

**YLÄKOULU NELJÄÄN VUOTEEN - OSALLISTUJEN KOKEMUKSIA
PIDENNETYSTÄ URHEILUYLÄKOULUKOKEILUSTA**

Samuel Gerovoi & Sara-Elise Ruukonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Gerovoi, S. & Ruokonen, S-E. 2023. Yläkoulu neljään vuoteen – osallistujien kokemuksia pidennystä urheiluyläkoulukokeilusta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 71 s., 1 liite.

Suomalaisessa yläkoulussa toteutettiin kokeilu, jossa urheilijat kävivät yläkoulun neljään vuoteen normaalin kolmen vuoden sijaan. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on selvittää nelivuotiseen urheiluyläkoulukokeiluun osallistuneiden urheilijoiden, heidän vanhempiansa sekä kokeilussa muulla tavoin suunnittelussa ja toteutuksessa mukana olleiden, kuten valmentajien sekä koulun ja kaupungin edustajien kokemuksia kokeilusta urheiluun, koulunkäyntiin, hyvinvointiin ja palautumiseen sekä toteutukseen liittyen. Tavoitteena on myös selvittää, olisiko tämä potentiaalinen tapa tukea kaksoisuraa yläkouluvaiheessa, ja millaisia asioita on tärkeä huomioida tämänkaltaisen mallin toteuttamisessa.

Tutkimus toteutettiin yksilöhaastatteluin. Analyysimenetelmäksi valittiin laadullinen sisälönanalyysi kuvaamaan yksilöiden kokemuksia nelivuotisesta yläkoulukokeilusta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 13 tutkittavaa, joista urheilijoita, vanhempia sekä valmentajia oli kuusi, ja taustahenkilöitä (koulun henkilökunta, urheiluseura, kaupungin ja urheiluakatemian edustajat) seitsemän.

Yläkouluiässä panostaminen harjoitteluun ja kilpailemisen määrä usein kasvavat. Samalla koulunkäynnin asettamat vaatimukset lisääntyvät tuntimäärällisesti sekä sisällöllisesti, mikä vaatii myös tukitoimia koulun ja urheilun yhdistämiseen. Yläkoulun aikana kaksoisuran tukitoimien tavoitteena on, että nuori urheilija pystyy mahdollisimman sujuvasti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan. Nuorelle olisi tärkeä syntyä hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Vanhemmilla, koululla, urheiluseuralla, lajiliitolla, urheiluakatemialla ja muilla toimijoilla on merkittävä rooli nuoren urheilijan tukena kaksoisuran toteutuksessa ja kasvamisessa tasapainoiseksi sekä hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Tutkittavien kokemukset kokeilusta vaihtelivat. Pidennetty yläkoulu mahdollisti korkeammat harjoitusmäärät ja paremman ajankäytön sekä urheiluun että kouluun, sekä lisäsi vapaa-aikaa. Kokonaisuorimituksesta, palautumisesta sekä sosiaalisista suhteista nousi esiin ristiriitaisia kokemuksia. Tutkimuksessa selvisi, että nelivuotinen urheiluyläkoulu nähtiin potentiaalisena tapana tukea nuorten urheilijoiden kaksoisuraa. Kokeilusta kävi ilmi lukuisia haasteita erityisesti organisointiin ja viestintään liittyen. Tämänkaltaisen mallin käyttöönotto vaatisi resurssien lisäämistä, viestinnän sekä suunnittelun parantamista ja muita toimenpiteitä.

Asiasanat: kaksoisura, yläkoulu, urheiluyläkoulu/liikuntapainotteinen yläkoulu, kilpa- ja huippu-urheilu

ABSTRACT

Gerovoi, S. & Ruokonen, S-E. 2023. Lower secondary school for four years – participants experiences from the extended sports high school experiment. Faculty of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis in Physical Education, 71 pp., 1 appendice.

An experiment was carried out in a Finnish primary school where athletes attended four years of lower secondary instead of the normal three years. The aim of this master's thesis is to find out the experiences of the athletes who participated in the four-year sports lower secondary school experiment, their parents, and those who were involved in the planning and implementation of the experiment in other ways, such as coaches and representatives of the school and the city, regarding the experiment in sports, schooling, well-being and recovery, as well as the implementation. The goal is also to find out if this would be a potential way to support dual careers in the middle school phase, and what kinds of things are important to consider when implementing this kind of model.

The research was carried out with individual interviews. Qualitative content analysis was chosen as the analysis method to describe individuals' experiences of the four-year lower secondary school experiment. A total of 13 subjects participated in the study, of which six were athletes, parents and coaches, and seven were background persons (school staff, sports club, city and sports academy representatives).

In lower secondary education age, the investment in training and the amount of competition often increase. At the same time, the demands set by going to school increase in terms of hours and content, which also requires support measures to combine school and sports. During lower secondary education, the goal of the dual career support measures is that the young athlete is able to combine schooling, sports and other free time as smoothly as possible. It would be important for a young person to have good skills and prerequisites for a career as an athlete and for secondary studies. Parents, school, sports club, sports association, sports academy and other actors play a significant role in supporting a young athlete in realizing a dual career and growing into a balanced and well-being athlete.

The subjects' experiences of the experiment varied. The extended lower secondary school allowed for higher amounts of practice, more free time, and enabled better use of time for both sports and school. There were conflicting experiences about the overall load, recovery and social relationships. The research revealed that the four-year sports college was seen as a potential way to support the dual careers of young athletes. The experiment revealed numerous challenges, especially related to organization and communication. However, the introduction of a model like this would require increasing resources, improving communication and planning, and other measures.

Key words: dual career, primary school, sports lower secondary school/ lower secondary school focused on sports, competitive and elite sports

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILIJAN POLKU	3
2.1 Suomalainen urheilijan polku.....	3
2.2 Voimistelijan urheilijan polku.....	5
3 URHEILIJAN KAKSOISURA	7
3.1 Kaksoisuraan vaikuttavat tekijät.....	9
3.1.1 Toimintaympäristö	9
3.1.2 Sosiaalinen tuki	11
3.1.3 Yksilölliset kaksoisurataidot	14
3.1.4 Lajin vaikutus	15
3.2 Kaksoisura yläkoulussa	16
3.2.1 Yläkoulun tuntijako	17
3.2.2 Yläkoulutoiminta Suomessa.....	18
3.2.3 Yläkouluvaiheen kaksoisura kansainvälisesti	21
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	24
5.1 Tutkittavien valinta.....	24
5.2 Aineistonkeruu	24
5.3 Laadullinen sisällönanalyysi	25
5.4 Eettiset näkökulmat	29
6 TULOKSET	30
6.1 Koetut vaikutukset.....	30
6.1.1 Urheilu.....	30
6.1.2 Koulunkäynti	34

6.1.3 Hyvinvointi ja palautuminen	38
6.2 Toteutus	43
6.3 Jatkossa huomioitavat asiat ja kehitysehdotukset.....	48
7 POHDINTA.....	57
7.1 Johtopäätökset	57
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusprosessin arviointi	62
7.3 Jatkotutkimusehdotukset	63
LÄHTEET	65
LIITTEET	
Liite 1.	

1 JOHDANTO

Suomalaisen urheiluakatemiajärjestelmän tavoitteena on tukea urheilijoiden tavoitteellisen urheilun sekä opiskelun yhdistämistä. Se näyttäytyy peruskoulussa urheiluluokkina (Kalaja 2014, 85–86) ja valtakunnallisina yläkoululeirityksinä (Suomen Olympiakomitea s.a.a) sekä toisella asteella kattavana urheiluoppilaitosjärjestelmänä (Savolainen & Härkönen 2014, 87). Useassa urheilulajissa yläkouluiässä alkaa panostus harjoitteluun ja kilpailemisen määrä kasvaa. Urheilijan polun kuvauksen mukaisesti nuoruus- ja valintavaiheessa, joka ajoittuu juuri yläkoulu- ja lukioikään, lapsuusvaiheen laatutekijät jalostuvat huippuvaiheen mahdollistaviksi menestystekijöiksi. Yläkoulutoiminnan tavoitteena on edistää urheilevien oppilaiden kasvua tavoitteelliseksi urheilijoiksi, ja kehittää heidän taitojaan ja eri osa-alueiden osaamistaan. Yläkoulutoiminnan malleja ovat urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen yläkoulu, liikuntalähikoulu ja yläkoululeiritys. (Suomen Olympiakomitea s.a.b)

Suomalaisessa yläkoulussa toteutettiin vuosina 2018–2022 kokeilu, jossa viisi tavoitteellisesti voimistelussa kilpailevaa ja harjoittelevaa yläkouluikäistä oppilasta kävivät koulun kolmen vuoden sijasta neljään vuoteen. Kokeilun aikana oppilaiden oppituntien määrää vähennettiin, mutta samalla kouluvuosien määrä kasvoi yhdellä vuodella. Urheilijoilla oli viikossa 23 oppituntia jokaisella vuosiluokalla, kun muilla niitä oli seitsemännellä ja kahdeksannella 32 sekä yhdeksännellä luokalla 30 tuntia. Oppituntien ohella voimistelijat harjoittelivat oman lajinsa parissa viikoittain 20–30 tuntia. Tämän kokeilun tavoitteena oli tukea koulunkäynnin ja urheilun yhdistämistä paremmin niin, että urheilijoiden kokonaiskuormitus kevenisi, ja urheilijoille jäisi paremmin aikaa palautumiseen ja koulutehtävien tekemiseen. Lisäksi kokeilun tarkoituksena oli mahdollistaa nuorten urheilijoiden suuremmat harjoitusmäärät pidempien aamuharjoitusten myötä. Urheiluyläkoulukokeilu oli tiettävästi ensimmäinen laatuaan Suomessa, joten aiheesta ei ole vielä paljoa tietoa, eikä siitä ole esitetty aiempia tutkimustuloksia.

Valtioneuvoston tuntijakoasetuksen (2012) mukaisesti liikuntaa tulee opettaa peruskoulussa kaikille yhteisenä oppiaineena jokaisella luokkatasolla vähintään kaksi vuosiviikkotuntia. Lisäksi yhdellä luokkatasoista 3–6 ja 7–9 on liikunnanopetusta kolme tuntia viikossa. Liikuntapainotteisessa yläkoulussa liikuntaa ja urheilua sen sijaan tulee kuusi ja urheiluyläkouluissa kymmenen tuntia viikossa koulupäivien aikana (Suomen Olympiakomitea s.a.b). Niiden tavoitteena on mahdollistaa yli 20 tunnin viikoittaiset liikuntamäärät ja tukea nuorten fyysisten valmiuksien kehittymistä (Nieminen ym. 2020, 7). Toisaalta liikunnanopetus voi lisätä jo kovaa ja

paljon harjoittelevien kilpaurheilijoiden kuormitusta entisestään. Lisäksi yhä nuoremmilta op-
pilailta vaaditaan hyvää akateemista suoriutumista haluamansa koulutuksen saamiseksi. Mo-
nissa kaupungeissa lukioon pääsy edellyttää hyvän opintojen keskiarvon, joten jo teini-
iän alussa saadut kouluarvosanat voivat olla todella merkityksellisiä kaksoisuran kannalta. Kak-
soisuran yksi tavoitteista onkin tukea urheilijoiden sopeutumista urheilu-uran jälkeiseen elä-
mään ja antaa edellytyksiä parempaan työllistymiseen (Euroopan komissio 2012, 7).

