerkiksi puuttumaan jo varhain opiskelukykyä heikentäviin tekijöihin tai vähentämään opiskelijoiden työssäkäyntiä lukukausien aikana. (Penttilä 2011, 162.) Opintotukeen onkin tehty muutoksia viimeksi elokuussa 2017, jolloin kaikki opiskelijat siirrettiin yleisen asumistuen piiriin. Tällöin noin 110 000 opiskelijan opintotuen määrä kasvoi. Toisaalta muutoksen myötä yli 40 000 opiskelijalta asumisen tuki loppui kokonaan, kun asumistuki tuli ruokakunta-kohtaiseksi. (Kela 2017b.)

3 URHEILIJAN TUKIYMPÄRISTÖT

Kolmannessa luvussa tarkastelun kohteena ovat urheilijan taustalla toimivat organisaatiot, joiden tarkoituksena on tukea ja edistää urheilijan hyvinvointia ja kehitystä. Urheilijoiden tukiympäristöissä työskentelee monien alojen ammattilaisia, kuten valmentajia, lääkäreitä, urasuunnittelijoita ja psykologeja.

3.1 Urheiluakatemit

Olympiakomitean koordinoimat urheiluakatemit ovat 2000-luvulla alkunsa saaneita yhteistyöverkostoja, joissa osapuolina ovat urheiluorganisaatiot, oppilaitokset, kunnat ja erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat. Yhteistyön tavoitteena on helpottaa urheilijoiden opinto-, työ- ja urheilu-urien yhdistämistä. Urheiluakatemioiden toiminnassa on mukana urheilijoita yläkoulusta korkeasteelle asti. Myös alakouluihin on tehty pilottikokeiluja, joten tulevaisuudessa urheiluakatemit saattavat levitä entistä laajemmalle. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 4.)

Urheiluakatemiaita on yhteensä 20 ja ne edustavat maantieteellisesti hyvin koko Suomea (Olympiakomitea 2017a). Urheiluakatemiatoiminnan päätavoitteena on pitää urheilija ja hänen hyvinvointinsa keskiössä. Toiminnassa kiinnitetään huomiota urheilijan kehittymisen edistämiseen, valmennukseen, harjoitteluolosuhteisiin, opinto-, työ- ja urheiluelämän yhteensovittamiseen sekä urheilijan itsenäisyyden ja vastuullisuuden lisäämiseen. Urheiluakatemit sitoutuvat tarjoamaan laadukkaan ja esteettömän harjoitteluympäristön painopistelajeilleen ympäri vuoden. Suomen paikalliset tai seudulliset urheiluakatemit muodostavat yhdessä valtakunnallisen urheiluakatemaverkoston. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 5–10.) Urheiluakatemit ovat saaneet valtion avustusta vuodesta 2009 lähtien ja sen suuruus on vain lisääntynyt vuosi vuodelta (Lämsä

ym. 2014, 13). Urheilijoiden koulutusuriin panostaminen nähdään siis tarpeellisenä myös yhteiskunnallisella tasolla.

Urheiluakatemiaurheilijat jaetaan kolmeen luokkaan: 1) Olympiakomitean ja Paraolympiakomitean tukiurheilijat ja vastaavan tasoiset ei-olympialajien urheilijat sekä aikuisten maajoukkueurheilijat joukkuepalloilulajeissa, 2) muut nuorten ja aikuisten maajoukkueurheilijat, 3) urheiluakatemioiden itse määrittelemät toisen asteen ja sitä vanhemmat urheilijat. Luokittelun perusteella urheilijoille tarjotaan heille sopivimpia tukitoimia ja asiantuntijapalveluita. Kaikki urheiluakatemiaurheilijat luokista riippumatta saavat käyttää akatemioiden peruspalveluita. (Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017, 10.)

Urheiluakatemioiden tarjoamat asiantuntijapalvelut ovat tärkeitä urheilijoiden arjessa. Näitä palveluita ovat muun muassa ravitsemusvalmennus, fysioterapia, fysiikkavalmennus, lääkäripalvelut ja psyykinen valmennus. Vuonna 2013 toteutetun laajan urheilijatutkimuksen mukaan akatemiaurheilijoille tärkeimpiä asiantuntijapalveluita olivat juuri lääkäri- ja fysioterapiapalvelut. Olympiakomitean tavoitteena on parantaa asiantuntijapalveluiden saatavuutta koskemaan kaikkia Suomen urheiluakatemiaita. (Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017, 9.)

Suomessa urheilijan on hyvin haastavaa turvata toimeentulonsa pitkäaikaisesti vain urheilemalla, minkä vuoksi urheiluakatemit panostavat urheilun ja opiskelujen yhdistämiseen. Akatemit ovatkin tehneet opintojen ja urheilun yhteensovittamista koskevat linjaukset kaikille kouluasteille (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13). Korkeakoulut ja urheiluakatemit tekevät myös vahvaa yhteistyötä keskenään. Urheilijan tärkeimmät tukihenkilöt urheilun ja opintojen yhteensovittamisessa ovat akatemian koordinaattori ja korkeakoulun opinto-ohjaaja tai oppilaitosyhdyshenkilö. (Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017, 33.)

Urheiluakatemiaa on tutkittu suhteellisen vähän niiden lyhyehkön olemassaoloaikansa vuoksi. Akatemioista on tehty joitakin pro gradu -tutkielmia sekä erilaisia Olympiakomitean toimittamia selvityksiä. Gröhn ja Riihivuori (2008) selvittivät kvantitatiivisessä pro gradu -tutkielmassaan, mitä palveluita urheilijat viidessä eri urheiluakatemiassa käyttivät, kuinka tärkeitä ne urheilijoille olivat ja kuinka urheilun ja opiskelun yhdistäminen oli onnistunut akatemialaisilta. Heidän tutkimuksensa mukaan urheiluakatemian opiskelijat käyttivät opiskelua tukevia palveluita, eli opinto- ja uraohjausta sekä opintojen erityisjärjestelypalveluja melko paljon (Gröhn & Riihivuori 2008, 80–82).

Urheilijoilta kysyttiin lisäksi, kuinka tärkeäksi he kokevat urheiluakatemioiden tarjoamat palvelut. Noin puolet koki opintojen erityisjärjestelypalvelun tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (Gröhn & Riihivuori 2008, 83). Gröhn ja Riihivuori perustelivat opintojen erityisjärjestelypalveluiden suosittuutta urheilijaopiskelijoiden kiireisellä elämäntyyllillä. Koska harjoittelu ja kilpaileminen vievät paljon aikaa, urheilijat tarvitsevat erityisjärjestelyjä opintojensa suorittamiseen (Gröhn & Riihivuori 2008, 97).

Gröhn ja Riihivuori (2008) selvittivät tutkimuksessaan myös sitä, kuinka paljon urheiluakatemia on helpottanut opintojen ja urheilun yhdistämistä. Urheilijoista noin kolmasosa koki, ettei helpotusta ollut tullut lainkaan (Gröhn & Riihivuori 2008, 86). Tutkijat olettivat tämän johtuneen siitä, etteivät kaikki akatemian ohjaukselliset palvelut olleet opiskelijoilla tiedossa (Gröhn & Riihivuori 2008, 99). 40 prosenttia vastaajista kertoi urheiluakatemian helpottaneen jonkin verran yhdistämistä. Vajaa 20 prosenttia koki helpotusta paljon tai erittäin paljon opintojen ja urheilun yhdistämisessä. (Gröhn & Riihivuori 2008, 86.) Suurin osa urheilijoista oli tyytyväisiä opintomenestykseensä korkeakouluopinnoissa. Tästä huolimatta yli 60 prosenttia urheilijoista koki urheilemisen hidastaneen opinnoissa etenemistä merkittävästi. Sen sijaan vajaa neljännes vastaajista koki urheilun nopeuttaneen opinnoissa etenemistä (Gröhn & Riihivuori 2008, 91–92). Tutkijat arvelivat urheilijoiden asettavan urheilu-uran ensimmäiseksi ja löysää-

vän tavoitteitaan opinnoissa. Tämä selittäisi sitä, miksi urheilun koetaan hidastavan opiskelua, mutta silti opiskelumenestykseen ollaan tyytyväisiä. (Gröhn & Riihivuori 2008, 101.)

Korkeakoulut tarjoavat akatemiaopiskelijoille monia palveluita, mutta myös korkeakoulut hyötyvät urheilijaopiskelijoistaan. Urheilijat toimivat ensinnäkin roolimalleina osaamisen, tavoitteellisuuden ja terveiden elämäntapojen saralla. Korkeakoulut saavat hyödyntää urheilijaopiskelijoitaan markkinoinnissaan ja opiskelijarekrytoinnissaan niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Urheilijat myös edustavat omaa korkeakouluunsa Universiadeissa ja opiskelijoiden maailmanmestaruuskilpailuissa. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13–14.)

3.2 Suomen Olympiakomitea

Suomen Olympiakomitea on vuonna 1907 Helsingissä perustettu rekisteröity yhdistys (Olympiakomitea 2017c). Suomen Olympiakomitea ry:n vuoden 2017 toimintasuunnitelmassa kuvataan yhdistyksen tehtäviksi muun muassa toimia suomalaisessa yhteiskunnassa urheilun äänenkannattajana, luoda ja ylläpitää urheiluyhteistyöverkostoja ja johtaa suomalaista huippu-urheilua. Vuonna 2017 Olympiakomitea haluaa panostaa erityisesti kahteen osa-alueeseen: liikkumisen lisäämiseen ja huippu-urheilumenestyksen takaamiseen. Lisää liikettä -kampanjassa Olympiakomitea pyrkii kohentamaan lasten aktiivista liikkumista, nuorten ja aikuisten arkiliikuntaa sekä seuratoiminnan laatua. (Suomen Olympiakomitea ry:n toimintasuunnitelma 2017, 8, 13–19.)

Aiemmin esitelty urheiluakatemiaohjelma on osa toista Olympiakomitean vuoden 2017 painopistealuetta, menestyvää huippu-urheilua. Akatemiaohjelman tavoitteena on taata urheilijoille hyvät päivittäisharjoittelumahdollisuudet. Niiden lisäksi Olympiakomitea haluaa tarjota huippu-urheilijoille menestyksekään valmennuksen ja toimivat harjoitteluympäristöt ja -yhteisöt. Vuoden 2018 talviolympialaisiin valmistautuminen ja Olympic Team Finland -brändin raken-

taminen ovat myös osa komitean toimintasuunnitelmaa. (Suomen Olympiakomitea ry:n toimintasuunnitelma 2017, 22–27.)

Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö pyrkii takaamaan menestyksekkään huippu-urheilun, mukaan lukien vammaishuippu-urheilun. Se vastaa huippu-urheiluverkoston johtamisesta ja talous-, olosuhde- sekä osaamisresurssien jakamisesta verkoston toimijoiden käyttöön. Yhteistyö eri urheilutoimijoiden, kuten lajiliittojen, kanssa on suurta. Huippu-urheiluyksikön sisällä on Kisayksikkö, jonka tehtävä on valmistaa joukkueita arvokilpailuihin nelivuotisten olympiadien aikana. Huippu-urheiluyksikössä on kolme ohjelmaa, joiden kautta urheilijoita, valmentajia ja muita toimijoita tuetaan: Huippuvaiheen ohjelma, Urheiluakatemiaohjelma ja Osaamisohjelma. (Olympiakomitea 2017e, Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 7.)

Huippuvaiheen ohjelmaan kuuluvat Huippu-urheiluyksikön tukiurheilijat. Huippuvaiheen ohjelman tavoitteena on parantaa huippu-urheilijoiden menestystä tarjoamalla heille muun muassa terveydenhuoltopalveluita ja jakamalla uusinta tietotaitoa. Huippuvaiheen ohjelma tekee yhteistyötä muun muassa valmennuskeskusten ja urheilualan tutkimuslaitosten kanssa sekä Urheiluakatemia- ja Osaamisohjelmien kanssa. Urheiluakatemiaohjelma on esitelty tarkemmin luvussa 3.1 Urheiluakatemat. Osaamisohjelma paneutuu erityisesti urheiluvalmennuksen ja -tutkimuksen kehittämiseen. Sen tehtävä on taata urheiluväelle ajankohtaisin osaaminen, tieto ja tuki sekä seurata ja arvioida huippu-urheilun tuloksia. Osaamisohjelmaa johtaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. (Olympiakomitea 2017e.)

Olympiakomitean yleisenä visiona on saada Suomesta maailman liikkuvin ja Pohjoismaiden menestynein urheilukansa. Tätä visiota tukee komitean tekemä hahmotelma, jossa liikunta kuuluu vahvasti arkielämään lapsuudesta vanhuuteen asti. (Olympiakomitea 2017c.) Olympiakomitea ei siis panosta ainoastaan huippu-urheilijoihin vaan myös arkiliikkujiin. Sen toiminta perustuu viiteen

perusajatukseen, jotka ovat: 1) rohkeasti yhdessä tekeminen, 2) ilo, 3) tuloksellisuus, 4) vastuullisuus ja 5) kunnioitus (Olympiakomitea 2017c). Suomen Olympiakomiteaan kuuluu 85 jäsenjärjestöä, joista yksi on Suomen Urheiluliitto ry (SUL) eli yleisurheilun kansallinen lajiliitto (Olympiakomitea 2017d).

3.3 Lajiliitot

Vanhimmat Suomen lajiliitot on perustettu jo 1800-luvun loppupuolella. Lajiliittojen määrä on lisääntynyt jatkuvasti uusien lajien syntymisen myötä. (Heikkala & Koski 1998, 62–63). Heikkalan & Kosken (1998; 69–71, 194) tutkimuksen mukaan lajiliittojen merkittävä kasvun kausi ajoittuu 1980-luvulle, jolloin liittoihin palkattiin paljon päätoimisia työntekijöitä, koulutustoiminta alkoi ammattimaistua ja harrastajamäärät kasvoivat merkittävästi. 1990-luvun alun lama pysäytti hetkellisesti lajiliittojen kehitystyön, mutta toiminta jatkui elinvoimaisena parantuneiden taloudellisten resurssien ansiosta vuosikymmenen loppupuolella. Lajiliittojen toiminta on aikojen saatossa ammattimaistunut, ja tavanomaisen harrasteliikunnan ohessa kilpa- ja huippu-urheilu vetävät puoleensa runsaasti liikkujia. (Heikkala & Koski 1998; 69–71, 194.)

Heikkala & Koski (1998; 76, 84) toteavat lajiliittojen olevan jäsenseurojensa yläorganisaatioita. Liitot vaalivat lajiensa kehittämistä, ja noin puolet liitoista onkin keskittynyt vain yhteen lajiin. Lajiliitot panostavat yleensä erityisen paljon huippu-urheiluun, sillä sen tuoman julkisuuden uskotaan kasvattavan lajin harrastajamääriä. Lajiliitot tekevät merkittävästi yhteistyötä oman lajinsa seurojen lisäksi tiedotusvälineiden, urheiluopistojen ja koululaitosten kanssa (Heikkala & Koski 1998, 152).

Suomen Urheiluliitto ry (SUL) on yleisurheilijoiden oma lajiliitto, johon kuuluu yli 600 jäsenseuraa. Liitto on ollut toiminnassa jo vuodesta 1931, ja se on jakautunut 21 piiriin ympäri Suomea. Urheiluliiton tavoitteena on tarjota ja kehittää kaikenikäisille ja -tasoisille yleisurheilijoille laadukasta urheilutoimintaa. Suo-

men Urheiluliitto järjestää joka vuosi Kalevan kisat, joissa kilpaillaan eri yleisurheilulajien SM-mestaruuksista. Lisäksi SUL järjestää yhdessä seurojen kanssa monia muitakin tunnettuja kilpailuja ja tapahtumia, kuten Eliittikisat, Ruotsiottelun ja Helsinki City Marathonin. (Suomen Urheiluliitto 2017a.)

Suomen Urheiluliiton julkaisemassa Suomalaisen yleisurheilun strategiassa 2017–2020 on kirjattu neljä tärkeintä yleisurheilun kehittämiskohtaa ja toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Nämä pääkohdat ovat yleisurheilijan urapolun muokkaaminen muun muassa valmennusverkostojen avulla, seuratoiminnan ammattimaistuminen ja lähiliikunnan lisääminen, lajimielikuvan parantaminen ja hallinnollisten toimintatapojen uudistaminen. (Suomalaisen yleisurheilun strategia 2017–2020, 9–12.)

4 URA URHEILIJANA

Tässä luvussa tarkastelemme huippu-urheilun asemaa ja urheilijan uran rakentumista Suomessa. Esittelemme yleisurheilua lajina ja sille ominaisia piirteitä sekä termiä urheilijan kaksoisura, jota käytetään kuvaamaan urheilu-uran ja koulutus- tai työuran yhdistämistä.

4.1 Huippu-urheilu Suomessa

Urheilu kiinnostaa suomalaisia, ja huippu-urheilun voidaankin katsoa olevan osa suomalaista kulttuuria ja yhteiskuntaa. Finnpanelin TV-katsojalukutilaston katsojakeskiarvon mukaan vuoden 2016 kymmenen katsotuinta ohjelmaa olivat itsenäisyyspäivän Linnan juhlia lukuun ottamatta urheilulähetyksiä. Näihin lukeutuivat jääkiekon nuorten MM-kilpailut, yleisurheilun ja jalkapallon EM-kilpailut sekä jääkiekon MM-kilpailut. Myös tänä vuonna tilastoissa kärkisijoilla ovat hiihdon, yleisurheilun ja jääkiekon maailmanmestaruuskilpailut. (Finnpanel 2017.) Myös opetusministeriön huippu-urheilutyöryhmän muistiossa 2010 todetaan suomalaisten arvostavan huippu-urheilua ja urheilijan omistautumista huipulle pyrkimiseen. Huippu-urheilun suosio ja arvostus heijastuvatkin julkisen sektorin tukena ja yritysten markkinointipanostuksina. Suomea arvostetaan myös kansainvälisesti urheilumaana. (Opetusministeriö 2010, 13.)

Suomi on myös menestynyt urheilumaa. Suomen Urheilumuseon tietopalvelun mukaan suomalaiset urheilijat voittavat kansainvälisissä arvokilpailuissa vuosittain noin 200 mitalia, joista olympialajien tuomia mitaleja on noin 7% (Suomen Urheilumuseon tietopalvelu 2017). Lämsän, Mäkisen, Niemisen ja Paavolainen mukaan kansainvälisesti huippu-urheilumenestystä onkin perinteisesti pohjattu olympiamenestykseen, jonka valossa Suomi on 2000-luvulla pärjännyt tasaisen kohtuullisesti. Kuitenkin olympialaisten lajiohjelman laajentumisen myötä mitalien suhteellinen määrä on vähentynyt. (2016, 17.)

Kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamista on yleisesti pidetty tavoittelemisen arvoisena asiana siihen liittyvien monien merkitysten vuoksi. Urheilumenestyksen välinearvo on liitetty urheilullisten tekijöiden lisäksi esimerkiksi kansalliseen itsetuntoon sekä viime vuosikymmenien aikana yhä enemmän taloudellisiin näkökulmiin – kansainvälisten arvokilpailujen järjestämistä pidetään arvokkaana asiana myös elinkeinoelämän kannalta. (Kärmeniemi, Mäkinen & Lämsä 2012, 4.) Vuoden 2017 alkupuoliskolla Suomessa järjestettiin sekä hiihdon että taitoluistelun maailmanmestaruuskilpailut. Näiden tapahtumien talousvaikutukset alueelle olivat merkittävät, sillä Suomen Hiihtoliitto on arvioinut, että MM-kilpailuihin saapuneet kisaturistit toivat Lahden alueelle noin 20 miljoonan euron talousvaikutukset (Suomen Hiihtoliitto 2017). Helsingissä toukokuussa järjestetyt taitoluistelun MM-kilpailut puolestaan toivat pääkaupunkiseudulle Suomen Taitoluisteluliiton arvion mukaan 10–12 miljoonan euron vaikutukset (Suomen Taitoluisteluliitto 2017). On siis selvää, että arvokilpailujen järjestämiseen on myös sekä yhteiskunnallinen että taloudellinen intressi. Lämsän mukaan urheilun menestykselle onkin noussut muitakin mittareita kuin pelkästään perinteisesti menestysmittareina pidetyt olympiamitalit: nykyään menestystä mitataan esimerkiksi katsoja- tai fanimäärillä, median kiinnostuksella ja taloudellisilla tuloksilla (Lämsä ym. 2016, 20).

Suomalaisen liikunnan ja urheilun kentän kokonaisuus on ollut voimakkaassa muutoksessa 2010-luvulla. Vuosina 2010–2012 toiminut Suomen Olympiakomitean nimittämä Huippu-urheilun muutostyöryhmä nosti huippu-urheilun keskiöön urheilijan yksilönä ja toi suomalaiseen urheiluun käsitteen urheilijan polku. Muutosryhmän raportin mukaan tällä käsitteellä tarkoitetaan urheilijan matkaa lapsuudesta urheilu-uran huippuvaiheeseen ja polku luo kuvaa eri vaiheissa olevien toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista. Urheilijan polun lajikuvaus kertoo konkreettisesti sen, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksellisia sisältöjä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. Urheilijat etenevät tällä polulla yksilöllisesti omien taipumustensa ja harjoitustaustojensa rajoissa. (Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012.) Vuoteen 2017 mennessä yli 40

lajiliittoa on tehnyt oman lajin vaatimuksien perusteella urheilijan polkunsä (Huippu-urheilun muutostyö 2017). Urheilijan polku on siis kuvaus huippu-urheilijaksi kasvun vaiheista sekä siitä, miten urheilijan uraa kohti maailman huippua tulisi rakentaa. Esittelemme tarkemmin yleisurheilijan polkua luvussa 4.2 Yleisurheilu lajina.

Yksi huippu-urheilun muutosprosessin tavoitteista oli myös suomalaisen urheilumenestyksen parantaminen. Aiemmin ainoastaan kansainvälisten arvokilpailumitalien perusteella mitattu menestyksen käsite laajennettiin kuvaamaan myös kilpailijoiden ja ammattipelaajien määrää sekä arvokilpailussa kahdeksan parhaan joukkoon sijoittuneiden urheilijoiden pisteitä. (Lämsä ym. 2016, 55; 57.) Olympialajien arvokilpailuissa (Olympialaiset ja MM-kilpailut) saavutettuja pistesijojen yhteispisteitä onkin sittemmin käytetty yhtenä huippu-urheilumenestyksen strategisten tavoitteiden mittarina. Pistejärjestelmä toimii siten, että sijat 1–8 ovat pistesijoja niin, että voitosta saa kahdeksan pisteitä, toisesta seitsemän ja niin edelleen. Pisteidenkin valossa suomalainen huippu-urheilumenestys on laskenut vuodesta 2005 lähtien. (Lipponen 2017, 78.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn sekä & Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön vuonna 2016 tekemän sisäisen arvioinnin mukaan huippu-urheilun asema ja perustelu suomalaisessa yhteiskunnassa jäivät kuitenkin muutostyössä hyvin vähäiselle käsittelylle. Muutosvaiheessa rakennetun urheilun ideaalimallin vieminen käytäntöön kohtasi haasteita, kun Suomen Olympiakomitean ja Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio VALO ry:n hallintoa ryhdyttiin yhdistämään vuoden 2014 alussa. Ongelmia oli myös urheilijan polun uramallin sovittamisesta liikunnan järjestömaailmaan ja sen käytäntöihin. (Lämsä ym. 2016, 59.) Huippu-urheilun muutosprosessia ja Olympiakomiteaa on myös kritisoitu mediassa viime vuosina muun muassa taloudellisten epäselvyyksien vuoksi.

Viimeisin suuri muutos oli vuoden 2017 alussa, kun Suomen Olympiakomitea ja VALO ry yhdistyivät ja Suomen Olympiakomitea ry aloitti toimintansa liikunnan ja urheilun keskusorganisaationa. Huippu-urheilua johdetaan ja koordinoidaan jatkossa kansallisesti kokonaisuudesta, joka sisältää kaikenlaista liikuntaa ja urheilua. Organisoidun liikunnan ja urheilun yhdentymisellä nähdään kolme merkittävää perustetta: 1) yhteisen valtakunnallisen organisaation alla voidaan yhdistää ja edistää liikuntakulttuuria, jossa kaikki sen eri osat alueet voittavat, 2) yhdistyminen mahdollistaa rakenteiden uudistamisen entistä paremmin sekä 3) eri osa-alueiden tarvitsemia tukitoimintoja voidaan jakaa ja kehittää tehokkaasti. (Lämsä, ym. 2016, 57-58.)

Lämsä ym. (2016, 59) toteavatkin, että suomalaisen huippu-urheilun asema on tällä hetkellä epäselvä ja uuden keskusorganisaation tehtävänä onkin pohtia, mitkä ovat huippu-urheilun periaatteelliset lähtökohdat ja mitä huippu-urheilu tuottaa suomalaiseen yhteiskuntaan.

4.2 Yleisurheilu lajina

Suomalaisella yleisurheilulla on pitkät perinteet, ja laji on edelleen yksi Suomen harrastetuimpia ja seuratuimpia. Yleisurheilun lajiliittona toimivan Suomen Urheiluliiton (SUL) vuosikertomuksessa 2016 käy ilmi, että yleisurheilulisenssejä oli vuonna 2016 Suomessa ennätysmäärä: 32 749 kappaletta. Lisäksi yleisurheilu säilytti vuonna 2016 asemansa Suomen toiseksi kiinnostavimpana urheilulajina jääkiekon jälkeen. (Suomen Urheiluliitto 2016, 3-4.)

Yleisurheilu koostuu useasta eri lajista, jotka jakaantuvat Kansainvälisen yleisurheiluliiton (IAAF) kilpailusääntöjen mukaan seuraavasti: 1) juoksu ja kävely lajit radalla, 2) kenttälajit, 3) moniottelut, 4) maantiejuoksut sekä 5) maastolajit. Urheilijat kilpailevat Kansainvälisten kilpailusääntöjen mukaan kolmessa eri ikäryhmässä: nuoret eli 16- tai 17-vuotiaat, juniorit 18- tai 19-vuotiaat, ja veteraanit eli 35 vuotta täyttäneet urheilijat. (IAAF:n kansainväliset kilpailusäännöt

2014.) Näiden lisäksi järjestetään kilpailuja, joissa on poikkeavat ikäraajat, esimerkiksi Pohjoismaiden ja Baltian mestaruuskilpailut, joissa kilpailee alle 23-vuotiaat urheilijat (Nordic Handbook 2016).

Suomen Urheiluliitto valitsee arvokilpailuihin urheilijat valintaperusteilla, jotka pohjautuvat pääasiassa Kansainvälisen yleisurheiluliiton (IAAF), Euroopan yleisurheiluliiton (EA) ja Maailman parayleisurheilun (Para Athletics) sääntöihin sekä kilpailujärjestäjien osallistumiskriteereihin. Pohjoismaisten kilpailujen osalta liittojen välillä sovitut osallistumissäädökset on kirjattu Nordic Handbookiin. (Suomen Urheiluliitto 2017b). Pääasiassa valintaperusteet näyttävät muodostuvat tulosrajoista, katsastuskilpailuista sekä edellisen vuoden tuloksista.

Suomen Urheiluliiton kansainvälisen arvokilpailujärjestelmän keskeisenä periaatteena on tukea yleisurheilijan urapolkua ja tarjota nousevan vaatimustason kilpailumahdollisuuksia. Nuori urheilija voikin kilpailla oman ikäluokkansa sekä tulostason salliessa myös yleisen sarjan kilpailuissa. Alle 15-vuotiaat urheilijat kilpailevat kansallisissa kilpailuissa, 16- ja 17-vuotiaat pohjoismaisella ja eurooppalaisella tasolla ja 19-vuotiaiden sarjasta lähtien on mahdollisuus maailmanlaajuisiin kilpailuihin, mikäli tulostaso on riittävä. (Suomen Urheiluliitto 2017c.)

Yleisurheilu jakaantuu kahteen kilpailukauteen. Kesän kilpailukausi kestää 3-4 kuukautta, joista kesä-, heinä- ja elokuu ovat muita aktiivisempia kilpailukausia. Talven kilpailukausi on kesäkautta lyhyempi, noin kuukauden mittainen ajoittuen tammi-helmikuulle (Hassi 2014, 70). Suomessa korkeakouluopinnot alkavat perinteisesti syyskuun alussa ja jatkuvat toukokuulle, joten kesän kilpailukausi ajoittuu opiskelijoilla ajalle, jolloin opetusta ei yleensä ole. Toisaalta kilpailukuntoa rakennetaan lukuvuoden aikana, mikä tuo haasteensa opintojen ja harjoittelun yhdistämiseen.

Yleisurheilun harjoittelu alkaa yleisurheilukoulussa noin 7–12-vuotiaana, jolloin harjoittelu sisältää kaikkien yleisurheilulajien sisältöjen harjoittelua. Urheilijan kasvaessa ja edetessä harjoittelussa aletaan asteittain suuntautumaan eri lajeihin, esimerkiksi juoksu- tai heittolajeihin. Alla olevassa taulukossa on avattu yleisurheilijan urapolkua.

TAULUKKO 1. Yleisurheilijan polku (Huippu-urheilun muutostyö 2017)

Vaihe uralla	Yleisurheilukouluvaihe	Nuorisovalmennusvaihe	Huippu-urheiluun valmistava vaihe	Huippu-urheiluvaihe
Ikä	7-12 vuotta	12-17 vuotta	18-22 vuotta	23-vuotiaasta eteenpäin
Harjoittelun päämäärät	Kaikkien yleisurheilulajien sisällöt Suuri liikunnan määrä kokonaisuudessaan	Moniottelupohjainen harjoittelu Asteittainen suuntautuminen omaan lajiin	Henkilökohtainen valmennus Lajianalyysin ja urheilijanalyysin yhdistelmä Perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle	Urheilija-analyysistä ja lajikohtaisesta analyysistä kaikki irti Korkeatasoisten lajitaitojen hallinta kaikissa olosuhteissa
Harjoittelun määrä	Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä 20 h Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 /vk (60-90 min) eli 1-4 h/vk - loppuvaiheessa 4-8h/vk	Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä 20 h Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-6 /vk (90min-) eli 8-14 h /vk - loppuvaiheessa 14-18h/vk	Oman lajin harjoittelu 16-18 h /vk Muu liikunta 2-4 h /vk	Yksilöllinen oman lajin tarpeen mukaan

Yleisurheilun sisällä tapahtuva tarkempi lajivalinta on useaan muuhun urheilulajiin verrattuna poikkeuksellisen myöhään (Taulukko 1). Korkea-asteen opinnot aloittavat urheilijat ovat urallaan ratkaisevassa huippu-urheiluun valmistamis-

vassa vaiheessa, jolloin perusfysiikka ja lajivalmiudet tulisi harjoittaa korkealle tasolle. Samaan vaiheeseen sijoittuu myös esimerkiksi ylioppilaskirjoitukset, korkeakoulujen pääsykokeet sekä korkea-asteen opinnot, ja urheilija onkin todella haastavassa tilanteessa, sillä tavoitteellinen harjoittelu vie tänä aikana paljon aikaa ja resursseja. Urheilu- ja koulutusuran yhdistäminen vaatiikin urheilijalta motivaatiota sekä toimivia tukiympäristöjä. Tarkastelemme urheilijan kaksoisuraa tarkemmin seuraavassa luvussa.

4.3 Urheilijan kaksoisura

Tässä tutkimuksessa käsittelemme urheilijan kaksoisuraa, jolla tarkoitetaan urheilu-uran ja koulutuksen tai työn yhdistämistä. Sosiologian kontekstissa termillä voidaan kuvata myös työn ja perhe-elämän tai kahden erilaisen työn yhdistämistä.

Suomessa urheilijan kaksoisuraa tukevat erilaiset urheilu- ja koulutusjärjestelmän ratkaisut, joilla pyritään helpottamaan urheilijoiden opintojen ja urheilu yhdistämistä. Urheilu-ura, myös huippu-urheilijan ura, on todennäköisesti varsin lyhyt ihmisen elinikään suhteutettuna, ja tästä syystä urheilijan tulee myös pohtia elämää urheilu-uran lopettamisen jälkeen. Jotkut urheilijat jäävät urheilumaailmaan myös varsinaisen uransa jälkeen esimerkiksi valmentajina, urheilujohtajina tai erilaisina kommentaattoreina, mutta suuri osa urheilijoista kuitenkin sijoittuu uransa jälkeen muihin kuin urheiluun liittyviin tehtäviin (Metsä-Tokila 2001, 21). Toisaalta urheilijoille karttuu urheilu-uran aikana taitoja, joita arvostetaan myös urheilumaailman ulkopuolisessa työelämässä. Näitä voivat olla esimerkiksi hyvä paineensietokyky, määrätietoisuus, sinnikkyys ja kyky toimia ryhmässä. Kilpailu työpaikoista on kuitenkin nykyään kovaa, ja voi olla vaikea työllistyä ilman alalle sopivaa koulutusta.

Toisten asteen urheiluoppilaitosten perustamista voidaan pitää suomalaisen kaksoisuramallin ensimmäisenä vaiheena. Suomalaisen kahden uran mallin

toinen vaihe syntyi suurille opiskelupaikkakunnille perustettujen urheiluakatemioiden myötä 2000-luvun alussa (Lämsä, Korhonen, Nenonen & Manninen 2014, 13). Korkeakoulussa opintojen ja huippu-urheilun yhteensovittaminen vaatii urheilijalta aktiivisuutta sekä motivaatiota ja koulutuksen tarjoajalta joustoa ja yksilöllistä opinto-ohjausta (Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017, 8). Opintojen henkilökohtaisessa räätälöinnissä apuna toimii urheiluakatemiaverkosto (ks. myös 3.1.1 Urheiluakatemit), jonka tehtävä on tehdä yhteistyötä korkeakoulun kanssa ja suunnitella urheilijalle mahdollisimman joustavia opintopolkua (Olympiakomitea 2017b). Haasteiden helpottamiseksi urheilijoiden suositellaan laativan HOVS eli henkilökohtainen opiskelu- ja valmentautumissuunnitelma heti opintojen alkuvaiheessa (Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017, 33).

Vuosina 2010–2012 huippu-urheilun muutosprosessi nosti urheiluakatemit yhdeksi suomalaisen urheilun menestystekijäksi. Tällöin voidaan katsoa käynnistyneen myös suomalaisen kaksoisuramallin kolmas vaihe, jossa erityisenä huolena oli koko urheilijan polun toiminta ja urheiluakatemioiden piiriin haluttiin saada myös yläkouluikäisiä urheilijoita. (Lämsä ym. 2014, 13.) Urheiluyläkoulutoiminnaksi nimettyyn ohjelmaan kuuluukin nykyään urheiluyläkouluja, liikuntapainotteisia tai liikuntalähikouluja, joille Olympiakomitean asiantuntijaryhmä on luonut sisältösuosituksia (Olympiakomitea 2017b; ks. myös 2.2.2 Ohjaus toisella asteella).

Korkeakoulussa opiskelevalle opiskelijalle haasteita tuovat myös yliopistojen tiukentuneet rahoitusmallit, jotka ovat kiristäneet suorittujen opintopisteiden ja tutkintojen seurantaan. Lisäksi opintotukeen vaadittavien opintopisteiden määrää on korotettu useita kertoja. (Lämsä ym. 2014, 5.) Urheilija voi kokea myös rahallista painetta, sillä opintotuen saamiseen tulee nykyään suorittaa vähintään 5 opintopistettä jokaista opintotukikuukautta kohden (Kela 2017a), ja jos opintopisteitä ei kartu tarpeeksi, opintotuki lakkautetaan ja peruselanto tulee

ansaita esimerkiksi käymällä töissä, mikä tuo lisähaasteen harjoittelun yhdistämiseen.

Piispan mukaan yksi suomalaisen urheilun kipupisteistä onkin juuri tämä vaihe, jolloin nuoren pitäisi siirtyä aikuisten sarjaan ja pystyä panostamaan urheiluun täysipainoisesti ja selvitä tästä siirtymästä ilman huolta siitä, että joutuu tyhjän päälle, jos rahkeet eivät riitä tai tulee loukkaantumisia (Piispa 2013, 48–49). Huippu-urheilijaksi tähtääminen tai siirtyminen osuukin esimerkiksi juuri yleisurheilijoilla ikävuosiin 18–22, jolloin nuori on itsenäistymässä sekä aloittamassa toisen asteen jälkeiset jatko-opinnot (ks. myös Taulukko 1 luvussa 4.2 Yleisurheilu lajina). Myös rahoituksen kysymykset ovat tässä pinnalla, sillä urheilijan on pohdittava, mistä hän saa elantonsa.

