

**OPISKELIJAJURHEILIJOIDEN KAKSOISURAN TOTEUTUMISEN EROT
YLÄKOULUISSA JA LUKIOISSA**

Toni Nyrhinen & Henri Tiensuu

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Nyrhinen, T. & Tiensuu, H. 2023. Opiskelijaurheilijoiden kaksoisuran toteutumisen erot yläkouluissa ja lukioissa. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, 59 sivua, 1 liite.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu Suomessa eri oppilaitostyypeissä ja kaupungeissa. Lisäksi halusimme saada tietoa, miten eri pääajiryhmien edustajat kokevat urheilun ja opiskelun yhdistämisen. Tutkielman kohteena olivat nuoret eri oppilaitostyypeistä (urheiluyläkoulu, yläkoulu, urheilulukio ja lukio) ja paikkakunnilta (Jyväskylä, Lahti, Oulu ja Pori). Tutkimukseen osallistui 8. ja 9. luokkalaisia sekä lukion toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat. Aineisto kerättiin syyslukukaudella 2022 sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi yhteensä 1146 nuorta, joista 520 opiskelijaurheilijan vastaukset otettiin huomioon.

Kaksoisuran toteutumista tarkasteltiin kahdeksalla erilaisella väittämällä. Näistä neljä väittämää mittasi onnistunutta kaksoisuraa ja neljä väittämää heikkoa kaksoisuraa. Väittämistä muodostettiin faktorianalyysin avulla kaksi summamuuttujaa (onnistunut kaksoisura ja heikko kaksoisura), joiden keskiarvoja vertailtiin. Aineisto analysoitiin käyttämällä yksisuuntaista varianssianalyysiä.

Kaksoisuran onnistunutta toteutumista mittaavan summamuuttujan keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja urheiluyläkoululaisten ja yläkoululaisten välillä ($p < 0,001$), urheiluyläkoululaisten ja lukiolaisten välillä ($p < 0,001$), urheilulukiolaisten ja yläkoululaisten välillä ($p < 0,001$) sekä urheilulukioisten ja lukiolaisten välillä ($p < 0,001$). Urheiluyläkouluissa ja urheilulukioissa opiskelijat kokivat kaksoisuran onnistuneen paremmin kuin yläkouluissa ja lukioissa. Kaksoisuran heikkoa toteutumista mittaavalla summamuuttujalla havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia Porin ja Lahden oppilaitosten välillä ($p = 0,005$) sekä Porin ja Oulun oppilaitosten välillä ($p = 0,003$). Oulun ja Lahden oppilaitosten opiskelijat kokivat kaksoisuran toteutumisen heikompana kuin Porin oppilaitosten opiskelijat. Kaksoisuran onnistunutta toteutumista mittaavalla summamuuttujalla havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero keskiarvoja tarkasteltaessa palloilulajien ja esteettisten lajien välillä ($p = 0,003$). Palloilulajien harrastajat kokivat kaksoisuran toteutuneen paremmin kuin esteettisten lajien harrastajat. Puolestaan kaksoisuran heikkoa toteutumista mittaavan summamuuttujan keskiarvoja tarkasteltaessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero palloilulajien ja kestävyyslajien harrastajien välillä ($p = 0,048$) kestävyyslajien urheilijoiden kokiessa kaksoisuran toteutumisen heikompana kuin palloilulajien harrastajat.

Tämän pro gradu -tutkielman perusteella voidaan todeta, että urheilun ja opiskelun yhdistämisessä löytyy eroja monella eri osa-alueella. Urheiluoppilaitoksissa tulokset olivat odotetusti parempia, joten olisi syytä keskittyä myös muiden oppilaitosten urheilijoihin, koska heidän osuutensa kaikista opiskelijaurheilijoista on melko suuri.

Avainsanat: kaksoisura, urheilulaji, yläkoulu, lukio

ABSTRACT

Nyrhinen, T. & Tiensuu, H. 2023. The differences in the implementation of student athletes' dual career in lower secondary schools and upper secondary schools. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education, 59 pages, 1 appendice.

The purpose of this thesis was to investigate how to combine sports and studies in different educational institutions and cities in Finland. We wanted to get information about how the representatives of different main sports groups feel about combining sports and studies. The participants of this study were young people from different types of educational institutions (lower secondary sport school, lower secondary school, upper secondary sport school, upper secondary school) and from different cities (Jyväskylä, Lahti, Oulu and Pori). 8th and 9th graders and second-, third- and fourth-year upper secondary school students participated in the study. The data was collected in the fall semester 2022 using an electronic questionnaire. A total of 1146 young people responded to the survey, and 520 athletic students were included to the final material.

The fulfillment of a dual career was examined by comparing the averages of eight different claims. Four claims measured successful dual careers and four claims measured weak dual careers. With the help of factor analysis, two sum variables were formed, whose average values were compared. Data was analyzed using one-way ANOVA.

There were statistically significant differences in the mean values of the sum variable measuring the successful implementation of a dual career, between lower secondary sport school students and lower secondary school students ($p < 0.001$), between lower secondary sport school students and upper secondary school students ($p < 0.001$), between upper secondary sport school students and lower secondary school students ($p < 0.001$) and between upper secondary sport school students and upper secondary school students ($p < 0.001$). In lower secondary sport schools and upper secondary sport schools, students felt that dual careers were more successful. Statistically significant differences were observed between Pori and Lahti educational institutions ($p = 0.005$) and between Pori and Oulu educational institutions ($p = 0.003$) with the sum variable measuring the weak implementation of a dual career. Students from Oulu and Lahti educational institutions felt that the implementation of a dual career was weaker than students from Pori educational institutions felt. With the sum variable measuring the successful implementation of a dual career, a statistically significant difference was observed when examining the averages between ball sports and aesthetic sports ($p = 0.003$). Ball sports athletes felt that the dual career was fulfilled better than aesthetic sports athletes. On the other hand, when looking at the averages of the sum variable measuring the weak implementation of a dual career, a statistically significant difference was observed between ball sports athletes and endurance sports athletes ($p = 0.048$) while endurance sports athletes experiencing the implementation of a dual career weaker than ball sports athletes did.

Based on this master's thesis, it can be stated that there are differences in many different areas when combining sports and studying. As expected, the results were better in sport educational institutions, so it would be worthwhile to focus on athletes from other educational institutions as well because they make up a relatively large group of all student athletes.

Key words: dual career, sport, lower secondary school, upper secondary school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	1
2	URHEILUN KAKSOISURA	3
2.1	Suomalaisen kaksoisura –mallin vaiheet	4
2.2	Urheilija- ja opiskelijaidentiteetti	5
3	URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	7
3.1	Toimintaympäristö.....	7
3.2	Sosiaalinen tuki.....	8
3.2.1	Perheen tuki	8
3.2.2	Valmentajien tuki	10
3.3	Fyysiset tekijät	11
3.4	Opiskelijaurheilijan motivaatio	12
3.5	Liikunnanopetuksen rooli	13
4	URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEN TOTEUTUS OPPILAITOKSISSA ..	14
4.1	Yläkoulujen toiminta ja toteutus.....	14
4.2	Lukioiden toiminta ja toteutus	16
5	URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEN VAIKUTUKSET	18
5.1	Positiiviset vaikutukset nykyhetkeen.....	18
5.2	Positiiviset vaikutukset tulevaisuuteen	19
5.3	Koulu-uupumus	20
5.4	Urheilu-uupumus	22
6	TUTKIMUSONGELMAT	25
7	TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	26
7.1	Tutkimuksen kohderyhmä	26
7.2	Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake	26

7.3 Käytettyjen muuttujien valinta ja luokittelu	27
7.4 Aineiston analyysimenetelmät	28
7.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	29
7.6 Tutkimuksen eettisyys	30
8 TULOKSET.....	32
8.1 Eroavaisuudet oppilaitostyyppien välillä.....	32
8.2 Eroavaisuudet paikkakuntien välillä.....	34
8.3 Eroavaisuudet pääajiryhmien välillä	38
9 POHDINTA	42
9.1 Kaksoisuran toteutumisen erot	42
9.1.1 Oppilaitostyyppi	43
9.1.2 Kaupunki	44
9.1.3 Pääajiryhmä	46
9.2 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	47
9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	49
LÄHTEET	51
LIITTEET	
Liite 1: Sähköinen kyselylomake	

1 JOHDANTO

Urheiluharrastuksella tiedetään olevan merkittävä rooli nuorten kehittymisen kannalta (Ahto & Kaski 2021). Move! -mittauksista ja varusmiesten kuntomittauksista saaduista tuloksista nähdään selkeästi, miten huolestuttavalla tasolla lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on (Valtion liikuntaneuvosto 2021). Saataisiinko kaksoisuran toteuttamisella edistettyä mahdollisimman monen nuoren fyysistä toimintakykyä? Muutokset tulisivat lisäämään kustannuksia ja vaikeuttaisivat opetuksen järjestämistä, mutta tulevaisuudessa tultaisiin näkemään positiivisia vaikutuksia kansanterveyteen ja -talouteen.

Tässä pro gradu- tutkielmassa tutkimme kaksoisuran toteutumista ja sen mahdollisia eroavaisuuksia oppilaitosten, kaupunkien ja pääälajiryhmien välillä. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella kaksoisuran toteutumista suuressa kuvassa keskittyen kaksoisuran tasapainoiseen toteutumiseen. Haluamme erityisesti saada tietoa nuorten valintavaiheesta, koska koemme tämän vaiheen olevan erittäin kriittinen ja sensitiivinen nuoren kehityksen kannalta. Tässä tutkielmassa haluamme saada vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1) Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen eroaa eri oppilaitostyyppien välillä (yläkoulu, urheiluyläkoulu, lukio ja urheilulukio)? 2) Eroaako urheilun ja opiskelun yhdistäminen eri paikkakuntien välillä? 3) Miten pääälajiryhmä vaikuttaa urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?

Kaksoisuraa on alettu tutkimaan entistä enemmän viime vuosina, sillä on huomattu sen suuri merkitys sekä nuorille opiskelijaurheilijoille että yhteiskunnalle. Kaksoisuralla (*dual career*) tarkoitetaan sitä, että urheilija pystyy yhdistämään opiskelun tai muun työuransa tavoitteelliseen urheiluun. Suomessa kasvaminen urheilijaksi alkaa yläkoulussa, jonka jälkeen toisella asteella tavoitteena on kehittyä jo kohti huippu-urheilijan asemaa. (Suomen Olympiakomitea 2022a) Tässä tutkielmassa käytämme termiä urheilija niistä nuorista, jotka harrastavat tavoitteellista kilpaurheilua vähintään neljä kertaa viikossa. Kaksoisura -termin lisäksi käytämme urheilun ja opiskelun yhdistämisen käsitettä, jotta emme poissulje niitä urheilijoita, jotka eivät opiskele urheiluoppilaitoksissa.

Aikaisemmissa kaksoisuraa käsittelevissä tutkimuksissa on keskitytty urheiluyläkoulujen ja -lukioiden toimintaan, mutta tässä tutkielmassa laajennamme tutkimustamme koskemaan myös yläkouluja ja lukioita, jotka eivät lukeudu urheiluoppilaitoksiin. Vasta viimeisten vuosien ai-

kana on pyritty ymmärtämään kaikkien osa-alueitten vaikutusta yksilön urheilu-uran ja opintojen kehittymiselle (Nikander 2022, 4). Nikanderin tutkimuskatsauksen (2022) tarkastelu pohjautuu Kuokkasen ym. (2021) ja Romarin ym. (2020) vertaisarvioituihin tutkimuksiin. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että suurimmalle osalle opiskelijaurheilijoista urheiluyläkoulu sopii. Enemmän tietoa urheiluyläkoulumallista saatiin Huippu-urheilun instituutti KIHU:n neljän vuoden kokeilusta (2020). Kaikki julkaistut tutkimukset eivät ole kuitenkaan raportoineet positiivisia tuloksia, vaan Ryban ym. (2016) vertaisarvioidun tutkimuksen mukaan näkemykset kaksoisuran toteutumisesta jakautuvat kahtia. Joidenkin tutkimuksien mukaan molemmat urat ovat saavutettavissa ja jopa täydentävät toisiaan riittävän tuen ansiosta. Toiset tutkimukset ovat saaneet päinvastaisia tuloksia, joissa urheilun ja opiskelun yhdistäminen on koettu haasteelliseksi.

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen toimivuutta ei ole aiemmin tutkittu vertailututkimuksella, joten tällä tutkimuksella on tulosten osalta uutuusarvoa. Valintavaiheessa nuorten harjoittelumäärät nousevat huomattavasti (Häyrinen 2014; Palkola 2014) ja samalla opiskelu muuttuu haasteellisemmaksi. Kun tähän lisätään koulujen mahdollinen joustamattomuus, sekä oppilaiden tarpeiden tunnistamattomuus, voidaan mahdollisesti löytää suuriakin eroavaisuuksia eri oppilaitoksien opiskelijoiden tulosten välillä.

Toteutamme tutkimuksemme kvantitatiivisena tutkimuksena. Suuremman otoskoon myötä pystymme luomaan paremman kokonaiskuvan siitä, mitä problematiikkaa urheilun ja opiskelun yhdistämisessä ilmenee tällä hetkellä. Tutkimustulosten avulla saadaan enemmän tietoa kouluille, urheiluseuroille ja nuorten vanhemmille siitä, mihin olisi syytä kiinnittää huomiota. Aihe on ajankohtainen, koska monet nuoret kokevat koulu- ja/tai urheilu-uupumusta. Esimerkiksi univaikeudet, stressi, kilpailu ja huippusuoritusten tavoittelu on lisääntynyt nuorilla 2000-luvulla (Salmela-Aro 2011).

2 URHEILUN KAKSOISURA

Urheilun kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että urheilija pystyy yhdistämään opiskelun tai muun työuran tavoitteelliseen urheiluun. Nuoren urheilijan kaksoisuran rakentuminen alkaa yläkoulusta, jolloin eri toimijat alkavat tekemään yhteistyötä mahdollisimman laadukkaan ympäristön luomiselle. Tavoitteena on, että nuorelle syntyvät mahdollisimman hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Nuoren kaksoisuran tukijoiden (koulu, urheiluseura, lajiliitto, urheiluakatemia) tavoitteena on auttaa nuoren opiskelun ja urheilun yhdistämistä ja sitä kautta tukea kasvua sekä tasapainoiseksi että hyvinvoivaksi urheilijaksi (kuva 1). (Suomen Olympiakomitea 2022a)



KUVA 1. Urheilijan kaksoisura (Suomen Olympiakomitea 2022a).

Toisella asteella urheiluoppilaitokset soveltuvat parhaiten niille urheileville nuorille, jotka ovat kansallisella huipulla, tavoittelevat kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksia ovat lukiot ja ammattikoulut, jotka ovat saaneet erityisen tehtävän urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Lahjakkaimmat yksilöt kehittyvät toisen asteen aikana jo huippu-urheilijoiksi. Lakiuudistus oppivelvollisuuden laajentamisesta toiselle asteelle on linjassa suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilijärjestelmän kanssa, jonka tavoitteena on urheilijoiden toisen asteen tutkinnon suorittaminen. (Suomen Olympiakomitea 2022a)

Seuraavaksi tulemme tarkastelemaan kaksoisuran kehittymistä viime vuosikymmeninä sekä käsittelemme urheilija- ja opiskelijaidentiteettiä. Tässä pro gradu -tutkielmassa tulemme keskittymään ainoastaan valintavaiheeseen (kuva 1) eli yläkouluun ja toiseen asteeseen.

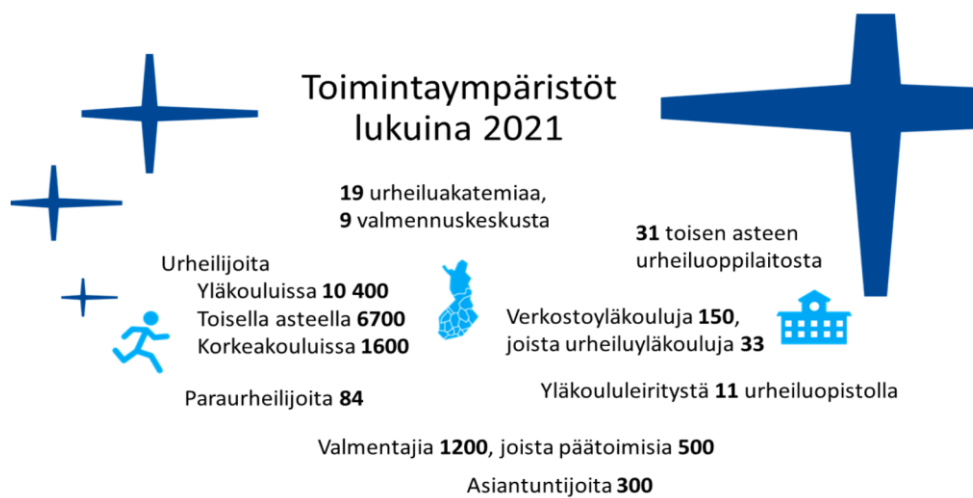
2.1 Suomalaisen kaksoisura –mallin vaiheet

Ryban ym. (2016) tekemän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan kaksoisuran kehittämisen suunnittelu on alkanut 1970-luvulla, jolloin ilmestyi myös ensimmäiset kaksoisuraan liittyvät tutkimukset. 1900-luvun puolivälin jälkeen urheilu oli vielä harrastuspohjaista, jolloin urheiltiin opiskelujen ja töiden ohella. Myöhemmin urheilujärjestelmän muutos on johtanut siihen, että kilpailu on kiristynyt, urheilusta on tullut ammattimaista ja päämäärätietoisempaan harjoitteluun siirrytään entistä aikaisemmin. (Ryba ym. 2016, 91)

Urheilulukioiden kehittäminen alkoi kokeiluna vuonna 1986, jonka jälkeen se vakiintui vuonna 1994, kun ministeriö myönsi 12 lukiolle tehtäväksi kehittää urheilijoiden koulutusta. Vuosituhannen alussa urheilulukioiden rinnalle vakiintui 11 ammatillista koulutuksen järjestäjää, joiden tehtävänä oli myös urheilijoiden koulutuksen järjestäminen. Suomeen syntyi valtakunnallinen urheiluoppilaitosjärjestelmä. (Lämsä ym. 2014, 11–12) Tällä hetkellä toisella asteella on 15 urheilulukiota ja 16 ammatillisen koulutuksen järjestäjää, joissa tarjotaan hyvä opiskeluympäristö motivoituneille urheilijoille. Virallisten urheiluoppilaitoksen lisäksi Suomessa on yksittäisiä lukioita ja ammattioppilaitoksia, joissa tarjotaan urheiluvalmennusta koulun ylläpitäjän omalla päätöksellä. (Suomen Olympiakomitea 2022a)

Niin sanotun kaksoisuran kehityksen toinen vaihe käynnistyi, kun urheiluakatemiaa perustettiin ympäri Suomea. Urheiluakatemiaohjelma on yksi Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön neljästä ohjelmasta. Muihin Olympiakomitean ohjelmiin lukeutuvat huippuvaiheen ohjelma, osaamisohjelma ja kisaamisohjelma. Urheiluakatemit ovat alueellisia verkostoja, joissa oppilaitokset, seurat ja lajiliitot toimivat yhteistyössä urheiluakatemian tavoitteiden mukaisesti. (Paananen ym. 2020; Suomen Olympiakomitea 2020) Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan pitkän aikavälin tavoitteena on varmistaa kansainvälisen vertailun kestävä päivittäiset valmennukset ja toimintaympäristöt urheilijoille. Toisena tavoitteena on suomalaisen urheilun arvona tunnetun kaksoisuran tukeminen ja vahvistaminen. (Suomen Olympiakomitea 2020)

Urheiluakatemioiden toiminta on ollut pidemmän aikaa hyvin ammattimaista. Valtionavustukset ovat nousseet lähes nelinkertaisesti vuodesta 2009 vuoteen 2013, jolloin 18 akatemiaa sai yhteensä 850 000 euroa avustuksia. Urheiluakatemit keskittyvät toisen asteen sekä korkeasteen toiminnan kehittämiseen, ja etenkin niiden siirtymävaiheen helpottamiseen. Kolmannessa vaiheessa 2010-luvulla akatemiatoimintaa laajennettiin myös perusasteelle, erityisesti yläkouluihin. Silloin huoli kohdistui urheilijan polun toimivuuteen. (Lämsä ym. 2014, 13) Tällä hetkellä urheiluakatemiaita on ympäri Suomea yhteensä 19, joista valmennuskeskuksia on yhdeksän (Suomen Olympiakomitea 2022a). Koko toimintaympäristön tilanne vuonna 2021 on esitelty kuvassa 2.