Tämän pro gradu -tutkielmamme tavoitteena on selvittää urheiluyläkoulukokeiluun osallistu-
neiden urheilijoiden, heidän vanhempiansa sekä kokeilussa muulla tavoin suunnittelussa ja to-
teutuksessa mukana olleiden, kuten koulun ja kaupungin edustajien sekä valmentajien, koke-
muksia kokeilusta. Kokemuksia tarkastellaan urheilun, koulunkäynnin, hyvinvoinnin ja palau-
tumisen sekä toteuttamisen näkökulmista. Koemme aiheen olevan tärkeä, sillä sen avulla saa-
daan tietoa, onko koulunkäynnin pidentämisestä hyötyä koulun ja urheilu-uran kannalta. Kou-
lun ja urheilu-uran yhdistäminen tietyissä lajeissa, joissa harjoitellaan paljon ja erikoistutaan jo
varhain, voi olla haastavaa jo yläkouluiässä. Tutkimalla aihetta saamme tärkeää tietoa siitä, että
onko oppituntien määrän vähentämisellä positiivinen vaikutus kaksoisuraan, ja olisiko nelivuo-
tinen urheiluyläkoulumalli potentiaalinen tapa tukea yläkouluiikäisten nuorten koulun ja urhei-
lun yhdistämistä. Samalla saamme tietoa, siitä mitä asioita tämänkaltaisen mallin toteuttami-
sessa olisi tärkeää huomioida jatkossa.

Keskeiset käsitteet: kaksoisura, yläkoulu, urheiluyläkoulu/liikuntapainotteinen yläkoulu, kilpa-
ja huippu-urheilu

2 URHEILIJAN POLKU

Urheilijan polku kuvaa urheilijan matkaa lapsuudesta aikuisikään ja sisältää viitteellisiä tavoitteita ja suuntaviivoja polun eri ikävaiheisiin niin urheilijalle kuin urheilijan tukiverkostolle (Huippu-urheilun muutosryhmä 2012). Maksimaalinen suorituskyky ja menestyksessä kilpaileminen huippuvaiheessa edellyttävät onnistunutta henkilökohtaista urheilijanpolkua, jolloin eri ikävaiheissa on huomioitu pitkäjänteisyys, progressiivisuus, yksilöllinen kasvu ja kehitys sekä lajivaatimukset (Finni 2016). Suomessa Huippu-urheilun muutosryhmän työn myötä yli 40 lajiliittoa on tehnyt oman lajin vaatimukseen perustuvan urheilijan polun yleisen viitekehysten pohjalta (Huippu-urheilun muutosryhmä 2012). Seuraavaksi esittelemme suomalaisen urheilijan polun ja sen pohjalta laaditun voimistelijan urheilijan polun.

2.1 Suomalainen urheilijan polku

Suomalainen urheilijan polku jaetaan kolmeen vaiheeseen, joita ovat lapsuus-, valinta- ja huippuvaihe. Urheilijan polku tulee nähdä polkujen verkostona, sillä huippu-urheilijaksi voi päätyä useampiakin erilaisia reittejä pitkin. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2012) Urheilijoiden urilla näyttäisi kuitenkin toistuvan tietyt asiat harjoittelussa, suhtautumisessa urheiluun ja urheilijan sosiaalisessa ympäristössä, ja niiden myötä on rakennettu urheilijan polun eri laatutekijöitä. Ne mahdollistavat huipulle tähtäävän urheilupolun, sillä nämä lapsuuden laatutekijät jalostuvat valinta- ja huippuvaiheissa menestystekijöiksi (kuva 1). (Mononen ym. 2014, 8–9)



KUVA 1. Urheilijan polun lapsuusvaiheen laatutekijöistä huippuvaiheen menestystekijöiksi (Mononen 2016)

Lapsuusvaihe. Lapsuusvaiheeseen luetaan kuuluvaksi iältään kaikki alle 13-vuotiaat lapset ja nuoret. Lapsuusvaiheessa tärkeää on mahdollistaa lasten liikunnan ja urheilun harrastaminen erilaisissa toimintaympäristöissä. Lapsuusvaiheen tärkeitä laadullisia tavoitteita ovat innostus urheiluun, hyvä fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot ja urheilulliset elämäntavat. (Mononen 2016) Keskeistä on, että lapsi innostuu liikunnasta ja saa siitä ilon ja hauskuuden kokemuksia, sillä ne tukevat liikunnan harrastamisen jatkumista (Visek ym. 2015, Mononen 2016, 31 mukaan). Liikunnallinen pääpaino on erityisesti yleisessä fyysisessä harjoitettavuudessa, ja ominaisuuksista erityisesti aerobinen peruskestävyys ja lihaskunto korostuvat. Hyvän fyysisen harjoitettavuuden kehittyminen mahdollistaa huippuvaiheessa harjoittelun paremman laadun ja korkeamman määrän, ja toisaalta myös valintavaiheessa siirtymisen lajikohtaisen harjoitettavuuden kehittämiseen. (Finni 2016) Lapsuusvaiheessa painotetaan suurta kokonaisliikuntamäärää monipuolisuuden kautta niin omaehtoisen liikkumisen kuin ohjatun harjoittelun

ja kilpailamisen parissa (Mononen ym. 2014). Lapsuusvaiheen visiona on, että ”mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle innostuneelle lapselle syntyy edellytykset urheilijaksi kasvamiseen” (Mononen 2017).

Valintavaihe. Valintavaiheen ajatellaan sijoittuvan ikävuosille 13–19, jolloin nuoret urheilijat usein tekevät valintoja urheilu-uraan panostamisen suhteen, ja se muodostaakin kriittisen vaiheen urheilu-uran jatkumisen kannalta (Mononen 2016). Lapsuusvaiheen laatutekijöistä tulee valintavaiheen menestystekijöitä (kuva 1). Oma innostus, intohimo, päättäväisyys sekä halu kehittyä antavat mahdollisuuden huippu-urheilijaksi kehittymiselle. Valintavaiheessa painotetaan lajitaitojen vahvistamista, jolloin lapsuudessa hankitut monipuoliset liikuntataidot toimivat pohjana lajitaitojen syventämiselle. Harjoittelusta tulee suunnitelmallista ja systemaattista määrän kasvaessa nousujohteisesti lajin vaatimusten mukaisesti. Valintavaiheessa painotetaan myös kokonaisvaltaista lähestymistapaa urheiluun ja terveysosaamista. Niiden tavoitteena on terveeksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi kehittyminen, joka rakentuu terveen ja urheilullisen elämäntavan pohjilta. Lisäksi suomalaisessa urheilujärjestelmässä urheiluoppilaitokset ja kaksoisuran toteuttaminen ovat vahvasti sidoksissa valintavaiheeseen. (Mononen ym. 2014; Mononen 2017)

Huippuvaihe. Huippuvaihe ajoittuu urheilijan polun kuvauksen mukaan yli 19-vuotiaisiin urheilijoihin, mutta sen kesto ja ajoittuminen vaihtelevat urheilijan ja lajin mukaan. Huippuvaiheessa korostuu kansainvälisen menestyksen ja huipputulosten tavoittelu, jolloin myöskin kokonaisvaltainen valmennus- ja asiantuntijatoiminta, toimintaympäristö sekä harjoittelun optimointi nousevat tärkeään rooliin. Urheilijan polun huippuvaiheen menestystekijät rakentuvat lisäksi motivaatioon, tahtoon ja intohimoon menestyä, menestyksekkääseen kilpailamiseen sekä suorituskykyä edistävään terveyteen. (Mononen 2016) Erityisesti ikävuodet 19–25 ovat tärkeitä, jolloin pitää tiedostaa, mitä huipulle pääseminen ja huipulla oleminen tarkoittavat käytännössä (Finni & Koukkula 2021).

2.2 Voimistelijan urheilijan polku

Voimistelu on mahdollista jakaa yhdeksään eri kilpailulajiin, joita ovat akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten ja naisten telinevoimistelu, rytmisen voimistelu, tanssillinen voimistelu, team gym sekä trampoliinivoimistelu (Suomen Voimisteluliitto s.a).

Näiden kaikkien voimistelulajien urheilijan poluissa on yhteisiä piirteitä. Voimistelu on varhaisen erikoistumisen laji, jossa päätös kyseisen lajin tavoitteellisesta harrastamisesta on tehtävä varsin varhain. Voimistelijoiden on yläkouluikäisenä karsittava muut lajit pois, sillä aikaa muiden lajien harrastamiselle ei suurten harjoitusmäärien vuoksi juurikaan jää. Toki myös voimistelussa ja sen harjoittelussa monipuolisuus on tärkeää, mutta tavoitteellisesti muiden lajien harrastaminen ei voimistelun rinnalla onnistu. 13–15-vuotiaiden voimistelijoiden urheilu-uran vaihetta kutsutaankin valintavaiheeksi. (Huippu-urheilun instituutti KIHU 2021)

Yläkouluikäisten harjoittelumäärä sekä laatu lisääntyvät ja kilpailemisessa vaatimustaso nousee kansainväliseksi. Murrosiässä on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon kasvu ja kehitys sekä urheilijana kasvamisen tukeminen. Huippu-urheilijan elämäntapaan kasvaminen ei tapahdu hetkessä ja arjen valintojen tärkeys korostuu. (Huippu-urheilun instituutti KIHU 2021) Urheilijan vastuu omasta harjoittelusta korostuu ja sitoutumista vaaditaan. Huippu-urheilijaksi kasvaminen vaatii myös pitkän tähtäimen suunnitelmallisuutta. (Suomen Voimisteluliitto 2021) Oleellista on myös sisäisen motivaation ja itseluottamuksen säilyttäminen ja tukeminen. Ryhmäkoot ovat tässä iässä 5–10 voimistelijaa ja 2–3 valmentajaa. (Huippu-urheilun instituutti KIHU 2021)

Yläkouluiässä voimistelijoiden harjoittelumäärät kohoavat 9–11 kertaan viikossa ja tämä tarkoittaa tunneissa usein yli 25 tuntia viikossa. Muutakin liikuntaa, kuten yleisurheilua tai pyöräilyä, tulisi kertyä noin 5–8 tuntia viikossa. Yläkouluiässä voimisteliijoilla on myös liiton alue- ja valtakunnallisia leirejä. (Huippu-urheilun instituutti KIHU 2021) Seuran rooli on varmistaa laadukas arkiharjoittelu ja sitoutua huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen (Suomen Voimisteluliitto 2021).

