

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Saارينen, Milla; Ryba, Tatiana V.; Aunola, Kaisa; Tolvanen, Asko; Selänne, Harri

**Title:** Sukupuoli ja valmennustyyli vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin

**Year:** 2021

**Version:** Accepted version (Final draft)

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen Seura 2021

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Saارينen, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Tolvanen, A., & Selänne, H. (2021). Sukupuoli ja valmennustyyli vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin. *Liikunta ja tiede*, 58(5), 14-17.

## **Sukupuoli ja valmennustyyli vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin**

**Huipulle tähtäävän urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu lukiossa paremmin naisilta kuin miehiltä. Valmentajan merkitys kaksoisuran tukijana on tärkeä.**

Nuorten urheilijoiden odotetaan nykypäivänä kouluttautuvan urheilu-uransa ohella.

Kaksoisuralla tarkoitetaan tavoitteellisen urheilun yhdistämistä opiskelun tai työn kanssa siten, että yksilö voi saavuttaa täyden potentiaalin elämässään kaikilla sen osa-alueilla.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että onnistunut urheilun ja opiskelun yhdistäminen on urheilijalle hyödyllistä esimerkiksi yksilöllisen kehityksen, parantuneiden urheilusuoritusten, sekä paremman urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumisen näkökulmasta (Stambulova & Wylleman 2019).

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on havaittu, että sukupuolesta kerrotut kulttuuriset narratiivit vaikuttavat urheilijoiden tapoihin luoda kaksoisuria, sekä esimerkiksi heidän syihinsä vetäytyä urheilusta tai opiskelusta. Naisurheilijat esimerkiksi panostavat miehiä useammin koulutuksellisiin tavoitteisiin sekä jatkavat kaksoisuraansa korkeakouluasteella. Valmentajat, joilla on nuorten urheilijoiden kehityksessä tärkeä rooli, saattavat osaltaan vaikuttaa valintoihin, joita urheilijat kaksoisurallaan tekevät (Rothwell ym. 2020; Saarinen ym. 2020). Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että valmentajat vaikuttavat keskeisesti urheilijoiden urheilumotivaatioon, mutta valmentajan roolia urheilijoiden opiskelutavoitteiden kannalta ei ole aikaisemmin selvitetty.

Lisäksi valmentajien käsitykset sukupuolesta saattavat vaikuttaa heidän tapaansa valmentaa urheilijoita, muokaten näin urheilijoiden kokemuksia omasta sukupuolestaan sekä sen mukanaan tuomista mahdollisuuksista. Esittelemme tässä artikkelissa kaksi tutkimusta, joista ensimmäisessä tutkimme sukupuolen vaikutusta kaksoisuratyylisen narratiiviseen rakentumiseen sekä näiden tyylien yhteyttä kaksoisuran jatkamiseen tai sen lopettamiseen. Kaksoisuratyyleillä tarkoitetaan niitä tapoja, joilla urheilijat yhdistävät urheilun ja opiskelun johdonmukaiseksi elämäntarinaksi (Ryba ym. 2017). Toisen tutkimuksen aiheena oli selvittää mies- ja naisurheilijoiden välisiä eroja urheilu- ja opiskelumotivaatiossa lukion aikana, sekä valmennustyylien erilaista roolia motivaatiolle sukupuolten välillä. Valmennustyyleillä tarkoitetaan valmentajan tapaa valmentaa urheilijoitaan, ja aikaisempi tutkimus on lähestynyt näitä tyyliä tavanomaisesti kahdesta eri näkökulmasta: autonomiaa tukeva tai lämmin valmennustyyli, sekä psykologisesti kontrolloiva valmennustyyli (Amorose & Anderson-

Butcher 2007). Lisäksi tutkittiin sukupuolieroja valmennustyylyissä ja näiden yhteydessä motivaatioon valmentajan sukupuolen, urheilijan sukupuolen sekä näiden yhdysvaikutuksen näkökulmasta.