KUVA 2. Toimintaympäristöt lukuina 2021 (Suomen Olympiakomitea 2022a)

2.2 Urheilija- ja opiskelijaidentiteetti

Urheilun ja opiskelun merkitys voi vaihdella nuoruusvuosina ja parhaimmillaan molemmat tuovat paljon hyvää nuoren elämään. Nuoren urheilijan arki on urheilija- ja opiskelijaroolien tasapainottelua sekä samalla oman identiteetin etsimistä (Koivusalo ym. 2018). Liikuntaharrastus tai tavoitteellinen kilpaurheilu vahvistaa nuoren itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta, lisäksi urheilusta voi saada hyvän sosiaalisen verkoston (Eime ym. 2013). Nuorten kannalta olisi tärkeää, että lukioissa keskityttäisiin nuorten vahvuuksien löytämiseen, eikä keskityttäisi vain heikkouksien kehittämiseen (Salmela-Aro 2020). Oppilaitoksissa olisi syytä keskittyä nuorten vahvuuksiin, jotta heidän omaa polkuansa voidaan tukea kohti oman identiteetin

löytämistä. Samalla nuoret saivat pätevyyden kokemuksia, joka Decin ja Ryanin (2000) mukaan on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista.

Identiteetin löytymiseen liittyy useita vaiheita; epäselvän tai jäsentymättömän identiteetin vaihe, identiteetin etsintävaihe, omaksutun identiteetin vaihe sekä viimeisimpänä identiteetin saavuttaminen, johon voi liittyä Eriksonin (1968) mukaan myös roolihämmennystä. Sosiaalisella tuella on valtava merkitys, koska nuori etsii malleja omasta lähipiiristään. (Koivusalo ym. 2018) Onkin tärkeää, että nuori saa itse päättää omasta harrastuksestaan, eikä tavoitteiden asetelu voi tulla ulkopuolelta, esimerkiksi valmentajalta tai vanhemmilta. Tutkimusten mukaan urheilijaidentiteetin liittäminen yhteen opiskelijaidentiteetin kanssa ei ole helppoa, vaan niiden välinen yhteys nähtiin negatiivisena (Sturm ym. 2011). Koivusalo ym. (2018) mainitsee tutkimusartikkelissaan, että urheilija- ja opiskelijaidentiteetistä on löydetty tuloksia myös näiden keskinäisen tasapainon hyödyistä, mutta tutkimukset ovat pääasiassa keskittyneet kaksoisuran huippuvaiheeseen.

3 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Nuoruuteen kuuluu oman identiteetin rakentuminen, oman minäkuvan etsiminen ja maailman-kuvan muodostuminen. Nuoruus on kehityksen aikaa, jolloin lähimmäisten ihmisten tuki on erityisen tärkeää. Sosiaalinen ympäristö on erottumaton osa yksilön kehittämisessä, ja siksi onkin tärkeää, että ymmärtäisimme siihen liittyviä ilmiöitä. (Mononen ym. 2014, 57) Kaksoisuran toteutumiselle keskeistä on se, että toimintaympäristö pystytään koulu- ja harrastusympäristön avulla muodostamaan sellaiseksi, jossa kaikki nuoren potentiaali saadaan hyödynnettyä (Suomen Olympiakomitea 2022b, 7). Tässä luvussa tulemme keskittymään nuorta tukevaan toimintaympäristöön, sosiaaliseen tukeen, fyysisiin tekijöihin, opiskelijaurheilijan motivaatioon sekä liikunnanopetuksen rooliin nuoren tukijana.

3.1 Toimintaympäristö

Ympäristötekijät ovat hyvin merkityksellisiä nuoren kaksoisuran toteutumiselle. Toimintaympäristö voidaan jakaa neljään kehään, jossa lähimpänä keskustaa ovat suoraan urheilevaan nuoreen vaikuttavia tekijöitä, kun taas uloimmilla kehillä vaikutukset kohdistuvat nuoreen epäsuorasti. Lähimmältä kehältä löytyy nuoren perhe, ystävät, opettajat, valmentajat ja koululuokka. (Suomen Olympiakomitea 2022b, 7) Henriksen ym. (2020) ovat käyttäneet termiä mikroympäristö niistä lähimmistä toimijoista, joiden kanssa opiskelijaurheilija on päivittäin tekemisissä.

Koulun merkitys nuorelle urheilijalle on suuri, koska siellä nuoret viettävät ison osan arjestaan ja he saavat säännöllisen päivärytmin. Perusopetuksen tavoitteena on antaa oppilaille valmiuksia toimia yhteiskunnassa. Peruskoulu tarjoaa mahdollisuuden oppia erilaisia taitoja, samalla tukien oppilaiden myönteistä identiteettiä ihmisinä, oppijoina ja yhteisön jäseninä. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014) Kouluviihtyvyyttä pyritään tukemaan kouluissa ja sitä ei tule unohtaa opiskelijaurheilijoidenkaan kohdalla. Voisi olettaa, että opiskelijaurheilijan viihtyessä hyvin koulussa, hän todennäköisesti viihtyy paremmin myös vapaa-ajalla ja harjoituksissa.

Seuraavalla kehällä ovat koulut, seurat ja lajiliitot (Suomen Olympiakomitea 2022b, 7), jotka ovat merkittäviä tukijoita nuorelle urheilijalle. Henriksen ym. (2020) käyttävät termiä makroympäristö. Lajiliitot ovat jäsenseurojen yläorganisaatioita, joiden tavoitteena on keskittyä vain

yhden lajin kehittämiseen. Lajiliitot tekevät yhteistyötä oman lajinsa seurojen, tiedotusvälineiden, urheiluopistojen ja oppilaitoksien kanssa. (Heikkala & Koski 1998, 76, 152) Lajiliitot, urheiluseurat ja urheiluakatemit ovat pääkustantajina kaksoisuran kehittymiselle yläkouluiästä alkaen (Nikander ym. 2021). Uloimmilla kehillä ovat suomalainen urheilukulttuuri ja -järjestelmä sekä suomalainen yhteiskunta ja länsimainen kulttuuri (Suomen Olympiakomitea 2022b, 7). Nämä muodostavat pohjan nuoren opiskelijaurheilijan toimintaympäristölle.

3.2 Sosiaalinen tuki

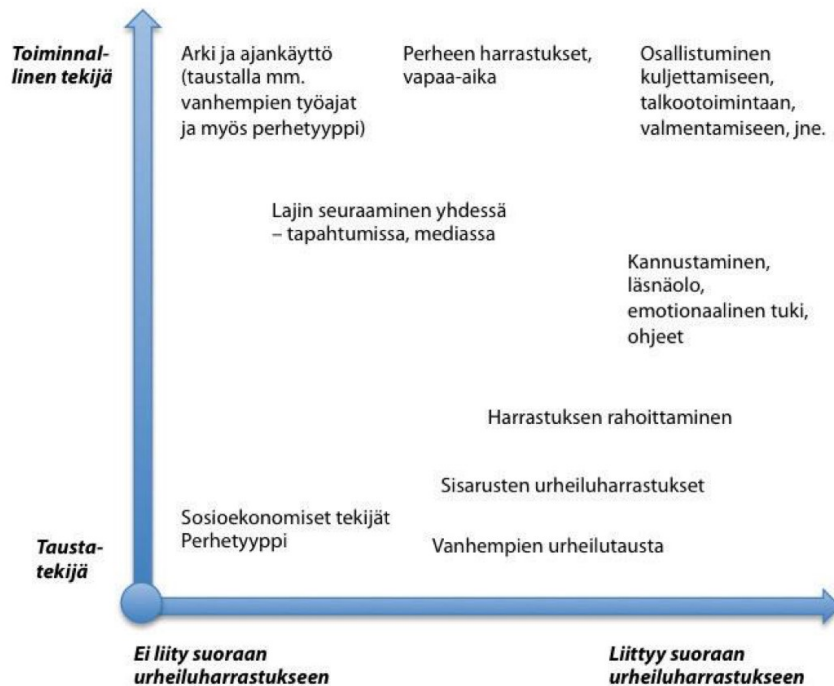
Sosiaalisella tuella on merkittävä rooli urheilijaksi ja opiskelijaksi kasvamiselle. Se pitää sisällään perheen, ystävien, valmentajan sekä opettajien antaman tuen (Suomen Olympiakomitea 2021, 7). Seuraavaksi keskitymme erityisesti perheen sekä valmentajien eri tuen muotoihin.

3.2.1 Perheen tuki

Harju-Luukkaisen ym. (2018) artikkelissa tuodaan esille, miten tärkeää kodin antama tuki on nuorten koulumenestyksen kannalta. Yhtenä merkittävimpana asiana on se, miten vanhemmat suhtautuvat koulunkäynnin tärkeyteen. Koulumenestys paranee, kun vanhemmat osoittavat kiinnostusta lapsensa koulunkäynnistä ja ovat sitä mieltä, että opiskelut pitää hoitaa huolellisesti. Vanhempien suhtautuminen urheiluun korreloi niin ikään myönteisesti nuorten liikuntasuhteen kehittymisen kanssa (Aarresola & Konttinen 2012, 29–35; Palomäki ym. 2016). Sosiaalinen tuki nuorten koulunkäyntiin on yhtä tärkeää kuin vanhempien tuki nuorten harrastuksiin tai myöhemmin tavoitteelliseen urheiluun. Tärkeimpänä asiana voidaan pitää sitä, että vanhemmat ovat nuoren tukena niin urheilussa kuin opiskelussakin.

Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavat monet eri perheen sisäiset tekijät (kuva 3). Tekijöitä voidaan jakaa toiminnallisuuden perusteella sekä sen perusteella, liittyykö se suoraan urheiluharrastukseen. Useissa tutkimuksissa on todettu, että vanhempien korkeampi sosioekonominen asema on yhteydessä lapsien liikuntaharrastukseen. (Aarresola 2014, 67) Lapsen harrastaminen voi alkaa vasta, kun vanhemmat päättävät onko se mahdollista vai ei (Suomen Olympiakomitea 2021, 5). Vanhempien roolia ja tukea nuorten urheiluun onkin tutkittu paljon viime

vuosina. Tähän mennessä tutkijat ovat saaneet selkeän käsityksen siitä, miten vanhempien antama tuki muuttuu nuorten kasvaessa ja minkälaista tukea vanhemmilta usein saa. Vanhempien tuen lisäksi myös sisarusten antama tuki nousee merkittävään rooliin opiskelijaurheilijan tukijana, koska sisarukset pystyvät usein samaistumaan asioihin ja luomaan siten paremman yhteyden. (Lundy ym. 2019) Sisarukset voivat myös tarjota hyvää harjoitteluseuraa ja erilaisia kilpailutilanteita, jotka ovat hyödyllisiä urheilijaksi kehittymiselle.



KUVA 3. Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavia perhetekijöitä (Aarresola 2014, 67).

Urheilussa vanhempien antama tuki tarkoittaa sitä, että he tukevat lapsensa osallistumista urheiluun. Vanhemmilta tämä vie paljon resursseja, rahaa sekä aikaa. (Lundy ym. 2019) Suomessa usein puhutaan sanoista: kuljeta, kustanna ja kannusta. Kun urheilu muuttuu tavoitteellisemmaksi, myös perheen vaatimukset lisääntyvät. Silloin voidaankin puhua projektista, jossa on koko perhe mukana. (Suomen Olympiakomitea 2021, 5) Perheen antama tuki voi olla emotionaalista, informatiivista, konkreettista sekä kumppanuutta. Kun nuori kokee stressiä, surua tai turhautumista, tulee vanhempien olla tukena. Vaikka konkreettinen tuki saattaa aiheuttaa stressiä myös vanhemmille, sen merkitys tavoitteellisen urheilun jatkumiselle on merkittävä. Kaiken kaikkiaan vanhempien antama tuki lapsensa opiskeluun ja urheiluun antaa mahdollisuuden muodostaa elinikäisen hyvän sosiaalisen suhteen lapsensa kanssa. (Lundy ym. 2019)

3.2.2 Valmentajien tuki

Nuorelle urheilijalle valmentaja voi olla kuin toinen vanhempi, joka asettaa rajoja, keskustelee ja opettaa. Varsinkin nuorten urheilussa valmentajalla on tärkeä rooli olla myös kasvattajana ja esimerkkinä. ”Hyvän valmennussuhteen voisi kiteyttää siihen, että se tuottaa positiivisia kokemuksia.” (Hämäläinen 2014, 61–63; Suomen Olympiakomitea 2022) Usein yksilöurheilijoilla valmentajan ja urheilijan välinen suhde on tiiviimpi, koska he ovat tekemisissä monta tuntia päivässä. Toisena ääripäänä valmentajalla on joukkueurheilussa jopa 30 nuorta urheilijaa, jolloin ihmissuhteiden luominen nuoriin on vaikeampaa. Nuorten valmentajien toimintaympäristö on usein haasteellinen harjoitusryhmien suurten kokojen takia, jolloin harjoitusolosuhteet eivät ole välttämättä parhaimmat ja nuorten huomioiminen tasapuolisesti on erittäin haasteellista (Hämäläinen 2014, 61).

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin pohjalta valmentajan osaamistarpeet voidaan jakaa urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämiseen ja voimavaroihin. Kaksoisuran tukemisessa tärkeään rooliin nousee valmentajan urheiluosaaminen, joka tavoittelee sitä, että valmentajalla on tarvittavat tiedot esimerkiksi nuorten kuormituksesta ja palautumisesta. Ihmissuhdetaitoihin vaikuttaa keskeisesti valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot, joiden avulla valmentajalla on kyky päästä urheilijoiden syvällisempään ymmärtämiseen. (Hämäläinen 2014, 61) Gouldin ja Carsonin (2011) mukaan valmentajan panostaessa valmentajan ja urheilijoiden vuorovaikutussuhteen kehittämiseen urheilijat kokivat sen edistävän heidän kehitystään. Esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden ylläpitäminen, kannustavat ihmissuhteet, ryhmään kuulumisen sekä perhe-elämän ja opiskelujen huomioiminen ovat ominaisuuksia, jotka havaittiin nuorten huippujen valmentajilla (Starchan ym. 2011). Valmentajien osaamistarpeiden lähtökohtana on omat voimavarat, jotka ovat edellytyksenä muille asioille. Näitä voimavaroja valmentajat pystyvät kehittämään paremmaksi omien kokemusten pohjalta. Kaiken kaikkiaan valmentajien itsensä kehittäminen on avain parempiin tuloksiin, kuten urheilijoilla. (Suomen Olympiakomitea 2020)

Yläkouluvaiheessa valmennuksen tulisi tukea nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luoda pohjaa vaativammalle harjoittelulle. Harjoituksissa nuori saa yhteisöllisyyden, ilon, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Valmentajan tulee opettaa aluksi perusteet huolellisesti ja

saada urheilijat ymmärtämään, että perustaitojen hallinta on edellytyksenä spesifimpään harjoitteluun. (Suomen Olympiakomitea 2020) Omalla ajalla tapahtuva harjoittelu tulisi sisällyttää arkeen, mikäli urheilija haluaa kirkkaimmalle huipulle.

Toisella asteella valmennuksen tulee olla järjestelmällistä huomioiden esimerkiksi aamuharjoittelu, omatoiminen harjoittelu ja lajiharjoittelu. Harjoittelu muuttuu entistä vaativammaksi ja samalla on syytä kiinnittää huomiota opiskelijaurheilijan kokonaisuormitukseen. Näiden asioiden huomioiminen edistää nuoren terveyttä ja lisää laadukkaita harjoituspäiviä. Valmennusprosessin tukena voidaan käyttää asiantuntijoita, jotka ovat apuna niin valmentajan kuin urheilijan kehittymiseksi. (Suomen Olympiakomitea 2020) Nuoren omatoimisuus ja oman vaatimustason merkitys kasvaa entisestään, jolloin valmentajan tehtävä on enemmän olla tukena eikä niinkään motivoijana.

3.3 Fyysiset tekijät

Fyysisten tekijöiden vaikutukset kaksoisuran toteutumiseen voivat olla joko suoria tai epäsuoria. Syntymäajankohdalla voi olla suuri merkitys urheilussa pärjäämiselle. Jaakkolan (2009) oletuksen mukaan, mitä lähempänä vuoden ensimmäisiä kuukausia on syntynyt, sitä suuremman edun nuori saa. Ikäeroa saattaa olla lähes vuosi, vaikka nuoret ovat syntyneet samana vuonna. Voidaan olettaa, että syntymäajankohdalla on sitä suurempi vaikutus, mitä nuorempi lapsi on kyseessä.

Nuorten urheilijoiden biologisella iällä ja kalenteri-iällä voi olla jopa muutaman vuoden ero. Biologisella iällä tarkoitetaan elimistön kypsyysastetta, johon vaikuttaa keskeisesti geenit sekä muut tekijät, kuten riittävä lepo ja ravinto. (Parkkari 2015) Muutokset nuoren kasvussa ja kehityksessä luovat sekä mahdollisuuksia että haasteita valmennukseen. Valmentajilla tulisi olla perustieto biologisten kehitysjaksojen mahdollisuuksista sekä vaaratekijöistä nuoren kehitykselle. Liian varhain aloitettu kovatehoinen harjoittelu voi olla kehittyvälle nuorelle haitallista. Lasten ja nuorten valmennuksessa on oleellista huomioida ikätasoinen oppiminen ja harjoittelun monipuolisuus. Ikätasoisella oppimisella tarkoitetaan ajanjaksoja, jolloin erilaisten ominaisuuksien kehittäminen tapahtuu helpoimmin ja tehokkaimmin. (Fiander ym. 2012) Esimerkiksi motorisia taitoja tulisi kehittää jo ennen 12 vuoden ikää, koska näiden ominaisuuksien kehittä-

minen myöhemmin on huomattavasti haastavampaa (Solum ym. 2020). Monipuolisuudella tarkoitetaan kasvuiässä sitä, että eri elinjärjestelmiä kehitetään monipuolisesti. Elinjärjestelmät voidaan jakaa karkeasti neljään osaan: hermostoon, lihaksistoon, tukielimiin sekä hengitykseen, verenkiertoon ja aineenvaihduntaan. Monipuolisen harjoitusohjelman tekeminen helpottuu, kun lähestytään asiaa elinjärjestelmien näkökulmasta. (Hakkarainen 2009, 139–145)

Kasvupyrähdyksen aikana vanhempien ja valmentajien tulee kiinnittää huomiota riittävään energiansaantiin, kokonaisaktiivisuuden säilyttämiseen, liikkuvuuden ja lihaskunnan kehittämiseen, vammojen ehkäisemiseen sekä suoritustekniikoiden säilyttämiseen. Erityisen tärkeää on myös säilyttää nuoren innostus liikuntaa ja urheilua kohtaan. (Parkkari 2015) Liikunnallisen elämäntavan luominen alkaa jo lapsuudessa ja sillä on valtava merkitys tulevaisuuteen. Se rakentuu perheen, koulun, yhteiskunnan ja urheiluorganisaatioiden yhteisvaikutuksesta. (Hakkarainen 2009, 139)

3.4 Opiskelijaurheilijan motivaatio

Kaksoisuran toteutumisen kannalta yhtenä tärkeimpänä tekijänä voidaan pitää opiskelijaurheilijan motivaatiota, jonka Deci ja Ryan (1985) ovat jakaneet sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että henkilö harjoittelee täysin omasta tahdostaan, koska hän kokee toimintaa kohtaan vahvaa kiinnostusta ja nautintoa. Ulkoisen motivaation tunnusmerkit ovat päinvastaisia, esimerkiksi paineen tunne ja jännittyneisyys. (Deci & Ryan 1985) Ulkoiseen motivaatioon liittyvät erilaiset palkkiot tai muut pakotteet (Jaakkola 2015, 112). Kaksoisuran näkökulmasta opiskelijaurheilijalla tulisi olla runsaasti sisäistä motivaatiota sekä urheiluun että opiskeluun, koska muuten kaksoisura jää todennäköisesti hyvin lyhyeksi. Opiskelussa nuoren sisäinen motivaatio näkyy esimerkiksi siten, että hän lukee kokeisiin oma-aloitteisesti, vaikka urheilu veisi paljon aikaa.