Yläkouluiän jälkeen siirrytään “huippuvaiheeseen”, jolloin tähdätään jo kilpailemiseen ja voittamiseen arvokilpailuissa. Harjoitusmäärät pysyvät kuitenkin varsin samoina, eikä eri ominaisuuksien harjoittelukaan eroa paljoa valintavaiheesta. Lapsuus- ja valintavaiheessa tehtävä työ on tärkeää, jotta siirtyminen seuraavaan vaiheeseen olisi sujuva. (Huippu-urheilun instituutti KIHU 2021) Voimistelijalta vaaditaan korkean tason fyysisiä ominaisuuksia, erittäin hyvää tekniikkaa, tahdonvoimaa, intohimoista omistautumista lajia ja harjoittelua kohtaan (Arkaev & Suchilin 2004, 171).

3 URHEILIJAN KAKSOISURA

Suomessa peruskoulua pidetään merkittävänä nuoren urheilijan urapolulla vaikuttavana toimintaympäristönä (Kalaja 2014). Suomalaisessa urheilijan polussa koulujen rooli nähdään pääasiassa osana kaksoisuraa (*dual career*), jonka tavoitteena on mahdollistaa urheilun ja opiskelun sujuva yhdistäminen. Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta (Suomen Olympiakomitea s.a.c), ja alkaa yläkouluvaiheesta jatkuen urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään (kuva 2). Valintavaiheen kaksoisura näyttäytyy peruskouluissa urheiluluokkina (Kalaja 2014) ja valtakunnallisina yläkoululeirityksinä (Suomen Olympiakomitea s.a.c) sekä toisella asteella kattavana urheiluoppilaitosjärjestelmänä (Savolainen & Härkönen 2014).



KUVA 2. Urheilijan kaksoisura Suomessa (Suomen Olympiakomitea s.a.c)

Kaksoisuran tavoitteena siis on, että urheilija pystyy yhdistämään tavoitteellisen urheilun, koulunkäynnin tai työn sekä muun vapaa-ajan tasapainoisella tavalla. Yläkouluvaiheessa tällä pyritään tukemaan nuorta urheilijaa ja hänen hyvinvointiaan, sekä luomaan valmiudet urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Toisen asteen urheiluoppilaitoksissa urheiluvalmennus tulee mukaan osaksi tutkintoa, ja opintoja on mahdollista suunnitella urheilun ajankäytöllisten vaatimusten mukaisesti. Näitä toisen asteen erityisen koulutustehtävän saaneita urheilulukioita on Suomessa 15 ja ammatillisia oppilaitoksia 16 (Suomen Olympiakomitea s.a.a). Ne on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat lajissaan kansallista huippua, kansainvälistä

menestystä tai ammattilaisuutta. Suomalaisen kilpa- ja urheilujärjestelmän tavoitteena on, että jokainen urheilija suorittaisi toisen asteen tutkinnon. (Suomen Olympiakomitea s.a.c) Toisen asteen jälkeen vakiintunut urheilijakoulutusjärjestelmä päättyy (Nikander 2021, 34) ja kaksoisuraa voi toteuttaa hyvin monilla eri tavoilla. Huippuvaiheen kaksoisuramalleja ovat opiskelun ja urheilun yhdistäminen esimerkiksi korkeakouluissa, urheilun ja muun työn yhdistäminen sekä urheilu ensimmäisenä ammattina (Suomen Olympiakomitea s.a.c).

Nuorten urheilijoiden kohdalla kaksoisuraohjelmilla pyritään tukemaan urheilun parissa pysymistä ja mahdollistaa samanaikaisesti opintojen hyvä suorittaminen. Nämä voivat parhaimmillaan tukea toisiaan. Tanskalaisen tutkimuksen mukaan opiskelijaurheilijat suoriutuvat opinnoistaan paremmilla arvosanoilla kuin normaalit opiskelijat. (Nikander 2021, 6; Nikander 2022, 4–5) Kaksoisuraohjelmissa mukana olevat urheilijat saavuttavat lisäksi todennäköisemmin kansainvälistä urheilumenestystä kuin systeemin ulkopuolelta tulevat (Storm & Eske 2021, Nikander 2021, 6 mukaan). Myös Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan yliopistoissa opiskelevat urheilijat näyttävät suorittavan opintojaan vähintään samassa tahdissa kuin muutkin opiskelijat. Usein myös mitä korkeammalla tasolla urheilija urheili, sitä useammin opiskeli hän myös yliopistossa. Olympiatukiurheilijoista yliopistoissa opiskeli 72 % ja kansallisen tason urheilijoista 65 %. (Lämsä ym. 2014, 29) Syväoja ym. (2012, 20) toteaa Van Praagiin ym. (1999a, 2009b) viitaten, että liikunnan ja oppimisen yhteyttä voivat selittää liikunnan positiiviset vaikutukset aivojen toimintaan ja rakenteisiin. Osa liikunnan ja tiedollisten toimintojen yhteydestä johtuu muutoksista aivojen aineenvaihdunnassa. Liikunta muun muassa lisää verenkiertoa aivoissa, kasvattaa hapensaantia, välittäjäaineiden tasoa sekä neurotrofiinien tuottoa. (Syväoja ym. 2012, 20)

Onnistuneet kaksoisuran tukitoimet antavat lisäksi urheilijoille lukuisia hyötyjä liittyen terveyteen ja hyvinvointiin, kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja osaamiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi kaksoisura tukee sopeutumista urheilu-uran jälkeiseen elämään ja antaa urheilijalle edellytyksiä parempaan työllistymiseen. (Euroopan komissio 2012, 7–8) Seuraavana tulemme käsittelemään kaksoisuraan vaikuttavia tekijöitä sekä kaksoisuran toimintamalleja yläkouluissa niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Tässä tutkimuksessamme keskitymme pääasiassa vain yläkouluvaiheeseen.

3.1 Kaksoisuraan vaikuttavat tekijät

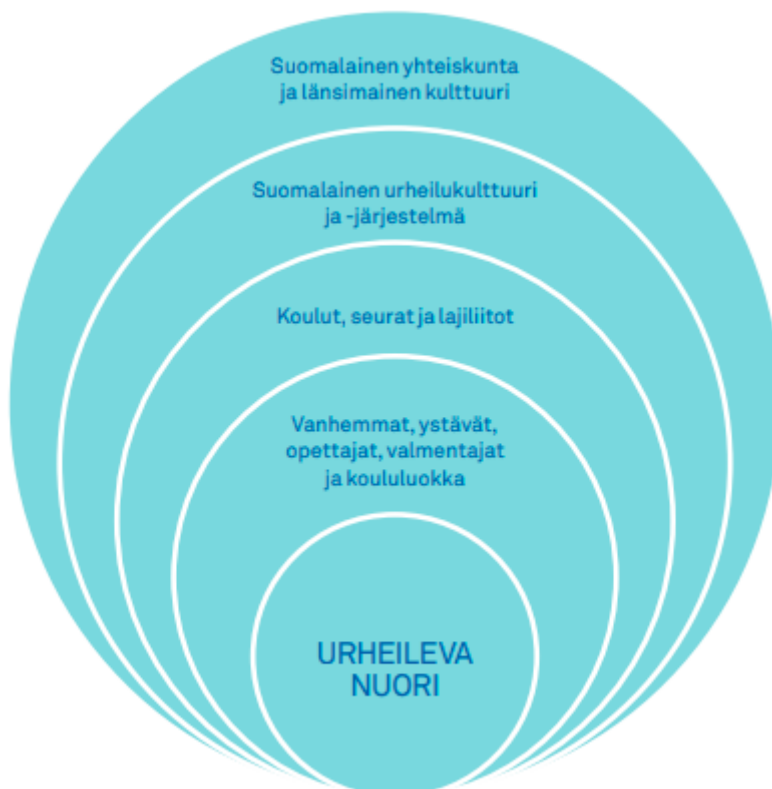
Urheiluun sekä koulutukseen panostaminen samanaikaisesti on vaativaa (Ryba ym. 2016, 89). Sekä yksilöön että ympäristöön liittyvät tekijät ovat kaksoisuran onnistumisen kannalta keskeisiä (Nikander ym. 2021, 78). Siirtymävaihe nuorten sarjoista aikuisten sarjaan on osoittautunut haastavaksi siirtymäksi urheilijan polulla (Roos-Salmi 2014). Tällöin elämässä tapahtuu monia muita suuria muutoksia, kuten ammatinvalintaan ja itsenäistymiseen liittyviä asioita. Tämä tuo osaltaan haasteita myös opintojen ja urheilun yhdistämiseen valintavaiheen aikana, ja samalla kaksoisuraympäristöjen toimivuus sekä urheilijan ulkoiset resurssit korostuvat entisestään (Nikander 2022, 4). Urheiluakatemiajärjestelmä pohjautuu pääasiassa näihin urheiluun liittyviin tukitoimiin (Nikander 2021, 34) ja urheiluakatemiajärjestelmiin sekä kaksoisuran tukemiseen onkin 2000 –luvun aikana kiinnitetty huomiota ja panostettu voimakkaasti Euroopan maissa (Henry 2013). Aiempi tutkimus on keskittynyt pitkälti yksilöllisiin tekijöihin, mutta kaksoisuraa on alettu tarkastella myös holistis-ekologisesta näkökulmasta. Urheilulahjakkuuksien kehittämisen- ja tunnistamistutkimuksissa on tuotu ilmi ympäristön merkitys koulutuksen ja urheilun välisen tasapainon optimoinnissa ja sitä kautta urheilulahjakkuuksien kehittämisessä (Henriksen ym. 2010).

Urheilijoilla on neljä tärkeää indikaattoria, jotka ovat yhteydessä kaksoisuraan: oppimisympäristö, urheiluympäristö, tuki sekä urheilijoiden oma panos ja itseohjautuvuus kaksoisuralla (Åbeļkalns & Geske 2013, 47). Seuraavaksi käsittelemme kaksoisuraan vaikuttavista tekijöistä toimintaympäristöä, sosiaalista tukea sekä yksilöllisiä tekijöitä. Lisäksi käsittelemme urheilulajin vaikutusta koulun ja urheilun yhdistämiseen, sillä myös urheilulajilla on havaittu olevan kaksoisuraan vaikutusta - sitä suojaavat tekijät ja riskitekijät voivat olla erilaisia eri urheilulajien välillä (Ryba ym. 2016, 93).