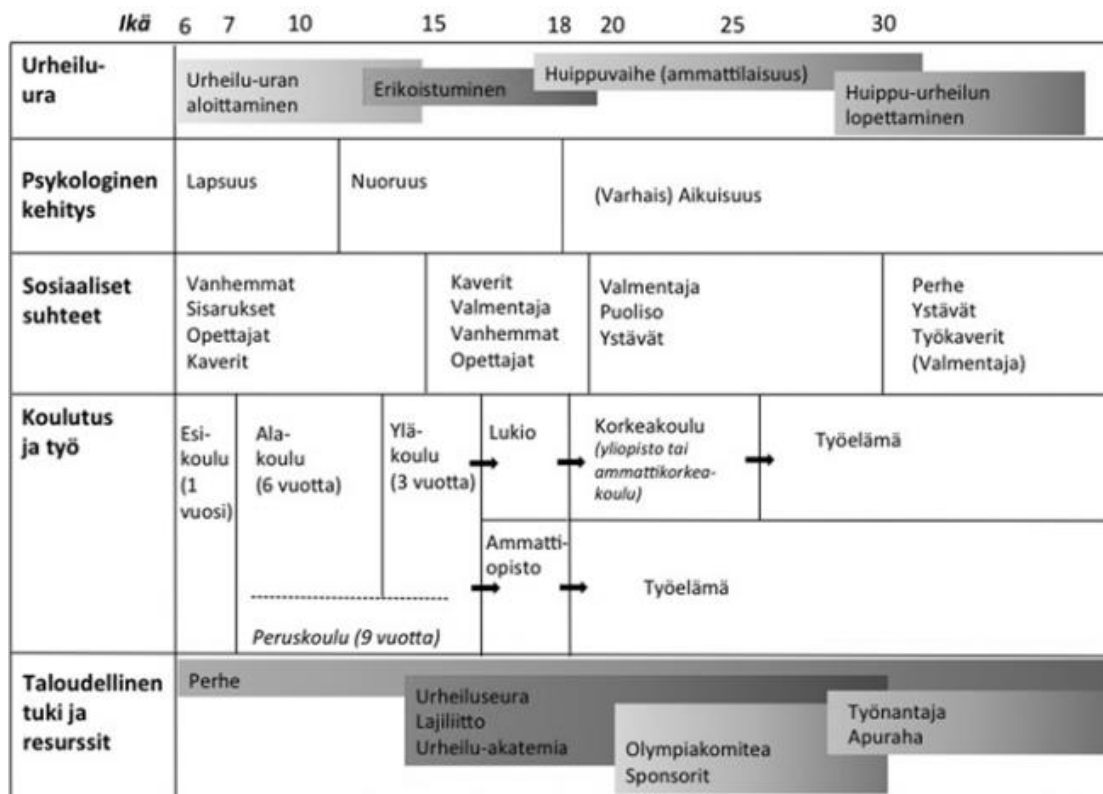
Valtio tukee urheilijoiden opiskelu- ja ammattiuraa urheiluapurahoilla sekä rahoittamalla Urheilijoiden Ammatinedistämissätiötä (URA), jonka tarkoituksena on edistää urheilijoiden ammattiin valmistumista ja pyrkiä turvaamaan aktiiviuransa päättäneiden urheilijoiden koulutus. Lukuvuonna 2016–2017 URAn opiskeluapurahan sai yhteensä 97 urheilijaa, joista 15 oli yleisurheilijoita. Kaikista apurahan saaneista yli 60 % opiskelee yliopistossa, reilu viidennes ammattikorkeakoulussa ja 15 % ammatillisessa oppilaitoksessa. (Olympiakomitea 2017b.)

Urheilijoiden urheilu- ja ammattiuraa tutki ensimmäisenä Suomessa liikuntasosiologian professori Pauli Vuolle väitöskirjassaan *Suomalaisen huippu-urheilijan elämänura* (1977). Hän tutki olympiavuosien 1956–72 menestyksikäimpien urheilijoiden sosiaalista taustaa, asemaa koulutuksen, ammattielämän ja yhteisöelämän alueilla sekä tarkasteli urheilu-uraan ja sen kehitykseen vaikuttaneita tekijöitä. Tutkimuksessa selvisi, että huippu-urheilijoiden saavuttama koulutustaso ja ammattiasema olivat keskimäärin korkeampia kuin koko maassa vastaavissa ikäryhmissä. Lisäksi huippu-urheilijat olivat keskimäärin aktiivisempia yhdistystoimijoita. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että vaikka

valtaosa urheilijoista katsoo urheilun tukeneen ammatillista kehitystään, nähdään sen yleisesti vaikuttaneen haitallisesti koulunkäyntiin ja opiskeluun. Urheilun vuoksi on koettu myös uhrauksia esimerkiksi henkilökohtainen vapauden, lomavienon, taloudellisen turvallisuuden ja perhe-elämän suhteen. (Vuolle 1977.)

Suomen liikuntatieteellinen seura ry julkisti vuonna 2016 katsauksen urheilijoiden kaksoisuratutkimukseen Suomessa, ja artikkelista selvisi, että vaikka urheilu-uraa koskevaa tutkimus on vakiintunut tutkimusala, on Suomessa ja Euroopassa kaksoisuraa tutkittu kuitenkin melko vähän. Kaksoisuratutkimuksesta kiinnostuttiin vasta vuonna 2012 Euroopan unionin julkaistua omat urheilijoiden kaksoisuraa koskevat suuntaviivansa. (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne, Kalaja 2016, 89.) Viime vuosien suomalainen kaksoisuratutkimus koostuu lähinnä opinnäytetöistä, joissa on tutkittu urheilun ja opintojen yhdistämistä lähinnä korkeakoulussa, mutta myös toisella asteella.

Urheilupsykologit Wylleman ja Lavallee kehittivät 2000-luvun alussa mallin kuvaamaan urheilijan kehityksen vuorovaikutteista luonnetta viidellä eri elämäntilanteella: urheilu-uralla, psykologisella, psykososiaalisella, akateemisella/ammatillisella ja taloudellisella. Mallia päivitettiin vuonna 2013, jonka jälkeen Ryba ym. (2016, 90–91) sovittivat mallin sopimaan Suomen kontekstiin (Kuva 1).



Kuva 1: Suomalainen malli huippu-urheilijan uramallista (Ryba ym. 2016)

Malli (Kuva 1) kuvaa yleisellä tasolla urheilijan uramallia. Ylin taso koskee urheilu-uran kehitystä, joka on jaettu neljään vaiheeseen: aloitusvaihe, erikoistumisvaihe, huippu-urheiluvaihe sekä huippu-urheilun lopettamisvaihe. (Ryba 2016, 90.) Korkea-asteella opiskelevien yleisurheilijoiden voidaan katsoa olevan joko erikoistumisvaiheen lopulla tai huippu-urheiluvaiheen alussa.

Urheilu-uran rinnalla kulkevat tasot kuvaavat psykologista kehitystä, sosiaalisia suhteita, koulutusta ja työtä sekä taloudellista puolta. Tutkimuksemme kannalta olennaisimmat tasot ovat kaksi viimeisintä. Kuten mallista käy ilmi, sijoittuvat peruskoulun viimeiset vuodet ja toisen asteen opinnot erikoistumisvaiheen kanssa päällekkäin. Tämä aiheuttaa väistämättä kuormitusta urheilevalle nuorelle, sillä Suomessa oppivelvollisuus päättyy sen lukuvuoden lopussa sinä kalenterivuonna, kun nuori täyttää 17 vuotta. Jokainen nuori urheilija Suomessa kohtaa siis kaksoisuran asettamia haasteita jossain määrin. Ryban ym. mukaan urheilijat ovat Suomessa useimmiten puoliammattilaisia eli opiskelevat tai käy-

vät vähintään osa-aikaisesti töissä, mikä tarjoaa useita erilaisia vaihtoehtoja urheilijan kaksoisuran rakentumisessa. Kuvan viimeinen, taloudellinen taso kuvaa urheilijan rahallisia ja materiaalisia resursseja. Vain harva yleisurheilija kykenee elättämään itsensä pelkästään urheilemalla, joten opiskelu ja opintotuen saanti tai työssäkäynti on urheilijalle lähes välttämätöntä. (Ryba ym. 2016, 90–91.)

Tutkimuksemme kannalta mielenkiintoista on myös, että aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että opiskelevat huippu-urheilijat ovat usein riippuvaisia opiskelupaikan, valmentajan ja vanhempien tarjoamasta monipuolisesta tuesta, mikä vaikuttaa merkitsevästi menestymisen mahdollisuuksiin niin opiskelussa kuin urheilussakin. Onkin todettu, että urheilijan tukemisessa tärkeää on ymmärtää nuoren dynaamisia psykososiaalisia prosesseja, jotta urheilijoille pystytään tarjoamaan tukea koulutuksen ja urheilun yhdistämiseen erityisesti nuoruusvuosina. (Ryba ym. 2016, 91.)

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TO- TEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerromme tutkimuksemme tarkoituksesta sekä siitä, miten olemme keränneet tutkimuksemme aineiston ja analysoineet sen.

5.1 Tutkimustehtävä ja lähestymistapa

5.1.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänäimme on selvittää, millaisia kokemuksia korkea-asteen akatemiaurheilijoilla on opintojen ja urheilu-uran yhdistämisestä. Tutkimustehtävästä voidaan muodostaa kaksiosainen kysymys:

1. Millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkea-asteella?
2. Millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen?

5.1.2 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tämän kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää korkeakoulussa opiskelevien yleisurheilijoiden kokemuksia saamastaan opinto-ohjauksesta sekä kartoittaa, mihin asioihin he tarvitsevat ohjausta opintojen ja urheilun yhdistämisessä. Laadullisen tutkimuksen yleisenä tavoitteena voidaan pitää tietyn ilmiön ymmärtämistä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161), ja pyrimmekin tutkielmassamme luomaan entistä syvempää ymmärrystä urheilijoiden opinto-ohjaukseen. Tarkoituksemme on laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti löytää uutta tietoa sen sijaan, että todentaisimme jotakin jo aiemmin tutkittua. Olemme kiinnostuneita siitä, miten urheilijat kuvaavat todellista elämäänsä ja millaisia merkityksiä he kokevat urheilun ja opintojen heille tuovan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa onkin Hirsjärven ym. mielestä

tärkeää valita tutkimusjoukko tarkasti tutkimuksen tarkoitusta palvellen eikä satunnaisotannalla. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita jokaisesta tutkittavasta yksilöllisesti, eivätkä massoittain esiintyvät mielipiteet syrjäytä yhden ihmisen kokemusta aineistoa analysoitaessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 164).

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Laadullisen tutkimukselle on tyypillistä, että aineisto kerätään luonnollisessa tilanteessa käyttäen laadullisia metodeja. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Tässä tutkimuksessa keräsimme aineiston sähköisellä kyselylomakkeella, joissa vastaajien mielipiteet pääsivät esille pääasiassa avoimissa kysymyksissä.

5.2 Tutkimusaineisto

5.2.1 Aineiston keruu

Keräsimme aineiston korkeakouluissa opiskelevilta yleisurheilijoilta. Päädyimme valitsemaan tutkimuslajiksemme juuri yleisurheilun sen vuoksi, että sitä harrastavat ympäri Suomea sekä naiset että miehet ja lajin huipulla ollaan vasta aikuisiällä. Hyödynsimme aineistonkeruussa kymmentä Suomessa toimivaa urheiluakatemiaa, joiden yhteyshenkilöt välittivät kyselylomakkeen kohdejoukollemme. Toteutimme aineistonkeruun Webropol-työkalun avulla. Vastajat saivat sähköpostitse linkin kyselyyn, joka täytettiin sähköisesti internetissä. Valitsimme tutkimukseen osallistuvat urheiluakatemit sillä perusteella, että niissä oli yleisurheilu lajina edustettuna ja akatemit olivat maantieteellisesti tasaisesti eri puolelta Suomea. Saimme vastauksia kuudesta eri urheiluakatemiasta, yhteensä 25 lomakevastausta.

Ajoitimme aineiston keruun huhtikuun loppuun, sillä huhti-toukokuun vaihteessa useilla korkeakouluopiskelijoilla kouluvuosi on loppuillaan ja halusimme kerätä aineiston vielä kouluvuoden aikana, kun kokemukset opintojen ja urheilun yhdistämisestä ovat arkipäivää. Ajatuksemme oli myös, että urheilijat tavoittaa parhaiten opintojen ollessa vielä käynnissä, sillä yleisurheilun kilpailu-

kausi painottuu kesäajalle, jolloin vastauksia olisi voinut olla hankalampi saada. Emme olleet tyytyväisiä vappuun mennessä tulleiden vastausten määrään, joten annoimme lisää aikaa vastaamiseen ja lähetimme muistutussähköpostit kahdeksan akatemian edustajille. Saimme toukokuun puoliväliin mennessä 22 vastausta. Kesäkuun alussa yhden akatemian yhteyshenkilö pyysi meitä avaamaan lomakkeen vielä viikoksi ja sen myötä vastaajien määrä nousi 25:een, mitä olimme pitäneet tavoitteenamme.

Keräsimme vastaukset sähköisesti, sillä kokemuksemme mukaan sähköinen lomake sulkee pois esimerkiksi käsialan tulkinnasta syntyneet virheet, jotka saattaisivat vaikuttaa heikentävästi tutkimustulosten luotettavuuteen. Sähköinen aineisto helpotti myös omaa työtämme tutkimuksen tekemissä, sillä tällöin vastauksia ei tarvinnut puhtaaksikirjoittaa koneelle. Vehkalahden (2008, 9) mukaan sähköisen lomakkeen hyviä puolia onkin juuri virhealttiin ja toisaalta myös aikaa vievän tallennusvaiheen poisjääminen. Päädyimme valitsemaan Webropol-työkalun sen helppokäyttöisyyden ja maksuttomuuden vuoksi.

Laadimme lomakkeeseen varsinaisiksi kysymyksiksi pääasiassa avoimia kysymyksiä, koska ne antavat vastaajalle mahdollisuuden vapaasti kertoa, mitä tämä ajattelee asiasta. Lisäksi käytimme kahdessa kysymyksessä neljäportaista Likertin asteikkoa helpottamaan vastaamista. Pyrimme kysymysten asettelussa siihen, että ne eivät ehdota vastaajalle, mitä kysymykseen tulisi vastata. Avointen kysymysten etuna on myös, etteivät vastaukset rajaudu vain tiettyihin vaihtoehtoihin (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Testasimme lomakkeet myös muutamalla henkilöllä ennen kyselyn lähettämistä kohdejoukolle ja teimme tarvittavat korjaukset kysymysten asetteluun. Avoimella lomakkeella ja täsmällisillä kysymyksillä oli tarkoitus saada urheilijat kertomaan omin sanoin kokemuksistaan.

Kyselylomakkeemme koostui kolmesta osiosta. Ensimmäisessä osassa oli taustoitettavia kysymyksiä, joissa kartoitimme vastaajien taustatietoja, mitä he opiskelevat ja millä tasolla he urheilevat. Toisessa osiossa selvitimme urheilijoiden

ohjauskokemuksia toisella asteella, ja kolmas osio keskittyi korkea-asteen ohjaukseen sekä urheilu-uran ja opintojen yhdistämiseen.

5.2.2 Aineiston ominaispiirteet

Tutkimusaineistomme koostuu 25 lomakehaastattelusta. Vastanneiden sukupuolijakauma on 11 naista ja 14 miestä. Kaikki vastanneet kuuluvat johonkin urheiluakatemiaan, ja yhteensä urheilijoita oli kuudesta eri urheiluakatemiasta: Jyväskylän urheiluakatemiasta (12 vastaajaa), Tampereen urheiluakatemiasta (7 vastaajaa), Vaasanseudun urheiluakatemiasta (3 vastaajaa), Joensuun urheiluakatemiasta, Oulunseudun urheiluakatemiasta ja pääkaupunkiseudun urheiluakatemiasta (kustakin 1 vastaaja). Vastaajat opiskelevat kahdeksassa eri korkeakoulussa ja aineistossa on edustettuna 17 eri pääainetta. Suosituimpia ovat kaupalliset, lääketieteelliset, liikuntatieteelliset ja yhteiskuntatieteelliset alat. Lämsän ym. (2014, 31) tutkimuksen mukaan näillä aloilla on yleisestikin paljon urheilijoita.

Vastaajat ovat syntyneet vuosina 1990–1997 ja heistä suurin osa (15 vastaajaa) on joko ensimmäisen tai toisen vuoden opiskelijoita ja reilu kolmannes 3.–5. vuosikurssin opiskelijoita. Yksi vastaaja oli opiskellut yli 7 vuotta korkeakoulussa. Yleisurheilulajeista aineistossamme oli edustettuna 14 lajia, ja aineistomme kattaa sekä kenttä- ja juoksulajit että moniottelun. Kyselyyn vastanneet urheilijat ovat menestyneet kilpailuissa erittäin hyvin: aineistosta 13 vastaajaa oli suomenmestaruuskilpailujen mitalisteja joko juniorien tai aikuisten sarjoissa ja 20:lla oli SM-tason sijoitus 1–5. Kolme vastaajaa kilpailee euroopanmestaruustasolla.

Kyselyyn vastaamisessa kesti keskimäärin noin 20 minuuttia. Käytämme vastaajista jatkossa nimityksiä vastaajat, urheilijat, kilpaurheilijat tai akatemiaurheilijat. Aineistolainauksia varten nimesimme tutkittavat tunnuksin T1–T25. Numerointi tehtiin satunnaisessa järjestyksessä.

5.2.3 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmänä käytimme sisällönanalyysia, joka sopii käytettäväksi, kun halutaan saada kuvaus tietystä ilmiöstä tiiviissä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103). Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysia voi tehdä aineistolähtöisenä, teoriaohjaavana tai teorialähtöisenä (2011, 95). Valitsimme tähän tutkimukseen menetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, sillä emme kokeneet mielekkäänä sitoa tutkimusta mihinkään olemassa olevaan teoriapohjaan. Tuomi ja Sarajärvi (2011, 95) toteavat aineistolähtöisen sisällönanalyysin päätunnusmerkeiksi sen, että aikaisemmat tiedot eivät vaikuta analyysin tekemiseen ja analyysiyksiköt muodostuvat puhtaasti aineiston pohjalta.

Tuomen ja Sarajärven (2011, 92) mukaan analyysin alkuvaiheessa tehdään tarkka rajausta siitä, mitä halutaan tutkia. Tässä tutkielmassa rajaamiseen kuului muun muassa päätös siitä, että tutkimme vain korkea-asteen urheilijoita ja kaikista urheilulajeista ainoastaan yleisurheilijoita. Rajaamisen jälkeen aineistoa ryhdytään käymään läpi ja siitä erotellaan tutkimuksen kannalta merkityksellisiä näkökulmia (2011, 92). Aineiston läpikäymisen helpottamiseksi tulostimme molemmille kaikki vastaukset Webropol-ohjelmasta kysymyksittäin. Luimme vastaukset läpi ja ryhdyimme jaottelemaan niitä erilaisiin teemakategorioihin. Tätä kutsutaan aineiston klusteroinniksi eli ryhmittelyksi (Tuomi & Sarajärvi 2011, 110). Koska kyselylomakevastaukset olivat jo valmiiksi melko lyhyitä, emme kokeneet tarpeelliseksi pelkistää ilmauksia. Käytimme värikkäitä ylivivaustusseja auttamaan kategorioiden erottelussa. Teimme molemmat aineiston lukemisen ja kategorioimisen itsenäisesti, sillä halusimme parantaa tällä tavoin analyysin luotettavuutta ja vertailla saamiamme tuloksia keskenään.