Nuoren urheilijan motivaatioon ovat yhteydessä monet eri tekijät, kuten urheilijan elämäntilanne, harjoittelun taso ja laatu sekä valmennussuhteen laatu. Onnistumisen kokemukset ruokivat urheilijan itseluottamusta ja edelleen urheilijan motivaatiota päivittäiseen harjoitteluun. (Sipari & Konttinen 2012) Pätevyyden kokeminen, autonomia ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tekijöitä, jotka voivat nostattaa nuoren sisäistä motivaatiota, jolloin nuori jaksaa jatkaa harjoittelua. Koetulla autonomialla on erityisesti nuorille suuri merkitys, kun nuoret haluavat

olla riippumattomia muista ihmisistä. Liiallinen puuttuminen nuoren asioihin saattaa pahimmillaan johtaa harrastuksen lopettamiseen. (Konttinen 2014, 20; Deci & Ryan 1985) Nuoren urheilijan motivaatio voi kuitenkin vaihdella paljon etenkin murrosiässä, jolloin tapahtuu samalla suurta henkistä kasvua. Murrosikään kuuluu myös ajatusmaailman muuttumista sekä erilaista kypsymistä, joka näkyy nuorilla yksilöllisesti. (Nikander 2009, 120) Nuorten kasvuun ja kehitykseen tulee kiinnittää huomiota niin koulussa, kotona kuin harrastuksissakin.

3.5 Liikunnanopetuksen rooli

Opettajan rooli on merkittävä nuoren oppimisen kannalta (Dirsa ym. 2022; Rasku-Puttonen ym. 2003). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnanopettajien keskeisimpänä tavoitteena on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Lisäksi opettajat kannustavat oppilaita terveyttä edistävän liikunnan harrastamiseen. Heterogeenisessä ryhmässä huomiota ei tulisi kiinnittää ainoastaan ”alaspäin” eriyttämiseen, vaan liikunnanopettajan tulisi antaa tarpeeksi haastavia tehtäviä myös taitavimmille oppilaille. Nuorille opiskelijaurheilijoille koululiikunta on erinomainen paikka monipuolistaa omaa harjoittelua (Kalaja 2014, 35). Liikuntatunneilla oppilaat harjoittelevat monipuolisesti erilaisia havaintomotorisia perustaitoja, välineenkäsittelyä, liikkumistaitoja, kehollisuutta sekä fyysisiä ominaisuuksia (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014). Ratkaisevan tärkeää on oppilaiden toiminnallisuus, jotta fyysistä aktiivisuutta tulisi mahdollisimman paljon (Kalaja 2014, 85).

Opettajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on suunnitella ja luoda ympäristöjä, joissa työskenteleminen on motivoivaa. Tavoitteena on kehittää oppilaille mielekäs motiivi heidän osallistumiseensa. (Jaakkola 2017, 364) Monipuolinen ja vaihteleva oppimisympäristö kehittää nuorten havainnointi- ja päätöksentekokykyä. Harjoittelua ei kannata painottaa vain omaan lajiin, koska pitkällä aikavälillä se voi vaikuttaa kehitykseen negatiivisesti. Yksipuolinen harjoittelu voi pahimmillaan johtaa myös loukkaantumisiin. (Kalaja 2014, 34–35)

4 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEN TOTEUTUS OPPILAITOKSISSA

Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman alla toimii Suomessa lukuisia oppilaitoksia ja valmennuskeskuksia, joiden koordinoinnista vastaa Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö. Olympiakomitea otti vuonna 2007 valtakunnallisen vastuun urheiluakatemioiden koordinoinnista. Lisäksi vuodesta 2009 alkaen valtio on myöntänyt avustusta urheiluakatemiaille. (Lämsä ym. 2014; Suomen Olympiakomitea 2020) Tässä luvussa tulemme kertomaan yläkoulujen sekä lukioiden käytännön toiminnasta urheilun ja opiskelun yhdistäjänä.

4.1 Yläkoulujen toiminta ja toteutus

Siirtyminen alakoulun kuudennelta luokalta yläkouluun seitsemännelle luokalle on usein iso askel nuorelle, sillä se vaatii sopeutumista uuteen ryhmään, opettajiin ja ympäristöön. Kodin ja koulun välinen vuorovaikutus korostuu tässä siirtymävaiheessa. Oppilaiden tulee saada tuntee olonsa turvalliseksi uudessa ympäristössä ja samalla heitä rohkaistaan uusien asioiden kohtaamiseen. Oppilaita ohjataan jatkamaan esimerkillistä käyttäytymistä, joka ei sisällä syrjintää, kiusaamista tai rasismia ketään kohtaan. Siirtymä opiskeluiden jatkamiseen edellyttää toimivaa yhteistyötä oppilaiden ja huoltajien kanssa.

Vuosiluokkien 7–9 keskeisimpänä tavoitteena on ohjata ja tukea oppilaita sekä kannustaa oppilaita jatkamaan opintojaan. Siirtyminen edellyttää nuorelta elämänhallintaa, itsenäistymistä ja vastuunottamista. Nuoren on tärkeä keskustella perusopetuksen jälkeisistä suunnitelmista esimerkiksi opinto-ohjaajan tai luokanvalvojan kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014) Opinto-ohjaaja keskustelee nuoren kanssa esimerkiksi urheiluoppilaitoksien toiminnasta. ”Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan”. Kaikki toimijat tekevät yhteistyötä, jonka päämääränä on nuoren kasvaminen tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi. (Suomen Olympiakomitea 2022a) Juniori-Kalpan urheilujohtajan Herkko Kosken (2021) mukaan seuralla ja koululla tulisi olla yhteinen ymmärrys siitä, että molemmat sekä vaativat, että mahdollistavat kaksoisuran toteuttamista. Lisäksi vuorovaikutuksen varmistamiseksi on nimettävä vastuuhenkilö seuran ja oppilaitoksen puolelta, jotta esimerkiksi vanhemmat tietävät, keneen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Yläkoulutoimintaan kuuluvat urheiluyläkoulut, liikuntapainotteiset koulut ja liikuntalähikoulut. Näiden lisäksi yläkoulutoimintaan kuuluvat yläkoululeiritykset, jotka toteutetaan yhteistyössä urheiluakatemioiden, lajiliittojen ja urheiluopistojen kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2022b) Olympiakomitean urheiluakatemiohjelmassa on koottu yläkoulutoiminnasta ja sen kehityksestä vastaava yläkoulutiimi, jonka jokaisella jäsenellä on oma vastualueensa yläkoulutoiminnasta (Nieminen ym. 2020). Valmennuksessa pidetään tärkeimpänä lähtökohtana yksilöllisen kehittymisen ja kasvun huomioon ottamista sekä kokonaisvaltaista lähestymistapaa nuoriin urheilijoihin. Tällaisen valmennuksen täytyy luoda valmiuksia tulevaisuutta ja vaativampaa harjoittelua varten sekä tukea nuoren urheilijan kasvua terveeksi urheilijaksi. (Suomen Olympiakomitea 2020)

Urheiluyläkoulutoiminta on saanut alkunsa kolmivuotisesta valtakunnallisesta urheiluyläkoulukokeilusta, joka alkoi elokuussa 2017. Tämän kokeilun tavoitteena oli kehittää yläkouluun valtakunnallinen yhtenäinen toimintamalli, jonka avulla pystytään ohjaamaan ja auttamaan oppilaita opintojen ja urheilun sujuvassa yhdistämisessä sekä kehittämään oppilaiden elämäntaitoja. Lisäksi tavoitteena on urheilun ja liikkumisen lisääminen koulupäivään yläkoulukäisille, urheilijoiden harjoitusten liittäminen koulupäivään sekä vähentää harjoitusten kulkeutumiseen käytettyä aikaa. Näiden toimenpiteiden taustalla on ajatus saada enemmän aikaa oppilaiden levolle, mutta myös koulutehtäville. (Nieminen ym. 2018) Kaikissa yläkoulutoimintaan kuuluvissa yläkouluissa liikuntaa ja urheilua on lisätty koulupäivän ajalle. Urheiluyläkouluissa oppilaille mahdollistetaan vähintään 10 tunnin viikkotuntimäärä urheilua ja liikuntaa (kuva 4) sekä liikuntapainotteisissa kouluissa ja lähiliikuntakouluissa vähintään 6 tuntia viikossa. (Suomen Olympiakomitea 2022b) Oppilaiden puolelta tärkeimmät odotukset urheiluyläkoulukokeilussa olivat aamutreenien mukaan tuleminen päivien ohjelmaan, koulun ja urheilun sujuva yhdistäminen sekä urheilijan elämän tietojen ja taitojen oppiminen (Rouvali ym. 2020).

- Urheilukoulun tavoite on mahdollistaa liikuntaa/urheilua 10h->/koulu vko klo 8-16 välillä (esim. 7.lk/6-10, 8.lk/8-10vkt, 9.lk/10->vkt)
- Kiinteä lajiliitto ja seurayhteistyö, mahdollisia painopistelajeja (Urheilijan polku, koulu-lajiliitto-seura sopimus)
- Liikunnanopettajat ja opettajavalmentajat mukana esim. yleisvalmennuksen vetäjänä
- On mukana mahdollisessa valtakunnallisessa valintakoejärjestelmässä
- Urheilukoululle laaditaan visio ja vuosittaiset tavoitteet. Koulukohtaista toimintasuunnitelmaa kehitetään yhteistyössä urheiluakatemian kanssa
- Koulu on alueellinen osaamiskeskus
- Urheilijaa toisen asteen opintoihin valmistava opinto-ohjausjärjestelmä
- Koulu osallistuu alueellisiin ja valtakunnallisiin verkostotapaamisiin sekä sitoutuu osaamisen kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- On mukana koulun henkilöstön huomioimisen kehittämissuunnitelmassa
- Urheilukoulutoiminta on määritelty koulukohtaisessa OPS:ssa

KUVA 4. Urheiluyläkoulun ohjeistus (Nieminen ym. 2019)

4.2 Lukioiden toiminta ja toteutus

Urheilun ja opiskelun yhdistämisestä vastaavat pääasiallisesti toisen asteen koulutuksessa 31 virallista oppilaitosta, joille on annettu valtakunnallinen urheiluvalmennuksen erityistehtävä. Lisäksi Suomessa toimii sellaisia urheiluoppilaitoksia, joilla ei ole virallista urheiluvalmennuksen tehtävää, mutta joissa urheilun ja opiskelun joustava yhdistäminen on mahdollista. (Paananen ym. 2020; Suomen Olympiakomitea 2022a) Keskitymme kuitenkin tässä tutkielmassa toisen asteen oppilaitosten osalta ainoastaan lukiokoulutusta tarjoaviin kouluihin.

Lukiokoulutuksen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on laaja-alaisen yleissivistyksen kehittäminen. Lukio-opetus antaa opiskelijoille valmiuksia ymmärtää ja jäsentää laaja-alaisia ilmiöitä. Opetuksellisten tavoitteiden lisäksi lukiokoulutuksen tarkoituksena on auttaa nuoria rakentamaan omaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja -katsomustaan. Lukiokoulutus pohjautuu perusopetuksessa opituille asioille, joihin syvennyttään lukion aikana. Lukion aikana hankittuja tietoja ja taitoja osoitetaan eniten lukion päättötodistuksella sekä ylioppilas-kirjoituksissa. (LOPS 2019)

Urheilulukiolaisten ikähaarukka, joka koostuu pääasiassa 15–19-vuotiaista, on urheilijan polulla monesti jo sen kolmannessa vaiheessa eli huippuvaiheessa. Tällöin on tärkeää, että urheilija pääsee harjoittelemaan osaavan valmentajan kanssa hyvissä olosuhteissa. Valmennus on

laadukasta jopa huippu-urheilun näkökulmasta ja sen tavoitteena on kansainväliselle tasolle pääseminen. Myös yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on tärkeää, jotta kokonaiskuorma ei nouse urheilun ja opiskelujen yhdistämisessä liian suureksi. Tämä otetaan huomioon urheilulukioissa jo opiskelujen suunnitteluvaiheessa. Urheilulukioissa on myös käytössä useita erilaisia erityisjärjestelyjä, joiden tavoitteena on mahdollistaa opintojen suorittaminen esimerkiksi urheilijoiden kisamatkojen ja leirien aikana. (Manninen 2014; Nieminen & Lämsä 2019)

Urheilulukioiden tavoitteena on tarjota riittävä harjoitusmäärä sekä mahdollistaa kahden päivittäisen harjoituksen tekeminen. Toinen päivittäisistä harjoituksista ajoittuu aamupäivän ajalle, jolloin koulutyöstä tulisi olla vapaata. Lisäksi osana pakollisia opintoja urheilulukiolaisille kuuluu vähintään 12 valmennuskurssia. Toisaalta urheilijoiden kokonaiskuormituksen tulisi olla sellaisella tasolla, että se mahdollistaisi kehittymisen huippu-urheilijaksi asti. (Nieminen & Lämsä 2019; Suomen Olympiakomitea 2020)

Urheiluakatemia valmentajat toteuttavat toisella asteella tavoitteellista valmennusprosessia. Urheilun ja opiskelun tasapainossa toisella asteella urheilun prioriteetti kasvaa. Verrattuna yläkouluvaiheeseen harjoittelusta tulee kuormittavampaa, mutta samalla urheilijoiden itseohjautuvuus ja vastuu omasta tekemisestä myös kasvaa. Toisella asteella myös asiantuntijoita käytetään urheilijoiden ja heidän valmentajiensa taitojen kehittämisessä hyödyksi. Samalla myös pyritään progressiiviseen kehitykseen urheilu-uralla ja seurataan tiiviisti nuoren urheilijan kehittymistä omassa lajissaan. (Suomen Olympiakomitea 2020)

5 URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMISEN VAIKUTUKSET

Kaksoisuralla on useita hyötyjä sekä urheilijan senhetkiseen elämään että tulevaisuuteen. Positiivisiin vaikutuksiin lukeutuvat terveyteen liittyvät hyödyt, jotka pitävät sisällään tasapainotun elämän, vähentyneen stressin ja hyvinvoinnin kasvun. Kehitykseen liittyvillä hyödyillä tarkoitetaan omien taitojen soveltamista muille osa-alueille, identiteetin kehittymistä sekä positiivisia vaikutuksia urheilijan itsesäätelyn kykyihin. Lisäksi kaksoisuralla on merkittävä positiivinen vaikutus urheilu-uran jälkeiseen elämään, jota käsitellään tarkemmin luvussa 5.2. Kaksoisuraan liittyvistä haasteista merkittävimpiä ovat tasapainon löytäminen urheilun ja opiskelun välillä, urheilevien nuorten kehityksen turvaaminen sekä kaksoisuran aiottua aiemmin lopettavien tulevaisuus. (Euroopan komissio 2012)

Mannisen (2014) toteuttamassa urheiluakatemiaympäristössä tapahtuvan koulun ja urheilun yhdistämisen tutkimuksessa todettiin, että suurimmat haasteet kaksoisuran toteuttamisessa muodostuvat liiallisesta kokonaisrasituksesta, opettajien ja oppilaiden välisistä henkilökohtaisista ongelmista, joustamattomuudesta sekä ajankäytöstä. Nämä ongelmat korostuivat kaikista eniten yläkoulu- ja lukioikäisillä urheiluakatemiaalaisilla, sillä näissä oppilaitoksissa opiskelu on hyvin sidottua ja koulumaista. Nuorten urheilijoiden tulisi käyttää urheiluun 20–30 tuntia viikossa, mikäli hän haluaa oman lajinsa huipulle (Guidotti ym. 2013). Tähän lisättyä koulunkäyntiin kuluva aika, joka on peruskoulun normaalisti suorittavilla vähintään 30 tuntia viikossa, saadaan yhteenlasketuksi ajaksi jopa 60 tuntia viikossa (Opetushallitus 2022).

5.1 Positiiviset vaikutukset nykyhetkeen

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kaksoisuralla on paljon positiivisia vaikutuksia. Tanskassa tehdyn verrokkitutkimuksen mukaan opiskelijaurheilijat saavat lukiossa parempia arvosanoja kuin muut (Storm & Eske 2021). Lisäksi nuoret saavat urheilun kautta kavereita, joiden kanssa ihmissuhteet kehittyvät ja sosiaalinen asema kasvaa (Allen 2003; Euroopan komissio 2012), jolloin sosiaalisten ongelmien esiintyvyys on pienempi verrattuna vähemmän liikkuviin (Kantomaa ym. 2010). Samansuuntaisia tuloksia saivat myös Korkiamäki ja Ellonen (2010) tutkiessaan yläkouluikäisten nuorten saamaa sosiaalista tukea, joka osoitti urheilevien nuorten olevan hyvässä asemassa muihin verrattuna. Etenkin joukkueurheilussa nuorten sosiaaliset taidot kehittyvät ja he saavat valmiuksia toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Lämsä 2009).

Opiskelu voidaan nähdä fyysiselle urheilulle selkeänä vastapainona ja vastaavasti urheilu nähdään vastapainona opiskelulle, joka on usein passiivista. Tasapainon löytäminen voi opettaa käytännön taitoja esimerkiksi aikatauluttamiseen, erilaisten haasteiden kohtaamiseen, paineensietokykyyn ja kokonaisvaltaiseen itseluottamukseen (Aquilina 2013). Liikunnan lukuisten positiivisten terveysvaikutusten lisäksi on tullut runsaasti tutkimustuloksia siitä, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä tehokkaampaan oppimiseen (Etnier ym. 1997; Hansen 2017; Siekkinen ym. 2021). Vaikka opiskelu ja urheilu kuormittavat elimistöä eri tavalla, on kuitenkin välttämätöntä pitää lepopäiviä sekä opiskelusta että urheilusta, jotta keho ja aivot saavat tarvittavaa lepoa.

5.2 Positiiviset vaikutukset tulevaisuuteen

Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa omaksuttujen elämäntapojen on todettu vaikuttavan opiskelijaurheilijoiden tulevaisuuteen positiivisesti. Urheilullinen asenne elämään pitää sisällään terveelliset ruokailutottumukset, riittävän levon, terveen suhtautumisen päihteisiin sekä oman viikkorytmin rakentamisen. (Kokko 2014, 45) Sopeutuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään onnistuu paremmin, kun on toteuttanut kaksoisuraa. Lisäksi heidän työllisyysnäkönsä ovat parempia kaksoisuran ulkopuolella oleviin urheilijoihin verrattuna, joka tarkoittaa parempaa työllistymistä ja korkeammin palkattuja töitä. (Euroopan komissio 2012)

Kaksoisuran aikana aloitettu tai hankittu koulutus avaa paljon ovia urheilun jälkeiseen elämään, kun aletaan miettimään uutta urasuunnitelmaa (Suomen Olympiakomitea 2021, 15). Ryban ym. (2017) tutkimusartikkelin mukaan suomalaisilla urheilijoilla on kaksoisuran rakenteellisen tuen ansioista paremmat työllisyysnäkömät. Tosiasia on kuitenkin se, että vain muutamasta opiskelijaurheilijasta tulee tulevaisuudessa huippu-urheilija (Sorkkila ym. 2018). Uran päättyminen voi tulla urheilijalle yllätyksenä esimerkiksi loukkaantumisen myötä, kun taas parhaimmassa tapauksessa urheilija päättää uran omasta tahdostaan vuosien ammattilaisurheilijana olemisen jälkeen. Voidaan siis kiteyttää ja todeta, että menestyminen myös opiskelussa on tärkeää.