3.1.1 Toimintaympäristö

Kokonaisympäristöllä on iso vaikutus urheilijan optimaaliseen kehittymiseen ja onnistuneen kaksoisuran toteutumiselle. Vaikka opiskelijaurheilijalla olisi riittävät yksilölliset taidot ja osaaminen, vaikuttaa myös ympäristö kaksoisuraan, eikä sitä ole aina mahdollista kontrolloida (Nikander ym. 2021, 78). Toimintaympäristö voidaan jakaa Bronfenbrennerin teorian mukaisesti neljään kehään mallissa, jonka keskiössä on urheilija itse (kuva 3). Heti seuraavalla kehällä

urheilijaa lähimpänä ovat vanhemmat, ystävät, opettajat, valmentajat ja koululuokka. Nämä ovat toimijoita, joiden kanssa opiskeleva urheilija on päivittäin tekemisissä ollen merkittävimpiä ihmissuhteita urheilijaksi kasvamisen kannalta. (Suomen Olympiakomitea 2021, 7) Tästä voidaan käyttää myös nimitystä mikroympäristö (Henriksen ym. 2020, 2–3). Toisen kehän muodostavat koulun, seuran ja lajiliiton kaltaiset instituutiot ja rakenteet. Kolmannella kehällä on suomalainen urheilukulttuuri ja -järjestelmä, ja uloimmalla kehällä suomalainen yhteiskunta ja länsimainen kulttuuri. (Suomen Olympiakomitea 2021, 7) Nämä muodostavat makroympäristön (Henriksen ym. 2020, 2–3). Erityisesti urheiluakatemit ja valmennuskeskukset muodostavat suomalaisen huippu-urheilun toimintaverkoston, jossa kaksoisura on vahva osa nuorten urheilijoiden polkua (Paananen ym. 2016, 18–19). Ne osaltaan luovat päivittäisvalmennusta tukevaa toimintaympäristöä. Toimintaympäristössä esille nousevat erityisesti tukiverkoston ja ihmissuhteiden, harjoitteluolosuhteiden ja -yhteisön, kilpailujärjestelmän, taloudellisten tekijöiden ja urheilujärjestelmän merkitys urheilijan polun eri vaiheissa (Güllich ym. 2019; Henriksen 2010).



KUVA 3. Nuoren urheilijan toimintaympäristön muodostavat tekijät Bronfenbrennerin teoriaa mukaillen, joka perustuu ajatukselle, että ihmisen kehitys tapahtuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Suomen Olympiakomitea 2021, 7)

Erasmus+ Sport hankkeen ECO-DC-projektissa tutkitaan kaksoisuran kehitysympäristöjä Euroopassa. Se pyrkii luomaan ohjeistuksia kaksoisuraympäristöjen kehittämiseen siten, että ne tukisivat urheilijoiden opintojen ja urheilun yhdistämistä ja niissä menestymistä. Kaksoisuran kehitysympäristöt voidaan jakaa koulutus pohjaisiin ja urheilupohjaisiin. Hankkeen tutkimuksessa menestyksekkään kaksoisuran kehitysympäristön keskeisiä piirteitä havaittiin olevan kymmenen. Näitä ovat 1) kaksoisuraa koordinoiva tukiryhmä, 2) yhteistyö ja työnjako ympäristössä eri toimijoiden kesken, 3) ympäristön ymmärrys ja tuki kaksoisuralla, 4) roolimallit ja mentorointi sekä heidän kannustava asenteensa kaksoisuraa kohtaan, 5) asiantuntijapalveluiden saatavuus, 6) kokonaisvaltainen lähestymistapa, 7) voimaannuttava lähestymistapa, 8) joustavat kaksoisuraratkaisut, 9) opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ja 10) avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittämiseen. (Storm ym. 2021, 2, 5; vrt. Nikander ym. 2021, 78–80) Näiden pohjana toimivat lisäksi opiskelijaurheilijoiden kaksoisurataidot ja kokonaisvaltainen kehittyminen niin urheilijoina, opiskelijoina kuin ihmisinä (Henriksen ym. 2020).

3.1.2 Sosiaalinen tuki

Urheilevan opiskelijan ympäristö ja ihmissuhteet vaikuttavat kaksoisuran onnistumiseen ja siinä eteen tuleviin valintoihin (Saarinen ym. 2018). Ympäristön myönteinen asenne kaksoisuraan ja usko urheilijoiden koulutuksen tärkeyteen ovat keskeisiä kaksoisuran kannalta (Henriksen ym. 2020, 7–8). Lisäksi nuorelle opiskelijaurheilijalle on merkityksellistä, että perhe, valmentajat, opettajat ja muut ymmärtävät ja tukevat koulun ja urheilun yhdistämistä (Storm ym. 2021, 5).

Opiskelijaurheilijoiden sosiaalisessa ympäristössä menestyksekkään kaksoisuran kannalta keskeinen tekijä on toimiva tukiryhmä, joka vastaa urheilun ja opiskelujen koordinoinnista, ja auttaa opiskelijaurheilijoita erilaisissa tilanteissa. Toisena tärkeänä tekijänä kaksoisuran sosiaalisessa ympäristössä on urheilijoiden kokonaisvaltainen kohtaaminen. (Henriksen ym. 2020; Nikander ym. 2021) Kokonaisvaltainen lähestymistapa ottaa huomioon urheilijana kehittymisen lisäksi psykologisen, psykososiaalisen, akateemisen, ammatillisen, oikeudellisen sekä taloudellisen kehityksen (Wylleman 2019, Stambulova ym. 2020 mukaan). Nikander ym. (2021, 83) toteavatkin tutkimusartikkelissaan, että urheilijoiden kokonaisvaltainen kohtaaminen niin, että urheilun toimijat olisivat kiinnostuneita myös opiskelijaurheilijoiden opinnoista ja vastaavasti

koulun toimijat olisivat kiinnostuneita opiskelijoiden urheilusta, on tärkeää. Huomioidessa nämä tekijät on mahdollista pyrkiä ennaltaehkäisemään niitä haasteita, joita voi tulla ainoastaan urheilu-uraan keskittyäessä, joita voivat olla pelkän urheilijaidentiteetin omaksuminen, vaikeudet sopeutua urheilu-uran jälkeiseen elämään ja psyykkiset ongelmat (Koivusalo ym. 2018).

Vanhemmat. Lasten ja nuorten kohdalla erityisesti lähipiirin rooli, kuten vanhempien tuki ja kannustus, on merkityksellistä niin koulunkäynnin kuin urheilu-urankin kannalta. Urheilumestajien elämäntarinoita tarkastellessa on havaittu yhtenä tärkeänä tekijänä lapsuudessa ja nuoruudessa kotoa saadun henkisen tuen ja kannustuksen merkitys. Se on muun muassa tarkoittanut liikunnallisuuteen kannustamista ja valinnanvapautta kokeilla erilaisia lajeja, jotka osaltaan mahdollistavat myös monipuolisen liikuntataustan muotoutumisen. (Piispa 2012, 22) Vanhemmat voivatkin mahdollistaa lasten liikuntaharrastuksen, ja toimivat esimerkkinä liikunnallisen elämäntavan muotoutumisessa sekä suhtautumisessa liikuntaan (Aarresola & Lämsä 2016, 44). Valintavaiheessa vanhempien kannustus ja suhtautuminen kilpaurheiluun saattaa olla ratkaiseva nuoren kilpaurheiluun panostamiseen liittyvien valintojen tekemisessä.

Vanhemmat osallistuvat monilla tavoin nuoren urheiluun (Aarresola 2014, 69). Vanhempien tuki voidaan urheilussa Côtén ja Hayn (2002) mukaan jakaa neljään osaan, joita ovat 1) emotionaalinen tuki, 2) tiedollinen tuki 3) konkreettinen tuki ja 4) kumppanuus. Emotionaalinen tuki sisältää neljä ulottuvuutta. Se voi olla tukea positiivisille kokemuksille, joita lapsi/nuori jakaa vanhemmilleen esimerkiksi onnistuessaan urheilussa, tai vastaavasti tukea kielteisille tapahtumille, kokemuksille ja tunteille, joita urheileva lapsi tai nuori kohtaa esimerkiksi loukaantumisen hetkellä. Emotionaalinen tuki on lisäksi ymmärtämistä ja lapsen kuuntelua, sekä itsearvon tukemista niin, että lapsi on tärkeä urheilutuloksista riippumatta. Emotionaalisen tuen eri muodot tukevat lasten itsetunnon kehittymistä ja kokemusta siitä, että heistä välitetään ja toisaalta tekee urheilusta merkityksellistä. Tiedollinen tuki voi olla vanhemmilta saatavia ohjeita ja neuvoja. Konkreettinen tuki nähdään tyypillisesti lapsen tai nuoren harrastuksiin käytettävänä aikana ja taloudellisena tukena. Kumppanuus tarkoittaa perheen yhdessä vietettyä aikaa urheilussa. (Côté & Hay 2002, 507–508)

Vanhempien rooli urheilussa riippuu lajin ja seuran toimintakulttuurista, sekä lapsen tai nuoren harrastamisen tasosta. Mitä tavoitteellisempaa lapsen tai nuoren urheiluharrastus on, sitä tiiviimmin vanhemmat ovat mukana. Valintavaiheessa urheilun vaatimusten kasvaessa nuoren

tavoitteellisesta urheiluharrastuksesta tuleekin helposti koko perheen projekti. (Aarresola 2014, 68–69)

Urheilun lisäksi vanhemmillä on havaittu olevan merkitystä lapsen tai nuoren koulunkäyntiin. Koulunkäynnissä vanhempien tuella ja koulutustasolla on havaittu olevan yhteyttä opintomenestykseen ja valmistumiseen (Lämsä ym. 2014, 9). Vanhempien suhtautumisella on iso merkitys kaksoisuran onnistumiseen. Vanhempien tuki voi toimia uupumuksen ehkäisijänä (Selänne ym. 2016), sillä vanhempien tuki ja turva voi auttaa nuorta jaksamaan urheilussa ja opiskelussa (Manninen 2014, 34). Lisäksi vanhempi pystyy seuraamaan ja kuuntelemaan nuorensa jaksamista. Vanhempien tuki ja luottamus nuoren opiskelijaurheilijan päätöksenteossa ja omilla valinnoilla tukevat nuoren hyvinvointia ja motivaatiota. Tärkeää on kuitenkin, ettei tuki ole liian painostavaa, vaan nuorella olisi mahdollisuus asettaa itse omat tavoitteensa ja tehdä omia valintoja. (Selänne ym. 2016)

Valmentajat. Valmentaja on monille nuorille urheilijoille yksi tärkeimmistä aikuisista (Saarinen ym. 2017), ja valmentajalla voi olla useita eri rooleja. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaisesti valmentajan osaaminen voidaan jakaa neljään osaan, joita ovat urheiluosaaminen, ihmissuhdetaidot, itsensä kehittämisen taidot ja voimavarat. Urheilijan osaamiseen kuuluu myös neljä kokonaisuutta, joihin valmentaja voi vaikuttaa, ja näitä ovat ihmisenä kasvu, urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, kuulumisen tunne sekä itsensä kehittämisen taidot. (Hämäläinen 2014, 61–62)

Valmentaja luo motivaatioilmaston, mikä on tärkein urheilijan urheilukokemukseen vaikuttava tekijä. Motivaatioilmasto voidaan jakaa Dudan (2013) teorian mukaisesti voimaannuttavaan ja epävoimaannuttavaan motivaatioilmastoon. Voimaannuttava ilmasto näyttäytyy pystyvyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksina, ja sosiaalisena tukena niin, että valmentaja auttaa ja tukee urheilijoitaan, ja arvostaa heitä ei vain urheilijoina vaan myös ihmisinä. Epävoimaannuttava motivaatioilmasto sen sijaan on kilpailusuuntautunut eli vertailua painottava ja kontrolloiva. (Saarinen ym. 2017; Saarinen ym. 2018) Onkin tärkeää, että nuorten urheilijoiden valmentajat tiedostavat oman merkittävän roolinsa urheilijan kaksoisuran rakentumisessa ja pyrkisivät luomaan motivaatioilmastoja, joissa huomioidaan urheilijoiden kokonaisvaltainen lähestymistapa sekä urheilun ja opiskelun yhdistäminen tasapainoisella tavalla (Saarinen ym. 2017).