Havainnollistamme Taulukossa 2 aineiston analysoinnin etenemistä tutkimusessamme. Taulukko kuvaa analyysivaiheen kulkua toisen tutkimuskysymyksemme ”Millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen?” osalta. Esitämme tässä taulukossa ainoastaan yhden teeman alakategoriat ja aineistoesimerkit, sillä olemme käyttäneet samaa menetelmää kaikkien avoi-

mien kysymysten analyysissa. Käytämme sekä tässä taulukossa että tulosluvussa merkintää "(...)" kertomaan vastauksen jatkumisesta suorien lainausten välissä.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston analyysin kulusta.

Aineistoesimerkit	Alakategoriat	Teema
<p><i>"Haasteita on tuottanut eniten ajankäyttö: kuinka pysyä odotetussa opiskelutahdissa"</i></p> <p><i>"(...) arkipäivinä jolloin harjoitellaan, ei voi koko päivää istua luentosaleissa."</i></p> <p><i>"Haluaisin panostaa urheiluun enemmän, mutta koulu ei joustaa"</i></p> <p><i>"Käytännössä on mahdotonta rakentaa aikataulut niin, ettei joko urheilu tai opiskelu kärsisi"</i></p> <p><i>"Kaikki etenevät opiskeluissaan samaa tahtia, joten opiskeluaikojen venyttäminen ei ole mahdollista"</i></p> <p><i>"(...) lähiopintojen hankala korvattavuus (...)"</i></p>	Aikataululliset haasteet	Yhdistäminen haasteellista
<p><i>"(...) suurimpana haasteena on ollut erilaisten vammojen torjuminen"</i></p> <p><i>"Käytännön harjoittelut ovat erittäin haastavia yhdistää herkän lajin kanssa niiden aiheuttaman fyysisen väsymyksen takia"</i></p> <p><i>"Työharjoittelun kuorma näkyy suoraan kesän kilpailutuloksissa."</i></p> <p><i>"(...) milloin on aikaa palautua harjoiteluista, kun kaikki "vapaa-aika" kuluu opiskeluiden parissa"</i></p>	Fyysiset haasteet	
<p><i>"(...) urheilevana opiskelijana opiskelijakulttuuriin kuuluvat sosiaaliset riennot jäävät väistämättä vähemmälle (...)"</i></p> <p><i>"(...) sosiaalisten suhteiden ylläpito hankalaa (...)"</i></p> <p><i>"Opiskeluyhteisössä mukana oleminen."</i></p>	Sosiaaliset suhteet	

Klusteroinnin tarkoituksena on tiivistää aineistoa ja tehdä näkyväksi aineistossa olevia samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia (Tuomi & Sarajarvi 2011, 110).

Teimme aluksi värikoodauksia opiskelijoiden vastauksiin esimerkiksi sen mukaan, millaisia asioita he ovat kokeneet helppoina tai haasteellisina. Tämän jälkeen erottelimme vastauksissa esitettyjä asioita yhä pienempiin kategorioihin (Taulukko 2) ja näitä pieniä alakategorioita yhdistelemällä loimme suurempia teemakategorioita, kuten "(urheilun ja opintojen) yhdistäminen haasteellista" tai "(urheilun ja opintojen) yhdistäminen helppoa". Näitä kokoamalla voitiin edetä vielä korkeammalle käsitteellistämisen tasolle. Esimerkkinä kerrottakoon, että "opintojen joustamattomuus" kuului "aikataululliset teet" -alakategorian alle. Kategorioiden yhdistämistä ja niistä saadun tiedon muodostamista teoreettisiksi käsitteiksi kutsutaan Tuomen ja Sarajärven mukaan aineiston abstrahoinniksi (2011, 111).

6 TULOKSET

Kuudes luku esittelee tutkimuksemme tulokset. Aluksi tarkastelemme, millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet korkea-asteella ja millaisena he ovat kokeneet saamansa ohjauksen. Luvun loppupuolella tuomme ilmi urheilijoiden näkemyksiä siitä, millaista ohjauksen pitäisi olla ja mihin asioihin ohjausta olisi jatkossa hyvä saada.

6.1 Millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkea-asteella?

6.1.1 Ohjauksen saaminen on ollut haastavaa

Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme avulla selvitimme, millaista ohjausta akatemiaurheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkea-asteella. Yli puolet vastaajista totesi, ettei ollut saanut ohjausta ollenkaan opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Kaikki eivät sitä olisi toivoneetkaan, ja osa urheilijoista uskoi saavansa apua myöhemmin sitä halutessaan. Moni ohjausta vaille jääneistä oli kuitenkin harmistunut ohjauksen puutteesta. He kokivat jääneensä asioidensa kanssa yksin ja ihmettelivät, miksi kaikkien opiskelijoiden on sullouduttava samanlaiseen muottiin riippumatta heidän elämäntilanteestaan. Haasteista huolimatta moni jätti hakeutumatta ohjauspalveluiden piiriin ja tyytyi selvittämään asiat itsenäisesti. Joillekin tämä oli pakottava tilanne, kun koulutusohjelma ei tarjonnut apua opintojen yksilöllistämiseen. Joissakin korkea-kouluissa taas ohjausta oli helposti saatavilla ja sen avulla pystyttiin muokkaamaan lukujärjestyksiä urheilijoille sopiviksi. Miesten ja naisten välillä ei ollut merkittävää eroa ohjauspalveluiden saamisessa.

”Opinto-ohjausta olen saanut vähemmän kuin olen toivonut ja tarvinnut.”
(T1)

”Olen saanut paljon neuvoja, miten tutkintoa voi viedä eteenpäin hitaammassa tahdissa ja mitä kursseja/suuntauksia minun kannattaa valita.” (T24)

”En ole saanut juurikaan ohjausta. (...) En ole tosin kaivannutkaan ohjausta.” (T10)

Verrattaessa ensimmäisen ja myöhempien vuosikurssien vastauksia voidaan huomata, että erityisesti ensimmäisenä vuonna ohjausta on ollut saatavilla vähän eikä apua ole välttämättä edes osattu hakea. Myöhemmilläkin vuosikursseilla painottuu ohjauksen saamisen hankaluus, mutta osa on ehtinyt löytää itselleen sopivat ohjaustahot. Jotkut urheilijoista kokivat, että esimerkiksi urheiluakatemian järjestämänä ohjauksesta ei ole hyötyä, koska oma koulutusohjelma ei kuitenkaan tule joustamaan vaatimuksissaan. Vastauksista voi vetää johtopäätöksen, että korkeakouluopiskelijan ohjauspalvelut tulisi olla helpommin saatavilla, jotta niitä voisi hyödyntää ja niiden tulisi olla yksilöllisiä opintopolkua luovia. Opiskelijoiden ahtaminen yhteen muottiin kävi ilmi monestakin vastauksesta. Urheilijat toivoivat joustoa ja ymmärrystä korkeakouluilta urheilu-uran asettamiin vaatimuksiin, mutta sitä harvemmin oli saatavilla. Eräskin vastaaja näki ohjauksessa piilevän mahdollisuuden helpottaa urheilijoiden arkea.

”Nykyisessä opiskelupaikassa ei juuri voi vaikuttaa opintojen kulkuun, mistä johtuen opiskelujen ja urheilun yhdistäminen on haastavaa. Toisaalta, toimivalla ohjauksella olisi silti mielestäni mahdollista helpottaa sitä. Tällöin esimerkiksi läsnäoloa vaativissa opinnoissa urheilija pystyisi sijoittumaan sellaiseen ryhmään, jonka ajankohta sopisi hänelle parhaiten.” (T5)

”Tuntui, että kaikki aloittavat laitetaan samaan muottiin ja jos haluaa muutosta, on asiat selvitettävä itse, mikä on aika haastavaa...” (T21)

Opintojen joustavuudessa vastaajat jakaantuivat selkeästi kahteen osaan. Toiset kokivat urheilemisen jopa helpottuneen korkeakouluopintojen aikana, koska läsnäolopakollista opiskelua oli hyvin vähän. Toisissa koulutusohjelmissä, kuten kasvatus- ja terveystieteillä, opetus oli hyvin intensiivistä ja aikataulutettua,

mikä heikensi merkittävästi opiskelijoiden mahdollisuutta panostaa sekä urheiluun että opiskeluun. Erityisesti näiden alojen opiskelijat olisivat kaivanneet lisää ohjausta urheilun ja opintojen vaivattomampaan yhdistämiseen.

”Syksyisin on hyvin voinut opiskella hieman enemmän ja näin viimeisinä opiskeluvuosina läsnäoloa ei muutenkaan enää paljoa vaadita.” (T2)

”Olin toivonut, että olisin saanut neuvoja ja ohjausta opiskelujen ja urheilun yhdistämiseen nimenomaan omassa koulutusohjelmassani.” (T9)

6.1.2 Ohjausta käytännön järjestelyihin

Tutkimuksemme mukaan osalle akatemiaurheilijoista ohjauksen saaminen oli ollut helppoa. He kaipasivat ja saivat apua erityisesti aikataulutuksellisiin asioihin, kuten kurssien suorittamiseen pidemmässä ajassa tai normaalista poikkeavassa järjestyksessä esimerkiksi valmennusleirin ajankohdan takia. Miesten ja naisten ohjaustarpeet olivat hyvin samankaltaisia. Vaikka moni vastaajista kokikin korkeakoulunsa toimintatavat jähmeiksi, he olivat yleensä saaneet opettajiltaan suostumuksen yksilöllisiin kurssisuorituksiin.

”Hommat ovat yleensä järjestyneet korvaavilla tehtävillä tai vain luvalla olla poissa.” (T19)

”Luennoitsijat ovat pääosin olleet joustavia. (...) Kurssit pystyy pääosin suorittamaan etänä ja harjoittelu onnistuu täysin urheilun ehdoilla.” (T8)

Osa opiskelijoista oli hakenut tai pohtinut hakevansa lisäaikaa opinnoilleen, ja tähänkin prosessiin he halusivat saada käytännön ohjausta oppilaitoksen puolelta. Urheiluakatemian tarjoamista ohjauspalveluista kertoi hyötyneensä muutama vastaaja. Saatuna ohjauspalveluna mainittiin hyvinkin konkreettisia asioita, kuten urheiluakatemian kortin uusiminen. Useampi vastaajista totesi tietävänsä kyllä akatemian palveluista, mutta he eivät olleet kokeneet vielä tarvetta käyttää niitä. Miehet olivat käyttäneet akatemian palveluita naisia enemmän.

”Olisi pitänyt itse osata kysyä (...) miten opintojaan voi venyttää, jotta eh-tisi paremmin urheilla.” (T21)

”Akademia tarjoaa paljon ohjausta, kunhan urheilija itse on hereillä.” (T17)

6.1.3 Monialaista ohjausta

Tutkimuksemme mukaan akatemiaurheilijat etsivät ohjauspalveluita ensisijai-sesti korkeakoulujen sisältä. Eniten konkreettista ohjausta pyydettiin kurssien opettajilta. Heidän kanssaan urheilijat olivat saaneet pääsääntöisesti hyvin so-vittua kurssien korvaavista tehtävistä ja yksilöllisistä aikatauluista. Jotkut olivat neuvotelleet järjestelyistä myös korkeakoulujen amanuenssien tai opinto-ohjaajien kanssa. Pidempään opiskelleet olivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita useammin pyytäneet ohjausta korkeakoulujen työntekijöiltä opintojen ja ur-heilun yhdistämiseen.

”Amanuessi on antanut aina riittävästi tietoa.” (T25)

”Pääsin kuitenkin opintojen ohjaukseen toisen vuoden syyslukukauden jälkeen.” (T23)

Toinen merkittävä vastauksista ilmitullut ohjaustaho oli urheiluakatemit. Vas-taajat olivat vaihtelevasti tietoisia niiden tarjoamista palveluista. Osa oli hyö-dyntänyt akatemiapalveluja monipuolisesti myös muiden kuin opintoasioiden hoitamiseen. Esimerkiksi psykologin pitämistä luennoista oli ollut urheilijoille hyötyä. Muutamat vastaajat kokivat, etteivät urheiluakatemian palvelut sovi heidän omaan elämäntilanteeseensa. Kaikki eivät olleet kuulleetkaan urhei-luakatemiaista, ennen kuin itse ryhtyivät ottamaan asiasta selvää.

”Minä olen [akatemiassa] päässyt keskustelemaan opintojen/urheilun yh-distämisestä, hyödyntänyt terveystarkastuksia, liikuntapaikkaetuja...” (T17)

”Akatemian puolesta oli henkilökohtainen aloitustapaaminen, mutta siitä ei saanut irti juuri mitään.” (T14)

”Urheiluakatemiasta ei ole koskaan mainittukaan missään.” (T16)

Myös urheiluseurat olivat tarjonneet ohjausta osalle urheilijoista. Kaikkein eniten urheilijat saivat kuitenkin ohjata itse itseään. Osalle tämä oli luonteva, jo aiemmissa opinnoissa hyväksi havaittu vaihtoehto. Osa taas koki ohjauspalveluiden olevan niin vaikeasti saavutettavissa, että itsenäinen asioiden selvittäminen oli ainut vaihtoehto.

”Tarvetta ohjaukseen ei liiemmin ole ollut (...) koska olen oma-aloitteisesti selvittänyt ja järjestänyt opiskeluni niin, että siitä hyvin suoriudun.” (T8)

”En ole saanut ohjausta varsinaisesti opiskelupaikasta vaan enemmänkin omasta urheiluseurasta.” (T22)

”Urheilijalla/opiskelijalla on kaikki vastuu asioiden järjestelystä ja selvittelystä.” (T1)

6.1.4 Mielipiteitä jakavaa ohjausta

Kysyimme urheilijoilta, kuinka tyytyväisiä he ovat saamaansa ohjaukseen nykyisessä opiskelupaikassaan. Vastausvaihtoehtoina oli neliportainen asteikko ”erittäin tyytyväinen - melko tyytyväinen - melko tyytymätön - erittäin tyytymätön.” Suurin ryhmä (14 vastaajaa) koostui melko tyytyväisistä opiskelijoista ja kaksi vastaajaa oli erittäin tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen. 25 vastaajasta yhdeksän oli joko melko tai erittäin tyytymättömiä saamaansa ohjaukseen.

Mielenkiintoista on, että verrattaessa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden tyytyväisyyttä ylempien vuosikurssien opiskelijoihin ilmenee, että ensimmäistä vuottaan korkeakoulussa opiskelevat ovat tyytyväisempiä saamaansa ohjaukseen kuin opiskeluidensa myöhemmässä vaiheessa olevat opiskelijat. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista ainoastaan yksi valitsi vaihtoehdon melko tyytymätön. Ylemmän vuosikurssin opiskelijoista kuusi oli melko tyytymättömiä ja kaksi erittäin tyytymättömiä. Tarkastelimme myös urheilijoiden kilpailutason (PM-/EM-/SM-/muu kansallinen taso) vaikutusta ohjaustyytyväisyy-

teen, mutta tasojen välillä ei ollut merkittäviä eroja. Kaikilta tasoilta löytyi sekä ohjaukseen tyytyväisiä että tyytymättömiä urheilijoita.

Kysyimme myös vastaajien toisen asteen opiskelupaikkaa ja -taustaa. Vastaajista 12 opiskeli toisella asteella urheiluoppilaitoksessa tai urheilulinjalla. Kysyttäessä tyytyväisyyttä ohjaukseen korkeakoulussa kävi ilmi, että toisella asteella urheilulinjalla opiskelleet urheilijat olivat hieman tyytymättömämpiä korkeakoulussa saamaansa ohjaukseen kuin he, jotka olivat opiskelleet yleislinjalla. Heistä neljä oli melko tyytymättömiä ja kaksi erittäin tyytymättömiä. Yleislinjalaisista kolme kertoi olevansa melko tyytymätön. Erittäin tyytymätön ei ollut kukaan lukion yleislinjalla opiskelleista. Voikin olla, että urheilulinjalla opiskelleet ovat toisella asteella tottuneet urheilijoiden tarpeet erityisesti huomioonottavaan ohjaukseen ja opintojen järjestämiseen, sillä urheiluoppilaitoksissa ja -linjoilla urheilijoiden tarpeita ymmärretään yleensä paremmin. Toisaalta myös urheilulinjalla opiskelu on rakennettu niin, että tavoitteellinen harjoittelu koulutyön ohessa on mahdollista sujuvasti. Sukupuolia vertaillen miehet näyttivät olevan hiukan tyytyväisempiä saamaansa ohjaukseen kuin naiset.

6.2 Millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen?

6.2.1 Haasteellisena

Lomakkeessa kysyimme, millaisena opiskelevat urheilijat ovat kokeneet urheilun ja opiskelun yhdistämisen, mitä haasteita siihen on liittynyt ja mikä on ollut helppoa. Merkittävä osa vastaajista toi esiin erilaisia opintojen ja urheilun yhdistämisen liittyviä haasteita. Yli puolet näistä liittyi aikatauluihin tai ajanpuutteeseen, sillä urheilevat opiskelijat kokevat, että aikatauluja on lähes mahdotonta rakentaa niin, ettei joko urheilu tai opiskelu kärsisi. Erityisesti opintojen läsnäolopakko ja siitä joustamattomuus koettiin kuormittavaksi, etenkin opintojen alkuvaiheessa, jolloin useilla aloilla läsnäolopakkoa on enemmän kuin opintojen loppuvaiheessa. Toisaalta myös muuttuvat aikataulut ja kurssien vaihtelee-

vuus toivat haasteita. Näyttäisi siltä, että opiskeleva urheilija joutuu tekemään valintoja ja joustamaan joko opiskelun tai harjoittelun kanssa.

”Pääaineeni vaatii jatkuvaa ja aktiivista läsnäoloa kursseilla päivittäin, mikä osaltaan kuorimittaa päivittäin. Se on kuitenkin tuonut jokaiseen päivään tietynlaisen rytmin, joka on hiukan helpottanut päivän aikataulut suunnittelua.” (T23)

”Välillä on kevyitä viikkoja ja seuraavaksi voi olla aivan liian kiireisiä. Aikataulut siis vaihtelevat viikkotasollakin niin paljon, että sopivaa kurssimäärää on vaikea tietää etukäteen.” (T21)

”Haluaisin myös panostaa urheiluun kunnolla, mutta tällä hetkellä en ehdi treenata niin paljon kuin haluaisin. Jos jostain täytyy joustaa, jouston urheilusta. En kuitenkaan haluaisi tehdä niin. (...) Haluaisin panostaa urheiluun enemmän, mutta koulu ei jousta.” (T9)

Muutamit vastaajat kertoivat fyysisistä haasteista, jotka liittyivät vammojen torjumiseen, työharjoittelun rankkuuteen yhdistettynä urheiluun, väsymykseen ja lepoon. Myös sosiaalisiin suhteisiin ja opiskelijayhteisöön liittyviä haasteita tuli esiin, mikä osaltaan liittyy myös aikataulullisiin ongelmiin. Usea vastaaja kertoi kokevansa haastavana opiskelijayhteisössä mukana olemisen. Myös hektinen arki ja toisaalta henkinen kuormitus rasittavat sosiaalisia suhteita.