Kaiken kaikkiaan urheilusta saadut tiedot ja taidot voidaan yhdistää erilaisiin pääomiin. Bourdieun mukaan pääomat voidaan jakaa sosiaaliseen, kulttuuriseen ja taloudelliseen pääomaan (Pinxten & Lievens 2014). Jos urheilija on toiminut urallaan joukkueen kapteenina, hänellä on

hyvät valmiudet tiimin johtamiseen työelämässä. Vastaavasti urheilijat, jotka ovat tottuneet kilpailuissa tekemään parhaansa kovien paineiden alla, sopisivat hyvin työhön, jossa tarvitaan paineensietokykyä. Useilla urheilijoilla on tapana olla hyvin kunnianhimoisia, joka voi hyvin näkyä työelämässä. (Olympiakomitea 2021, 15–18) Esimerkiksi hiihtomaajoukkueeseen kuullut moninkertainen arvokisakävijä Aino-Kaisa Saarinen totesi Ylen haastattelussa seuraavasti: ”Haluan työtä, jossa joutuu aikamoiseen liemeen, koska en ole tottunut päästämään itseäni helpolla” (Suomen Olympiakomitea 2018). Vanhoilla ammattilaisurheilijoilla on usein myös paljon henkilökohtaisia suhteita, joiden avulla he pääsevät työelämään nopeammin.

5.3 Koulu-uupumus

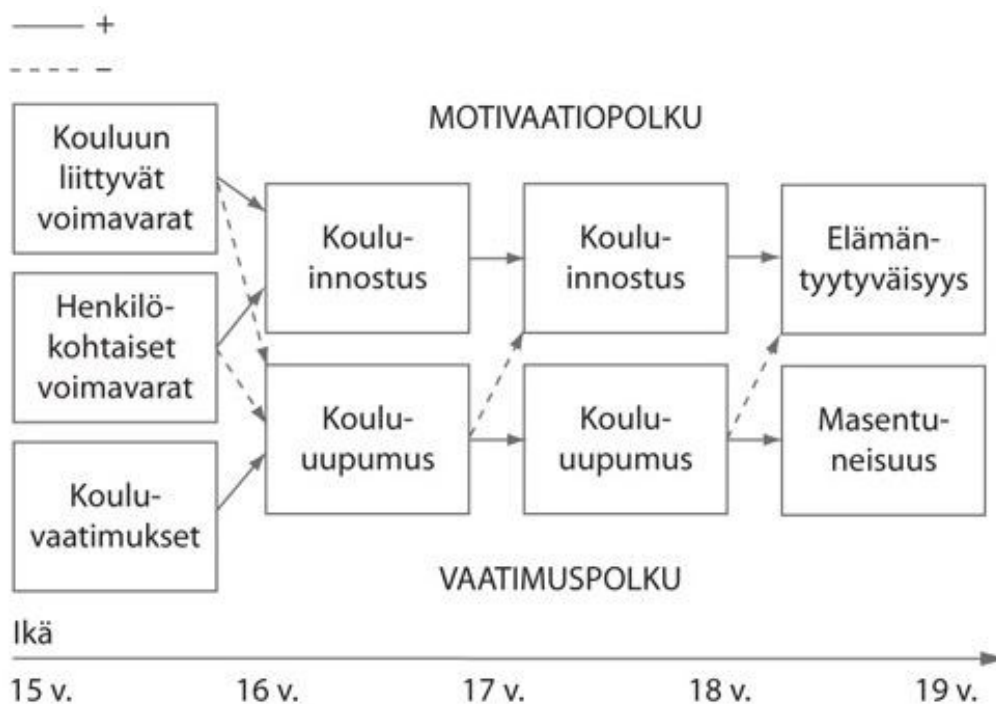
Suomalaisten koululaisten PISA- tutkimusten menestys 2000- luvun alussa on kääntynyt ajan myötä siihen, että nykyään opiskelevat nuoret voivat pahoin sekä koulussa että vapaa-ajalla. Stressi, uniongelmat sekä koulu-uupumus ovat lisääntyneet. On tärkeää, että opiskelijat ja oppilaat viihtyisivät koulussa, sillä koulun merkitys nuoren kehitysympäristönä on erittäin tärkeä. Mikäli koulu-uupumus valtaa opiskelijan, myös koulun merkitys hukkuu. Tästä voi seurata monenlaisia negatiivisia ja joskus myös pitkäkestoisia haittavaikutuksia, jotka vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Salmela-Aro 2011, 2016; Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013)

Koulu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä kouluun liittyvää stressioireyhtymää. Se koostuu kolmesta eri osa-alueesta: riittämättömyyden tunteesta, opiskeluun liittyvästä kyynisyydestä sekä väsymyksestä. Näiden tekijöiden on todettu FinEdu- pitkittäistutkimuksen mukaan olevan myös jokseenkin pysyviä. Koulu-uupumuksen arviointia varten on kuitenkin kehitetty SBI-10 (School Burnout Inventory- menetelmä). Menetelmää voidaan käyttää aina peruskoulusta kolmannen asteen opiskelijoihin saakka. (Salmela-Aro 2011; Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013)

Nuorten elämässä tapahtuu paljon muutoksia etenkin yläkoulun aikana, mutta koulujen on nähty vastaavan heikosti näihin muutoksiin. Ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen: autonomian, yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden kokemisen merkitys kasvaa tässä vaiheessa. Opiskelijoille olisi tärkeää saada tyydytettyä näitä psykologisia perustarpeitaan koulussa, mutta sen epäonnistuessa nuorten koulu-uupumus lisääntyy, innostus koulua kohtaan laskee ja koulun

merkitys alkaa vähentyä, jolloin koulun ja nuorten välille alkaa muodostua rakoja. (Salmela-Aro 2011) Yksi koulun ja opiskelijoiden kuilua kasvattavista tekijöistä on myös nykynuorten digiosaaminen. Nuoret kokevat, ettei koulu ota huomioon tarpeeksi hyvin heidän digiosaamistaan esimerkiksi käyttämällä tätä hyödyksi opiskelussa. Tämä turhauttaa nuoria ja kasvattaa jälleen riskiä nuorten syrjäytymiselle ja koulu-uupumiselle. (Salmela-Aro 2016) Lisäksi kiireen tunne koulussa voi kasvattaa riskiä uupumukselle. Opettajalla ei ole tarpeeksi aikaa oppilaskohtaamiin, jonka lisäksi kouluilmapiirin negatiivisuus ja tuen puute ovat koulu-uupumukselle altistavia tekijöitä peruskoulussa. (Salmela-Aro 2011)

Koulu-uupumusta voidaan tarkastella vaatimukset ja voimavarat- mallin mukaan. (kuva 5) Motivaatiopolun ja vaatimuspolun sisältävän mallin mukaan koulun vaatimusten ja opiskelijoiden voimavarojen on oltava harmoniassa, jotta opiskelijoiden riittävät voimavarat voidaan turvata. Mallin mukaan mitä enemmän opiskelijat kokivat heillä olevan voimavaroja, sitä vähemmän he kokivat koulu-uupumusta. Voimavarat voidaan jakaa mallin mukaan edelleen kouluun liittyviin voimavaroihin ja henkilökohtaisiin voimavaroihin. Psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen tarvitaan voimavaroja, mutta sen lisäksi henkilökohtaisilla voimavaroilla, kuten kompetenssin kokemisella koulutehtävissä, oli yhteys myös kouluinnostuksen lisääjänä. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013; Salmela-Aro 2016)



KUVA 5. Vaativuusmalli (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013)

Yhtenä merkittävimmistä tilanteista koulu-uupumuksen syntymisen kannalta ovat koulutukselliset siirtymävaiheet, jolloin opiskelijoilta vaaditaan sopeutumista uuteen tilanteeseen ja uusiin ihmisiin. Näissä siirtymävaiheissa on erittäin tärkeää, että koulut pystyvät vastaamaan muutoksiin opiskelijoiden tarpeissa. Koulun vaatimusten ja opiskelijoiden voimavarojen välinen suhde tulee myös näissä siirtymävaiheissa olla tasapainossa. (Salmela-Aro 2011) FinEdu- pitkittäistutkimuksen mukaan lukioon siirryttäessä opiskelijoiden tarpeiden muutos ei ole sopusoinnussa koulukontekstin kanssa. Lukioon mentäessä myös paineet kilpailusta, arvosanoista ja menestyksestä lisääntyvät, kun samaan aikaan opettajien tarjoama emotionaalinen tuki ja yhteisöllisyys vähenee. Tämä aiheuttaa peruskoulusta lukioon siirryttäessä koulu-uupumuksen lisääntymistä. (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013)

5.4 Urheilu-uupumus

Useat keskustelut puhuttaessa urheilu-uupumuksesta kumpuavat stressin näkökulmasta. Sen takia ajatellaan, että kroonisesta stressistä seuraa urheilu-uupumusta. (Gustafsson ym. 2011; Raedeke 1997) Urheilu-uupumuksen englannin kielen termi *athlete burnout* on jokseenkin moninaisesti tulkittava termin *burnout* vuoksi, vaikka se on myös hyvin yleisesti käytetty. Tämän vuoksi myös urheilu-uupumuksen tarkasti rajattu ja täsmällinen määrittäminen on ollut haasteellista. (Raedeke 1997)

Urheilu-uupumus on määritelty psykofysiologisena oireyhtymänä ja toimintahäiriönä, josta aiheutuu fyysistä ja emotionaalista uupumusta, jonka lisäksi myös tunteet heikentyneestä suorituskyvystä, ahdistuksesta ja urheilun merkityksen vähenemisestä ovat osa urheilu-uupumusta. (Gustafsson 2011) Fyysiselle ja emotionaalille uupumukselle tyypillisiä piirteitä ovat fyysisten ja emotionaalisten voimavarojen vähentyminen, joka saa alkunsa urheilukilpailuista tai harjoittelusta. Ahdistus ja heikentynyt suorituskky liittyvät myös toisiinsa siten, että urheilu-uupumuksessa urheilijalla on taipumus arvioida ja analysoida negatiivissävytteisesti omia suorituksiaan ja kykyjä. Urheilun merkityksen väheksynnän pitkittyessä urheilijalle voi kehittyä kyynisiä ajatuksia urheilua ja urheilusuorituksia kohtaan. (Gustafsson ym. 2017) On kuitenkin epäselvää, kuinka monet urheilu-uran lopettaneista päättävät sen nimenomaan urheilu-uupumuksen takia (Raedeke & Smith 2001).

Urheilu-uupumuksen syistä useimmin mainitaan krooninen stressi. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet muitakin näkökulmia urheilu-uupumuksen rakentumiselle. (Raedeke 1997) Gustafsson ym. (2011) ovat esitelleet teoksessaan neljä erilaista urheilu-uupumuksen mallia, joista tosin tutkimustietoa on vielä vain vähän saatavilla.

Kognitiivis-affektiivinen malli. Ensimmäisenä Gustafsson ym. (2011) esittelee Smithiin (1986) viitaten kognitiivis – affektiivisen mallin. Sen mukaan ihmiset pyrkivät alitajuntaisesti minimoimaan negatiiviset ja maksimoimaan positiiviset tapahtumat. Mallin mukaan ihmiset toimivat siis hyvin rationaalisesti ja punnitsevat urheilun positiivisia ja negatiivisia puolia. Kun negatiiviset puolet voittavat vaakakupissa positiiviset, he vetäytyvät urheilusta.

Harjoittelun stressivaiva- malli. Toisena mallina Gustafsson ym. (2011) esittelee Silvaan (1990) viitaten harjoittelun stressivaiva- mallin. Mallissa keskitytään harjoituksellisiin ja fyysisiin kohtiin ilman psyykkisten tekijöiden huomioimista. Sen mukaan uupumus on seurausta kovasta harjoittelusta. Treenikuormalla voi kuitenkin olla positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia. Kuitenkin, jos negatiiviset vaikutukset ottavat vallan, aiheuttaa se urheilu-uupumuksen ja vetäytymisen urheilusta.

Yksipuolinen identiteetin kehittäminen ja ulkoinen ohjausmalli. Gustafssonin ym. (2011) esitteleminen kolmas malli Coakleyhin (1992) viitaten on yksipuolinen identiteetin kehittäminen ja ulkoinen ohjausmalli. Tämän mukaan urheilu-uupumus johtuu huippu-urheilun sosiaalisesta organisoinnista. Tämä tarkoittaa mallin mukaan sitä, että urheilijat uupuvat identiteetin rajoittamisen ja kontrollin puutteen vuoksi. Urheilijat viettävät niin paljon aikaa urheillessaan, että se syö voimavaroja rakentaa monipuolista identiteettiä nähden ystäviä ja käyttämällä vapaa-aikaa muuhun kuin urheiluun.

Sitoutumismalli. Kuten aiemmin on mainittu, stressi on ollut yksi puhuttavimmista tekijöistä tutkittaessa urheilu-uupumusta. Kuitenkaan kaikki urheilijat, joilla stressiä on, eivät ole uupuneita (Raedeke 1997). Sitoutumismallin mukaan urheilijat voidaan jakaa heidän sitoutumisensa mukaan kolmeen eri luokkaan: kiinnostuspohjaiseen-, juuttumispohjaiseen- ja matalaan sitoutumiseen. Kiinnostuspohjaisessa sitoutumisessa tilanne on paras, sillä he ovat sitoutuneita urheiluun, koska haluavat sitä. Täten myös uupumusta esiintyy hyvin vähän. Juuttumispohjaisessa sitoutumisessa urheilijat ovat sitoutuneita urheiluun, koska heidän mielestään heidän täytyy olla, eivätkä he saa nautintoa urheilusta. Näin juuttumispohjainen sitoutuminen linkittyy

myös uupumukseen. Kolmantena on matala sitoutuminen, jossa harjoittelun jatkamista ei pidetä enää mielekkäänä, eikä haluta enää sitoutua urheiluun. Näistä syistä urheilijat eivät kuitenkaan useimmiten koe urheilu-uupumusta. (Raedeke 1997, Schmidt & Stein 1991, 260–261)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu- tutkielman tavoitteena oli selvittää, löytyykö eri oppilaitosten, kaupunkien ja pääalajiryhmien opiskelijoiden välillä eroavaisuuksia kaksoisuran toteutumisessa. Halusimme saada selville, miten nuoret kokevat urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteineen sekä mahdollisuuksineen. Lisäksi halusimme selvittää kaksoisuran toteutumisen kokonaiskuvaa eri oppilaitoksissa. Tutkimuksessa kysyttiin opiskelijoiden kokemuksia muun muassa eri toimijoiden yhteistyöstä, uupumuksesta sekä oppilaitoksien mahdollistamasta tuesta opiskelijoille.

Tässä tutkielmassa halusimme saada vastauksia erityisesti näihin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen eroaa eri oppilaitostyyppien välillä? (yläkoulu, urheiluyläkoulu, lukio ja urheilulukio)
2. Eroaako urheilun ja opiskelun yhdistäminen eri paikkakuntien välillä?
3. Miten pääalajiryhmä vaikuttaa urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?

Tutkimuksemme hypoteesit ovat:

1. Urheiluoppilaitoksissa urheilun ja opiskelun yhdistäminen on paremmassa tasapainossa verrattuna muihin oppilaitoksiin.
2. Paikkakuntien ja pääalajiryhmien välillä on eroja urheilun ja opiskelun yhdistämisessä.

7 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tämän pro gradu -tutkielman kohderyhmänä olivat opiskelijat, jotka olimme valinneet osallistumaan kyselyyn (n=1146). Lopulliseen aineistoon kutsuimme mukaan ne opiskelijat, jotka vastasivat harrastavansa tavoitteellista kilpaurheilua vähintään neljä kertaa viikossa. Tutkielman kohdejoukko koostui yhteensä 545 opiskelijasta. Lopullinen aineisto koostui 520 opiskelijasta. Valitsimme mukaan neljä paikkakuntaa: Jyväskylä, Lahti, Oulu ja Pori. Jokaiselta paikkakunnalta valitsimme yläkoulun, urheiluyläkoulun, lukion ja urheilulukion. Yläkoulusta halusimme ottaa mukaan 8- ja 9-luokkalaiset. Yhdeltä luokkatasolta valitsimme kolme luokkaa ja yhden urheiluluokan, lukuun ottamatta yhtä yläkouluu, josta valitsimme kolme luokkaa ja kaksi urheiluluokkaa, koska kyseisessä oppilaitoksessa urheiluluokat on jaettu päälaajiryhmien mukaan. Kaikkien yläkoulujen kohdalla suoritimme arvonnin luokista, jotka osallistuvat tutkimukseen. Arvontojen tarkoituksena oli, että saamme aineistoon mahdollisimman samankokoiset otannat eri oppilaitoksista. Vastaavasti lukioissa kysely toteutettiin toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoille. Lukioissa arvonta suoritettiin ainoastaan yhdessä lukiossa, koska muuten otanta olisi kasvanut kyseisessä oppilaitoksessa liian suureksi verrattuna muihin. Muissa lukioissa päätettiin valita kaikki toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat mukaan, koska arvelimme vastausprosentin olevan pienempi. Jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle 7-luokkalaiset ja lukion ensimmäisen vuoden opiskelijat, koska marras-joulukuussa heillä oli vain muutaman kuukauden kokemus siirtymän jälkeisestä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä.

7.2 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake

Tämän pro gradu- tutkielman aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella syyslukukauden 2022 aikana. Aineiston keruu toteutettiin osassa oppilaitoksista paikan päällä tutkijoiden toimesta ja osassa oppilaitoksista heidän oman henkilöstönsä toteuttamana. Oppilaitokseen, joissa kysely toteutettiin oppilaitoksen oman henkilöstön avulla, lähetettiin tarkat ohjeet kyselyyn vastaamiselle. Kyselyyn sai vastata käyttäen omaa älypuhelinia, tietokonetta tai muuta mobiililaitetta. Tutkimusaineiston keruu toteutettiin tutkijoiden toimesta paikan päällä

oppituntien aikana. Oppilaitokset, jotka osallistuivat kyselyyn oman henkilöstön toteuttamana, täyttivät kyselylomakkeen parhaaksi katsomanaan ajankohtana koulupäivän aikana.

Kyselylomakkeen ensimmäiset kysymykset (kysymykset 1–4) keräsivät taustatietoja kyselyyn vastanneilta. Näissä kysymyksissä selvitettiin kyselyyn osallistuneiden paikkakunta, oppilaitos, vuosiluokka sekä tavoitteellisen kilpaurheilun harrastaminen. Kyselyyn osallistuneet, jotka eivät harrastaneet tavoitteellista kilpaurheilua, vastasivat ainoastaan taustatietokysymyksiin, jonka jälkeen kysely päättyi heidän osaltaan. Tavoitteellista kilpaurheilua harrastaneille esitettiin taustatietokysymysten jälkeen 12 lisäkysymystä (kysymykset 5–16), joista kysymykset 6, 11 ja 13 olivat avoimia kysymyksiä ja muut lisäkysymykset olivat strukturoituja kysymyksiä. Kaikki kysymykset olivat pakollisia lukuun ottamatta kysymyksiä 11 ja 13, joissa tiedusteltiin koulu- ja urheilu-uupumuksen syytä. Strukturoituihin kysymyksiin vastattiin Likertin 7-portaisella asteikolla tutkittavien valitessa parhaiten itseensä sopivan vaihtoehdon. Kaikissa strukturoiduissa kysymyksissä ja väitteissä vaihtoehto 1 kuvasi väittämää ”täysin eri mieltä” ja vaihtoehto 7 väittämää ”täysin samaa mieltä”. Kaikki sähköisen kyselylomakkeen kysymykset ovat nähtävillä tutkielman liitteissä. (liite 1)

7.3 Käytettyjen muuttujien valinta ja luokittelu

Tämän tutkielman tutkimusongelmien kannalta merkittävimpiä taustatietoja olivat paikkakunta (kysymys 1), oppilaitos (kysymys 2) sekä päälaaji (kysymys 6). Kysymyksellä yksi, jossa taustatietona kysyttiin paikkakuntaa, luokittelimme vastaajat neljään eri luokkaan vastausten perusteella. Kysymyksessä kaksi taustatietona kysyttiin oppilaitosta. Tämän kysymyksen vastausten perusteella luokittelimme vastaajat neljään eri ryhmään: yläkoululaisiin, urheiluyläkoululaisiin, lukiolaisiin ja urheilulukiolaisiin.