Nuorilla urheilijoilla koulu vie paljon aikaa harjoitusten lisäksi, ja aikaa tulisi olla riittävästi myös levolle (Härkönen 2014, 54–55). Valmentajalta vaaditaan joustavuutta sekä viisaita ratkaisuja kokonaiskuormituksen hallinnassa. Motivoitunut nuori urheilija ei välttämättä itse huomaa ajoissa liiallisen kuormituksen kertymistä, ja tässä niin valmentajilla kuin vanhemmilla onkin iso rooli (Härkönen 2014, 54–55). Nikanderin (2022, 15) mukaan valmentajat voisivat hyötyä kaksoisuraan liittyvän tiedon ja pohdinnan lisäämisestä osana valmentajakoulutusta, koska monilta valmentajilta puuttuu riittävästi tietoa kaksoisuran haasteista ja työkaluja niiden ratkaisemiseksi.

3.1.3 Yksilölliset kaksoisurataidot

Urheilun ja koulun yhdistäminen vaatii urheilijoilta erityisesti oma-aloitteisuutta, vastuunottoa ja aktiivisuutta (Turpeinen 2012, 82). Onnistuneen kaksoisuran kannalta tärkeää on urheilija- ja opiskelijaidentiteetin välinen tasapaino (Koivusalo ym. 2018). Tavoitteellisen urheilun yhdistäminen koulutukseen edellyttää opiskelijaurheilijalta lisäksi motivaatiota ja sitoutumista molempia uria kohtaan. Koulu ja urheilu ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa motivaation näkökulmasta - korkea motivaatio opiskelua kohtaan näkyy myös korkeana motivaationa urheilua kohtaan. (Viljaranta ym. 2022) Urheilijalta vaaditaan myös koulun ja urheilun yhdistämiseen erilaisia valmiuksia eli kaksoisurataitoja.

Urheilijoiden kaksoisurataitoja on tutkittu Erasmus + Sport projektin GEES –tutkimushankkeessa (Gold in Education and Elite Sport). Kaksoisurataidot voidaan jakaa neljään kokonaisuuteen, joita ovat kaksoisuran hallintataidot, itsesäätely- ja resilienssikyvyyt, sosiaaliset taidot ja urasuunnittelutaidot. Hallintataitoja ovat muun muassa kyky hallita opintojen ja urheilun vaatimuksia, ajankäytölliset taidot, suunnitelmallisuus ja priorisointi, vastuullisten valintojen tekeminen ja ymmärrys siitä, mitä menestys vaatii. Itsesäätely- ja resilienssikyvyyt tarkoittavat kykyä selviytyä muutoksista. Kyvyt sisältävät myös itseluottamuksen, kärsivällisyyden, stressinhallinnan sekä taidon asettaa realistisia tavoitteita ja muokata niitä tarpeen vaatiessa. Sosiaaliset kyvyt sisältävät taitoja liittyen ihmissuhteisiin, joita ovat muun muassa keskustelu ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa, halu kuunnella ja oppia muilta sekä kyky kysyä ja pyytää apua oikeilta ihmisiltä. Urasuunnitteluun liittyviä valmiuksia ovat kyky joustavuuteen ja suunnitelmien muuttamiseen, näkemys urheilu-uran jälkeisestä ajasta sekä tietoisuus erilaisista uravaihtoehtoista. (Nikander 2022, 11–12) Myös Henriksen ym. (2020, 9) nostavat tutkimuksessaan

kolme keskeistä kaksoisuran kompetenssia, joita ovat priorisointi ja suunnittelu, sosiaaliset taidot ja läsnäolo. Läsnäololla viitataan urheilijoiden kykyyn olla hetkessä, niin koulussa kuin lajin parissa. (Henriksen ym. 2020, 9)

3.1.4 Lajin vaikutus

Urheilijan harjoittelun on nähty olevan yksi ratkaisevimmista tekijöistä huippu-urheilijaksi kehittymisen kannalta. Ilman harjoittelua ei voi päästä huipulle. (Smith 2003, Seppälä 2017, 27 mukaan) Harjoittelun monipuolisuus ja riittävä määrä ovat tärkeitä lapsuus- ja valintavaiheen urheilussa, sillä ne luovat laajan pohjan motoristen perustaitojen kehittymiselle ja vahvan perustan myöhemmälle huippuvaiheen harjoittelulle ja huippusuorituksille (vrt. Mononen 2016). Nuorilla urheilijoilla suositellaan viikoittaiseksi liikuntamääräksi 20–30 tuntia (Suomen Olympiakomitea 2018, 6), mutta erityisesti lajeissa, joissa tulee harjoitella jo varhain paljon riittävän liikepankin luomiseksi, voivat pelkästään harjoitusmäärät olla jo 20–30 tuntia viikossa yläkouluikässä. Eri lajien urheilijan polut voivat erota toisistaan huomattavastikin riippuen lajin vaatimuksista ja luonteesta. Muutamissa lajeissa vaaditaan varhaista intensiiviharjoittelua ja erikoistumista, kun taas useimmissa lajeissa myöhäinen erikoistuminen on eduksi huipputuloksen ja menestyksen optimoinnin sekä pienemmän loukkaantumisriskin kannalta (Kalaja 2013, 22). Useissa lajeissa lopullinen lajivalinta tapahtuu kuitenkin jo 10–13 vuoden iässä, mutta kestävyyslajeissa vielä myöhemminkin (Mero 2016, 324).

Eri lajien urheilijoilla voi siis olla hyvinkin erilaisia tarpeita koulun ja urheilun yhdistämiseen. Osa lajeista sopii koulun suorittamisen kannalta paremmin yhteen kuin toiset. Yksilölajien nähdään olevan helpommin yhdistettävissä koulunkäyntiin, koska monissa niistä kisakaudet ovat yleensä kesällä. (Metsä-Tokila 2001, 291–293) Toisaalta on monia yksilölajeja, kuten hiihto, taitoluistelu, uinti, kamppailulajit ja voimistelu, joissa kilpailukausi osuu päällekkäin lukukauden kanssa. Tämä voi tuoda ajankäytöllisiä haasteita ja aiheuttaa ongelmia opintojen ja urheilun yhdistämiseen. Kuitenkin yksilölajeissa harjoitusten sopiminen voi olla helpompaa valmentajan kanssa ja huomioida opiskelun vaatimukset kuin joukkuelajeissa (Lämsä ym. 2014, 11; Manninen 2014, 48). Urheilijoiden erilaiset tarpeet asettavat haasteita urheilun ja opiskelun yhdistämiseen varsinkin yläkouluvaiheessa, jolloin samanlaista mahdollisuutta joustaa opinnoista ei välttämättä ole, toisin kuin lukioissa ja korkeakouluissa. Yleisesti ottaen opiskelun ja urhei-

lun yhdistämisessä suurin haaste on ajanpuute (Metsä-Tokila 2001, 23) Onnistuneilla ratkaisuilla kaksoisuran toteuttaminen on mahdollista (Manninen 2014, 49–51, 64), mutta monien tutkimusten mukaan se on silti hyvin vaativaa, ja kääntyy helposti siihen, että sitä toteutetaan jommankumman kustannuksella (Metsä-Tokila 2001, 12; Ryba ym. 2016, 89). Kaksoisuran onnistumisen kannalta yhtenä keskeisenä tekijänä onkin joustavat kaksoisuraratkaisut, jotka huomioivat urheilijoiden yksilölliset tarpeet ja mahdollistavat erilaisia ratkaisuja tukemaan heidän kaksoisuriansa. Tämä voi tarkoittaa opintojen tai urheilun joustavuutta sekä joustavuutta esimerkiksi opintojen arvioinnissa. (Nikander ym. 2021) Metsä-Tokilan (2001, 293) mukaan sekä harjoitusohjelman, että koulun tulee joustaa, jotta niiden yhdistäminen voisi olla mahdollista.

3.2 Kaksoisura yläkoulussa

Yläkoulun aikana kaksoisuraa toteutetaan siten, että nuori urheilija pystyy mahdollisimman sujuvasti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan. Nuorelle olisi tärkeä syntyä hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta kaksoisuran toteutuksessa ja tasapainoiseksi sekä hyvinvoivaksi urheilijaksi kasvamisessa. (Suomen Olympiakomitea s.a.c) Useassa urheilulajissa yläkouluiässä alkaa panostus harjoitteluun ja kilpailemisen määrä usein kasvaa, ja samalla koulunkäynnin asettamat vaatimukset lisääntyvät tuntimäärällisesti ja sisällöllisesti, mikä vaatii myös tukitoimia koulun ja urheilun yhdistämiseen (Nieminen ym. 2020, 7). Siirtyminen kuudennelta seitsemännelle luokalle on oppilaalle suuri muutos ja vaatii usein uuteen ympäristöön ja ryhmään sopeutumista. Tässä siirtymävaiheessa edellytetään koulujen ja koulun henkilöstön suunnitelmallista yhteistyötä, opetuksen kannalta tarpeellisen tiedon siirtämistä sekä kodin ja koulun välistä vuorovaikutusta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 280)

Liikuntaa tai urheilua joukkueessa tai seurassa harrastaa 9-vuotiaista 67 prosenttia ja 71 prosenttia 11-vuotiaista. 13-vuotiaista liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa ilmoittaa harrastavansa 58 prosenttia ja 15-vuotiaista hieman alle puolet. Yhteensä 36 prosenttia lukiolaisista ja ammattiin opiskelevista kolmannes harrastaa liikuntaa tai urheilua joukkueessa tai seurassa. (Kämppe ym. 2022, 21) Poikien ja tyttöjen harrastamisen välinen ero oli suurimmillaan ammattiin opiskelevien keskuudessa. Alakouluikäisten urheiluseurassa harrastaminen lisääntyy vielä vuosien

9–11 aikana mutta tämän jälkeen se vähenee reilusti. Harrastuksista luopuminen on suurinta yläkoulussa, jonka loppuvaiheessa vajaa puolet harrastaa urheiluseurassa. Tätä yläkoulun aikaista harrastamisen vähenemistä selittää osaltaan varmasti muiden mielenkiinnon kohteiden syntyminen ja koulutöiden sekä urheilun vaatimustason kasvu.

Suuri urheiluseurassa harrastavien määrä ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki harrastaisivat urheilua tavoitteellisesti tai tavoittelisivat kaksoisuraa. Monet urheiluseurat tarjoavat myös harrastejoukkueita ja sarjoja, joissa voi harrastaa kuntoilun tai liikunnan ilon merkeissä. Yläkoulun aikana monet nuoret lopettavat harrastuksensa, mutta monet myös vaihtavat kilpajoukkueesta harrastejoukkueeseen. Yläkouluun siirtyminen tapahtuu elämänvaiheessa, jossa ikävaiheen määrittely vaihtuu lapsesta joksikin muuksi (Korva 2002, 25). Tässä elämänvaiheessa urheilun asema voikin muuttua joko tärkeämmäksi tai vähemmän tärkeäksi.