”Opiskelijana ei tunnu olevan yhtään vapaapäivää viikossa, joten lepopäivinäkään ei saa täysin levähtyä.” (T7)

”Sosiaalisten suhteiden voidaan nähdä hieman kärsivän urheilusta johtuen.” (T6)

”Työharjoittelun kuorma näkyy suoraan kesän kilpailutuloksissa.” (T16)

6.2.2 Toisinaan myös helppona

Noin puolet vastaajista kertoo opintojen ja urheilun yhdistämisen olleen toisinaan myös helppoa ja onnistuneen hyvin. Opintojen ja urheilun yhdistämistä vastausten perusteella näyttää läsnäolopakon puuttumisen lisäksi helpottavan mahdollisuus suorittaa kurssit tai tentit etäopintoina, opintojen itsenäinen

suunnittelu ja nettiluennot, jotka voi katsoa oman aikataulunsa mukaisesti. Useampi vastaaja on kokenut korkeakouluopinnot myös työmäärältään kohtuullisiksi.

”Korkeakouluopinnoissa on sekin etu, että läsnäoloa ei ole kovinkaan paljoa, joten kykenen sumplimaan opiskeluni joustavasti harjoittelun lomaan.” (T6)

”Työmäärät koulussa on järjellisellä tasolla.” (T16)

”Yliopistossa saa aika vapaasti suorittaa kursseja ja omalla alallani iso osa kursseista ei ole läsnäolopakollisia.” (T20)

Yhdistäminen näyttääkin sujuneen hyvin erityisesti niillä aloilla, joiden opinnot eivät vaadi paljon läsnäoloa. Eräs vastaaja totesikin juuri opiskelun omatoimisuuden mahdollistavan yksilölajin harjoittelun. Opinnoissa on usein muuttuvat aikataulut, ja yksilöurheilijan harjoittelu-aikatauluja voi muokata opintojen mukaa paremmin kuin joukkuelajeissa, joissa harjoitusajankohdat tulee olla sopivia jopa kymmenille urheilijoille. Urheilun ja opintojen yhdistämistä näytti helpottaneen myös harjoittelupaikkojen läheisyys sekä opiskelun ja urheilun erilainen luonne.

”Helpottaa kun pystyy itse valitsemaan harjoitusten ajankohdat.” (T5)

”Asun käytännössä harjoittelupaikkani vieressä.” (T6)

”Opiskelu ja urheilu tasapainottavat toisiaan.” (T12)

”Toimitan valmentajalleni lukujärjestykset joiden pohjalta luodaan urheiluharjoittelusuunnitelma.” (T16)

6.2.3 Paineen alla olemisena

Kysyimme lomakkeella, ovatko urheilijat kokeneet painetta siitä, että heidän pitäisi joko opiskella tai urheilla enemmän. Lisäksi halusimme tietää, kuka tai mikä paineen on luonut. Vastaajista yli puolet kertoi kokevansa paineita joko opiskelun tai urheilun suhteen, osa koki paineita molempien suhteen.

Vastausten perusteella paine opiskeluun näyttää syntyvän pääasiassa yhteiskunnan asettamista vaatimuksista ja rajoituksista. Vuonna 2005 voimaan tullut laki (Laki yliopistolain muuttamisesta 556/2005, § 18) rajoitti korkeakoulututkintojen opintoaikoja, ja myös Kelan säädökset suoritetuista opintopisteistä ovat tiukentuneen viime vuosina (Kela 2017a). Muutama vastaaja kertoi tavoiteaikojen, rajattujen opintotukikuukausien tai opintopistevaatomusten tuovan paineita opiskeluun. Tarvittavan opintopistekertymän saavuttaminen jokaista opintotukikuukautta kohti on tärkeää, sillä muuten opintotukea ei myönnetä. Pyysimme tutkittavia arvioimaan valmistumistaan, ja vajaa puolet vastaajista arvioi opintojensa venyvän vähintään vuodella yli tavoiteajan.

”Myös opiskelun tukikuukaudet mietityttävät ja painostavat opiskelemaan samassa tahdissa muiden kanssa.” (T21)

”Talous on se, joka luo paineita.” (T16)

Toisaalta myös opiskelijayhteisö ja kanssaopiskelijat luovat paineita opintojen suorittamiseen. Nämä syyt paineille mainitsi viisi vastaajaa. Näyttääkin siltä, että opiskelevat urheilijat vertaavat omaa opiskeluaan ja opiskelutahtiaan kanssaopiskelijoihinsa.

”Suuri osa opiskelukavereista opiskelee enemmän ja ajoittain tämä on aiheuttanut paineita. Nämä paineet on luonut kilpailuhenkisyys sekä tulevaisuuden työllistyminen ja uralla etenemisen merkitykselliseksi kokeminen.” (T8)

”Kanssaopiskelijat ovat suorittajaluonteita ja luovat paineita siitä, että itsekkin pitäisi opiskella enemmän ja suorittaa kaikki tavoiteajassa.” (T11)

Paine urheilemiseen ja entistä suurempiin harjoittelumääriin näyttää aineiston perusteella syntyvän pääasiassa urheilijoista itsestään, mutta osaltaan myös sosiaalisesta paineesta. Urheilijat kokevat, että paineita syntyy, kun muut ei-opiskelevat urheilijat pystyvät harjoittelemaan enemmän kuin he, jotka opiskelevat.

”[Painetta luovat] kollegat, jotka eivät opiskele ja pystyvät sen takia harjoittelemaan enemmän kuin esimerkiksi minä, koska opiskelen.” (T7)

”Paineen olen luonut itse.” (T11)

”Paineita olen luonut itse, lisäksi myös valmentaja ja yhteiskunta, joka haluaa opiskelijoiden valmistuvan mahdollisimman nopeasti.” (T15)

Vajaa puolet vastaajista kertoi, ettei ole kokenut painetta urheilun tai opiskelujen suhteen. Syiksi tälle mainittiin muun muassa se, ettei opiskele tai urheile muita miellyttääkseen, kannustuksen, hyvin sujuneet opinnot sekä urheilun ja opiskelun välisen tasapainon. Kuitenkin myös he, jotka kertoivat, etteivät koe painetta, mainitsivat epäkohtia urheilun ja opintojen yhdistämisessä, kuten ajanpuutteen tai opintoaikojen rajauksen. Toisaalta urheilun ja opiskelun koettiin myös tasapainottavan toisiaan ja näin ollen vapauttavan paineista.

”Ei sinänsä paineita. Opintotukiin vaadittavat suoritukset ovat kertyneet helposti.” (T25)

”Ei todellakaan! Molemmissa on vain kannustettu.” (T17)

”Kun menestystä tulee toisessa, ruokkii se motivaatiota sen osa-alueen puolelle. Puolestaan, jos toinen tökki, on kiva tehdä toista.” (T19)

”Rennosti vaan” (T3)

6.3 Mihin asioihin ohjausta olisi toivottu enemmän?

6.3.1 Omanlaisten opintopolkujen muodostamiseen

Lomakkeessa pyysimme urheilijoita kertomaan, millaisiin asioihin he olisivat toivoneet saavansa ohjausta nykyistä enemmän. Jo aiemmin esille tullut eri lailla toimimisen mahdollisuus kävi ilmi monesta vastauksesta. Urheilijat olisivat toivoneet huomattavasti enemmän ohjausta opintojen käytännön järjestelyihin niin, että kilpaurheilu ei kärsisi opintojen takia. Erityisesti kurssien vaihtoehtoisten suoritustapojen löytäminen ja kurssien aikatauluttaminen urheilun eh-

doilla olisivat helpottaneet vastaajien arkea merkittävästi. Uskomme, että monen urheilijan ahdistusta olisi vähentänyt yksilöllinen ohjauskeskustelu, jossa olisi kirjattu ylös urheilijan oma opintopolkusuunnitelma yhdessä korkeakoulun ja esimerkiksi urheiluakatemian edustajan kanssa.

”Toivoisin tarkempaa ohjausta lukuvuoden alussa siitä, mitkä kurssit kannattaa käydä milloinkin, jotta se tukisi omaa harjoitteluani ja jaksamistani.” (T23)

”Olen pettynyt kouluni yhteistyökykyyn urheilijoiden kanssa.” (T9)

Kaiken kaikkiaan urheilijat olisivat toivoneet opinahjoiltaan saaneensa myönteisempää suhtautumista kilpaurheiluun. Eräs vastaaja kertoi ilmoittaneensa heti opintojen alussa kilpailevansa korkealla tasolla yleisurheilussa, mutta hänen harmistukseksi viesti ei ollut välittynyt korkeakoulun sisällä urheilijan kaikille opettajille. Ylipäänsä vastaajat kokivat korkeakoulujen toimintatavat liian joustamattomiksi.

Meillä ollaan todella tiukkoja poissaolojen suhteen ja esimerkiksi harjoitusleirille lähteminen on lähes mahdotonta. Koulunkäynnissä ei voida myöskään joustaa, eli en pysty itse määrittämään opiskelutahtiani. (...) jos keventäisin lukujärjestystäni, jäisin saman tien vuodella muista opinnoista jälkeen. (T9)

Akateeminen vapaus ei selkeästi kosketa kaikkia opiskelualoja yhtä paljon. Monia urheilijoita harmittikin se, ettei omiin opintoihin ollut mahdollista itse vaikuttaa. Osa koki saaneensa opinto-ohjausta, mutta sekin oli keskittynyt ennen kaikkea opintojen läpiviemiseen eikä niinkään yksilöllisten opintopolkujen luomiseen.

6.3.2 Henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen

Vastauksista kävi ilmi, että hyvin moni urheilija koki opintojen ja urheilun yhdistämisen stressaavana. Useat urheilijat tunsivat olevansa haasteidensa kanssa yksin ja heidän toiveenaan olikin saada pohtia yhdessä jonkun kanssa opintoihin liittyviä asioita. Harva kertoi kuitenkin turvautuneensa opiskelu- tai ur-

heilukavereidensa tukeen opintopohdinnoissa, mikä on mielestämme melko yllättävää. Mahdollisesti se kertoo siitä, että eri korkeakoulujen käytännöt eivät ole linjassa keskenään ja urheilijoiden on itse selvitettävä juuri heitä koskevat asiat.

Ylipäänsä urheilijat toivoivat, että korkeakoulujen ja harjoittelupaikkojen henkilökunnalla olisi enemmän tietoutta urheilijoiden arkitodellisuudesta ja siihen liittyvistä aikataulutuksellisista ja jaksamiseen liittyvistä haasteista. Osa vastaajista koki vapaa-aikansa olevan riittämätön edes fyysisestä kuormituksesta palautumiseen, puhumattakaan rennosta ajanvietosta esimerkiksi ystävien tai puolison kanssa. Opiskelu-elämään vahvasti kuuluvat sosiaaliset riennot jäivät myös muutamilta urheilijoilta täysin kokematta vapaa-ajan puuttumisen vuoksi.

”Olisin toivonut ohjausta siihen kuinka korkeakouluopinnot saa yhdistettyä urheilu-uraan palamatta loppuun.” (T7)

”Olen kokenut paljon haasteita. Esim. opiskeluyhteisössä mukana olemisen.” (T1)

”Välillä unen määrä jää liian pieneksi.” (T10)

Henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti taloudellinen vakaus. Useat urheilijat kertoivat olevansa huolissaan raha-asioistaan, erityisesti tulevaisuuden kannalta, mikäli opinnot venyisivät ja opintotukikuukaudet tulisivat käytettyä loppuun.

”Ei opiskelijoilla ole varaa venyttää opintojaan tukien loppumisen taakse, sillä töitäkään ei opintojen ja urheilun rinnalla ehdi tehdä. (T21)

”Toki opintotuen aikarajoitus ohjaa voimakkaasti valmistumaan viimeistään kun tuki loppuu.” (T19)

Muutammat vastaajat toivoivatkin Kelalta ymmärrystä siihen, mikäli urheilijat eivät saisi riittävästi opintopisteitä kasaan lukuvuoden aikana. He toivoivat, että aktiiviurheilijoille myönnettäisiin nykyistä enemmän tukikuukausia.

6.3.3 Opintojen alkuun saamiseen

Korkeakoulujen ohjauspalvelut tuntuivat olevan useiden urheilijoiden ulottumattomissa. Moni koki auttavien ihmisten löytämisen vaikeaksi, sillä korkeakoulujen ohjauspalveluista ei ollut tiedotettu selkeästi. Myöskään akatemian tarjoamat palvelut eivät olleet kaikkien urheilijoiden mielestä tarpeeksi näyttävästi esillä.

Vastauksista korostui merkittävästi yksi ajanjakso, jolloin ohjausta olisi kaivattu kipeimmin, nimittäin aivan opintojen alkuaika. Kilpaurheilijoille tai muille yksilöllisiä opintopolkuja tarvitseville opiskelijoille suunnattu opintojen ”aloi-tusopas” olisi varmasti hyödyttänyt useimpia kyselyymme vastanneista yleis-urheilijoista. Haasteelliseksi opintojen alku koettiin myös siksi, ettei silloin vielä välttämättä tiedä, mitä edes kysyisi.

”Kun aloitin yliopisto-opinnot X laitoksella, olisi opintojen alkuun ehkä kaivannut enemmän ohjausta juuri tämän urheilun yhdistämisen suhteen. Silloin ei vielä osaa esittää oikeita kysymyksiä, kun itsenäinen opiskelu on uutta.” (T19)

”Ensimmäinen vuosi on puhdasta hakuammuntaa. (...) Pitäisi saada neuvoja ja tietoa urheilun ja opintojen yhdistämisestä, sillä onhan tämä tyhmää, että jokaisen täytyy hakata päätä seinään heti opintojensa alussa! :D” (T21)

Korkeakouluopintojen aloittaminen on jo itsessään jännittävä ja paljon uusia asioita tuova prosessi, jonka rinnalle ei toivoisi muita itsenäistä suunnittelua vaativia toimintoja. Tämän vuoksi olisi hienoa, jos korkeakoulut voisivat aktiivisesti tarjota ohjausta juuri opintonsa aloittaneille kilpaurheilijoille.

Toinen vastauksista ilmi tullut merkittävä haasteenpaikka olivat korkeakouluopintoihin liittyvät harjoittelut tai muut käytännön työhön perustuvat opintojaksot. Urheilijat kokivat niiden intensiivisyyden, läsnäolopakollisuuden ja työelämän tuomat tiukat säännöt melko suurena ongelmana urheilulle.

”Käytännön harjoittelut ovat erittäin haastavia yhdistää herkän lajin kanssa niiden aiheuttaman fyysisen väsymisen takia.” (T13)

”Alaani kuuluu pakolliset käytännön harjoittelut, jotka tehdään kesätöiden yhteydessä. Niiden yhdistäminen urheiluun on vaikeaa, sillä kesällä kilpailumatkojen ja työharjoittelun yhdistäminen on todella vaikeaa.” (T16)

Vain yksi vastaaja ilmaisi, että on voinut hyödyntää urheiluympäristöjä harjoittelupaikkanaan. Tämä on mielestämme melko erikoista, sillä urheiluseuroissa ja lajiliitoissa tehdään hyvin monialaista työtä. Harjoittelu urheiluorganisaatiossa hyödyttäisi sekä urheilijaa että organisaatiota ja toisi joustavuutta urheilemiselle.

6.3.4 Uusia kehitysideoita

Tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat selkeästi miettineet toimintoja, jotka voisivat helpottaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Eräs vastaaja ehdotti, että Suomeen kehitettäisiin kolmannen asteen urheilukorkeakoulu, jonka alueelta löytyisivät niin asuntolat, harjoittelupaikat kuin opintotilatkin. Toimintojen keskittäminen yhteen paikkaan olisi ensinnäkin kustannustehokasta ja toisekseen harjoittelu- ja opiskelumatkojen lyhentyessä mahdollistaisi urheilijoille enemmän palautumis- ja vapaa-aikaa.

Moni vastaaja koki, että korkeakoulujen tarjoamat ohjauspalvelut eivät pystyneet vastaamaan kilpaurheilijoiden toiveisiin. Urheilijat tunsivat tarvitsevansa ohjaajan, jolla olisi ymmärrystä urheilijan arjen hektisyydestä ja siitä, miten yksilöllisiä opintopolkuja olisi mahdollista luoda korkea-asteella toisen asteen opintojen tapaan. Useampi vastaaja totesi ensimmäisten opiskeluvuosien olleen

”hakuammuntaa”, sillä he eivät olleet saaneet tarpeeksi yksilöllistä ohjausta. Urheilijat halusivat ohjaajan, jonka kanssa voisi yhdessä suunnitella opintojen rytmitystä kulloinkin meneillään olevan urheilukauden mukaisesti. Vastaajat kertoivat opinto-ohjauksen olevan tällä hetkellä pelkästään opintojen läpivientiin perustuvaa, eikä opiskelijaa yksilönä tukevaa. Ylipäänsä urheilijat toivoivat saavansa korkeakoulujen työntekijöiltä nykyistä enemmän kannustusta, ymmärrystä ja henkistä tukea kohtaamiinsa haasteisiin.

”Se vaatii urheilun ja opiskelun yhdistämiseen erikoistuneen ohjaajan, joka auttaisi tarvittaessa opintojen suunnittelussa oman urheilukauden suunnittelun ohella.” (T23)

”Suomessa pitäisi luoda kunnan tukijärjestelmä opiskelupaikkojen ympärille, sillä tärkein massa suomalaisista yleisurheilijoista on toisella asteella tai korkeakouluissa.” (T24)

”Toivoisin, että koulu suhtautuisi suopeammin urheilemiseen ja tulisi vastaan esimerkiksi leiritysasioissa.” (T10)

Kaiken kaikkiaan urheilijat toivoivat joustoa opinnoissa etenemisen vaatimuksiin. Opintojen venyttäminen yliopistoissa viiden vuoden tavoiteajan ulkopuolelle on sinällään suhteellisen helppoa, mutta haastavaksi sen tekee urheilijoiden taloudellinen tilanne. Yleisurheilun kilpailukauden keskittyessä juuri kesäaikaan, on kesätöiden tekeminen melko haasteellista. Harva opiskeleva huippu-urheilija ehtii tekemään töitä lukuvuoden aikana, joten urheilijat ovat täysin riippuvaisia Kelan opintotuista. Yhden vastaajan mukaan yleisurheiluliiton tarjoamat rahalliset tuet ja sponsoreiden tuet menevät vain muutamalle kärkiurheilijalle, minkä vuoksi muiden huippu-urheilijoiden on hankittava elantonsa täysin itse. Tämä tarkoittaa monelle urheilijaopiskelijalle suurta työtä opintojen parissa. Monen urheilijan henkinen hyvinvointi paranisi, mikäli yhteiskunta mahdollistaisi heille muutakin rahallista tukea kuin vain opintotuen.