Vastaajien päälaajia kysyttiin kysymyksessä 6, joka toteutettiin avoimena kysymyksenä. Avointen kysymysten perusteella luokittelimme vastaajat kuuteen eri päälaajiryhmään: palloilulajit, yleisurheilu, voima- ja kamppailulajit, esteettiset lajit, kestävyyslajit ja muut lajit.

Kysymykset 11 ja 13 toteutettiin avoimina kysymyksinä, joissa kysymys 11 kuului: ”Mikä on ollut syynä urheilu-uupumukselle?” ja kysymys 13 ”Mikä on ollut syynä koulu-uupumuk-

selle?” Näiden avointen kysymysten vastausten perusteella jaoin vastaajat sekä koulu-uupumuksen, että urheilu-uupumuksen osalta neljään eri ryhmään: stressi, uni/palautuminen, ajan puute/aikataulutus sekä fyysinen kuormitus. Näitä ryhmiä käytettiin molempien kysymysten vastaajien luokittelussa, mutta ryhmien välisiä eroja ei analysoitu tässä tutkielmassa.

7.4 Aineiston analyysimenetelmät

Tämä pro gradu- tutkielma toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineiston analyysit toteutettiin käyttämällä IBM SPSS Statistics 28- ohjelmistoa. Analysoimme tutkimuksessa sähköisellä Webropol- kyselylomakkeella kerättyä dataa.

Analysoitaessa paikkakunnan, oppilaitostyyppin ja päälajiryhmän vaikutusta kaksoisuran toteutumiseen käytimme yksisuuntaista varianssianalyysiä (Oneway Anova). Tuloksia analysoidessa varianssianalyysillä käytimme monivertailutestissä Bonferroni- testiä, kun ryhmien väliset varianssit olivat yhtä suuret. Puolestaan Tamhanen T2- testiä käytimme, kun ryhmien väliset varianssit olivat eri suuret.

Käytimme faktorianalyysiä muodostaaksemme tilastollisesti pätevät summamuuttujat (2 kpl) kuvaamaan kaksoisuran onnistunutta ja heikkoa toteutumista. Onnistunutta kaksoisuraa mittaavat väittämät (4 kpl) latautuivat selkeästi faktorille yksi ja heikkoa kaksoisuraa mittaavat väittämät (4 kpl) latautuivat faktorille kaksi. (taulukko 1) Summamuuttujat muodostuivat eri faktoreille latautuneiden väittämien keskiarvojen summan keskiarvona. Suurempi keskiarvo onnistunutta kaksoisuraa mittaavassa summamuuttujassa tarkoittaa kaksoisuran onnistunutta toteutumista. Vastaavasti mitä suurempi keskiarvo on heikkoa kaksoisuraa mittaavassa summamuuttujassa, sitä heikompi on kaksoisuran toteutuminen.

TAULUKKO 1. Kaksoisuraa mittavien väittämien latautuminen kahdelle eri faktorille, joista on muodostettu onnistunutta ja heikkoa kaksoisuraa mittaavat summamuuttujat.

Väittäjä	Faktori		h ²
	1	2	
1.Koulu tarjoaa riittävästi mahdollisuuksia laji- harjoituksiin koulupäivän aikana	0,764	0,021	0,58
2. Koulu on tarpeeksi joustava opiskelujen hoi- tamisessa	0,685	-0,206	0,51
3.Eri toimijat tekevät yhteistyötä (koulu, seura, valmentaja, urheiluakatemia, vanhemmat)	0,690	-0,116	0,49
4.Olen ollut uupunut urheilun takia viikoittain	0,067	0,688	0,48
5.Olen ollut uupunut koulun takia viikoittain	-0,283	0,564	0,40
6.Koen, että opiskeluni on kärsinyt urheilun ta- kia	-0,025	0,543	0,30
7.Koen, että urheilu-urani on kärsinyt opiskelun takia	-0,381	0,416	0,32
8.Koen, että minulla on riittävästi vapaa-aikaa (urheilun ja opiskelun ulkopuolella)	0,291	-0,448	0,29
Neliösumma	1,84	1,52	3,36
Selitysaste (%)	23,05	18,96	42,01

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta voidaan pitää luotettavana, koska Webropol-kyselylomake testattiin kahteen kertaan ennen sen jakamista opiskelijoille. Kyselyssä esiintyneet kysymykset ja väittämät oli esitetty selkeästi, jonka lisäksi kuvauksessa annettiin lisätietoa, jotta virheelliset vastaukset saataisiin minimoitua. Erilaisissa ongelmatilanteissa pystyttiin auttamaan silloin, kun olimme paikan päällä suorittamassa kyselyt. Vastauksien luotettavuus voi oletettavasti hieman laskea, kun emme olleet jokaisessa koulussa suorittamassa kyselyitä. Kyselyyn vastaaminen vei maksimissaan 10 minuuttia, joten voidaan olettaa, että opiskelijat ovat jaksaneet vastata huolellisesti.

Tutkimuksessa lopullinen otanta oli 520, jota voidaan pitää riittävänä määrällisessä tutkimuksessa (Heikkilä 2014). Otokset olivat normaalisti jakautuneita, jolloin pystytään vertailemaan oppilaitoksia, kaupunkeja ja päälajeja. Otokset jakautuivat hyvin etenkin oppilaitoksien välillä, jossa pienin otoskoko oli lukioilla (n=101, vaihteluväli n=101–171). Sen sijaan päälajien välillä oli suurempaa vaihtelua otantojen osalta. Palloilijoiden osuus oli selkeästi suurin (n=284), kun taas muiden lajien osuus jäi kaikista pienimmäksi (n=26). Kaupunkien osalta pienin otoskoko oli Porilla (n=70, vaihteluväli n=70–221), koska Porin lukiot jätettiin tutkimuksesta pois. Porin lukioista vastasi kyselyyn 25 opiskelijaa, joista 21 määritteli itsensä kilpaurheilijaksi. Jouduimme jättämään Porin lukiot kokonaan pois alhaisen vastausprosentin takia. Urheilulukiolaisilta saimme 21 vastausta, kun taas normaalilta linjalta emme saaneet yhdenkään kilpaurheilijan vastausta. Tutkimuksen tarkoituksena on nimenomaan vertailla eri oppilaitoksia ja paikkakuntia, ja siksi tähän ratkaisuun päädyttiin. Lisäksi muilta paikkakunnilta neljän opiskelijan vastauksia emme voineet analysoida, koska heidän päälajinsa jäi epäselväksi. Lopulliseen aineistoon jouduttiin täten karsimaan 25 opiskelijan vastaukset (4,6 % lopullisesta kohderyhmästä).

Muodostettujen summamuuttujien reliabiliteettia voidaan tarkastella Cronbachin alfa- kertoimella, joka kertoo sisäisestä yhtenäisyydestä. Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastelimme sisäistä yhtenäisyyttä käyttäen Cronbachin alfa -kerrointa onnistunutta kaksoisuraa ja heikkoa kaksoisuraa mittaaville väittämille erikseen. Nämä väittämät muodostivat myös kaksi käytettyä summamuuttujaa tälle tutkielmalle. Onnistunutta kaksoisuraa mittaavien väittämien Cronbachin alfa kerroin oli 0,711 ja heikkoa kaksoisuraa mittaavien väittämien kerroin oli 0,647. Näitä kertoimia voidaan pitää hyväksyttävänä tutkimukselle, vaikka mitään tarkkaa raja-arvoa ei ole määritelty. (Tähtinen ym. 2020)

7.6 Tutkimuksen eettisyys

Ennen tutkimuksen suorittamista tutkijat hankkivat vaadittavat tutkimusluvut oppilaitoksiin. Eettistä ennakoarviointia ei tehty, sillä tutkimuksessa ei täyty mikään eettistä ennakoarviointia vaativista asetelmista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Tutkittavat saivat tutustua tutkimuksen alussa tutkimuksen ennako-ohjeisiin ennen sähköiseen kyselylomakkeeseen vastaamista. Suostumus tutkimukseen vahvistettiin aloittamalla sähköisen kyselylomakkeen täyttämisen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimuksen sai keskeyttää missä

tahansa vaiheessa kyselylomakkeen täyttämistä. Tutkimus toteutettiin anonyymisti, eikä vastauksia voida yhdistää yksittäiseen henkilöön. Tutkimuksessa ei kerätty henkilötietoja, sillä se ei ollut tarpeellista.

Alle 15-vuotiaiden huoltajille lähetettiin ennen tutkimusta tutkimuslupapyyntö, jossa heillä oli mahdollisuus kieltää huollettavansa osallistuminen tutkimukseen. Tutkimusaineistoa ei luovuteta ulkopuolisille henkilöille ja pääsy tutkimusaineistoon on ainoastaan tutkijoilla. Tutkimusaineistoa säilytettiin salasanalla varustetussa pilvipalvelun kansiossa, mihin ainoastaan tutkijoilla oli pääsy. Pro gradu- tutkielman valmistuttua tutkimusaineisto hävitetään kokonaisuudessaan. Tässä pro gradu- tutkielmassa on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021).

8 TULOKSET

Olemme jakaneet tulokset tutkimuskysymysten mukaan kolmeen osaan. Oppilaitostyyppien, kaupunkien ja pääalajiryhmien tulosten esittelemisessä olemme selkeyden vuoksi käyttäneet samaa kaavaa. Aluksi vertaillaan kaksoisuran toteutumiseen liittyvien väittämien välisiä eroja, esitetään sekä negatiivisten että positiivisten väittämien keskiarvot ja lopuksi esitetään summa-
muuttujien keskiarvot ja muuttujien väliset erot sekä heikolle että onnistuneelle kaksoisuralle.

8.1 Eroavaisuudet oppilaitostyyppien välillä

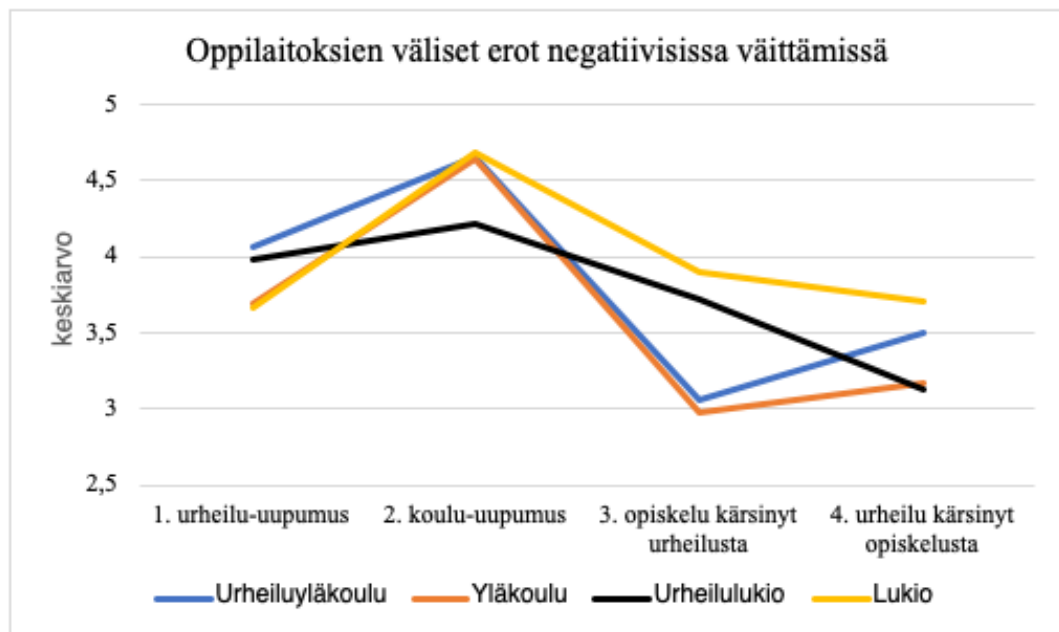
Urheiluyläkoululaisilla ja yläkoululaisilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja koulun tarjoamien lajiharjoitusten riittävydessä ($p < 0,001$), eri toimijoiden välisessä yhteistyössä ($p < 0,001$) sekä vapaa-ajan riittävydessä ($p = 0,013$). Koulun tarjoamien lajiharjoitusten riittävydessä ja eri toimijoiden välisessä yhteistyössä urheiluyläkoululaiset olivat tyytyväisempiä kuin yläkoululaiset. Sen sijaan yläkoululaiset olivat tyytyväisempiä vapaa-ajan riittävyteen verrattuna urheiluyläkoululaisiin.

Urheilulukiolaisilla ja lukiolaisilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja koulun tarjoamien lajiharjoitusten riittävydessä ($p < 0,001$), opiskeluiden joustavuudessa ($p = 0,015$), eri toimijoiden välisessä yhteistyössä ($p < 0,001$) sekä kokemuksessa urheilu-uran kärsimisestä opiskelun takia ($p = 0,027$). Kaikissa edellä mainituissa osa-alueissa urheilulukiolaiset olivat tyytyväisempiä kuin lukiolaiset urheilun ja opiskelun yhdistämisessä.

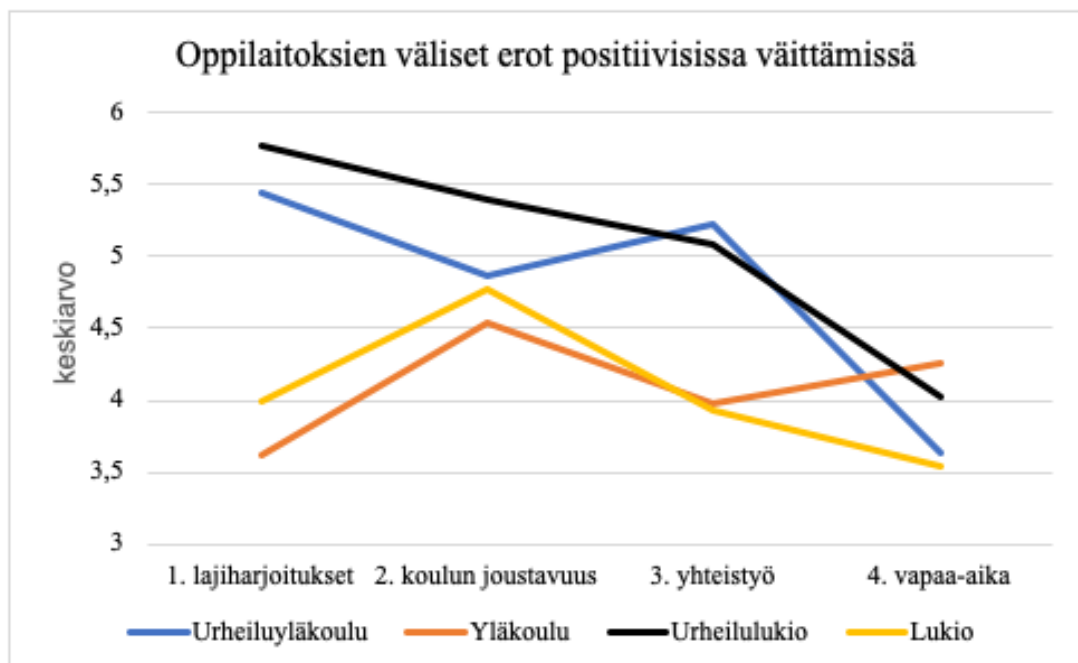
Urheiluyläkoululaisilla ja urheilulukiolaisilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja opiskeluiden joustavuudessa ($p = 0,014$) ja kokemuksessa opiskelun kärsimisestä urheilun takia ($p = 0,005$). Urheilulukiolaiset olivat tyytyväisempiä opiskeluiden joustavuuteen verrattuna urheiluyläkoululaisiin. Vastaavasti urheilulukiolaiset kokivat heidän opiskeluiden kärsivän enemmän urheilun takia.

Yläkoululaisilla ja lukiolaisilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja kokemuksessa opiskelujen kärsimisestä urheilun takia ($p < 0,001$) sekä vapaa-ajan riittävydessä ($p = 0,010$). Lukiolaiset kokivat opiskelujen kärsivän urheilun takia verrattuna yläkoululaisiin, lisäksi lukiolaiset kokivat heillä olevan vapaa-aikaa liian vähän verrattuna yläkoululaisiin. Alla olevissa kaavioissa on

esitelty negatiivisten ja positiivisten kaksoisuraa koskevien väittämien keskiarvot erikseen oppilaitostyyppien mukaan. (kuva 6 ja 7)



KUVA 6. Oppilaitoksien keskiarvot huonoa kaksoisuraa mittaavissa väittämässä.



KUVA 7. Oppilaitoksien keskiarvot onnistunutta kaksoisuraa mittaavissa väittämässä.

Kaksoisuran onnistunutta toteutumista mittaavien väittämien summamuuttujan keskiarvoissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja urheiluyläkoululaisten ja yläkoululaisten välillä ($p<0,001$), urheiluyläkoululaisten ja lukiolaisten välillä ($p<0,001$), urheilulukioisten ja yläkoululaisten välillä ($p<0,001$) sekä urheilulukioisten ja lukiolaisten välillä ($p<0,001$). Näistä urheiluyläkouluissa ja urheilulukioissa saatiin korkeammat keskiarvot verrattuna yläkouluihin ja lukioihin. Kaksoisuran heikkoa toteutumista mittaavien väittämien muodostamalla summamuuttujalla tarkasteltuna ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja eri oppilaitoksien välillä. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Eri oppilaitostyyppien heikon ja onnistuneen kaksoisuran summamuuttujien keskiarvot tarkasteltuna.

Oppilaitostyyppi	Heikko kaksoisura				Onnistunut kaksoisura			
	ka	95 % lv	F-arvo, p	Bonferoni, p	ka	95 % lv	F-arvo, p	Tamhane T2, p
1. urheiluyläkoulut	3,82	3,64–4,00		nm	4,80	4,63–4,96		1<<2: p<0,001
2. yläkoulut	3,62	3,40–3,84	2,00	nm	4,10	3,86–4,33	23,32	2>>3: p<0,001
3. urheilulukiot	3,76	3,59–3,93	0,113	nm	5,07	4,89–5,24	<0,001	3>>4: p<0,001
4. lukiot	3,99	3,76–4,22		nm	4,06	3,82–4,30		1><4: p<0,001

heikko kaksoisura: $\eta^2=0,011$ ja 95 %:n luottamusväli 0,000–0,031

onnistunut kaksoisura: $\eta^2=0,119$ ja 95 %:n luottamusväli 0,069–0,169

8.2 Eroavaisuudet paikkakuntien välillä

Jyväskylän oppilaitoksilla ja Lahden oppilaitoksilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja koulu-uupumuksessa ($p=0,043$) ja kokemuksessa urheilu-uran kärsivän opiskelujen takia ($p=0,004$). Lahden oppilaitoksien opiskelijat kokivat enemmän koulu-uupumusta sekä urheilu-uran kärsivän opiskelujen takia verrattuna Jyväskylän oppilaitoksien opiskelijoihin.