3.2.1 Yläkoulun tuntijako

Suomen lainsäädännössä on määritelty, että jokaisella oppilaalla on oikeus saada perusopetuksessa 7. ja 8. luokilla vähintään 29 tuntia ja yhdeksännellä luokalla 30 tuntia opetusta viikossa. Laskennallisesti jokaisesta tunnista tulisi käyttää opetukseen vähintään 45 minuuttia, mutta myös muunlaiset oppituntien pituudet ovat mahdollisia. (Opetushallitus 2023) Koulut voivat kuitenkin järjestää opetusta laissa säädettyä minimituntimäärää enemmänkin, ja ne on määritelty koulujen tai kuntien omissa opetussuunnitelmissa. Kuntien ja koulujen omat opetussuunnitelmat ohjaavat opetusta tarkemmin ja ottavat huomioon paikalliset tarpeet. Paikallisella tasolla opetussuunnitelmassa määritellään perusopetuksen tuntijaon mukaisesti, millä vuosiluokilla ja kuinka monta vuosiviikkotuntia kullakin vuosiluokalla opetetaan ja opiskellaan tiettyä oppiainetta huomioiden valtakunnallisen opetussuunnitelman asettamat tavoitteet (Opetushallitus s.a.).

Yläkoulun opetuksessa laajennetaan alemmilla vuosiluokilla opittua, ja uusina yhteisinä oppiaineina alkavat kotitalous ja oppilaanohjaus. Alakoulun ympäristöoppi eriytyy yläkoulussa fyysiikan ja kemian, biologian ja maantiedon sekä terveystiedon oppiaineisiin. Lisäksi oppilailla on mahdollista valita lisää valinnaisia aineita. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 280–281) Koulut voivat painottaa omassa opetuksessaan jotakin oppiainetta tai opinto-

kokonaisuutta, jolloin koulukohtaiset tavoitteet ovat yleensä korkeammat kuin yleiset valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa asetetut tavoitteet (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 55).

3.2.2 Yläkoulutoiminta Suomessa

Tavoitteellisesti urheilevalla nuorella urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen tulee ajankohittaiseksi usein jo yläkouluiässä vaatimustason kasvaessa (Nieminen ym. 2020, 7). Urheilijan polun kuvauksen mukaisesti nuoruus- ja valintavaiheessa, joka ajoittuu juuri yläkoulu- ja lukioikään, lapsuusvaiheen laatutekijät jalostuvat huippuvaiheen mahdollistaviksi menestystekijöiksi (Mononen 2016). Suomessa valtakunnallinen urheiluakatemiaohjelma ohjaa yläkoulutoimintaa, ja sen tavoitteena on edistää urheilevien oppilaiden kasvua tavoitteellisiksi urheilijoiksi, ja kehittää heidän taitojaan ja eri osa-alueiden osaamistaan (Suomen Olympiakomitea s.a.b).

Olympiakomitean kehittämän yläkoulutoiminnan malleja ovat 1) urheiluyläkoulu, 2) liikuntapainotteinen yläkoulu, 3) liikuntalähikoulu ja 4) yläkoululeiritys (Suomen Olympiakomitea s.a.b). Nämä mallit voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: kolme ensimmäistä toteutetaan kouluissa, kun taas viimeistä, yläkoululeiritystä toteutetaan pääosin urheiluopistoilla. Urheiluyläkoulut ovat kuntien järjestämiä painotuskouluja, joissa on urheiluluokalla liikuntaa ja urheilua 10 tuntia viikossa koulupäivien aikana. Koulun tulee toimiakseen urheiluyläkouluna täyttää lisäksi kansalliset kriteerit. Liikuntapainotteisissa kouluissa on liikuntaluokka, ja viikossa koulupäivien aikana kuusi tuntia liikuntaa. Sekä urheiluyläkouluihin että liikuntapainotteisiin kouluihin valitaan oppilaat pääsykokeiden perusteella. Pääsykokeissa suositellaan käytettäväksi Olympiakomitean laatimaa valtakunnallista soveltuvuuskoetta, jonka sisältöjä ovat liikkumistaidot (nopeus/ketteruus), kestävyys, voima/kimmoisuus, tasapainotaidot, liikkuvuus, välineenkäsittelytaidot ja valinnainen koulukohtainen osa. Myös liikuntalähikouluissa viikoittainen liikuntamäärä on kuusi tuntia koulupäivien aikana. Liikuntalähikouluihin oppilaat tulevat urheiluakatemialuokille koulujen omilta oppilaaksi ottoalueilta. Liikuntapainotteiset ylä- ja lähikoulut mahdollistavat lisäliikuntamäärät myös niille oppilaille, joilla ei ole varsinaista omaa urheilulajia, jossa kilpailee ja harjoittelee tavoitteellisesti. (Nieminen ym. 2019, 8–10; Suomen Olympiakomitea 2022)

Yläkoululeiritys on urheiluakatemia leiritysmalli, joita järjestävät lajiliitot ja urheiluakatemit yhteistyössä urheiluopistojen kanssa. Näitä 7.–9. luokkalaisille pidettäviä tyypillisesti 4–6 päivän mittaisia leirejä järjestetään 3–6 lukuvuodessa. (Nieminen ym. 2019, 8) Valtakunnallisen lajiliittojen kanssa yhteistyössä toteutettavan yläkoululeirityksen lisäksi järjestetään paikallisen tason yläkoululeirejä. Leireillä on varattu aikaa harjoittelun ohella ohjatulle opiskelulle vähintään 3 x 45 minuuttia päivässä. (Suomen Olympiakomitea 2022)

Urheiluyläkoulutoimintaa ohjaa Olympiakomitean laatima urheiluyläkoulutoiminnan ohjeisto ja laatutekijät. Urheiluakatemiakoulujen yhteiset laatutekijät koskevat kaikkia kouluja, mutta urheiluyläkouluille on kirjattu vielä erikseen laatutekijät koskien valmennusta sekä kaksoisura- ja oppilaitosyhteistyötä. Valmennuksesta esille on nostettu kouluviikon aikaisen 10 tunnin liikunta- ja harjoittelumäärien sekä lajiliitto- ja seurayhteistyön lisäksi Kasva Urheilijaksi -sisällöt. (Suomen Olympiakomitea 2022) Kasva Urheilijaksi -sisältöjä toteutetaan yleisvalmennuksena kolmen kokonaisuuden kautta, joita ovat 1) monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, 2) psyykkiset taidot ja elämäntaidot ja 3) laji- ja valmentautuminen (kuva 4). (Nieminen ym. 2020, 17)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämäntaidot Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	

KUVA 4. Urheiluyläkoulutoiminnan Kasva Urheilijaksi -sisältösuositukset vuosiluokittain painotettuna (Suomen Olympiakomitea s.a.b; Nieminen ym. 2020, 17–18)

Sisältösuositukset vaihtelevat vuosiluokittain siten, että motorisista perustaidoista painotetaan joko tasapainotaitoja, välineenkäsittelytaitoja tai liikkumistaitoja, sekä fyysisistä taidoista joko

nopeutta, kestävyyttä, voimaa tai liikkuvuutta. Psykkisistä taidoista painotukset sisältävät ilon ja innostuksen, vahvan itsetunnon sekä itsesäätelytaidot, ja elämäntaidot reilun pelin, elämäntalouden, hyvinvoinnin sekä terve urheilija -sisällöt. Lajivalmennuksen sisältösuositukset tulevat lajiliittojen omien valmennuslinjausten mukaisesti niin, että sen osuus kasvaa luokka-asteelta toiselle siirryttäessä ollen seitsemännellä 20, kahdeksannella 40 ja yhdeksännellä 60 prosenttia urheiluyläkoulujen koulupäivien aikaisesta harjoittelusta. (Nieminen ym. 2020, 17–18) Kasva Urheilijaksi -sisältöjä ja linjauksia hyödynnetään yleisvalmennuksen lisäksi valtakunnallisessa yläkoululeirityksessä, ja lisäksi urheilijoilla on käytössä Kasva Urheilijaksi –harjoituskirjat (Suomen Olympiakomitea 2022).

Urheiluyläkoulutoiminnan laatutekijöistä kaksoisura- ja oppilaitosyhteistyössä keskeistä on riittävät resurssit toiminnan koordinointiin ja yhteistyöhön sekä koulun henkilöstön osaamisen tukeminen. Toimintasuunnitelmassa tulee huomioida urheilun tarpeet. Koululla tulee olla toimintatapoja ja tukitoimia nuorten urheilijoiden hyvinvoinnin huolehtimiseen yhteistyössä kodin, seuran ja urheiluakatemiaa kanssa. Urheiluyläkoulujen keskeisenä tavoitteena on myös luoda nuorille hyvät valmiudet urheilijan uralle ja tukea siirtymää toisen asteen opintoihin. Lisäksi urheilukoulutoiminta tulee olla määritelty koulukohtaisessa opetussuunnitelmassa. (Suomen Olympiakomitea 2022)

Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma koordinoi vuosina 2017–2020 valtakunnallista urheiluyläkouluhanketta, jonka tavoitteena oli luoda valtakunnallinen malli urheiluyläkoulutoimintaan ja luoda mahdollisuuksia hyvän päivän rakentumiselle nuorille urheileville oppilaille. Lähtökohtia mallille olivat Olympiakomitean valtakunnallisen soveltuvuuskokeen luominen, Kasva Urheilijaksi -sisältöjen lisääminen valinnaisiksi oppisisällöiksi, 10 tunnin viikoittaiset liikunta- ja urheilumäärät koulupäivien yhteyteen esimerkiksi liikuntatuntien, seurojen ja oma-toimisten harjoitusten muodossa, sekä digioppimishanke mahdolliseen etäopiskeluun esimerkiksi leiri- ja kilpailumatkoilta. Hankkeessa oli mukana 25 yläkoulua 14 eri kunnasta. Olympiakomitean tavoitteena on laajentaa urheiluyläkoulutoimintaa maantieteellisesti kattavaksi kasvattaen verkostoa noin 50 kouluun (Nieminen ym. 2019, 5, 13; Nieminen ym. 2020, 6–8).