Aina ei ole kyse vain rahasta, vaan myös paineista toimia samalla tavalla kuin ”kaikki muutkin” samanikäiset toverit. Korkeakouluopinnot tähtäävät aina työelämään, ja opiskelijoiden usein oletetaan luovan työelämäsuheteita jo opin-

tojen aikana. Aktiiviurheilijoille tämä on haasteellista kiireisen aikataulun vuoksi. Toisaalta osa urheilijoista työllistyy tulevaisuudessa valmentajiksi tai muiksi oman lajinsa asiantuntijoiksi. Tällaista tulevaisuuden uraa silmällä pitäen harjoitushallilta hankittu ”työkokemus” on ensiarvoisen tärkeää.

”Usein kun kaveri pääsee oman alan kesä- tai muihin töihin, itsestä tuntuu hyvin kyseenalaiselta vain urheilla ilman ajatustakaan CV:n rakentamisesta.”(T14)

Arki urheilun ja opintojen yhteen kietoutuvassa maailmassa tarjoaa myös positiivisia vaikutuksia urheilijoiden elämään. Opintojen ja urheilun yhdistäminen vaatii hyvää organisointikykyä, suunnitelmallisuutta, itsekuria ja sitoutumista noudattaa suunnitelmia. Usean urheilijan vastauksista kävi ilmi, että he ovat itse tottuneet luomaan aikataulut itselleen ja sen myötä harjaantuneet hyviksi ”life coacheiksi”.

”Itse nään urheilun ja opiskelun menestyksekkään yhdistämisen isona mahdollisuutena menestyä myös tulevaisuudessa työelämässä.”(T8)

Vaikka urheilun ja opintojen yhdistäminen on tämän tutkimuksen valossa näytettytynyt melko haasteellisena korkeakouluopiskelijoille, tulevaisuudessa kaksosurasta on taatusti hyötyä niin työ- kuin arkielämässäkin.

7 TULOSTEN TARKASTELU

Tämän luvun tarkoituksena on koota tutkimuksemme keskeisimmät tulokset ja tarkastella niitä aiempien tieteellisten tutkimusten valossa. Tässä tutkielmassa selvitimme, millaista ohjausta korkeakouluissa opiskelevat yleisurheilijat ovat saaneet opintojensa ja urheilun yhdistämiseen. Kartoitimme myös, kuinka tyytyväisiä opiskelijat olivat saamaansa ohjaukseen, mihin asioihin he erityisesti olivat saaneet ohjausta ja toisaalta mihin olisivat toivoneet saavansa enemmän ohjausta.

7.1 Yksilöllinen opintojen ohjaus korkeakoulussa

Tutkimukseemme vastaajista yli puolet kertoi, ettei ollut saanut lainkaan ohjausta opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat, että ohjausta oli ollut saatavilla vähän eikä apua ole välttämättä osattu hakea. Ohjauksen saavutettavuuden ongelmat painottuvat myös myöhempien vuosikurssien vastauksissa, vaikka osa opiskelijoista oli kuitenkin löytänyt itselleen sopivaa ohjausta. Myös Penttinen & Falck (2007, 59) toteavat yleiseksi opintojen ohjauksen ongelmaksi sen, etteivät opiskelijat hae ohjausta. Vastauksista voidaan yleisesti todeta, että korkeakouluopiskelijoiden ohjauspalvelut tulisi olla helpommin saatavilla, jotta niitä voisi hyödyntää tarkoituksenmukaisesti. Toisaalta korkeakoulujen arviointineuvoston vuosina 2000–2001 toteuttamassa Opintojen ohjaus korkeakoulussa -arviointiprojektin raportissa tuotiin esille näkökulma, joka liittyi ohjauksen määrän ja opiskelijan autonomisuuden väliseen tasapainoon. Erityisesti yliopistoissa korostettiin opiskelijan itseohjautuvuutta, ja projektin vastauksissa sekä henkilökunta että opiskelijat olivat samaa mieltä siitä, että määrällisesti runsas ohjaus voi muuttua holhoamiseksi, joka ei sovi korkeakouluopiskeluun. (Moitus 2001, 23.)

Oikein mitoitettu ja ajoitettu ohjaus toimii kuitenkin erinomaisena tukena muutoin jo hyvin itsenäisille opiskeleville nuorille. Opiskelutaidollisten valmiuksien

merkitys nousi voimakkaasti esiin Kuntun tutkimuksessa, jossa selvitettiin yliopisto-opiskelun sujumattomuuden syitä. Opetuksen ja ohjauksen merkitys opiskelukyvyllä on äärimmäisen tärkeä. Pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä. Myös tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisönsä on osa tätä toimintaa. Puutteellista opiskelukykyä tai -taitoa voidaan korjata ohjaustoimin tukemalla opiskelijaa löytämään hänelle soveltuvia työtapoja ja vahvistamalla hänen itseluottamustaan oppijana. (Kunttu 2011, 34–35.) Tutkimuksemme tuloksissa tuli useaan otteeseen ilmi, että urheilijat olisivat halunneet korkeakouluilta juuri heidän elämäntilannettaan ymmärtävää ohjausta. Esimerkiksi tuutorointi auttaa kyllä opiskelijaa orientoitumaan opintoihin ja tutustumaan opiskeluyhteisöön, mikä myös on tärkeää, mutta se ei anna valmiuksia urheilun ja opintojen sujuvaan yhdistämiseen.

Tutkimukseemme osallistuneet urheilijat olivat harmistuneita siitä, miten vähän he kokivat saaneensa korkeakouluilta joustoa opintojensa suorittamiseen. He jäivät kaipaamaan apua opintojen suunnitteluun ja niiden yksilöllistämiseen. Kallio ja Kurhila (2002, 132) ovat tutkineet henkilökohtaisia opiskelusuunnitelmia erityisesti aikuiskoulutuksen kontekstissa. Henkilökohtaisella opiskeluohjelmalla tai -suunnitelmalla (HOPS) tarkoitetaan opiskelijan ja opettajan yhdessä tekemää suunnitelmaa, johon on määritelty opiskelun tavoitteet ja tavat, joilla ne voidaan saavuttaa. HOPS perustuu oppilaitoksen opetussuunnitelmaan, mutta siinä otetaan huomioon kunkin opiskelijan yksilölliset tarpeet ja mahdolliset rajoitteet. Olennaista on myös, että henkilökohtaista opiskelusuunnitelmaa voidaan muokata useita kertoja opintojen aikana tavoitteiden vaihtuessa tai tarkentuessa. Monesti vastuu HOPS-työskentelystä on kasautunut opettajille, ja erot oppilaitosten välillä ovat suuria. (Kallio & Kurhila 2002, 132–137.) Huippu-urheilijana korkeakoulussa -oppaan mukaan urheilijoiden suositellaan laativan HOVS eli henkilökohtainen opiskelu- ja valmentautumissuunnitelma heti opintojen alkuvaiheessa (Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017, 33). Yhdestäkään aineistovastauksestamme ei kuitenkaan käynyt ilmi, että

tällaisia suunnitelmia olisi tehty käytännön tasolla korkeakouluissa. HOPSin tai HOVSin tekeminen yhdessä urheilijan, urheiluakatemian edustajan ja oppilaitoksen ohjauksesta vastaavan henkilön kanssa helpottaisi varmasti merkittävästi urheilijoiden ahdistusta opintojen haastavasta aikatauluttamisesta. Pohdimme, miksi henkilökohtaisia opiskelusuunnitelmia tehdään vain pintapuolisesti Suomen korkeakouluissa. Jokaisella opiskelijalla, olipa kyse sitten urheilevasta, työssäkäyvästä tai perheellisestä opiskelijasta, on omat haasteensa opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisessa, joten yksilöllistämistä tarvittaisiin jatkossa huomattavasti enemmän.

Monet vastaajista kertoivat opintojen aikatauluttamisen haasteet tilannesidonnaisiksi. Erityisesti käytännön harjoittelut, kuten opetusharjoittelu, joustamattomine aikatauluineen loivat opiskelijoille lisäpaineita. Juuri tällaisiin tilanteeseen henkilökohtainen opiskelusuunnitelma toisi helpotusta. Kallion ja Kurhilan (2002, 144–145) tutkimuksen mukaan opintojen henkilökohtaistaminen antaa opiskelijalle avun juuri silloin, kun opiskelija kohtaa omassa elämässään ongelmia, joiden vuoksi ei esimerkiksi voi säännöllisesti osallistua opetukseen. HOPSin tarkoituksena on auttaa opiskelijaa selviytymään opinnoistaan silloinkin, kun ensisijaiset opiskelutavat eivät ole mahdollisia toteuttaa.

Tutkimukseemme vastanneet akatemiaurheilijat etsivät ensisijaisesti ohjauspalveluita korkeakoulujen sisältä. Eniten konkreettista ohjausta pyydettiin kurssien opettajilta. Myös Penttisen ja Falckin mukaan (2007, 64) opetushenkilökunnan roolia voidaan pitää merkittävänä ja on myös heidän tutkimuksensa mukaan opiskelijalle tavoitettavin ohjaustaho. Myös vastaajamme olivat saaneet sovittua kurssien korvaavista tehtävistä ja yksilöllisistä aikatauluista pääosin kurssien opettajien kanssa. Lisäksi jotkut vastaajat olivat hakeneet apua opintojensa järjestelyyn myös korkeakoulujen amanuensseilta ja opinto-ohjaajilta.

Selvitimme myös urheilijoiden tyytyväisyyttä saamaansa korkeakouluopintojen ohjaukseen. Kyselyn 25 vastaajasta 16 oli joko melko tai erittäin tyytyväisiä

saamaansa ohjaukseen, mutta heistä usea oli kuitenkin kokenut haasteita urheilun ja opintojen yhdistämisessä. Osa vastaajista totesi olevansa tyytyväinen ohjaukseen, vaikkakaan ei ole sitä saanut tai tarvinnut. Mielenkiintoista on myös, että vaikka ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat, että ohjauspalvelut olivat hankalasti saavutettavissa eivätkä tienneet, mistä ohjausta voisi hakea, he näyttivät tuloksissa tyytyväisempinä saamaansa ohjaukseen kuin ylempien vuosikurssien opiskelijat.

Tutkimuksessamme selvisi myös, että toisella asteella urheiluoppilaitoksessa tai -linjalla opiskelleet olivat tyytymättömämpiä saamaansa ohjaukseen korkea-asteella kuin toisella asteella yleislinjalla opiskelleet. Vuonna 2011 tehdyn urheilulukioiden seurantaselvityksen mukaan 48 % urheilijoista suoritti opintonsa normaalia pidemmässä ajassa eli 3,5–4 vuodessa, jotta opiskelun ja urheilun toimivalle yhdistelmälle jäi riittävästi aikaa. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.) Myös lukion yleislinjalla on mahdollista venyttää opintoja neljään vuoteen ja näin jakaa opiskelun tuomaa kuormitusta, jotta aikaa urheiluun jää enemmän. Urheiluoppilaitoksessa opiskelevalla on myös mahdollisuus opiskella melko joustavasti oman opintosuunnitelman mukaan. Voikin olla, että toisella asteella urheilun huomioon ottavaan opiskeluun ja ohjaukseen tottuneet opiskelijat toivoisivat samaa myös korkea-asteella.

7.2 Urheilijan kaksoisura: opintojen ja urheilun yhdistäminen

Kysyimme opiskelevilta urheilijoilta, millaisena he ovat kokeneet urheilun ja opiskelun yhdistämisen, mitä haasteita siihen on liittynyt ja mikä on ollut helppoa. Suurin osa vastaajista toi esiin tähän liittyen erilaisia haasteita, joista yli puolet liittyi aikataulullisiin seikkoihin tai ajanpuutteeseen. Erityisesti läsnäoloa vaativat opinnot koettiin haastaviksi.

Urheiluakatemiatoiminnan ohjeiston mukaan urheiluakatemit tarjoavat urheilijoilleen tilaisuuden tehdä opintojen ja urheilun yhteissuunnitelman, jonka

pitäisi mahdollistaa opintojen etenemisen tavoiteaikaa hitaammassa tahdissa. Urheilijaopiskelijoille pyritään järjestämään joustavia opiskelumahdollisuuksia ja he voivat osallistua itse joustavien opiskelumenetelmien ideointiin. Jokaisessa urheiluakatemiaan kuuluvassa korkeakoulussa tulisi olla urheilijoiden kaksoisuran erityiskysymyksiin perehtynyt opintokoordinaattori. (Urheiluakatemia-toiminnan ohjeisto 2013, 13–14.) Aineistovastauksista voidaan päätellä, että nämä ohjeistukset eivät joko vielä ole toiminnassa kaikissa Suomen urheiluakatemiaoissa ja niiden yhteistyökorkeakouluissa tai sitten urheilijat eivät riittävästi tiedä niiden olemassaolosta.

Ohjauksellista apua olisi toivottu erityisesti opintojen alkuvaiheessa. Jo itsessään korkeakouluopintojen aloittaminen on monivivahteinen ja jännittävä prosessi, johon usein kuuluu esimerkiksi muutto uudelle paikkakunnalle. Myös urheilun harjoitteluympäristöt, valmentaja ja seurakaverit saattavat vaihtua. Tällaisessa tilanteessa opiskeleva urheilija saattaa tuntea olonsa yksinäiseksi eikä välttämättä oikein tiedä, mistä hakisi apua arjen hallintaan. Tämä näkyi selkeästi tutkimuksemme aineistovastauksissa, joissa toivottiin heti korkeakouluopintojen alkuaan ohjeistusta siitä, miten opinnot ja harjoittelu saataisiin yhdistettyä mahdollisimman mutkattomasti.

Aineistomme mukaan monet urheilijat kokivat urheilun ja opintojen haittaavan toisiaan. Opintojen etenemisestä oltiin erittäin huolissaan erityisesti taloudellisista syistä. Urheilijoiden opintomenestystä on tutkittu enemmänkin ja osa tuloksista on ristiriitaisia keskenään. Lämsä, Korhonen, Nenonen ja Manninen ovat tutkineet urheiluakatemiaoissa opiskelevien urheilijoiden suoriutumista korkeakouluopinnoista (2014, 29). Urheilijat etenevät korkeakouluopinnoissaan hyvin yksilöllistä vauhtia: urheilijoiden opintopistemäärä yhden lukuvuoden ajalta vaihteli nolosta 162 opintopisteeseen. Keskimääräisesti opintopisteitä kertyi urheilijoille vuodessa 46,7. (Lämsä ym. 2014, 33.) Korkeakoulujen koulutusohjelmat on mitoitettu siten, että tavoiteajassa valmistuminen vaatisi lukuvuositasolla 60 opintopisteen suorittamisen. Tästä voimme tulkita, että opin-

noista tavoiteajassa valmistuminen on useille urheilijoille mahdotonta. Kuitenkin lähes puolet akatemiaurheilijoista sai suoritettua 40–60 opintopistettä vuodessa, joten opintojen viivästyminen on kohtalaisen vähäistä. Naiset etenivät opinnoissa vauhdikkaammin kuin miehet ja ammattikorkeakoululaiset nopeammin kuin yliopisto-opiskelijat. (Lämsä ym. 2014, 33–35.) Kaiken kaikkiaan näitä lukuja tarkastellessa tulee huomioida, että urheilijaopiskelijat näyttäisivät suorittavan opintoja muiden korkeakouluopiskelijoiden tahdissa, Lämsän mukaan harva opiskelija pystyy saavuttamaan 60 opintopisteen vuositavoitetta ilman vaativaa urheilu-uraakaan (2014, 39).

Yliopiston asettamien tavoitteiden mukaan opiskelijan tulisi suorittaa lukuvuodessa vähintään 55 opintopistettä sekä Kelan mukaan vähintään 5 opintopistettä jokaista tukikuukautta kohden. Yhden opintopisteen laskennallinen työtuntimäärä on 27 tuntia, jolloin Kelan myöntämään opintotukeen vaikuttavien vaatimusten puitteissa opintojaan suorittava opiskelija opiskelee siis kuukaudessa vähintään 135 tuntia eli noin 6,5 tuntia päivässä. Korkeakoulussa opiskelevat yleisurheilijat ovat urheilijan polullaan yleensä huippu-urheiluun valmistavassa vaiheessa (ks. Taulukko 1), jolloin viikoittainen harjoittelumäärä on yli 20 tuntia viikossa – yhden lepopäivän huomioiden harjoitusta tulee yli 3 tuntia päivää kohden. Opiskelevan urheilijan arki on siis todella hektistä, eikä vapaa-aikaa juurikaan ole.

On mielenkiintoista huomata, että Gröhnin ja Riihivuoren (2008, 91–92) tutkimustulosten mukaan yli puolet urheilijaopiskelijoista koki urheilun hidastavan opiskelua merkittävästi, mutta Lämsän ym. (2014) tutkimuksessa löytyi näyttöä vain pienelle jälkeä jäännille opintojen tavoiteaikaisesta suorittamisesta. Tutkimusten julkaisemisen välillä on kuusi vuotta, mikä saattaa selittää eroa. Lämsä ym. (2014) tulkitsivat varovasti, että urheilijoiden opintojen etenemisen tahti on kiihtymässä ja urheilijat saattavat tulevaisuudessa selvitä opinnoista entistä nopeammin (2014, 39). Meidän tutkimuksessamme kävi selkeästi ilmi, että Kelan opintotuki on urheilevan opiskelijan tärkein tulonlähde, mikä johtaa siihen,

että opintoja on pystyttävä edistämään vähintään sen verran, että on oikeutettu opintotukeen. Useampi vastaaja totesikin suoraan, että opintotuki ohjaa korkeakoulusta valmistumista tavoiteajassa, riippumatta urheilulle asetetuista tavoitteista.