\*\*

### **Box: NÄIN TUTKITTIIN**

Molemmat tässä artikkelissa esitellyt tutkimukset ovat osa laajempaa, opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa *Voitto pitkällä aikavälillä* -tutkimushanketta (Ryba ym. 2016).

Tutkittavina olivat 258 urheilulukiolaista kuudesta eri suomalaisesta urheilulukioista, ja he täyttivät kyselylomakkeen ensimmäisen lukiovuoden alussa sekä kolmannen lukiovuoden lopussa. Valmennustyyliä koskevissa kysymyksissä urheilijoita pyydettiin vastaamaan sen mukaan, miten hyvin kysymysten väitteet kuvasivat heille itselleen tärkeintä valmentajaa. Lisäksi 18 huippu-urheilijaa haastateltiin neljänä ajankohtana heidän lukio-opintojensa aikana.

Kyselylomakeaineisto analysoitiin käyttäen rakenneyhtälömallinnusta. Laadullisen haastatteluaineiston analysointiin käytettiin integratiivista narratiivi-diskurssianalyysiä.

\*\*\*

### **Kaksoisuran rakentumisen erilaiset tyylit**

Lukion alussa tehdyissä haastatteluissa kaikki haastatteluun osallistuneet urheilijat projisoivat identiteettinsä pitkälti vallitsevien kaksoisuratarinoiden mukaisesti siten, että he pitivät sekä koulu- että urheilumenestystä tärkeinä. Lisäksi kaikki suunnittelivat luovansa kaksoisuraa lukiovuosien läpi. Viimeisellä haastattelukerralla lukion lopussa urheilijoista kuitenkin vain enää alle puolet (7/18) jatkoi kaksoisuralla. Kymmenestä haastatellusta nuoresta naisesta urheilu-uransa oli lopettanut puolet, kun taas kahdeksasta tutkimuksessa mukana olleesta miehestä urheilu-uransa oli päättännyt kaksi osallistujaa. Vastaavasti yksi nainen sekä kolme miestä olivat keskeyttäneet opintonsa.

Mies- ja naisurheilijoiden välillä havaittiin eroja kaksoisuratyyleissä eli niissä tavoissa, joilla he yhdistivät urheilun ja opiskelun johdonmukaiseksi elämäntarinaksi. Nuoret miehet hyvin tavallisesti rajasivat identiteettinsä vain urheiluun liittyviin teemoihin. Urheilussa vallitsevien, ainoastaan urheilusuorituksia ihannoivien suorituskertomusten mukaisesti miehet saattoivat usein kokea opiskelun haittaavan urheilussa kehittymistä sekä menestymistä, ja tämän kokemuksen mukaisesti he naisia useammin päättivät opintonsa.

Nuorille miehille tyypillisin kaksoisuran rakentamisen tyyli olikin niin kutsuttu monofoninen tyyli, joka tarkoittaa heidän kaksoisuransa rakentumista pääsääntöisesti vain urheilu-uraan liittyvistä teemoista. Tämä miesurheilijoiden tyyli saattoi pitää sisällään esimerkiksi haaveilun ammattilaisjäähkiekkoilijan urasta NHL:ssä siten, että koulun nähtiin tarjoavan ainoastaan mahdollisuuden sosiaalisiin suhteisiin sen sijaan, että sieltä saisi eväitä myöhempää elämää varten. Suomessa esimerkiksi miesten jääkiekkokulttuuri ja siihen mukautuminen tarjoavat sukupuolittuneen käsikirjoituksen kaksoisuran rakentumiselle (McLean ym. 2017; Ronkainen & Wiltshire 2021). Sukupuolittuneella käsikirjoituksella tarkoitetaan kulttuurin ja sosiaalisen ympäristön nuorelle ihmiselle asettamia odotuksia, jotka ikään kuin kuvaavat miltä hyvän ja tavoitellun elämän tulisi näyttää (esimerkiksi milloin valmistua koulusta, milloin mennä naimisiin tai aloittaa ammattiura). Sukupuolen on havaittu vaikuttavan siihen, minkälaista tarinaa nämä hyvän elämän kertomukset kertovat elämän tarjoamista mahdollisuuksista, esimerkiksi naisilla urheilu-uran oletetaan yleensä loppuvan miehiä aikaisemmin esimerkiksi perheen perustamisen takia (Ronkainen ym. 2016).