3.2.3 Yläkouluvaiheen kaksoisura kansainvälisesti

Samoin kuin Suomessa, myös Belgiassa valtio osallistuu kaksoisuran mahdollistamiseen ”sponsorina” eli valtio edistää muodollisia sopimuksia, jotta urheilun ja opiskelut yhdistävien henkilöiden tarpeet tulevat huomioiduksi (Nikander 2022, 15). Belgian huippu-urheilukoulu löytyy Gentistä ja se on erityisesti suunnattu voimistelijoille. Belgiassa on jo vuodesta 1988 lähtien mahdollistettu sekä lupaaville nuorille voimistelijoille että huippuvoimistelijoille kaksoisuran toteuttaminen. Tämä huippu-urheilua ja opiskelua tukeva rakenne mahdollisti noin 60 taitavalle voimistelijalle (12–18-vuotiaita) harjoitusmahdollisuuden koulun opetussuunnitelman sisällä lajin vaatimukset huomioiden. Kyseisten nuorten urheilijoiden viikoittainen läsnäolo koulussa edellytti vain 20 opetustuntia tavallisten opiskelijoiden 32 tunnin sijaan. (Nikander 2022, 15)

Espanjasta löytyy yksi vesiurheiluun erikoistuneen seuran omistama yksityinen koulu, joka tarjoaa ylemmän peruskoulun vapaaehtoisin vaiheen (10–12-vuotiaat) ja pakollisen toisen asteen (12–16-vuotiaat). Koulussa opiskeli noin 160 oppilasta. Seura itse kuitenkin järjestää toimintaa yli 20 lajissa 27 000 jäsenelleen. Näistä 57 oli olympia- ja paralympiaurheilijoita. (Nikander 2022, 19)

Tanskassa on vuodesta 2005 lähtien ollut urheiluluokkia. Nämä luokat mahdollistavat harjoittelun yläkoulussa koulupäivän aikana lahjakkaille nuorille, jotka nähdään tulevaisuuden potentiaalisina huippu-urheilijoina. Urheiluluokat Tanskassa ovat yhdistelmä koulu- ja urheiluohjelmaa, joissa Tanskan valtio on tukijana. ”Act in Elite Sport” säädöksen mukaan huippu-urheilua ja talenttien kehittämistä pitää toteuttaa sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti järkevällä tavalla. Täten voidaan pitää huolta siitä, että yksilöt kehittyvät ja menestyvät sekä urheilussa että sen ulkopuolella. Team Denmark tukee taloudellisesti urheilijoiden lisäopetusta, sillä he saavat yhden tunnin tutorointia yhtä poissaolopäivää kohden, jos urheilijat ovat osallistuneet lajiliittojen toimintaan. Tanskassa urheiluluokat nähdään tärkeänä osana kansallisessa talenttien kehittämisessä ja Team Denmarkin toiveessa saada enemmän mitaleja kansainvälisistä kisoista. Tämä politiikka tarjoaa samalla 12–18-vuotiaille nuorille mahdollisuuden kaksoisuraan. Urheiluluokat ovat Team Denmarkin, Tanskan urheiluliiton ja koulutusministeriön välisen yhteistyön tulos. (Nikander 2022, 24)

Tanskassa kaksoisuraa tukevien ohjelmien ja järjestelyjen on havaittu tukevan urheilijoiden urheilullista kehitystä samalla kun he suorittavat opintoja hyvällä menestyksellä. Belgiassa kaksoisurajärjestelyt aiheuttivat joitain haasteita nuorten urheilijoiden kehityksessä. Urheilijat kohtasivat tyypillisesti haasteita opintojen tuloksissa. He eivät saavuttaneet samoja oppimistuloksia vähemmällä kontaktiopetuksella verrattuna tavallisiin opiskelijoihin. Tämän johdosta urheilijoille alettiin kuitenkin tarjota ylimääräisiä "opettajatunteja". Tämä mahdollisti työskentelyn pienemmissä luokkaryhmissä ja antoi urheilijoille mahdollisuuden yksilölliseen opetukseen. (Nikander 2022, 15)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kokemuksia nelivuotisesta urheiluyläkoulukokeilusta, joka toteutettiin suomalaisessa yläkoulussa vuosina 2018–2022. Kokeiluun osallistui viisi voimistelijaa, ja tarkoituksena on kartoittaa heidän kokemuksiaan pidennetyn yläkoulun koetuista vaikutuksista urheilu-uran, koulumenestyksen sekä hyvinvoinnin ja palautumisen kannalta. Tarkoituksena on tarkastella ja kuvata myös kokeilussa muulla tavoin osallisena olleiden, kuten urheilijoiden vanhempien, valmentajien ja koulun henkilökunnan sekä kaupungin ja urheilukaatemian edustajien, kokemuksia ja ajatuksia kokeilusta.

Urheiluyläkoulukokeilun aikana oppilaiden oppituntien määrää vähennettiin, mutta samalla kouluvuosien määrä kasvoi yhdellä vuodella neljään vuoteen. Tarkoituksena oli mahdollistaa nuorten urheilijoiden harjoittelu aamuisin, tehostaa palautumista ja keventää kuormitusta. Kyseinen urheiluyläkoulukokeilu oli ensimmäinen Suomessa. Kokeilu toteutettiin oppilaiden koulun ja paikallisen voimisteluseuran yhteistyönä.

Samalla pyrimme saamaan tietoa, kuinka kokeilu toteutettiin ja olisiko vastaava toteutus hyödyntämiskelpoinen jatkoa ajatellen. Haluamme myös selvittää, tuliko kokeilun aikana ilmi joitakin kehitystoimenpiteitä ja asioita, joita tulisi ottaa jatkossa paremmin huomioon.

Tutkimuksessamme pyrimme erityisesti vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Millaisia kokemuksia ja koettuja vaikutuksia urheilijoilla, vanhemmilla ja valmentajilla oli nelivuotisen yläkoulukokeilun aikana urheilijoiden
 - a. urheilu-uraan
 - b. koulunkäyntiin
 - c. palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin liittyen?
- 2) Millaiseksi voimistelijat, valmentajat ja huoltajat sekä taustahenkilöt kokivat nelivuotisen urheiluyläkoulukokeilun toteuttamisen?
- 3) Olisiko nelivuotinen yläkoulu tällä tavoin toteutettuna potentiaalinen tapa tukea nuorten urheilijoiden kaksoisuraa, vai ilmenikö kokeilun aikana joitakin asioita, joita tulisi jatkossa huomioida paremmin?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen kulku ja toteuttamisen eri vaiheet. Kerromme tutkittavien valinnasta, aineiston keruusta sekä tutkimuksessamme käytettävistä aineiston analyysimenetelmistä. Pohdimme myös tutkimuksen tekemisen eettisiä näkökulmia.

5.1 Tutkittavien valinta

Tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin henkilöt, jotka olivat olleet nelivuotisessa urheiluyläkoulukokeilussa mukana joko urheilijana tai kokeiluun osallistuneen urheilijan vanhempana tai toiminut urheilijoiden valmentajana. Lisäksi tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin henkilöitä, jotka ovat olleet muulla tavoin ollut mukana nelivuotisen yläkoulukokeilun suunnittelussa, mahdollistamisessa tai toteutuksessa koulun, seuran tai kaupungin puolesta. Kaiken kaikkiaan tutkimustarkoitukseemme sopivaa kohderyhmää oli noin 15–20 henkilöä.

Tutkittaviin otettiin yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse. Tutkittavat ja osa yhteystiedoista saatiin kokeilun toteutuksessa mukana olleen yhteyshenkilön ja urheiluseuran kautta. Tutkittaville lähetimme sähköpostin liitteenä tiedotteen tutkimuksesta (liite 1). Tiedotteessa kuvasimme tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuksen kulun. Lisäksi kerroimme, että tulokset esitetään anonymisoidussa muodossa, ja tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sähköpostin saatekirjeessä oli myös yhteystietomme, jotta tutkittavilla olisi halutessaan mahdollisuus ottaa meihin yhteyttä kysymystilanteissa. Lopulliseen tutkimukseen saimme yhteensä 13 tutkittavaa, kun taas seitsemään tutkittavista emme saaneet yhteyttä.

5.2 Aineistonkeruu

Tutkimusaineisto kerättiin laadullisella menetelmällä, ja aineistonkeruu toteutettiin yksilöhaastatteluin. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteluiden avulla, sillä sitä kautta on mahdollista saada parhaiten tietoa tutkittavien omakohtaisista kokemuksista ja käsityksistä heidän itsensä kertomina. Haastattelu antaa myös mahdollisuuden tulkintojen oikeellisuuden tarkistamiseen ja väärinkäsitysten oikaisemiseen (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73; Anttila & Rauhansalo 2022).

Haastattelun etuja on myös se, että haastatteluihin on mahdollista valita ne henkilöt, joilla on kokemusta tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 74).

Haastatteluissa käytettiin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää, mutta haastatteluissa käsiteltiin teemoja, joita olivat kokeilun toteutus, urheilu-ura, koulumenestys ja palautuminen sekä jatkokehitysideat, joiden mukaan keskustelu ja kysymykset haastattelutilanteessa etenivät. Haastattelukysymykset oli jaettu kolmeen eri osa-alueeseen, joita olivat 1) tausta/toteutus 2) kokemukset ja 3) kehitysideat. Kokemuksiin ja toteutusmuodon osa-alueisiin liittyvät haastattelukysymykset perustuivat tutkimuskysymyksiin, taustaan liittyvät kysymykset sen sijaan ovat olennaisia, jotta voidaan ymmärtää tutkittavan taustaa ja saada tietoa itse kokeilusta. Kysymykset ja eri osa-alueiden painotus vaihtelivat sen mukaan, mikä tutkittavan rooli oli kokeilussa ollut. Urheilijoille ja vanhemmille suunnatut kysymykset olivat keskenään samankaltaisia, mutta sisälsivät myös erillisiä kohdennettuja kysymyksiä, ja ne painottuivat kokemuksiin ja kehitysideoihin. Sen sijaan organisoinnissa ja suunnittelussa mukana olleille esitettiin enemmän kysymyksiä koskien kokeilun toteutusta ja taustaa. Tilanteen vaatiessa esitimme tutkittaville myös tarkentavia lisäkysymyksiä.

Aineistonkeruu toteutettiin marraskuun 2022 ja maaliskuun 2023 välillä. Haastattelut tallennettiin äänitiedostoille, ja tutkittavilta kysyttiin lupa haastattelun äänittämiseen. Äänitiedostot litteroitiin, ja lopullista aineistoa kertyi 85 sivua litteroitua tekstiä.

5.3 Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimusaineiston käsittely- ja analyysimenetelmänä toimi laadullinen sisällönanalyysi. Laadullinen sisällönanalyysi valittiin analyysimenetelmäksi kuvaamaan yksilöiden kokemuksia nelivuotisesta yläkoulukokeilusta. Laadullisen sisällönanalyysin keinoin on mahdollista kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103–104). Laadullinen sisällönanalyysi sisältää useita eri työvaiheita. Se on aineistoon perehtymistä, analyysi- ja merkitysyksiköiden määrittämistä, pelkistämistä tiiviiseen muotoon ja luokittelua sekä analyysikehyksen rakentamista. Sisällönanalyysin vaiheisiin kuuluu myös tulosten tulkinta ja raportointi sekä prosessin luotettavuuden arviointi. Laadullisen sisällönanalyysin tarkoituksena

on aineistossa ilmenevien merkitysten systemaattinen kuvaaminen. Tutkimuskysymykset ohjaavat tulkintaa ja analyysiprosessia. Merkitysten yhteydessä keskeistä on lisäksi tilanneyhteys. Sen ymmärtäminen on tärkeää, että voidaan tehdä oikeanlaisia tulkintoja. (Kasila 2020)

Haastatteluista tallennetut äänitiedostot litteroitiin. Hyvin toteutettu litterointi mahdollisti huolellisen tutustumisen aineistoon, ja tukee tutkimuksen luotettavuutta. Ensimmäinen analyysin vaihe oli tutkittavien kokemusten kerääminen haastatteluista saadusta tekstiaineistosta erilliselle Excel -tiedostolle. Tutkittavien haastatteluista kerättiin ylös myös kaikki kokeilun toteuttamista ja tavoitteita koskevat maininnat, sekä jatkossa tärkeät huomioitavat asiat ja kehitysehdotukset. Tutkimuskysymykset ohjasivat aineistosta kerättäviä olennaisia sisältöjä. Poimitut sisällöt kerättiin Excel -taulukossa kolmen otsikon alle, joita olivat 1) kokeilun tausta, 2) kokemukset sekä 3) tärkeät jatkossa huomioitavat asiat ja kehitysehdotukset. Tämän jälkeen kerätyt sisällöt pelkistettiin. Pelkistämisen avulla saatu informaatio tiivistettiin ja karsittiin epäolennainen sisältö pois. Pelkistäminen helpottaa myös aineiston käsittelyä ja kokonaiskuvan muodostamista.