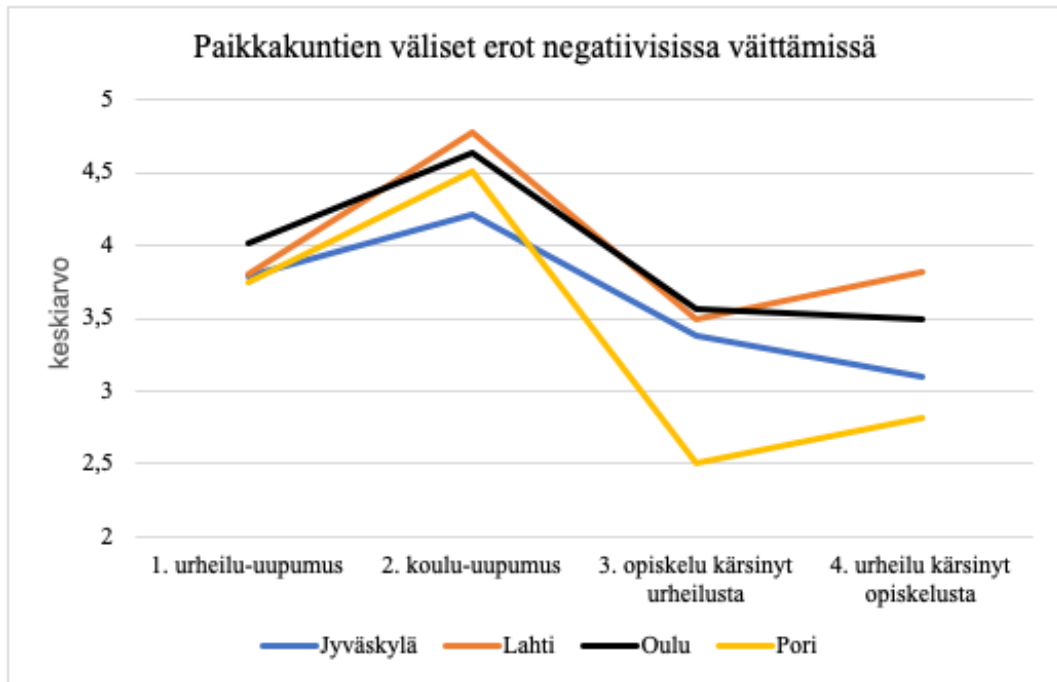
Jyväskylän oppilaitoksien opiskelijat kokivat opiskelun kärsivän urheilu-uran takia enemmän verrattuna Porin oppilaitoksien opiskelijoihin. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,004$).

Jyväskylän oppilaitoksien opiskelijat kokivat koulun joustavan opiskelujen hoitamisessa enemmän verrattuna Oulun oppilaitoksien opiskelijoihin eron ollessa tilastollisesti merkitsevä ($p=0,049$).

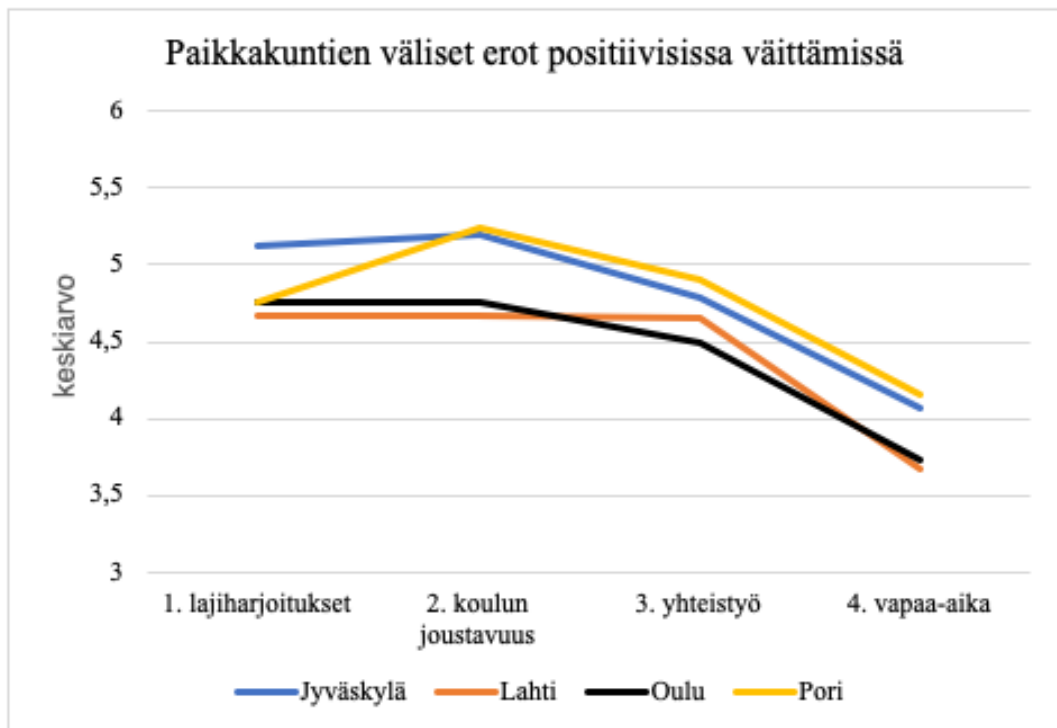
Lahden oppilaitoksilla ja Porin oppilaitoksilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja kokemuksissa urheilu-uran kärsivän opiskelun takia ($p<0,001$) sekä opiskelun kärsivän urheilu-uran takia ($p<0,001$). Molemmissa edellä mainituissa väittämissä Lahden oppilaitoksien opiskelijat kokivat enemmän urheilu-uran ja opiskelun kärsivän toisistaan verrattuna Porin oppilaitoksien opiskelijoihin.

Porin oppilaitoksilla ja Oulun oppilaitoksilla oli tilastollisesti merkitseviä eroja kokemuksissa urheilu-uran kärsivän opiskelun takia ($p=0,010$) sekä opiskelun kärsivän urheilu-uran takia ($p<0,001$). Molemmissa edellä mainituissa väittämissä Oulun oppilaitosten opiskelijat kokivat enemmän urheilu-uran ja opiskelun kärsivän toisistaan verrattuna Porin oppilaitoksien opiskelijoihin.

Lahden oppilaitoksilla ja Oulun oppilaitoksilla ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja missään urheilun ja opiskelun yhdistämistä mittaavissa väitteissä. Seuraavissa kaavioissa on esitelty eri paikkakuntien negatiivisten ja positiivisten kaksoisuraa koskevien väittämien keskiarvot erikseen. (kuva 8 ja 9)



KUVA 8. Paikkakuntien keskiarvot heikkoa kaksoisuraa mittaavissa väittämässä.



KUVA 9. Paikkakuntien keskiarvot esiteltynä kaksoisuran positiivista toteutumista mittaavissa väittämässä.

Kaksoisuran heikkoa toteutumista mittaavien väittämien muodostamalla summamuuttujalla havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia eri paikkakuntien välillä. Porin oppilaitosten ja Lahden oppilaitosten välillä ($p=0,005$) sekä Porin ja Oulun oppilaitosten välillä ($p=0,003$) oli tilastollisesti merkitsevä ero summamuuttujan keskiarvoa vertailtaessa. Paikkakunnista Porin oppilaitoksien opiskelijat saivat matalamman keskiarvon kuin Lahden ja Oulun oppilaitoksien opiskelijat. Tämän perusteella Oulun ja Lahden oppilaitoksien opiskelijat kokivat kaksoisuran toteutumisen heikompana kuin Porin oppilaitoksien opiskelijat. Kaksoisuran onnistunutta toteutumista mittavien väittämien summamuuttujan keskiarvoissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja oppilaitosten välillä. Kuitenkin Jyväskylän ja Oulun välillä löydettiin tilastollisesti lähes merkitsevä ero onnistuneen kaksoisuran toteutumisessa ($p=0,052$). (taulukko 3)

TAULUKKO 3. Eri paikkakuntien heikon ja onnistuneen kaksoisuran summamuuttujien keskiarvot tarkasteltuna.

Kaupunki	Heikko kaksoisura			Onnistunut kaksoisura			
	ka	95 % lv	F-arvo, Bonferroni, p	ka	95 % lv	F-arvo, Bonferroni, p	
1.Jyväskylä	3,62	3,43–3,81	nm	4,80	4,59–5,00	1>3: p=0,052*	
2.Lahti	3,98	3,76–4,19	2>4, (p=0,005)	4,41	4,16–4,67	nm	
3.Oulu	3,93	3,78–4,09	5,98 <0,001	3>4, (p=0,003)	4,44	4,27–4,60	3,51 0,015 nm
4.Pori**	3,39	3,14–3,65	nm	4,77	4,51–5,03	nm	

*ero ei ole tilastollisesti merkitsevä, mutta lähes merkitsevä

** Ei dataa Porin lukiosta ja urheilulukiosta

8.3 Eroavaisuudet pääajiryhmien välillä

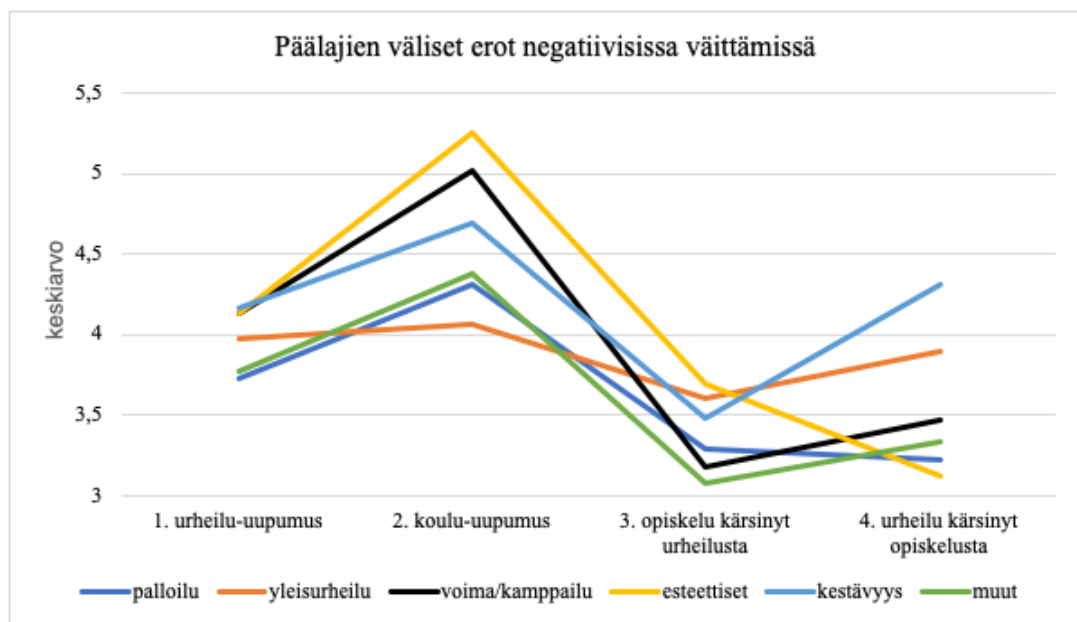
Koulun tarjoamien koulupäivän lajiharjoitusten riittävydessä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero palloilulajien ja esteettisten lajien välillä ($p < 0,001$) sekä palloilulajien ja muiden lajien välillä ($p = 0,009$). Palloilulajien harrastajat kokivat koulun tarjoamien lajiharjoitusten määrän riittävämpänä kuin esteettisten ja muiden lajien harrastajat.

Eri toimijoiden välisessä yhteistyössä tilastollisesti merkitseviä eroja oli esteettisten lajien ja palloilulajien välillä ($p < 0,001$) sekä esteettisten lajien ja voima-/kamppailulajien välillä ($p = 0,010$). Esteettisten lajien harrastajat kokivat enemmän tyytymättömyyttä eri toimijoiden väliseen yhteistyöhön verrattuna palloilulajien ja voima-/kamppailulajien harrastajiin.

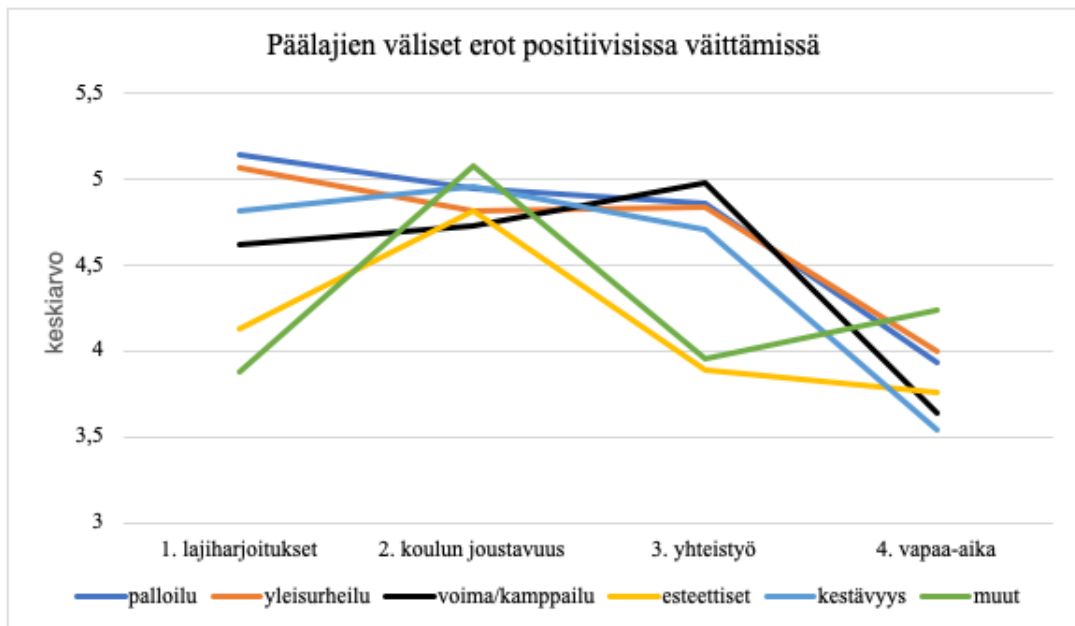
Koulu-uupumuksessa havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja esteettisten lajien ja palloilulajien ($p < 0,001$) sekä esteettisten lajien ja yleisurheilun välillä ($p = 0,005$). Esteettisten lajien harrastajat kokivat useammin koulu-uupumusta verrattuna palloilulajien tai yleisurheilun harrastajiin.

Väitteessä, jossa mitattiin kokemusta urheilu-uran kärsimisestä opiskelun takia, havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja kestävyyslajien ja palloilulajien ($p < 0,001$) sekä kestävyyslajien ja esteettisten lajien välillä ($p < 0,001$). Kestävyyslajien harrastajat kokivat urheilu-uran kärsineen enemmän koulun takia verrattuna palloilulajien ja esteettisten lajien harrastajiin.

Opiskeluiden joustavuudessa, urheilu-uupumuksessa, opiskelun kärsimisessä urheilu-uran takia sekä vapaa-ajan riittävydessä ei havaittu tilastollisesti merkittäviä eroja eri pääajiryhmien välillä. Alla olevissa kaavioissa on esitelty negatiivisten ja positiivisten kaksoisuraa koskevien väittämien keskiarvot erikseen pääajiryhmien mukaan. (kuva 10 ja 11)



KUVA 10. Pääajien keskiarvot heikkoa kaksoisuraa mittaavissa väittämissä.



KUVA 11. Päälaajien keskiarvot onnistunutta kaksoisuraa mittaavissa väittämässä.

Kaksoisuran onnistunutta toteutumista mittaavien väittämien muodostamalla summamuuttujalla havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero keskiarvoja tarkasteltaessa palloilulajien ja esteettisten lajien välillä ($p=0,003$). Palloilulajien harrastajat kokivat kaksoisuran toteutuneen paremmin kuin esteettisten lajien harrastajat. Puolestaan kaksoisuran heikkoa toteutumista mittaavien väittämien summamuuttujan keskiarvoa tarkasteltaessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero palloilulajien ja kestävyyslajien harrastajien välillä ($p=0,048$). Tässä kestävyyslajien harrastajat kokivat enemmän kaksoisuran heikkoa toteutumista kuin palloilulajien harrastajat. (taulukko 4)

TAULUKKO 4. Eri pääajiryhmien heikon ja onnistuneen kaksoisuran summamuuttujien keskiarvot tarkasteltuna.

Pääajaji	Heikko kaksoisura				Onnistunut kaksoisura			
	ka	95 % lv	F-arvo, p	Bonfer-roni, p	ka	95 % lv	F-arvo, p	Bonfer-roni, p
1.palloilu	3,64	3,51–3,76		1><5, (p=0,048)	4,72	4,58–4,85		1><4, (p=0,003)
2.yleisurheilu	3,89	3,44–4,34		nm	4,68	4,21–5,14		nm
3.voima/kamp-pailu	3,95	3,61–4,29		nm	4,49	4,16–4,83		nm
			3,24				3,25	
4.esteettiset	4,05	3,79–4,30	0,007	nm	4,15	3,88–4,42	0,007	nm
5.kestävyyys	4,16	3,84–4,48		nm	4,51	4,13–4,88		nm
6.muut	3,64	3,11–4,18		nm	4,29	3,63–4,94		nm

heikko kaksoisura: $\eta^2=0,031$ ja 95 %:n luottamusväli 0,003–0,057

onnistunut kaksoisura: $\eta^2=0,031$ ja 95 %:n luottamusväli 0,003–0,057

9 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu Suomessa eri oppilaitostyypeissä ja kaupungeissa. Lisäksi halusimme saada tietoa, miten eri päälaajiryhmien edustajat kokevat urheilun ja opiskelun yhdistämisen. Saimme tilastollisesti merkitseviä eroja kaikkien näiden muuttujien kohdalla. Tämä pro gradu -tutkielma eroaa muista kaksoisuraa käsittelevistä tutkimuksista, koska olemme keskittyneet myös oppilaitoksiin, joilla ei ole erillistä kaksoisuran painotusta. Suomessa ei ole aikaisemmin myöskään vertailtu näin laajasti kaupunkien ja päälaajiryhmien välisiä eroja. Tästä syystä aikaisempiin tutkimustuloksiin vertailu jää varsin vähäiseksi. Tässä luvussa tulemme käsittelemään kaksoisuran toteutumisen eroja, tutkimuksen vahvuuksia ja rajoituksia. Näiden pohjalta kokoamme johtopäätöksiä ja tuomme esille jatkotutkimusehdotuksia.

9.1 Kaksoisuran toteutumisen erot

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen lähtee nuoren omasta toiminnasta ja motivaatiosta. Riittävä palautuminen, terveellinen ruokavalio, järkevä aikatauluttaminen ja oma sitoutuminen ovat perusedellytyksiä sille, että muiden toimijoiden tuki on hyödyllistä. Toimintaympäristöllä on hyvin merkityksellinen asema kaksoisuran toteutumiselle. Nuoren lähimpään toimintaympäristöön kuuluvat koulu, urheiluseura, lajiliitot sekä henkilöt, jotka ovat päivittäin tekemisessä nuoren kanssa, kuten valmentaja, perhe, ystävät ja opettajat.

Nikanderin (2022) mukaan suurimmalle osalle urheiluyläkoulu sopii. Toisaalta Ryban ym. (2016) mukaan toiset tutkimukset osoittavat, että urheilu- ja opiskelu-urat ovat saavutettavissa ja tavoitteenmukaisen tuen avulla jopa täydentävät toisiaan, kun taas osa tutkimuksista on saanut päinvastaisia tuloksia ja opiskelun ja urheilun yhdistäminen koetaan hyvinkin haasteelliseksi. Seuraavaksi tulemme pohtimaan, mistä oppilaitostyyppien, kaupunkien ja päälaajien väliset erot johtuvat. Osa tuloksista olivat asettamiemme hypoteesien mukaisia, mutta löysimme myös mielenkiintoisia tuloksia, jotka hieman poikkeavat hypoteeseistamme.