Nuoret naisurheilijat eivät useinkaan rajoittaneet identiteettiään vain urheilun suorituskertomuksiin, vaan pikemminkin pyrkivät rakentamaan identiteettiään suomalaisen ”supernaisen” tarinan mukaisesti tarkoittaen kertomusta siitä, kuinka nainen voi menestyä yhtä aikaa kaikessa. Naisurheilijoille tyypillisempää olikin rakentaa kaksoisuraansa niin kutsutulla kontrapunktisella tyylillä siten, että urheilulliset ja koulutukselliset teemat ovat toisistaan riippuvaisia ja toisiaan täydentäviä pikemminkin kuin toisensa poissulkevia. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että nuoret urheilijat pitivät sekä urheilullisia että koulutuksellisia tavoitteita tärkeinä, ja esimerkiksi suunnittelivat huolellisesti opintojensa hoitamisen ollessaan pois koulusta kilpailu- tai leirimatkoilla. Suomalaisessa yhteiskunnassa vaikuttava supernaiseuden (saavuttamaton) myytti (Lietzén ym. 2015) on todennäköisesti tarjonnut naisurheilijoille mahdollisuuden merkityksellisyyden kokemuksiin heidän investoidessaan opiskeluun, joka näin ollen turvaa heidän tulevaisuuden asemansa yhteiskunnassa.

Viimeaikaiset Suomessa tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että naisurheilijat miehiä useammin kokevat painetta menestyä monilla elämän osa-alueilla ja monissa rooleissa (esimerkiksi urheilu, koulutus ja sosiaaliset suhteet) miesten ollessa etuoikeutetumpia ottamaan hieman rennommin esimerkiksi uratavoitteidensa suhteen (Kavoura & Ryba 2020; Ronkainen ym. 2016). Tämä myös hiljattain urheiluun laajentunut supernaisen ideaali saattaa auttaa nuoria naisia käsittelemään yhteiskunnan taholta koettuja useinkin ristiriitaisia odotuksia, sekä taivuttamaan vallitsevia sukupuolinormeja sen suhteen, että nainenkin voi olla ammattiurheilija.

### **Naiset sitoutuneempia kaksoisuraan**

Samansuuntaisia tutkimustuloksia saatiin myös tutkittaessa urheilijoiden motivaatiota: naisurheilijoiden havaittiin olevan keskiarvallisesti miesurheilijoita tehtäväsuuntautuneemmin motivoituneita sekä urheilussa että opinnoissa lukion alusta sen loppuun. Nuoret naisurheilijat näyttävätkin olevan sitoutuneempia kaksoisuran tavoitteisiin myös motivaation näkökulmasta (Moazami-Goodarzi ym. 2020). Tärkeää on huomata, että naisurheilijoilla on miesurheilijoita vähemmän mahdollisuuksia ammattimaisen urheilu-uran luomiseen, jolloin kaksoisuratavoitteisiin keskittyminen voi olla heille välttämätöntä.

Dissonantti eli ristiriitainen tyyli rakentaa kaksoisuraa tarkoittaa ristiriitaa urheilullisten sekä koulutuksellisten tai ammatillisten teemojen välillä. Tämän tyylin havaittiin olevan tärkeä kaksoisuran päättymiseen johtava polku. Vallitseviin kaksoisurakertomuksiin tulleet säröt (esimerkiksi loukkaantuminen) tekivät sukupuolinormit näkyviksi nuorten urheilijoiden elämäkokemuksissa miesten ja naisten pyrkiessä korjaamaan urheilun ja opiskelun välille syntyntä epätasapainoa eri tavoin.