Urheilijat ovat tulosten mukaan tyytymättömiä omaan harjoitteluun ja urheiluun panostukseen liittyen. Näyttäisi siltä, että urheilijat joutuvat joustamaan monista asioista joko urheilun, opintojen tai muun elämän osalta. Urheilun ja opintojen ollessa vastakkain, suurin osa jousti urheilusta, sillä opinnoista joustamista ei useinkaan koettu mahdolliseksi ja toisaalta opinnoista muodostui opintotuen myötä suurimmalle osalle pääasiallinen tulonlähde. Urheilusta joustaminen tarkoitti esimerkiksi harjoitteluleirien väliin jättämistä, urheiluun käytettävän ajan vähentämistä tai harjoitteluintensiteetin keventämistä. Nämä olivat monelle ikäviä kompromissiratkaisuja, mihin oli tyydyttävä pakosta. Ne, jotka pystyivät joustaman opinnoista, pitivät urheilun tiukasti elämänsä ykkösprioriteettina. Muillekin se tuli vahvana kakkosena heti opintojen jälkeen. Tämä urheilun ja opiskelun välillä tehtävä valinta ja siihen liittyvät ongelmat ovat mielestämme merkittävä, sillä on pohdittava, voiko Suomessa kehittyä huippu-urheilijaksi, jos valintatilanteissa nimenomaan urheilusta pitää joustaa. Nähtäväksi jää, miten syksyllä 2017 aloitettu urheiluytläkoulukokeilu, jossa opintojen ja urheilun yhdistämistä ryhdytään harjoittelemaan jo 13–15-vuotiaana, vaikuttaa urheilijoiden kaksoisuran sujuvuuteen tulevissa korkeakouluopinnoissa.

Urheilijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta yhtenä merkittävänä tekijänä ilmenivät myös fyysiset haasteet, esimerkiksi vammojen torjuminen ja levon puute. Tutkimukseemme vastanneista urheilijoista osa kertoi olevansa erittäin väsyneitä, stressaantuneita tai jopa ”loppuun palaneita” joko opintojen, urheilun tai näiden kahden yhdistelmän vuoksi. Uupumuksen syynä oli usein oma kilpailuhenkisyys tai huonommuuden tunne siitä, että lähipiirissä – joko urheilu- tai opiskelupiirissä – muut tuntuivat tekevän enemmän töitä joko urheilun tai opiskelun eteen. Myös tulevaisuuden työelämä pelotti monia, sillä kilpaurheilijat eivät ole ehtineet opiskeluaikana luoda suhteita työelämäverkos-

toihin tai tehdä edes normaaleja kesätöitä yleisurheilun kilpailukauden painotuksessa kesäkuukausiin.

Useat urheilijat kokivat haastavana opiskelijayhteisössä mukana olemisen, mikä useimmiten liittyi aikataulullisiin ongelmiin. Urheiluakatemit vastaavat osaltaan tähän haasteeseen tarjoamalla opiskelijoilleen korkeakouluympäristöstä yhteisöllisen kokoontumispaikan, samantyyppisesti kuin ainejärjestöt tarjoavat opiskelijoilleen. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13–14.) Ajattelemme, että on mielekästä, että kiireisillä urheilijoilla on oma urheilijaopiskelijayhteisö, jonka jäsenyys luo yhteenkuuluvuutta ja tarjoaa vertaistukea. Ilmeisesti nämä akatemioiden yhteisölliset kokoontumispaikat eivät kuitenkaan ole yleisesti urheilijoilla tiedossa tai ainakaan kukaan ei maininnut niistä vastauksissaan.

Myös hektinen arki ja toisaalta myös henkinen kuormitus rasittavat sosiaalisia suhteita. Vuolle (1977) sai jo aiemmin samansuuntaisia tuloksia, sillä myös hänen väitöskirjatutkimuksessaan urheilijat kokivat uhrauksia henkilökohtaisen vapauden, lomavieton, taloudellisen turvallisuuden ja perhe-elämän suhteen. Urheilun nähtiin myös vaikuttaneen haitallisesti opiskeluun, vaikkakin urheilijat näkivät urheilun myös tukeneen heidän ammatillista kehitystään. Nämä samat asiat toistuivat monissa aineistovastauksissamme. Urheilu ja opinnot tuntuvat vievän kaiken ajan, eikä vapaa-aikaa esimerkiksi ystävien kanssa kahvitelulle tai ihan vain fyysisestä kuormituksesta palautumiselle jää ollenkaan – puhumattakaan rennoista etelänlomista, joihin opiskelevilla urheilijoilla ei tosin olisi edes varaa.

Joillekin urheilijoille opintojen ja urheilu-uran yhdistäminen oli korkeakoulussa helppoa. Suurimpina sujuvaa yhdistämistä edesauttavina tekijöinä vaikuttivat olevan läsnäolopakon puuttumisen lisäksi erilaiset joustavat tavat kurssien suorittamisessa. Lisäksi ohjauksen vaivaton saatavuus vähensi opiskelijoiden kaksosuraan liittyvää stressiä. Tutkimuksemme perusteella korkeakoulujen välillä on eroja ennen kaikkea läsnäolovelvoitteissa, mutta myös siinä, miten hyvin ne pystyvät joustamaan opiskelijoiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kuten Kal-

lio ja Kurhila (2002, 132–137) totesivat aiemmin, henkilökohtaiset opiskelusuunnitelmat ovat käytössä korkeakouluissa hyvin eritasoisesti. Parhaimmillaan ne antavat urheilijoille mahdollisuuden harjoitella myös päiväsaikaan ja lähteä tarvittaessa harjoitusleireille kesken lukuvuoden. Tällöinkään urheilija ei jää jälkeen opinnoissaan, vaan hänen on mahdollista tehdä opiskelutöitä itselleen sopivana aikana, esimerkiksi iltaisin tai viikonloppuina. Tutkimuksemme mukaan opiskelujen ja urheilun sujuva yhdistäminen lisää urheilijan hyvinvointia niin fyysisellä kuin henkiselläkin tasolla.

8 POHDINTA

Tässä luvussa nostamme tutkimuksemme keskeisimmät tulokset yhteiskunnallisen tarkastelun kohteeksi. Käsittelemme urheilun ja opintojen sujuvan yhdistämisen merkitystä ja pohdimme Suomessa ja maailmalla menestyvien urheilijoiden merkitystä yhteiskunnallisesti.

8.1 Kaksoisuran haasteet ja mahdollisuudet

Tutkimme korkeakouluissa opiskelevien yleisurheilijoiden kokemuksia urheilun ja opintojen yhdistämisestä ja siihen liittyvästä ohjauksesta. Haluamme nostaa esiin muutaman yhteiskunnallisestikin merkittävän tutkimustuloksen. Keräämässämme aineistossa käy selkeästi ilmi, että korkeakouluopinnot ovat vielä hyvin vahvasti strukturoituneet yhden toimintamallin mukaisesti niin, ettei joustaminen opiskelijan henkilökohtaisen elämäntilanteen mukaan ole mahdollista. Vaikka henkilökohtaisista opiskelusuunnitelmista (HOPS) on puhuttu paljon ja ne ovat nimellisesti käytössä lähes kaikissa korkeakouluissa, ei niiden todelliseen tarkoitukseen ole paneuduttu. HOPSin ideana on luoda henkilökohtainen suunnitelma opintojen etenemisestä. Jokaisella opiskelijalla tulisi siis olla omannäköinen, toisista poikkeava suunnitelma. Tuloksista voimme päätellä, että tällä hetkellä HOPS-työskentely Suomen korkeakouluissa on lapsenkengissä. HOPS on vain nimellinen työkalu, jonka avulla opiskelijat tarkistavat, ovatko he suorittaneet kaikki tarvittavat kurssit, eikä se vastaa aidosti erilaisten opiskelijoiden tarpeisiin.

Parhaimmillaan onnistunut HOPS-työskentely voisi tuoda urheilijoille – ja kaikille muillekin opiskelijoille – tunteen siitä, että omiin opintoihin on mahdollista vaikuttaa. Sen myötä urheilijoiden olisi mahdollista suunnitella opinto- ja urheilu-uriaan joustavasti ottaen huomioon näiden aikataululliset haastekohdat, kuten kilpailukauden ja opintoihin kuuluvat käytännön harjoittelut. Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään lisää ihmisen hyvinvointia ja vähentää

stressiä. HOPSin työstäminen yhdessä korkeakoulun ja/tai urheilun ammattilaisten kanssa voisi myös saada urheilijan kokemaan, ettei hän ole asioidensa kanssa yksin. Kaiken kaikkiaan aineistoa lukiessa tuntui siltä, että moni kilpaurheilija kokee olevansa väsynyt, köyhä ja yksinäinen. Urheilijat olisivat kovanneet vierelleen ihmistä, joka ymmärtäisi heidän tilannettaan ja tarjoaisi konkreettisia neuvoja juuri sillä hetkellä pinnalla oleviin kysymyksiin. On siis hyvä pysähtyä pohtimaan, kuka ymmärtäisi urheilijaa.

Vastaajilta itseltään nousi myös ehdotuksia urheilun ja opintojen yhdistämisen sujuvoittamiseen. Vastauksissa ehdotettiin muun muassa sisäoppilaitosmaisen kolmannen asteen urheilukorkeakoulun perustamista. Sieltä voisi löytyä harjoittelupaikkojen ja opiskelutilojen lisäksi kaikki urheilijan tärkeimmät tukipalvelut, kuten lääkärit ja ravitsemusneuvojat sekä tietenkin tilaa sosiaaliselle kanssakäymiselle. Urheilukorkeakoulun perustaminen ei ehkä tule koskaan Suomessa olemaan ajankohtaista, mutta eräs pienempi asia, joka aineistostammekin nousi ilmi, olisi urheilijoiden kaksoisuraan erikoistuneiden ohjaajien kouluttaminen. Uskomme, että jokainen opinto- tai uraohjausta tekevä ohjaaja hyötyisi lisäkoulutuksesta, joka käsittelisi urheilijoiden ohjauksen erityiskysymyksiä. Toisaalta näemme myös, että monet urheilijoita koskettavat kysymykset ovat samankaltaisia kuin muilla erityisryhmillä, kuten perheellisillä tai työsäkävillä opiskelijoilla, joten koulutuksen sovellettavuus olisi laajaa.

Tutkimuksemme kertoo osansa suomalaisten yleisurheilijoiden hyvinvoinnista ja antaa hieman huolestuttavaakin tietoa nuorten korkeakoulu-urheilijoiden kuormittuneisuudesta. Toisaalta tutkimus tuo ilmi, että urheilijoiden ohjaus toimii ainakin osassa Suomea hienosti ja opinnot ovat joissakin koulutusohjelmissa rakennettavissa hyvinkin joustavasti. Tutkimuksemme haastaa miettimään, mikä merkitys opintojen ja urheilun sujuvalla yhdistämisellä on. Miksi ne oikeastaan edes pitäisi saada yhdistettyä?

Urheilu-ura on vain murto-osalle eläkevirka ja harva huipullakaan pärjännyt urheilija pystyy elättämään itsensä pelkästään urheilu-uran aikana saavuttamalla tuloilla. Ura voi katketa myös äkillisesti esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi, ja tällöin on hyvä, että urheilijalla on jokin varasuunnitelma, jotta hän ei jää tyhjän päälle. On siis tärkeää, että urheilija kouluttautuu uransa aikana. Opintojen myötä Kelalta saatava opintotuki lienee varmasti myös yksi syy urheilijoiden opiskeluun. Aineistostamme nousi esille, että sponsorirahoja ja liiton rahallisia tukia myönnetään vain muutamille kärkiurheilijoille, joten muiden tulee hankkia elanto itse ja usein vaihtoehdot ovat joko (osa-aikainen) työssäkäynti tai opiskelu. Koulutus on lisäksi Suomessa hyvin arvostettua ja senkin vuoksi moni nuori urheilija hakeutuu jatkamaan opintojaan korkea-asteelle työhaun sijaan. On tosin mielenkiintoista pohtia, miksei urheilussa saavutettua pääomaa, tietoa ja taitoa nähdä yhtä arvokkaana kuin muodollista pätevyyttä tai tutkintoa.

Urheilumenestys on tärkeää urheilijalle itselleen, mutta myös koko Suomen kansalle. Se vahvistaa me-henkeä ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kansainvälisesti menestyvät suomalaisurheilijat vetävät myös yleisöä Suomessa järjestettäviin arvokilpailuihin, millä on positiiviset talousvaikutukset. Onkin pohdittava, miten koulutusjärjestelmämme pystyy tukemaan toisenlaisen urapolun valitsevia huipulle tähtääviä urheilijoita. Urheilu on monelle paljon muutakin kuin vain lapsena aloitettu harrastus. Se on elämäntapa. Tässä maailmanajassa yksilöllisyyden korostaminen ja "oman elämän rakentaminen" ovat trendejä. Siksi onkin yksilön kannalta merkityksellistä, että hän saa tehdä elämässään juuri niitä asioita, joita itse pitää tärkeinä. Aikuiseksi kasvaminen oman intohimon, urheilun, kautta on ainutlaatuista. Vaikka urheilu-ura ei kantaisikaan vanhuuteen saakka, ovat sen positiiviset vaikutukset mittavat niin fyysiselle kuin psyykkisellekin hyvinvoinnille ja itsetunnon kehitykselle.

Huippu-urheilun esikuvilla on merkitystä myös kansanterveydellisesti. Suomessa ja maailmalla menestyneet urheilijat saavat lapset ja nuoret kiinnostu-

maan liikunnasta ja urheilusta. Esimerkiksi koripallon EM-kotikisojen ja Susijengin menestyksen myötä Keski-Suomessa lapsille ja nuorille suunnatut Lauri Markkasen nimeä kantavat koriskoulut täyttyivät niin, etteivät kaikki halukkaat mahtuneet mukaan. Mediassa on myös ollut jatkuvasti keskustelua lasten ja nuorten liikkumisen vähenemisestä, joten urheilun esikuvilla on paikkansa.

8.2 Tutkimuksen arviointi ja eettiset ratkaisut

8.2.1 Tutkimuksen etiikka

Tässä tutkimuksessa tutkittiin korkeakouluissa opiskelevien yleisurheilijoiden kokemuksia saamastaan opintojen ohjauksesta sekä heidän opinto- ja urheilurien yhdistämisestä. Laadullisen tutkimuksemme aineistona olivat 25 urheilijan lomakehaastattelut, jotka toteutettiin huhti-kesäkuussa 2017.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1999, 210). Pyrimme kysymysten asettelussa ja tulkinnessa objektiivisuuteen ja siihen, etteivät kysymykset johdattele kohdejoukkomme vastauksia. Tieteellinen tiedonhankinta ei kuitenkaan koskaan voi olla arvovapaata, vaan tuloksiin vaikuttavat hyvin voimakkaasti tutkijan omaksumat käsitykset luotettavasta tiedosta ja todellisuudesta (Metsämuuronen 2011, 19). Aineistonkeruumenetelmänämme oli kyselylomake, joka sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Testasimme lomakkeen ennen aineiston keräämistä muutamalla henkilöllä, minkä jälkeen teimme pieniä parannuksia lomakkeeseen ja kysymysten asetteluun. Oli hyödyllistä, että lomake testattiin ennen aineiston keräämistä, sillä epäselvä lomake vaikuttaa negatiivisesti aineiston luotettavuuteen. Keräsimme aineiston sähköisesti, sillä tavoitimme urheilijat urheiluakatemioiden edustajien heille välittämän sähköpostiviestin avulla ja sähköinen aineistonkeruu oli tarkoituksenmukaista. Uskomme myös, että vastaukset olivat monipuolisempia nyt kuin jos olisimme keränneet tiedot paperisella lomakkeella. Vehkalahden (2008, 49) mukaan sähköisen lomakkeen hyviä puolia on myös

virhealttiin ja aikaa vievän tallennusvaiheen poisjääminen. Tämä oli tärkeää myös omassa tutkimuksessamme, ja sähköistä aineistoa olikin kätevää käsitellä.

Esittelimme tutkimuksemme lyhyesti lähettämässämme sähköpostiviestissä, ja lisäksi lomakkeesta löytyi saatekirje, jossa kerroimme tutkimuksestamme. Kerroimme myös saatekirjeessä, että kyselyhaastatteluun vastataan nimettömänä ja vastaajan anonymiteetti säilyy läpi tutkimusprosessin eikä yksittäisen vastaajan tunnistaminen tutkimusraportista ole mahdollista. Säilytimme tulostettua aineistoa luottamuksellisesti tutkimuseettisiä sääntöjä noudattaen, ja aineisto tuhoamaan tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimuslomakkeemme alkaa varmistuslauseella: *”Varmistamme, että olet saanut riittävästi tietoa tästä tutkimuksesta ja haluat osallistua siihen vapaaehtoisesti.”* Tällä lauseella halusimme varmistua siitä, että vastaaja tietää, mihin hän on vastaa-massa.

8.2.2 Tutkimuksen luotettavuus

Paransimme aineiston analyysin luotettavuutta siten, että teimme molemmat itsenäisesti analyysin klusteroinnin ja abstrahoinnin ja vertailimme saamiamme tuloksia keskenään. Molempien tutkijoiden havainnot yhdistämällä saimme aineiston rikkauden esille ja väärintulkinnan mahdollisuus pieneni. Hyödynsimme aineistolainauksissamme lähes jokaista vastaajaa vähintään kerran. Ai-noastaan kahdelta tutkittavalta ei päätynyt lopulliseen tutkielmaraporttiin yhtään aineistolainausta, mutta heidänkin äänensä tulivat kuuluviin leipätekstissä.

Aineistomme kattavuus ei ollut aivan niin laaja kuin olisimme toivoneet. Lähetimme tutkimukseen osallistumispyynnön peräti kymmeneen eri urheiluakatemiaan, mutta vastauksia tuli vain kuudesta akatemiasta. Neljä tutkimuksen ulkopuolelle jäänyttä akatemiaa eivät olleet meihin missään yhteydessä, vaikka lähetimme muistutusviestin tutkimukseen osallistumisesta. Olisimme voineet

itse olla puhelimitse yhteydessä akatemioihin, mutta koimme, että 25 lomakevastausta antoivat riittävän monipuolisen kuvan yleisurheilijoiden kokemuksista opintojen ja urheilun yhdistämisestä.

Koemme, että tutkimuksemme tarjosi uutta tietoa aihealueesta, jota ei ole aiemmin juurikaan tutkittu. Tutkimuksemme tulokset eivät ole yleistettävissä koskemaan kaikkia korkeakouluissa opiskelevia urheilijoita, mutta uskomme, että ainakin suuri osa yleisurheilijoista pystyy samaistumaan tutkimuksemme tuloksiin. Yleistettävyyttä eri lajien välillä heikentää muun muassa kilpailu- ja harjoittelukauden ajoittuminen eri vuodenajoille. Esimerkiksi hiihtolajeissa kilpailukausi ajoittuu talveen, joka on opinnoissakin kiireisintä aikaa, kun taas yleisurheilussa kilpailukausi on kesällä, joten opintojen yhdistämisessä haasteet ovat erilaisia.