9.1.1 Oppilaitostyyppi

Tämän pro gradu- tutkielman tutkimuskysymyksenä oli: ”Eroaako urheilun ja opiskelun yhdistäminen eri oppilaitostyyppien välillä?” Tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi urheiluyläkoululaisten ja yläkoululaisten välillä lajiharjoitusten riittävydessä, eri toimijoiden välisessä yhteistyössä sekä vapaa-ajan riittävydessä. Tilastollisesti merkitseviä eroja ei kuitenkaan löytynyt opiskeluiden joustavuudessa, urheilu-uupumuksessa, koulu-uupumuksessa, opiskelujen kärsivyydessä urheilun takia eikä urheilun kärsivyydessä opiskelujen takia. Urheiluyläkoululaisten kannalta on hyvä asia, että kaksoisuraa mittaavissa negatiivisissa väittämässä eroja ei löytynyt verrattuna yläkouluihin, vaikka heidän kokonaisuormituksensa on suurempi tarjottujen lajiharjoitusten (aamutreenien) myötä. Lisäksi eri toimijoiden välinen yhteistyö toimii paremmin urheiluyläkoululaisilla verrattuna tavallisiin yläkoululaisiin, koska siihen on panostettu urheiluyläkoulutoiminnan myötä.

Vertailtaessa urheilulukiolaisia ja lukiolaisia tilastollisesti merkitseviä eroja saimme koulun tarjoamien lajiharjoitusten riittävydessä, opiskeluiden joustavuudessa, eri toimijoiden välisissä yhteistyössä sekä kokemuksessa urheilu-uran kärsimisestä opiskelun takia. Yläkoulun tavoin eroja syntyi lajiharjoitusten riittävydessä ja eri toimijoiden välisessä yhteistyössä, jotka molemmat liittyvät vahvasti Suomen Olympiakomitean urheilijan kaksoisuran tukemisen päämäärään. Lisäksi merkitsevä ero havaittiin opiskeluiden joustavuudessa urheilulukiolaisten hyväksi. Ero oli kuitenkin verrattaen pieni ottaen huomioon, että urheilulukiolaiset saavat omalla urheilullaan huomattavasti enemmän opintopisteitä verrattuna lukiolaisiin. Saako urheilulukiolaiset liian paljon etuuksia, jolloin heidän opiskelunsa halu laskee entisestään?

Urheilulukiolaiset olivat tyytyväisempiä opiskeluiden joustavuuteen verrattuna urheiluyläkoululaisiin. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että yläkouluissa ei saa aamutreeneilla muita kursseja hyväksiluettua. Yläkoulussa ollaan muutenkin tiukempia siitä, että kaikki opiskeltavat aiheet suoritetaan ja erityisiä vapauksia ei lähtökohtaisesti anneta. Lisäksi urheiluyläkoululaiset usein suorittavat peruskoulun samassa tahdissa, joka varmasti vaikuttaa oppilaiden näkemysseen opintojen joustavuudesta. Vastaavasti urheilulukiolaiset kokivat opiskelujen kärsineen urheilun takia urheiluyläkoululaisiin verrattuna. Lukioikäisenä urheiluharrastukseen käytettävä aika kasvaa entisestään, kun kilpailu lisääntyy, jolloin osalla opiskelijaurheilijoista opintojen suorittamiseen ei tunnu riittävän tarpeeksi aikaa. Vaikka kokonaisuormituksen tulisi olla sellaisella tasolla, että se mahdollistaa kehittymisen huippu-urheilijaksi (Nieminen & Lämsä 2019;

Suomen Olympiakomitea 2020), urheilijoiden päivistä tulee todella pitkiä, kun saman päivän aikana on aamuharjoitukset, koulupäivä ja iltaharjoitukset.

Tilastollisesti merkitseviä eroja havaittiin myös, kun vertailimme lukiolaisia ja yläkoululaisia. Lukiolaiset kokivat opiskelujen kärsivän urheilun takia enemmän verrattuna yläkoululaisiin, lisäksi lukiolaiset kokivat heillä olevan vapaa-aikaa liian vähän verrattuna yläkoululaisiin. Lukiossa opinnot vaikeutuvat merkittävästi verrattuna yläkouluun, joka saattaa olla suurimpana syynä molempiin aineistossa havaittuihin tuloksiin. Lukiossa suoritettavat ylioppilaskirjoitukset vaativat paljon lukemista ja aiheuttavat yksilöstä riippuen eri tasoista stressiä. Ei tule unohdtaa, että yläkoulussa on myös paljon kokeita ja opiskelu aiheuttaa stressiä, mutta siellä luodaan vasta perusteita tuleville opinnoille. Toisella asteella opiskelu on merkittävämpää, koska monella on mielessä, mitä haluaa opiskella tulevaisuudessa. Tämän lisäksi aikaisemmin tässä luvussa mainittu urheiluun käytettävän ajan lisääntyminen johtaa siihen, että jostain tulee karsia pois. Useimmiten opiskelijaurheilijoilla heidän vapaa-aikansa on minimaalinen, kun opiskelemaan ja urheiluun käytettävä aika kasvaa liian suureksi.

Katsomalla oppilaitoksien välisiä eroja positiivisissa väittämässä (lajiharjoitukset, koulun joustavuus, yhteistyö ja vapaa-aika) voidaan yhteenvetona todeta, että urheilulukioissa kaksoisuraa on tuettu parhaiten ja vastaavasti heikoiten yläkouluissa. Urheilevia nuoria on paljon niin sanotuissa normaaleissa yläkouluissa ja lukioissa, joten miksei kaksoisuran tukeminen voisi laajentua kaikille oppilaitostyypeille. Samalla nuorten liikunnallisuus voisi lähteä nousuun ja suuremmalla todennäköisyydellä yhä useampi nuori omaksuisi liikunnallisen elämäntavan, josta olisi merkittäviä hyötyjä myös yhteiskunnallisesti. Lopullisessa aineistossamme 520 nuorta vastasi harrastavansa tavoitteellisesti urheilua, vähintään neljä kertaa viikossa. Näistä 520 nuoresta 301 opiskelee joko urheiluyläkoulussa tai urheiluyläkoulussa, joten 219 nuorta opiskelee ”normaaleissa” oppilaitoksissa ja saman aikaisesti urheilee tavoitteellisesti. Kaksoisuraan liittyvät aiemmat tutkimukset ovat keskittyneet joko urheiluyläkoululaisiin tai urheilulukiolaisiin, ja samalla vähän alle puolet opiskelijaurheilijoista on jätetty täysin huomioimatta.

9.1.2 Kaupunki

Tämän pro gradu- tutkielman toisena tutkimuskysymyksenä oli kysymys: ”Eroaako urheilun ja opiskelun yhdistäminen eri paikkakuntien välillä?” Paikkakuntien keskinäisessä vertailussa

löydettiin tilastollisesti merkitseviä eroja. Näistä tuloksista merkittävimpana voidaan pitää onnistunutta ja heikkoa kaksoisuraa mittavien summamuuttujien keskiarvon välisiä eroavaisuuksia eri paikkakuntien välillä. Onnistunutta kaksoisuraa mittaavassa summamuuttujassa ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia, mutta huomioitavaa on Jyväskylän ja Oulun kaupunkien välinen lähes tilastollinen eroavaisuus. Vaikka ero ei ole tilastollisesti merkitsevä, saatiin Jyväskylän kaupungin oppilaitoksissa korkeampi keskiarvo onnistuneessa kaksoisurassa verrattuna Ouluun (4,80 vs 4,44). Tämä kertoo kaksoisuran toteutumisen olevan lievästi paremmin hoidettu Jyväskylän oppilaitoksissa verrattuna Oulun oppilaitoksiin. Muiden kaupunkien välillä ei löydetty tällaisia eroavaisuuksia.

Kyselyssä mitattiin onnistuneen kaksoisuran tekijöitä koulun joustavuudella, koulupäivän aikaisten lajiharjoitusten tarjoamisessa, eri toimijoiden yhteistyöllä sekä riittäväällä vapaa-ajalla. Eroavaisuus Oulun ja Jyväskylän välillä on siis hyvin moniulotteinen eikä tässä tutkielmassa perehdytty näiden tekijöiden tarkempaan analysointiin. Nämä tekijät ovat kuitenkin erittäin tärkeitä aspekteja kaksoisuran toteutumiselle, joten niiden parantamiseen olisi tärkeää lisätä huomiota.

Koska tässä vertailtavana olivat kaupunkien erilaiset oppilaitokset, voidaan todeta se, että Jyväskylän oppilaitoksissa kaksoisuran onnistunut toteutuminen on mahdollista myös niin sanotuissa normaaleissa oppilaitoksissa. Puolestaan Oulun kaupungin oppilaitoksien kokonaisuutta kaksoisuran toteutumisen kannalta voidaan parantaa panostamalla enemmän näihin edellä mainittuihin tekijöihin jokaisessa oppilaitostyyppin koulussa.

Heikkoa kaksoisuraa mittaavan summamuuttujan keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja löydettiin Lahden ja Porin välillä sekä Oulun ja Porin välillä. Summamuuttujan keskiarvoista huomataan, kuinka Porin keskiarvo (3,39) on pienempi kuin Lahden (3,98) ja Oulun (3,93). Tämä tarkoittaa sitä, että Oulun ja Lahden oppilaitoksissa kaksoisuran toteutuminen on heikompaa kuin Porissa. Porin summamuuttujan keskiarvoon voi vaikuttaa se, että Porin lukiosta ja urheilulukiosta ei saatu tarpeeksi dataa, joten jouduimme poistamaan nämä oppilaitokset. Heikkoa kaksoisuraa mittaaviin tekijöihin lukeutuivat tutkimuksessa urheilu- ja opiskelu-uupumus, koulun kärsiminen urheilun takia sekä urheilu-uran kärsiminen koulun takia. Näiden tekijöiden taustalla on paljon syy-seuraus-suhteita, jotka heijastelevat esimerkiksi toimimattomaan yhteistyöhön ja koulun sekä urheilu-uran asettamiin tavoitteisiin, jotka eivät ole tasapainossa kaksoisuran onnistuneelle toteutumiselle. Syy-seuraus-suhteiden takia esimerkiksi urheilun tai

koulun aiheuttama liiallinen kuormitus heijastelee toiseen näistä tekijöistä. Tämä järkyttää nuoren urheilijan elämän tasapainoa ja aiheuttaa uupumusta. Sorkkilan (2018) mukaan erityisesti koulu-uupumus siirtyy myös urheiluun ja aiheuttaa urheilu-uupumusta.

Kokonaiskuvaa tarkasteltaessa kaksoisuran toteutumisen kannalta voidaan todeta, että paikkakuntien välillä löytyy eroavaisuuksia. Opiskelun ja urheilun yhdistämisessä on suomalaisessa urheilupolitiikassa keskitytty pidemmän aikaa jo esimerkiksi urheilulukioiden kehittämiseen ja viime vuosina on ryhdytty kehittämään myös urheiluyläkoulujen toimintaa entisestään. Näiden oppilaitostyyppien huomioimisen lisäksi kaupunkien täytyisi muistaa myös muut oppilaitokset. Runsas määrä kaksoisuraa toteuttavista urheilijoista opiskelee myös normaaleissa yläkouluissa sekä lukioissa. Tietysti tässä on omat haasteensa resurssien kohdistamisessa, mutta kaksoisuran tavoittelemisen mahdollisimman usealle urheilijalle vaatii resursseja myös urheiluoppilaitosten ulkopuolelle.

9.1.3 Päälaji

Kolmantena tutkimuskysymyksenä tässä tutkielmassa oli: ”Miten päälaajiryhmä vaikuttaa urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?” Päätuloksena havaittiin, että onnistunutta kaksoisuraa mittaavassa summamuuttujassa oli tilastollisesti merkitsevä ero palloilulajien ja esteettisten lajien harrastajien välillä ($p=0,003$). Lisäksi heikkoa kaksoisuraa mittaavassa summamuuttujassa havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero palloilulajien ja kestävyysurheilijoiden välillä ($p=0,048$). Palloilulajien harrastajat olivat tyytyväisempiä kaksoisuran toteutumiseen kuin esteettisten lajien harrastajat, minkä lisäksi kestävyysurheilijat kokivat enemmän kaksoisuran negatiivisia tekijöitä kuin palloilulajien harrastajat. Tämä tulos ei ole linjassa aiemman tutkimustuloksen kanssa, jossa Immonen ja Pyrrö (2021) havaitsivat pro gradu- tutkimuksessaan esteettisten lajien harrastajilla olevan enemmän koulu- ja urheilu-uupumusta kuin yksilö- tai joukkueurheilijoilla. On kuitenkin huomioitava näiden tutkimusten eroavaisuus, sillä kohderyhmänä olivat eri-ikäiset opiskelijat kuin tässä tutkimuksessa.

Heikkoa kaksoisuraa mittaavissa väittämissä kohteena olivat urheilu- ja koulu-uupumus sekä koulun ja urheilun kärsiminen toisistaan. Kestävyysurheilijoiden korkeampaa keskiarvoa heikkoa kaksoisuraa mittaavassa summamuuttujassa selittää kestävyysurheilulle ominaiset piirteet esimerkiksi harjoittelussa. Kestävyyslajien harjoittelu on fyysisesti erittäin kuormittavaa, joka

heijastelee uupumukseen, mikäli kaksoisuran toteutumisen kannalta kaikki osa-alueet eivät ole tasapainossa keskenään. Esimerkiksi pitkät ja fyysisesti raskaat harjoitukset saattavat vaikuttaa merkittävästi unen laatuun, jolloin heidän pitäisi palautua. Lisäksi pitkät ja raskaat koulupäivät yhdistettynä kuormittavaan harjoitteluun tuottavat yhdessä suurta kuormaa, joka aiheuttaa pitkittyessään koulu- ja urheilu-uupumusta. Nämä puolestaan alkavat pitkällä aikavälillä vaikuttamaan urheilun ja opiskelun sujuvaan yhdistämiseen.

Huomioitavaa on se, että palloilulajien edustajat erottuivat tutkimuksessa vähemmän uupuneina, minkä lisäksi he olivat tyytyväisempiä kaksoisuran toteutumiseen verrattuna muihin pääajiryhmiin. Merkittävää on se, että tutkimuksessa eniten tutkittavia oli palloilulajien edustajissa (n=284). Tämä voi olla yksi selittävä tekijä myös onnistuneeseen kaksoisuran toteutumiseen juuri palloilulajien harrastajilla. Kun oppilaitoksissa on paljon palloilulajien harrastajia, on heille helpompaa järjestää laadukkaita lajiharjoituksia myös koulupäivän aikana. Lisäksi eri palloilulajien liitot ovat tehneet laadukasta yhteistyötä oppilaitosten ja urheiluakatemioiden kanssa kehittääkseen kaksoisuran toteutumista.

Esteettisten lajien tyytymättömyyttä kaksoisuran toteutumiseen voidaan selittää esteettisten lajien harrastajien sukupuolijakaumalla. Tässä tutkielmassa emme kuitenkaan tarkastelleet vastaajien sukupuolta. Yleisesti ottaen esteettisten lajien harrastajista valtaosa on tyttöjä/naisia ja aiemmissa tutkimustuloksissa on havaittu eroavaisuuksia sukupuolten välillä kaksoisuran toteutumisessa. Naisurheilijoille on tyypillisempää täydellisyyden tavoittelu ja onnistuminen sekä urheilu-uralla että koulussa. Poikien ja miesten osalta taas panostus keskittyi enemmän urheilu-uraa kohtaan ja useammin he myös lopettivat koulun kesken. (Ronkainen ym. 2021; Saarinen ym. 2021)

9.2 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkielman luotettavuutta on arvioitu jo aiemmin kappaleessa ”Tutkimuksen luotettavuus”, joten tässä kappaleessa keskitytään erityisesti sen vahvuuksiin ja rajoituksiin. Tutkimuksen perusjoukkoa tarkasteltaessa voidaan todeta kokonaisotannon (n=520) olleen riittävän suuri, jotta tutkimuksen tuloksia voidaan tulkita myös yleistasolla. Lisäksi osallistuvat paikkakunnat valittiin siten, että niiden väliset etäisyydet olisivat tarpeeksi suuria kuvaamaan mahdol-

lisimman hyvin kaksoisuran toteutumisen tilannetta ympäri Suomea. Osallistuvien oppilaitosten valintaa tehdessä halusimme samalta koulutusasteelta ja paikkakunnalta olevien kahden oppilaitoksen olevan samassa koulussa, jotta eroavaisuudet eivät muodostuisi koulujen erilaisista käytänteistä ja olosuhteista. Tämä paransi myös tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen osallistujajoukkoa haluttiin monipuolistaa siten, että yläkouluista valittiin 8-luokkalaisia ja 9-luokkalaisia sen sijaan, että olisimme valinneet vain yhden vuosiluokan tarkasteltavaksi. Emme valinneet seitsemännen vuosiluokan opiskelijoita tutkimukseen, koska he ovat juuri aloittaneet opiskelun yläkoulussa tai urheiluyläkoulussa. Tämän takia heillä ei ole yhtä paljon kokemuksia vielä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä sen haasteineen ja mahdollisuuksineen. Samalla perusteella jätimme lukioiden osalta ensimmäisen vuoden opiskelijat pois kohderyhmästä. Lisäksi lukioista valittiin tutkimukseen toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoita, jotta saadut tutkimustulokset kuvaisivat mahdollisimman moniulotteisesti havaittuja eroja.

Käytännön toteutuksen kannalta tutkimusta rajoittavana tekijänä voidaan pitää sitä, että kyselyn suoritti joissain oppilaitoksissa tutkijat ja muissa oppilaitoksen oma henkilöstö. Ei voida absoluuttisesti todeta, että tämä ei vaikuttaisi tutkimuksen tuloksiin, vaikka oppilaitoksille toimitettiin kyselyn suorittamista varten selkeät ohjeet. Kyselylomakkeen täyttämässä ei tarvinnut erikseen motivoida vastaajia, sillä vastaajat kokivat aiheen tärkeäksi ja heillä oli sisäistä motivaatiota vastaamiseen valmiina. Heille myös painotettiin totuudenmukaisesti vastaamisen tärkeyttä, sillä tutkimuksen tavoitteena oli löytää kehitettävää sekä onnistumisia opiskelun ja urheilun yhdistämisessä eri oppilaitoksissa. Tutkimuksen vahvuutena oli myös kyselylomakkeen täyttämisen proseduuri, joka oli selkeästi ohjeistettu. Lisäksi sen täyttämiseen ei mennyt runsaasti aikaa, joten voidaan olettaa vastanneiden opiskelijoiden jaksaneen keskittyä kyselylomakkeeseen koko kyselyn ajan. Tutkimuksessa ei havaittu kuin neljä poikkeavaa havaintoa, jota voidaan pitää erittäin hyvänä määränä isossa perusjoukossa. Nämä neljä outlieriä poistettiin lopullisesta perusjoukosta.

Liian pienen otoksen takia päädyimme poistamaan kaksi oppilaitosta lopullisesta perusjoukosta. Tämän takia yhden paikkakunnan osallistujamäärä jäi oppilaitosten osalta vain kahteen. Tämä vaikuttaa tietysti paikkakuntien väliseen vertailuun, sillä oppilaitostyypeistä jäi toinen koulutusasteista kokonaan pois yhdeltä paikkakunnalta. Tästä huolimatta jokainen otos oli tässä tutkielmassa normaalisti jakautunut ja pientä vaihtelua otosten välillä löytyy muutenkin.

Tällaista vertailututkimusta, jossa kaksoisuran toteutumisen kokonaiskuvaa vertaillaan kolmella erilaisella muuttujalla ei ole tehty Suomessa aiemmin. Aiemmat tutkimukset ovat keskittyneet yleisesti vain toiseen koulutusasteeseen (peruskoulu tai toinen aste), jonka lisäksi kokonaiskuvaa kaksoisuran toteutumisesta ei ole selvitetty. Tällä tutkimuksella tuodaan uutta tutkimustietoa eri oppilaitosten ja kaupunkien tilanteesta urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteuttajana. Lisäksi tutkimuksella saavutetaan tärkeää informaatiota kaksoisuraa toteuttavista urheilijoista, jotka eivät opiskele urheiluylikouluissa tai -lukioissa.