Miesurheilijat kärjistikivät tyyppillisesti urheilun ja opiskelun yhteensopimattomuuden ajattelemalla, että oli mahdollista menestyä vain joko urheilussa tai opiskelussa. Näin he useimmiten rajasivat identiteettinsä ainoastaan urheiluun lopettaen opintonsa joko tilapäisesti tai kokonaan. Hyvänä esimerkkinä tästä toimi se, että vaikka seitsemän kahdeksasta tutkimukseen osallistuneesta miesurheilijasta kertoi koulutuksen olevan tärkeää hyvän elämän kannalta, heistä kaikki vetäytyivät kaksoisuralta jo ennen korkeakouluun siirtymistä. Nuoret naisurheilijat, joille supernaisen käsikirjoitus ei enää toiminut (n = 5), vetäytyivät pääsääntöisesti urheilusta ja pyrkivät rakentamaan identiteettiään ”hyvän elämän”

kertomuksen mukaisesti. Näihin päätöksiin voivat osaltaan vaikuttaa myös ne kulttuuriset odotukset, joiden mukaan miesten on naisia hyväksyttävämpää keskittyä ainoastaan ammattimaisen urheilu-uran rakentamiseen (Ekengren ym. 2019; Ronkainen ym. 2016).

### **Valmennustyyli vaikuttavat opiskelijaurheilijoiden motivaatioon**

Valmennustyyliellä näyttää olevan roolinsa niissä prosesseissa, joissa urheilijat miettivät kaksoisuransa jatkamista tai motivoituvat urheilullisista tai opintoihin liittyvistä tavoitteista. Tutkimuksessamme valmentajan lämmin valmennustyyli oli yhteydessä miesurheilijoiden korkeampaan tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioon urheilussa lukion lopussa. Perinteisten sukupuoliodotusten mukaisesti miesurheilijat ovat aikaisemmissa valmennussuhteissaan saattaneet saada kannustusta suorituskeskeisestä näkökulmasta, ja siksi erityisesti he hyötyvät valmentajiensa lämpimyydestä lukioaikana. Käytännössä lämmin valmennustyyli tarkoittaa hyvän suhteen luomista urheilijaan, myönteistä vuorovaikutusta, välittämisen osoittamista (esimerkiksi kuulumisten kyseleminen, vitsaileminen) sekä urheilijan itsenäisten valintojen tukemista myös urheilun ulkopuolella.

Urheilijoiden kokeman valmentajan lämpimän valmennustyylin havaittiin lisäksi olevan yhteydessä sekä mies- että naisurheilijoiden korkeampaan tehtäväsuuntautuneeseen opiskelumotivaatioon lukion lopussa. Tämä tärkeä havainto osoittaa, että valmentajat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa urheilijoiden opiskelumotivaatioon, ja että heidän roolinsa on keskeinen myös urheilijoiden opiskelutavoitteiden kannalta. Näyttääkin siltä, että lämpimällä valmennustyyllillä valmentajat voivat tukea urheilijoidensa koulunkäyntiä sekä näin vastata niihin haasteisiin, joita nykyaikaiselle urheiluvalmennukselle kaksoisuraa tekevien urheilijoiden parissa asetetaan.

Urheilijoiden kokemien valmennustyylien välillä havaittiin eroja mies- ja naisvalmentajien välillä: vaikka urheilulukiolaisten valmentajista vain pieni osa oli naisia, kokivat urheilijat heidän olevan miesvalmentajia useammin lämpimämpiä valmennustyyliltään.

Valmentaminen on tavallisesti nähty hyvin maskuliinisena ja urheilusuoritukseen keskittyvänä ammattina, jossa valtaosa etenkin huippu-urheilun päävalmentajatehtävissä toimivista valmentajista on miehiä. Tutkimuksemme mukaan naisvalmentajat saattavat miehiä useammin käyttää lämmintä, urheilijoiden kokonaisvaltaisen kehityksen tarpeet huomioivaa valmennustyyliä, joka tehokkaammin tukee urheilijoiden kaksoisuratavoitteita.

## **Vallitseva kulttuuri vaikuttaa uravalintoihin**

Kaksoisuratyyleissä havaitut erot nuorten mies- ja naisurheilijoiden välillä osoittavat, että sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä vaikuttavat sukupuoliodotukset heijastuvat nuoriin ihmisiin ja heidän uravalintoihinsa. Myös valmentajat saattavat omalta osaltaan vahvistaa näitä odotuksia.