Jos toteuttaisimme tutkimuksen uudelleen, tekisimme muutamia muutoksia. Ensinnäkin kysyisimme vastaajilta heidän opintopistekertymänsä. Nyt kysyimme vain osallistujien omaa arviota heidän tulevasta valmistumisvuodestaan. Opintopisteiden tietäminen olisi saattanut antaa tarkemman kuvan opintojen etenemisvauhdista. Toinen mielenkiintoinen näkökulma, jota itse asiassa mietimme kyselyn ideointivaiheessa mutta jonka jätimme varsinaisesta tutkimuksesta tilanpuutteen takia pois, olisi ollut sen kysyminen, kuinka paljon urheilijat käyttävät kaikkinsa aikaa opiskeluun ja urheiluun. Nyt saimme kyllä selville, että opintojen ja urheilun lisäksi elämään ei mahdu juuri mitään muuta, mutta meistä olisi ollut kiinnostavaa tietää, millaisia eroja urheilijoilla on opintoihin ja urheiluun käytettävässä ajassa. Nämä kaksi muutosta yhdistämällä olisi saanut mielenkiintoisen vertailun siitä, miten opintoihin käytetty aika korreloi opintopistekertymän kanssa.

8.3 Jatkotutkimusaiheita

Urheilijoiden ohjausta ei ole tutkittu kovinkaan paljoa, joten jatkotutkimushaasteita riittää. Esittelimme jo aiemmin idean, jossa urheilijoiden opintoihin ja urheiluun käytettävää aikaa verrattaisiin opintopistekertymään tai opinnoissa menestymiseen. Mielenkiintoista olisi myös toteuttaa tämä meidän akatemia-tutkimus eri lajien edustajille ja vertailla tuloksia yleisurheilijoiden kanssa. Kkomme, että urheiluakatemia-tutkimus ylipäänsä olisi tärkeää, sillä akatemit ovat selkeästi suunnitelleet hyviä palveluja urheilijoiden auttamiseksi, mutta nämä palvelut eivät jostain syystä ole urheilijoiden tiedossa tai saatavilla. Urheiluakatemioiden nostaminen yleisempään tietoisuuteen olisikin paikallaan.

Tätä tutkimusta tehdessä mieliimme nousi useaan otteeseen kysymys siitä, miksi urheilijat haluavat urheilla huipputasolla. Voisikin olla erittäin mielenkiintoista selvittää tieteellisen tutkimuksen keinoin mikä merkitys urheilulla ja siinä menestymisellä on urheilijoille ja mihin asti he voisivat urallaan yltyä, jos taloudellisia huolia ei esiintyisi. Kiintoisaa olisi myös pohtia korkeakoulujen ohjauksesta vastaavien työntekijöiden käsityksiä ja kokemuksia henkilökohtaisen opiskelupolkujen luomisesta. Eräs tämän tutkielman merkittävimmistä tutkimustuloksista oli HOPS-työskentelyn keskeneräisyys Suomen korkeakouluisissa. Toivommekin, että juuri siihen kiinnitettäisiin jatkossa huomiota niin tutkimuksen kuin käytännön tasolla, jotta urheilijoilla ja kaikilla muillakin opiskelijoilla olisi mahdollisuus kulkea omanlaistaan polkua kohti unelmiaan.

LÄHTEET

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Finnpanel Oy. 2017. TV-mittaritutkimus: Katsotuimpien TV-ohjelmien TOP-listat. https://www.finnpanel.fi/tulokset/tv_reportlist.php Viitattu 15.11.2017.
- Gröhn, T. & Riihivuori, T.-P. 2008. Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää – urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkeasteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Hassi, L. 2014. Kymmenottelun lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- HE10/2004. Hallituksen esitys Eduskunnalle laiksi yliopistolain muuttamisesta. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. <http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2004/20040010> Viitattu 16.11.2017.
- Heikkala, J. & Koski, P. 1998. Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos. Lajiliitot professionaalistumisen prosessissa. Jyväskylän yliopiston Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia no 63/1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huippu-urheilijana korkeakoulussa 2017. Suomen Olympiakomitea. <http://phura.fi/data/documents/UrheilijanaKorkeakoulussaOpasnettiin.pdf> Viitattu 20.4.2017.
- Huippu-urheilun muutosryhmä. 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos: Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Huippu-urheilun muutostyö. 2017. Urheilijan polku. Olympiakomitea. http://energia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=139 Viitattu 5.7.2017.
- IAAF:n kansainväliset kilpailusäännöt 2014. http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/iaafn_saannot_2014-2015.pdf Viitattu 12.7.2017.

- Kalaja, S. 2014. Peruskoulut. Teoksessa J. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Jyväskylä: Grano Oy, 84–87.
- Kallio, P. & Kurhila, A. 2002. Henkilökohtaisten opiskeluohjelmien ohjaaminen. Teoksessa J. Onnismaa, H. Pasanen & T. Spangar (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 2. Ohjauksen toimintakentät. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–149.
- Kasurinen, H. 2004. Ohjausta opintoihin ja elämään: opintojen ohjaus oppilaitoksessa. Helsinki: Opetushallitus.
- Kela 2017a. Opintotuki. Korkeakouluopintojen edistyminen. <http://www.kela.fi/opintojen-edistyminen-korkeakouluopinnot> Viitattu 9.11.2017.
- Kela 2017b. Opiskelijat yleisen asumistuen piiriin elokuussa – 110 000 opiskelijan asumisen tuki suurenee. http://www.kela.fi/ajankohtaisten-kiloiasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/id/3666351 Viitattu 3.9.2017.
- Keskinarkaus, P. 2011. Korkeakouluopiskelijan urasuunnittelun malli. Teoksessa S. Saukkonen & K. Syynimaa (toim.) Korkeakoulujen uraohjaus käytäntöjä kehittämässä. Valtakunnallisen ohjausalan osaamiskeskuksen työpapereita 1. Koulutuksen tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto, 55–65. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36704/VOKES%20ty%C3%B6papereita%201.pdf?sequence=3> Viitattu 13.11.2017.
- Koskinen, T. 2011. Kunnalliset opetussuunnitelmat ja opetuksen järjestäminen. Teoksessa H. Kasurinen, E. Merimaa, J. Pirttiniemi (toim.) OPO. Opinto-ohjaajan käsikirja. Helsinki: Opetushallitus, 107–116.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 34–35.
- Kärmeniemi, M., Mäkinen, J. & Lämsä, J. 2012. SPLISS II -urheilujärjestelmät: Suomen kansallinen väliraportti. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Lairio, M. & Puukari, S. 2001. Ohjaus käsitteenä ja ammattina. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) Muutoksista mahdollisuuksiin. Ohjauksen uutta identiteettiä etsimässä. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 9–20.

- Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531> Viitattu 19.10.2017.
- Laki yliopistolain muuttamisesta 556/2005. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050556#Pidp450072800> Viitattu 9.11.2017.
- Laki yliopistolain muuttamisesta 256/2015. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150256> Viitattu 16.11.2017.
- Lindgren, T. & Sihvonen, P. 2017. Lindgren & Sihvonen: Vieraana Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön johtaja Mika Kojonkoski. Yle Puhe 15.9.2017. Kuunneltavissa Yle Areenassa. <https://areena.yle.fi/1-4216456> Viitattu 19.11.2017.
- Lipponen, K. 2017. Menestyksen polulla – huippu-urheilun ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2017:1. Opetus- ja kulttuuriministeriö/Valtion liikuntaneuvosto.
- LOPS 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Lukiolaki 629/1998. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629> Viitattu 19.10.2017.
- Lämsä J., Korhonen A., Nenonen J. & Manninen T. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys urheilijoiden korkea-asteen opintojen etenemisestä. KIHUn julkaisusarja 47. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Lämsä, J. Mäkinen, J., Nieminen, M. & Paavolainen, L. 2016. Huippu-urheiluverkoston ja -yksikön sisäinen arviointi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus & Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2016_lms_huippu-urh_sel66_60411.pdf Viitattu 20.11.2017.
- Metsämuuronen, J. 2011. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä: Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turku: Turun yliopisto.
- Moitus, S. 2001. Opintojen ohjauksen arviointi korkeakouluissa. Helsinki: Edita.

- Numminen, U., Jankko, T., Lyra-Katz, A., Nyholm, N., Siniharju, M. & Svedlin, R. 2002. Opinto-ohjauksen tila 2002. Opinto-ohjauksen arviointi perusopetuksessa, lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa sekä koulutuksen siirtymävaiheissa. Helsinki: Opetushallitus.
- Nordic Handbook 2016. Yleisurheilun Pohjoismaiset säännöt 2016.
http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/nordic_handbook_2016_-_approved_version.pdf Viitattu 12.7.2017.
- Olympiakomitea 2017a. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/> Viitattu 19.3.2017.
- Olympiakomitea 2017b. Urheilijan kaksoisura.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/tietoa-kaksoisurasta/> viitattu 16.4.2017.
- Olympiakomitea 2017c. Mitä teemme.
<http://www.sport.fi/en/olympiakomitea/mita-teemme> Viitattu 25.6.2017.
- Olympiakomitea 2017d. Jäsenet.
<https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/jasenet/> Viitattu 25.6.2017.
- Olympiakomitea 2017e. Huippu-urheilu.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/> Viitattu 27.6.2017.
- Onnismaa, J. 1998. Aikuisten ohjaus auttamiskäytäntönä. Työelämän tutkinnot 2/1998. Helsinki: Opetushallitus.
- Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Opetushallitus 2017. Ammattiin opiskelevien opinto-ohjaus.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus/ammattilliset_perustutkinnot/ammattiin_opiskelevien_opinto-ohjaus Viitattu 19.10.2017.
- Opetusministeriö 2010. "Sanoista teoiksi" Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75583/tr13.pdf?sequence=1> Viitattu 15.11.2017.

- Penttilä, J. 2011. Opintojen viivästyminen ja keskeyttäminen korkeakoulussa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Porvoo: Bookwell Oy, 160–163.
- Penttinen, L. & Falck, H. 2007. Mutkia opintopolulla: keskeyttämistä harkitsevien ohjaustarpeet ja haettu ohjaus. Teoksessa M. Lairio & L. Penttinen (toim.) *Opiskelijälähtöinen ohjaus yliopistossa*. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos, 37–67.
- Perusopetuksen tuntijako 2014. Helsinki: Opetushallitus.
http://www.oph.fi/download/46678_pops_liite4.pdf Viitattu 18.10.2017.
- Perusopetuslaki 628/1998. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628> Viitattu 17.10.2017.
- Piispa, M. & Huhta, H. 2013. Epätavallisia elämänkulkuja: Huippu-urheilijat ja taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto.
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Ryba, T. V., Aunola K., Ronkainen N. J., Selänne H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Saukkonen, S. 2011. Uraohjaajan asiantuntijaohjelman sadonkorjuu – Korkeakoulujen uraohjauksen taustaa. Teoksessa Saukkonen, S. & Syynimaa, K. (toim.) 2011. *Korkeakoulujen uraohjaus käytäntöjä kehittämässä*. Valtakunnallisen ohjausalan osaamiskeskuksen työpapereita 1. Koulutuksen tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto, 5–9.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36704/VOKES%20ty%C3%B6papereita%201.pdf?sequence=3> Viitattu 13.11.2017.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. 2014. Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa J. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. Jyväskylä: Grano Oy, 87–89.
- Spangar, T. 2002. Ohjaajan ja asiakkaan kohtaaminen ”sisältä ulos”. Teoksessa J. Onnismaa, H. Pasanen & T. Spangar (toim.) *Ohjaus ammattina ja tieteenalana 2. Ohjauksen toimintakentät*. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–23.
- Suomalaisen yleisurheilun strategia 2017-2020. Suomen Urheiluliitto.
http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/sul_strategia_2016-2020.pdf Viitattu 27.6.2017.

- Suomen Hiihtoliitto 2017. MM-kisat palauttivat Suomen hiihtomaailman huipulle. <http://www.hiihtoliitto.fi/ajankohtaiset/puheenjohtajan-huhtikuun-terveiset-mm-kisat-palauttivat-suomen-hiihtomaailman-huipulle> Viitattu 27.7.2017.
- Suomen Olympiakomitea ry:n toimintasuunnitelma 2017. Suomen Olympiakomitea. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/strategia-ja-toimintasuunnitelma.pdf> Viitattu 25.6.2017.
- Suomen Taitoluisteluliitto 2017. Taitoluistelun MM2017-kilpailut keräsivät erittäin myönteistä palautetta. <https://www.stll.fi/2017/05/23/taitoluistelun-mm2017-kilpailut-kerasivat-erittain-myonteista-palautetta> Viitattu 27.7.2017.
- Suomen Urheiluliitto 2016. Vuosikertomus 2016. http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/sul_vuosikertomus_2016_0.pdf Viitattu 6.7.2017.
- Suomen Urheiluliitto 2017a. Mikä on Suomen Urheiluliitto? <http://www.yleisurheilu.fi/yhteystiedot/suomen-urheiluliitto-ry-sul> Viitattu 27.6.2017.
- Suomen Urheiluliitto 2017b. Arvokilpailujenvalintajärjestelmä 2017. <http://www.yleisurheilu.fi/urheilijat/maajoukkue/arvokilpailujen-valintajarjestelma-2016-ja-2017> Viitattu 12.7.2017.
- Suomen Urheiluliitto 2017c. Arvokilpailujen valintaperusteet 2017–2020. <http://www.yleisurheilu.fi/urheilijoille/maajoukkue/arvokilpailujen-valintaperusteet-2017-2020> Viitattu 12.7.2017.
- Suomen Urheilumuseon tietopalvelu 2017. Suomen urheilun menestysseuranta 2005-. <https://www.urheilututkimukset.fi/web/menestysseuranta/>. Viitattu 16.6.2017.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2015. Koulutuksen keskeyttäminen. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/kkesk/2015/kkesk_2015_2017-03-17_tie_001_fi.html Viitattu 19.10.2017.
- Toikka, I. & Mustonen, H. 2011. Opinto-ohjaus ammatillisessa koulutuksessa. Teoksessa H. Kasurinen, E. Merimaa & J. Pirttiniemi (toim.) OPO. Opinto-ohjaajan käsikirja. Helsinki: Opetushallitus, 138–150.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013. Suomen Olympiakomitea.
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTJfNDhfNDhfNTNfdXJoZWlscW-FrYXRlbWlhdG9pbWlubmFuX29oamVpc3RvXzIwMTMucGRmll1d/urheiluakatemiatoiminnan%20ohjeisto%202013.pdf> Viitattu 19.3.2017.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.
- Vuolle, P. 1977. Suomalaisen huippu-urheilijan elämänura: Perustietoja vuosina 1956–1972 huipulla olleiden suomalaisten urheilijoiden urheilu-urasta, sosiaalisesta taustasta, koulutuksesta, ammatista ja yhteiskunnallisesta osallistumisesta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos.
- Yle Urheilu 2016. Suomalaiset huippu-urheilijat elävät köyhyysrajalla – laskut maksamatta, rahaa ruokaan toimeentulotuesta tai isän kukkarosta.
<https://yle.fi/urheilu/3-9812966> Viitattu 19.11.2017.
- Yliopistolaki 2009/558. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558> Viitattu 16.11.2017.

LIITTEET

LIITE 1

Saatekirje tutkimukseen osallistuneille

Hyvä yleisurheilija!

Olemme ohjausalan maisteriopiskelijoita Jyväskylän yliopistosta ja teemme pro gradu -tutkielmaa urheilijoiden opinto-ohjauksesta sekä urheilun ja opintojen yhteensovittamisesta korkeakoulussa.

Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaajan anonymiteetti säilyy läpi tutkimusprosessin. Yksittäisen vastaajan tunnistaminen tutkimusraportista ei siis ole mahdollista. Antamiasi vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja niitä säilytetään tutkimuseettisiä sääntöjä noudattaen.

Vastausaikaa kyselyyn on 16.6. asti.

Kysely koostuu taustakysymyksistä sekä kuudesta avoimesta kysymyksestä ja kyselyyn vastaamiseen menee aikaa n. 10–15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen valmistuttua pro gradu -tutkielmamme löytyy Jyväskylän yliopiston tietokannasta.

Meihin voi olla yhteydessä sähköpostitse XXXXXX.

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!

1. Varmistamme, että olet saanut riittävästi tietoa tästä tutkimuksesta ja haluat osallistua siihen vapaaehtoisesti.

Kyllä, haluan osallistua

TAUSTATIEDOT

2. Syntymävuotesi

3. Sukupuolesi

Nainen

Mies

Muu

En halua vastata

4. Aiempi koulutustaustasi?

Lukio

Ammattikoulu

Korkeakoulu

6. Missä oppilaitoksessa opiskelet tällä hetkellä? (Oppilaitoksen nimi ja ala)

7. Monesko opiskeluvuosi sinulla on menossa?

8. Mikä on arvioitu valmistumisvuotesi?

9. Mikä on pääalajisi?

10. Paras sijoituksesi viimeisen kahden vuoden ajalta? (taso/sijoitus)

11. Kuulutko johonkin urheiluakatemiaan?

Kyllä

En

13. Opiskeletko liikunta-alalla?

Kyllä

En

14. Millä tasolla urheilet?

Olympia/MM

PM/EM

SM

Muu kansallinen taso

Muu

Tässä kyselyssä ohjauksella tarkoitamme tilannetta, jossa saat keskustella ammattilaisen (esim. opinto-ohjaaja) kanssa opintoihisi ja urheilu-uraasi liittyvistä asioista. Ne voivat olla myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia ja tunteita.

Seuraavat kysymykset koskevat opiskeluasi toisen asteen (lukio tai ammatillinen koulutus) opiskelupaikassa

15. Kun ajattelet opiskelun ja urheilu-urasi yhdistämistä, mihin asioihin olet saanut ohjausta toisella asteella? Entä saitko ohjausta niihin asioihin, joihin toivoitkin? Jos et, mihin olisit toivonut ohjausta?

16. Mitkä asiat vaikuttivat jatko-opiskelupaikkasi valintaan?

17. Kuinka tyytyväinen olet saamaasi opinto-ohjaukseen toisella asteella?

Erittäin tyytyväinen

Melko tyytyväinen

Melko tyytymätön

Erittäin tyytymätön

Seuraavat kysymykset koskevat opiskeluasi nykyisessä opiskelupaikassa

18. Kun ajattelet opiskelun ja urheilu-urasi yhdistämistä, mihin asioihin olet saanut ohjausta nykyisessä opiskelupaikassasi? Entä saitko ohjausta niihin asioihin, joihin toivoitkin? Jos et, mihin olisit toivonut ohjausta?

19. Kuinka tyytyväinen olet saamaasi ohjaukseen nykyisessä opiskelupaikassasi?

Erittäin tyytyväinen

Melko tyytyväinen

Melko tyytymätön

Erittäin tyytymätön

Seuraavat kysymykset koskevat opiskelun ja urheilun yhdistämistä ylipäänsä

20. Millaisena olet kokenut urheilun ja opiskelun yhdistämisen? Mitä haasteita siihen on liittynyt? Mikä on ollut helppoa?

21. Oletko kokenut painetta siitä, että sinun tulisi a) opiskella tai b) urheilla enemmän? Kuka tai mikä paineen on luonut?

22. Mitä haluat vielä kertoa opintojen ja urheilun yhdistämisestä?