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän pro gradu -tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että eroja löytyy kaksoisuran toteutumisessa monella eri osa-alueella. Lajiharjoituksien, koulussa tarjottavan tuen ja eri toimijoiden välisen yhteistyön lisäksi on syytä kiinnittää huomiota nuorten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nuorten kokema koulu- ja urheilu-uupumus on monen tekijän summa, minkä takia onkin haastavaa tavoitella tilannetta, jossa urheilevat nuoret voivat hyvin ja samalla kehittyvät niin opiskelijana kuin urheilijana. Nykyään urheilun kaksoisuraan on alettu kiinnittämään enemmän huomiota, mikä on hieno asia nuorten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

Tämän tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että kaksoisuran painottaminen parantaa odotetusti urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteutusta, joka on linjassa Suomen Olympiakomitean toiminnan kanssa. Yhtä lailla normaaleissa oppilaitoksissa urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista, vaikka siihen ei tarjota erillistä tukea. Puutteita on etenkin sekä lajiharjoituksien riittävydessä että eri toimijoiden välisessä yhteistyössä. Tosiasia on, että nuorten kalenteri on joka viikko täynnä aamusta iltaan, joten onko ylimääräisistä lajiharjoituksista kuitenkaan merkittävää hyötyä kehityksen kannalta. Aamuharjoitukset tuovat useita tunteja viikossa lisää harjoittelua ja samalla vähentää nuorten yöunia, joten onko harjoittelusta hyötyä, jos se heikentää nuorten palautumista. Mielenkiintoista olisi saada tutkimustuloksia tapaus-verrokkitutkimuksesta, jossa toinen joukko kävisi vuoden ajan aamuharjoittelussa ja toinen joukko harjoittelisi vain joukkueen harjoituksissa sekä omatoimisesti.

Tämä pro gradu -tutkielma rajattiin tarkoituksella niin, että halusimme selvittää enintään kolmea muuttujaa. Tässä tutkielmassa ei selvitetty sitä, miten yksittäisten koulujen kaksoisuran

tukeminen onnistuu verrattuna muihin, vaikka saimme tuloksia sekä kaupungeista että oppilaitostyypeistä. Jatkotutkimuksissa olisikin perusteltua selvittää, miten asioita hoidetaan koulukohtaisesti, jolloin voitaisiin kohdentaa kaksoisuran kehitystoimia paremmin. Lisäksi olisi perusteltua saada laajempaa tutkimusdataa koko Suomen oppilaitoksista, miten urheilevat nuoret voivat ja miten tyytyväisiä he ovat. Tässä tutkielmassa vertailtiin tuloksia pääajiryhmien välillä, mutta olisikin mielenkiintoista saada tutkimustuloksia, minkälaisia eroja syntyy kesä- ja talvilajien urheilijoiden välille. Urheilun ja opiskelun yhdistämiseen vaikuttaa oleellisesti se, onko harrastettava laji kesä- vai talvilaji, koska pahimmillaan kisakausi osuu opiskelujen päälle. Kisakausilla tulee kuitenkin kilpailumatkoja, joihin menee aikaa, jonka lisäksi ne aiheuttavat kuormitusta niin fyysisesti kuin henkisesti.

LÄHTEET

- Aarresola, O. (2014). Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 67–69.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012). Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede -lehti* 49 (6), 29–35.
- Ahto, H. & Kaski, S. (2021). Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? *Liikunta & Tiede -lehti* 1/2021.
- Allen, J. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25 (4), 551–567. doi:10.1123/jsep.25.4.551.
- Aquilina, D. (2013). A Study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*. 30 (4), 374–392. doi:10.1080/09523367.2013.7657233.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (98). doi:10.1186/1479-5868-10-98.
- Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M. & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19 (3), 249–277. doi:10.1123/jsep.19.3.249.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *University of Rochester* 55 (1), 68–78. doi:10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Dirsa, A., Anggreni BP, S., Diananseri, C. & Setiawan, I. (2022). Teacher Role as Professional Educator in School Environment. *International Journal of Science Education and Cultural Studies* 1 (1), 32–41. doi:10.58291/ijsecs.v1i1.25.
- Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M. & Nowell, P. (1997). The Influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (3), 249–277. doi: 10.1123/jsep.19.3.249.

- Euroopan komissio. (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission.
- Fiander, M., Jones, M. & Parker, J. (2012). Coaches' perceptions of the use of chronological and biological age in the identification and development of talented athletes. *Athletic insight* 5 (2), 181–196.
- Gould, D. & Carson, S. (2011). Young athletes perceptions of the relationship between coaching behaviors and developmental experiences. *International Journal of Coaching Science* 5 (2), 3–29.
- Guidotti, F., Minganti, C., Cortis, C., Piacentini, M. C., Tessitore, A. & Capranica, L. (2013). Validation of the Italian version of the student athletes' motivation toward sport and academics questionnaire. *Sport Sciences for Health* 9 (51).
doi:10.1007/s11332-013-0145-x.
- Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 3–24. doi:10.1080/1750984X.2010.541927.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D. & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology* 16, 109–113. doi:10.1016/j.copsyc.2017.05.002.
- Hakkarainen, H. (2009). Pitkäjärjestyksessä ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Hansen, A. (2017). Aivovoimaa: Näin vahvistat aivojasi liikkumalla. Jyväskylä: Atena.
- Harju-Luukkainen, H., Aunola, K. & Vettenranta, J. (2018). Sosiaaliset suhteet koulunkäynnissä vahvuutena ja haasteena - nuorten kokema sosiaalinen tuki kotona ja koulussa. J. Rautopuro, & K. Juuti (toim.) PISA pintaa syvemältä: PISA 2015 Suomen pääraportti. Suomen kasvatustieteellinen seura, Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59888>.
- Heikkala, J. & Koski, P. (1998). Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos. Lajiliitot professionaalistumisen prosessissa. Jyväskylän yliopiston Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia nro 63/1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus (9. uudistettu painos). Edita.

- Henriksen, K., Storm, L. K., Küttel, A., Linnér, L. & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise* 47. doi:10.1016/j.psychsport.2019.101637.
- Hämäläinen, K. (2014). Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46.* Helsinki: Edita Prima Oy, 61–66.
- Häyrinen, M. (2014). Nuorten harjoittelu joukkuepalloilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46.* Helsinki: Edita Prima Oy, 39. Viitattu 9.2.2023.
- Immonen, J. & Pyrrö, A. (2021). Urheiluyhäkouluuokeiluun osallistuvien seitsemäsluokkalaisten kokema koulu- ja urheilu-uupumus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.1.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202106043437>.
- Jaakkola, T. (2009). Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet.* 1.painos. Lahti: VK- Kustannus.
- Jaakkola, T. (2015). Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa: P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, K. Hämäläinen, T. Jaakkola, S. Kalaja, T. Lehtoviita, T. Lintunen, K. Pasanen, S. Pulkkinen & J. Riski. (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu.* VK-kustannus Oy. 1. painos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) *Liikuntapedagogiikka.* PS-kustannus Oy. 2. painos. Jyväskylä.
- Kalaja, S. (2014). Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja ohjaavina järjestelminä. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä.* 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 84–86.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.

- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R. & Ryba, T. V. (2018). Urheilija vai opiskelija? urheilulukiolaisten identiteetti-profiilit. *Liikunta ja Tiede* 55 (2–3), 80–87.
- Kokko, S. (2014). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 45.
- Konttinen, N. (2014). Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 19–21.
- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. (2010). Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. *Nuorisotutkimus* 28 (3), 18–35.
- Koski, H. (2021). Tuloksentelemistä mahdollistava arki yhteispelillä Kuopion urheiluakatemiassa. Urheiluakatemia- ja urheiluoppilaitosseminaari 6.-7.5.2021. Olympiakomitea. Viitattu 13.10.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemiaohjelman-tapahtumat/>.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. (2019). Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 14.10.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf
- Lundy, G. I., Allan, V., Cowburn, I. & Cote, J. (2019). Parental support, sibling influences and family dynamics across the development of Canadian interuniversity student-athletes. *Journal of Athlete Development and Experience* 1 (2). doi:10.25035/jade.01.02.04.
- Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J. & Hokkanen, T. (2014). Kuinka hitaita urheilijat ovat. Selvitys korkea-asteen opintojen etenemisestä. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 47.
- Manninen, T. (2014). Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä: "Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaaako!". Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Viitattu 17.10.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201403241393>.

- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (2014). Urheilevaa nuorta tukeva toimintaympäristö. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 57.
- Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. & Pusa, S. (2018). *Urheilulätkökoulukokeilun arviointi lukuvuosi 2017–2018*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 61.
- Nieminen, M. & Lämsä, J. (2019). *Urheilulukioiden seurantatietoa vuosilta 2006–2018*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 64.
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. (2019). *Urheilulätkökoulukokeilun arviointi lukuvuosi 2018–2019*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 68.
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. (2020). *Urheilulätkökoulukokeilun 2017–2020 loppuarviointi*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 77.
- Nikander, A. (2009). *Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys*. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021). *Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa*. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85.
- Nikander, A. (2022). *Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus*. Suomen Olympiakomitea.
- Opetushallitus. (2022). *Työajat*. Viitattu 19.10.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat>.
- Paananen, A., Kalaja, S., Lohisalo, M., Parikka, J. & Tast, L. (2020). *Kehity huippu-urheilijaksi*. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Palkola, A. (2014). *Miesten telinevoimistelu valintavaiheen näkökulmasta*. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 41. Viitattu 9.2.2023.

- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Parkkari, J. (2015). Nuoren urheilijan terveystarkastus. LIVE: Terve urheilija. Kuntotestauspäivät 20.3.2015. Viitattu 27.12.2021. https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ktp15/pe-jari_parkkari-nuoren_urheilijan_terveystarkastukset_ja_erot_biologisessa_iassa.pdf.
- Perusopetuksen opetussuunnitelma. (2014). Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 15.10.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Pinxten, W. & Lievens, J. (2014). The importance of economic, social and cultural capital in understanding health inequalities: using a Bourdieu- based approach in research on physical and mental health perceptions. *Sociology of Health & Illness* 36 (7), 1095–1110. doi: 10.1111/1467-9566.12154.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (4), 396–417. doi:10.1123/jsep.19.4.396.
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 23 (4), 281–306. doi: 10.1123/jsep.23.4.281.
- Rasku-Puttonen, H., Eteläpelto, A., Arvaja, M. & Häkkinen, P. (2003). Opettajan ja oppilaiden vuorovaikutus korkeatasoisen oppimisen edistäjänä innovatiivisessa oppimisympäristössä. *Kasvatus* 34 (1), 43–55.
- Ronkainen, N. J., Allen-Collinson, J., Aggerholm, K. & Ryba, T. V. (2021). Superwomen? Young sporting women, temporality and learning not to be perfect. *International Review for the Sociology of Sport* 56 (8), 1137–1153. doi:10.1177/1012690220979710.
- Rouvali, T., Mononen, K., Nieminen, M. & Aarresola, O. (2020). Sujuuko arki? Nuorten kokemuksia urheiluylikoulusta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn Julkaisusarja 74.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & tiede* 53 (2–3), 88–95.

- 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 (4), 131–140. doi:10.1016/j.psychsport.2017.08.01.
- Saarinen, 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.
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (4–5), 3–6.
- Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumuksesta innostukseen. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) *Ketä kiinnostaa: lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 242–254.
- Salmela-Aro, K. (2016). Mieli koulussa. Teoksessa Ylikangas, M. (toim.) *Mielen salat*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 94–103.
- Salmela-Aro, K. (2020). Keinoja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen lukiossa. Koulutus ja kehittämispalvelut. Helsingin yliopisto. <https://hyplus.helsinki.fi/wp-content/uploads/2021/06/Keinoja-nuorten-hyvinvoinnin-tukemiseen-lukiossa.pdf>.
- Schmidt, G. W. & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 13 (3), 254–265. doi: 10.1123/jsep.13.3.254.
- Siekkinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2021). Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 86–94. Viitattu 25.1.2023. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s86-94.pdf.
- Sipari, T. & Konttinen, N. (2012). Innostus Urheiluun. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*, 22–24. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja 46. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Solum, M., Lorås, H. & Pedersen, A. V. (2020). A golden age for motor skill learning? Learning of an unfamiliar motor task in 10-year-olds, young adults, when starting from similar baselines. *Front Psychol* 25 (11). doi:10.3389/fpsyg.2020.00538.

- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A. & Ryba, T. V. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 28 (6), 1731–1742. doi:10.1111/sms.13073.
- Starchan, L., Côté, J. & Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health* 3 (1), 9–32 doi:10.1080/19398441.2010.541483.
- Storm, R.K. & Eske, M. (2021). Dual career and academic achievements: does elite sport make a difference? *Sport, Education and Society* 27 (6), 747–760. doi:10.1080/13573322.2021.1919070.
- Sturm, J. E., Feltz, D. L. & Gilson, T. A. (2011). A comparison of athlete and student identify for division I and division III athletes. *Journal of Sport Behavior* 34 (3), 295–306.
- Suomen Olympiakomitea. (2018). Urheilu-uran lopettaminen on aina tiukka paikka. Viitattu 29.11.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/2018/04/10/urheilu-uran-lopettaminen-aina-tiukka-paikka/>.
- Suomen Olympiakomitea. (2020). Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Viitattu 13.10.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/06/adf17662-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>.
- Suomen Olympiakomitea. (2021). Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Viitattu 17.10.2022. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf.
- Suomen Olympiakomitea. (2022a). Urheiluakatemiaohjelma. Viitattu 16.10.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>.
- Suomen Olympiakomitea. (2022b). Urheiluakatemiaohjelma – Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. Viitattu 15.10.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/f3421de8-urheiluakatemioiden-ylakoulutoiminnan-termisto-ja-ohjeisto-16.4.2019.pdf>.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Viitattu 23.1.2023. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2021). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 23.1.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>.

- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. Viitattu 31.1.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8091-8>.
- Valtion liikuntaneuvosto. (2021). Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. Valtion liikuntaneuvoston, Opetushallituksen, Puolustusvoimien sekä puolustusministeriön tiedote. Viitattu 22.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/12/15/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla/>.

LIITE 1. Sähköinen kyselylomake



Kaksoisurakysely

Sinua pyydetään mukaan kaksoisuran toteutumisen tutkimukseen, jossa tutkitaan eri oppilaitosten välisiä eroja urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteutumisessa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko eri oppilaitostyyppien välillä eroja kaksoisuran toteutumisessa.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska opiskelet yhdessä tutkimukseen valituista oppilaitoksista.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä. Tutkimukseen on pyydetty noin 300-400 oppilasta yläkouluista ja lukioista.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia. Sinua ei myöskään aseteta eriarvoiseen asemaan, mikäli haluat olla osallistumatta tutkimukseen. Tutkimukseen vastataan täysin anonymisti, eikä tutkimuksen vastauksia voida yhdistää yksittäiseen henkilöön.

Tutkimuksen kulku

Osallistujat vastaavat sähköiseen kyselytutkimukseen, johon jokainen pystyy vastaamaan mobiililaitteella. Kysely koostuu monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä, joihin vastaaminen kestää noin 5–10 minuuttia. Mikäli et kuulu tutkimuksen kohderyhmään, ohjaa kysely sinut ulos esitietojen jälkeen. Kysely toteutetaan koulupäivän aikana.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimuksen tarkoituksena on saada lisää tietoa urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteutumisesta. Tutkimukseen osallistumisesta on hyötyä kouluille, urheiluakatemioiden ja valmentajille. Eri toimijat saavat tietoa esimerkiksi oppilaiden kuormittuvuudesta ja siitä, miten he järjestävät urheilijoiden kaksoisuran toteutumista. Haluamme olla mukana kehittämässä teille entistä parempi ympäristö opiskella ja urheilla samanaikaisesti.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Tutkimukseen osallistumisesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimuksella ei ole rahoittajaa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu Pro gradu- tutkielma Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan. Tutkittaville ei anneta tutkimustuloksia heidän omista vastauksistaan. Tutkimukseen vastataan täysin anonymisti, eikä tutkimuksen vastauksia voida yhdistää yksittäiseen henkilöön. Henkilötietoja ei kerätä tässä tutkimuksessa.

Tutkimukseen saadut vastaukset säilytetään salasanalla varustetulla pilvipalvelutilillä, jonne on pääsy ainoastaan tämän tutkimuksen tutkijoilla. Tutkimuksen julkaisun jälkeen kaikki tutkimuksen vastaukset hävitetään.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Henri Tiensuu, 0442922338, henri.tiensuu@hotmail.com, henri.o.tiensuu@student.jyu.fi, tutkija

Toni Nyrhinen, 0440224966, toni.nyrhinen@gmail.com, toni.t.nyrhinen@student.jyu.fi, tutkija

Tutkielman ohjaajat

Teppo Kalaja, Yliopistonlehtori, teppo.kalaja@jyu.fi, 0408053951

Donna Niemistö, Tutkijatohtori, donna.m.niemisto@jyu.fi, 0408054162

1. Missä kaupungissa opiskelet? *

- Jyväskylä
- Lahti
- Oulu
- Pori

2. Missä koulussa opiskelet? *

- Kilpisen koulu (urheiluluokka)
- Kilpisen koulu
- Schildtin lukio (urheilulinja)
- Schildtin lukio
- Salpausselän koulu (urheiluluokka)
- Salpausselän koulu
- Lahden lyseo (urheilulinja)
- Lahden lyseo
- Kastellin koulu (urheiluluokka)
- Kastellin koulu
- Kastellin lukio (urheilulinja)
- Kastellin lukio
- Kuninkaanhaan koulu (urheiluluokka)
- Kuninkaanhaan koulu
- Porin lukio (urheilulinja)
- Porin lukio

3. Millä vuosiluokalla olet? *

8. luokka
 9. luokka
 lukion 2. vuosi
 lukion 3. vuosi
 lukion 4. vuosi

4. Harrastan tavoitteellista kilpaurheilua *

Tavoitteellinen urheilu tarkoittaa, että sinulla on vähintään 4 urheilutapahtumaa (harjoitukset, kisat, pelit ym.) viikossa.

- En
 Kyllä

5. Missä kaupungissa opiskelet? *

- Jyväskylä
 Lahti
 Oulu
 Pori

6. Missä kaupungissa opiskelet? *

- Jyväskylä
 Lahti
 Oulu
 Pori

7. Valitse päälajiasi vastaava vaihtoehto. *

Päälaji tarkoittaa lajia, johon käytät aikaasi eniten.

- Yksilöurheilija
 Joukkueurheilija

8. Mikä on päälajisi? *

Päälaji tarkoittaa lajia, johon käytät aikaasi eniten.

Kirjoita päälajisi nimi

9. Koulu tarjoaa riittävästi mahdollisuuksia lajiharjoituksiin koulupäivän aikana *

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Jokseenkin eri mieltä	4 Ei samaa eikä eri mieltä	5 Jokseenkin samaa mieltä	6 Samaa mieltä	7 Täysin samaa mieltä
Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Koulu on tarpeeksi joustava opiskelujen hoitamisessa *

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Jokseenkin eri mieltä	4 Ei samaa eikä eri mieltä	5 Jokseenkin samaa mieltä	6 Samaa mieltä	7 Täysin samaa mieltä
Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Eri toimijat tekevät yhteistyötä (koulu, seura, valmentaja, urheiluakatemia, vanhemmat) *

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Jokseenkin eri mieltä	4 Ei samaa eikä eri mieltä	5 Jokseenkin samaa mieltä	6 Samaa mieltä	7 Täysin samaa mieltä
Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Olen ollut uupunut urheilun takia viikoittain *

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Jokseenkin eri mieltä	4 Ei samaa eikä eri mieltä	5 Jokseenkin samaa mieltä	6 Samaa mieltä	7 Täysin samaa mieltä
Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tämän syksyn olotilaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Mikä on ollut syynä urheilu-uupumukselle?