On tärkeää, että nuoria ohjataan sukupuolittuneiden eli niin sanottujen normaaleina pidettyjen elämänvalintojen sijaan huomaamaan kaikki elämän tarjoamat mahdollisuudet. Tässä hyvänä apuna voivat toimia esimerkiksi erilaiset ja monipuoliset roolimallit, kuten ammattilaistasolla menestynyt naisurheilija, tai miesurheilija, joka on jatkanut opintojaan korkeakouluun.

Valmentajat voivat omalta osaltaan tukea urheilijoidensa urheilun ja opiskelun välistä tasapainoa omaksumalla lämpimän valmennustyylin. Havainnot siitä, että naisvalmentajien miehiä yleisemmin koetaan käyttävän lämmintä valmennustyyliä toivottavasti rohkaisevat naisia hakeutumaan huippu-urheilun valmennustehtäviin, sekä niin ikään rohkaisevat miesvalmentajia kehittämään itseään urheilijoiden kohtaamisessa ja kokonaisvaltaisten elämäntilanteiden huomioimisessa.

**Milla Saarinen, LitM,  
väitöskirjatutkija,  
psykologian laitos,  
Jyväskylä  
[milla.s.a.saarinen@jyu.fi](mailto:milla.s.a.saarinen@jyu.fi)**

**Tatiana V. Ryba, FT, dosentti,  
kulttuurinen urheilupsykologia,  
psykologian laitos ja Ihmistieteiden metodikeskus  
Jyväskylän yliopisto**

**Kaisa Aunola, PsT,  
professori,  
kehityopsykologia,  
psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto**

**Asko Tolvanen, FT,  
professori,  
psykologian laitos ja Ihmistieteiden metodikeskus  
Jyväskylän yliopisto**

**Harri Selänne, LKT,  
vanhempi tutkija,  
psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto**

**Lähteet:**

**Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D.** 2007. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 8(5), 654–670.

**Ekengren, J., Stambulova, N. B., Johnson, U., Carlsson, M., & Ryba, T. V.** 2019. Composite vignettes of Swedish male and female professional handball players' career paths. *Sport in Society* 23(4), 595–612.

**Kavoura, A., & Ryba, T. V.** 2020. Identity tensions in dual career: the discursive construction of future selves by female Finnish judo athletes. *Sport in Society* 23(4), 645-659.

**Lietzén, L, Lähti, J, Heikkinen, A.** 2015. The myth of the Finnish superwoman. *Teoksessa: A. Heikkinen & Lassnigg. L (toim.) Myths and Brands in Vocational Education. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 221–246.*

**McLean, K. C., Shucard, H., & Syed, M.** 2017. Applying the master narrative framework to gender identity development in emerging adulthood. *Emerging Adulthood* 5(2), 93-105.

**Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V.** 2020. Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42(2), 132–142.

**Ronkainen, N. J., Watkins, I., & Ryba, T. V.** 2016. What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 22, 37-45.



**Ronkainen, N. J., & Wiltshire, G.** 2021. Rethinking validity in qualitative sport and exercise psychology research: A realist perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19(1), 13-28.

**Rothwell, M., Rumbold, J. L., & Stone, J. A.** 2020. Exploring British adolescent rugby league players' experiences of professional academies and dropout. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18(4), 485-501.

**Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E.** 2016. A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3(1), 1142412.

**Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K.** 2021. Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise* 53, 101844.

**Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Selänne, H., Aunola, K., & Nurmi, J. E.** 2017. "Sport has always been first for me" but "all my free time is spent doing homework": Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise* 33, 131-140.

**Saarinen, M., Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H., & Aunola, K.** 2020. 'I was excited to train, so I didn't have problems with the coach': dual career athletes' experiences of (dis) empowering motivational climates. *Sport in Society* 23 (4), 629-644.

**Stambulova, N. B., & Wylleman, P.** 2019. Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise* 42, 74-88.