Pelkistämisen jälkeen tutkijat tarkastelivat aineistossa esiintyviä teemoja, ja niiden ja yhteisen keskustelun pohjalta perustettiin luokat. Luokkien perustamista ohjasivat osin myös tutkimus- ja haastattelukysymykset, sillä haastatteluissa olimme esittäneet kysymyksiä koskien urheilua, koulunkäyntiä, hyvinvointia ja palautumista, jatkokehitysehdotuksia sekä yleisesti kokeilun toteuttamista. Näiden pohjalta aineistosta muodostui loogisesti pääluokat urheilulle, koulunkäynnille, hyvinvoinnille ja palautumiselle sekä kehitysehdotuksille. Näiden lisäksi kerätystä aineistosta nousi esiin useita mainintoja organisointiin liittyen, joten perustimme sille oman pääluokansa.

Pääluokkien alle ryhmittelimme samoja asioita käsitteleviä teemoja omiksi alaluokikseen. Alaluokiksi urheilun alle muodostuivat urheilu-ura, harjoittelu, urheilumenestys ja tavoitteet. Pääluokan koulukäynti alle muodostui viisi alaluokkaa, joita olivat opintojen rakenne, ajankäyttö, joustavat ratkaisut, koulumenestys sekä koulun ja urheilun yhdistäminen. Hyvinvointiin liittyviä alaluokkia olivat sosiaaliset suhteet, psyykinen hyvinvointi, fyysinen terveys, palautuminen ja kokonaiskuormitus sekä organisointiin liittyviä yhteistyö ja viestintä, resurssit, toiminnan suunnittelu, työmäärä ja lainsäädäntö. Kehitysehdotukset jakautuivat kahdeksaan eri kate-

goriaan, joten alaluokiksi muodostuivat a) rakenteellinen ehdotus, b) opintojen rakenne, c) resurssit, d) viestintä ja yhteistyö, e) sosiaaliset suhteet, f) seuranta ja arviointi, g) harjoittelu sekä h) organisointi.

Lopuille pelkistyksille perustimme luokan ‘muut’, sillä ne olivat kokemuksia kokeilusta yleisellä tasolla ja nostivat esille kokeiluun vaikuttaneita tekijöitä, joita ei pystynyt luokittelemaan muiden pääluokkien alle. Emme myöskään halunneet jättää pois näitä kokeiluun vaikuttaneita tekijöitä, sillä pidimme niitä myös tärkeinä tuoda esiin. Nämä yleisen tason kokemuksista muodostimme alaluokan ‘yleinen kokemus’ ja muiksi alaluokiksi valikoituivat ‘korona’ ja ‘muutostekijät’. Muutama pelkistyksistä piti myös sijoittaa useampaan eri luokkaan niiden monialaisen sisällön vuoksi. Taulukko 1 havainnollistaa aineiston analyysin pelkistys- ja luokitteluvaihetta.

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistämisestä ja luokittelusta.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>“Se eka vuos oli suunnitel- lumpi et siin oli selkeemmät kokonaisuuDET ja ne oli ka- tottu sillee et mitä ne jätti pois.” (T2)</i>	ensimmäinen vuosi suun- nitelluin, selkeät kokonai- suudet	opintojen ra- kenne	koulunkäynti
<i>“Mä väitän, että sekin [koulu] meni paremmin, ehkä senkin takia, että sitten oli niinku rauhassa kerkes niitä tekemään kouluhom- miakin.” (T6)</i>	koulu meni paremmin paremmin aikaa kouluteh- täville	koulumenestys ajankäyttö	koulunkäynti koulunkäynti
<i>“Se ei ehkä ihan niinku ta- vallaan kuitenkaan onnistu- nut se, se koulun vähentämi- nen. Sitä koulua ei saatu järjestää ehkä silleen, että</i>	koulu ei vähentynyt riittä- västi	ajankäyttö	koulunkäynti

se olisi tavallaan riittävästi vähentänyt. Tai vähentänyt.” (T5)

“Ne opettajat on tosi joustavia, vaikka just tolleen, ettäsitten vähän silleen yksilöllistetty niitä kursseja tai niitä opintokokonaisuuksia.” (T3)

Luokkien muodostamisen jälkeen luokille muodostettiin omat koodit, ja pelkistykset koodattiin. Tämän jälkeen koodattua aineistoa oli mahdollista ryhmitellä muodostuvan aakkosjärjestyksen avulla. Samaan luokkaan kuuluvat pelkistykset olivat täten peräkkäin. Tulosten raportointivaihe tapahtui tutkimuskysymysten suunnassa. Pää- ja alaluokat olivat muodostettu myös tutkimuskysymysten suunnassa. Tämä teki raportointivaiheesta selkeän, sillä alaluokan alla olevista pelkistyksistä oli mahdollista tarkastella samaan teemaan liittyviä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tulosten raportointivaiheessa käytimme myös lainauksia aineistosta. Käytettäviä lainauksia siistittiin maltillisesti poistamalla toistuvat ylimääräiset puhekieliset sanat ja kohdat, joissa tuli sanojen toistoa.

Tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostivat urheilijat, vanhemmat ja valmentajat, ja heitä oli yhteensä kuusi henkilöä. He valikoituivat omaksi ryhmäkseen, sillä he olivat joko itse olleet kokeilussa osallistujina tai olleet näiden osallistujien kanssa läheisesti tekemisissä. Toisen ryhmän muodostivat kokeilun kannalta keskeisesti koulun henkilökunnasta mukana olleet (opettajat, rehtori, opinto-ohjaaja) sekä kaupungin, urheiluakatemian ja urheiluseuran edustajat. Tämän toisen ryhmän nimesimme taustahenkilöiksi, ja tähän ryhmään sijoitettiin seitsemän tutkittavaa. Ryhmiin jakamisella pyrittiin vähentämään tutkimukseen osallistuneiden tunnistettavuutta. Kahteen ryhmään jakaminen antaa mahdollisuuden myös vertailla ryhmien välillä esiintyviä kokemuksia ja niiden mahdollisia eroavaisuuksia (Kasila 2020).

5.4 Eettiset näkökulmat

Tutkimuksessa noudatetaan tieteellisen tutkimuksen lähtökohtia, joihin kuuluu rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus sekä avoimuus (Tuomi & Sarajärvi 2011, 132). Tutkittaville kuvattiin selkeästi tutkimuksen tarkoitus, menetelmät ja tavoitteet. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkittavalla oli oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää tutkimus, jos hän niin halusi. Tutkittavat saivat ennen haastatteluja tiedotteen, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja menetelmät, ja heidän oikeutensa. Tutkijat eivät hyödy tutkimuksesta rahallisesti, eivätkä tutkimuksen tulokset hyödytä heitä myöskään muin tavoin. Tutkittavat eivät hyötäneet tutkimukseen osallistumisesta taloudellisesti.

Tutkittavien tietosuojaturva otettiin huomioon siten, että tutkimuksen aikana saatu aineisto ja tiedot ovat vain tutkijoiden käyttöön ja niitä käytettiin ainoastaan tähän kyseiseen tutkimukseen. Haastatteluista kertyvä aineisto ja haastattelulitteraattitiedostot säilytettiin salasanojen takana tutkijoiden tietokoneilla. Näin kukaan muu ei pääse tietoihin käsiksi. Pro gradu –tutkielman valmistumisen ja hyväksymisen jälkeen aineisto hävitetään.

Neljän vuoden yläkoulukokeilu on ainoa laatuaan koko Suomessa, joten tutkittavien tunnistettavuuden vähentämiseksi tietosuojakysymykset on otettava erityisen tarkkaan huomioon. Tulosten raportoinnin yhteydessä tulokset esitetään anonyymissä muodossa niin, ettei yksittäisiä henkilöitä pysty tunnistamaan tutkimuksesta. Anonymiteetin parantamiseksi loimme kaksi ryhmää, joista ensimmäiseen kuuluivat urheilijat, vanhemmat ja valmentajat, ja toiseen koulun henkilökuntaa sekä kaupungin, urheiluakatemia ja seuran edustajia. Tällöin yksittäisen kokeilussa mukana olleen rooli ei tule niin helposti näkyviin. Myös tutkimustuloksissa käytettävistä lainauksista poistimme sellaiset kohdat, joissa viitattiin tunnistettavalla tavalla yksittäisiin henkilöihin.

6 TULOKSET

Tutkimustulokset esitetään tutkimuskysymysten mukaan jaoteltuna. Tulokset jakautuvat koettuihin vaikutuksiin ja kokemuksiin liittyen urheiluun, koulunkäyntiin, hyvinvointiin ja palautumiseen, sekä toteutukseen. Kuvaamme myös tutkittavilta esiin nousseita kehitysehdotuksia ja tärkeitä huomioitavia asioita koskien nelivuotisen yläkoulun toteuttamista. Tulosten tukena hyödynnetään lainauksia aineistosta.

Tutkittavia oli 13, jotka jaettiin kahteen ryhmään tulososiota varten. Ensimmäisen ryhmän muodostivat urheilijat, vanhemmat sekä valmentajat ja toisen taustahenkilöt. Tutkimukseen osallistuneita urheilijoita, urheilijoiden vanhempia sekä valmentajia oli yhteensä kuusi. Taustahenkilöitä eli koulun henkilökuntaa ja seuran, kaupungin sekä urheiluakatemian edustajia osallistui tutkimukseen yhteensä seitsemän.

6.1 Koetut vaikutukset

Koettuja vaikutuksia tuli urheiluun, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin sekä palautumiseen liittyen. Ilmi tuli sekä positiivisia, negatiivisia että neutraaleja kokemuksia, ja ne olivat hyvin yksilökohtaisia.

6.1.1 Urheilu

Tutkittavien kokemukset urheilusta käsittelivät teemoja, jotka liittyivät urheilu-uraan, harjoitteluun, urheilumenestykseen ja tavoitteisiin. Koetut vaikutukset urheilu-uraan jakoivat tutkittavien mielipiteitä. Nelivuotisen kokeilun aikana urheilu-uransa lopetti neljä urheilijaa viidestä. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta yksi koki kokeilun vaikuttaneen positiivisesti urheilu-uraan, mutta toisen mukaan urheilulliset hyödyt jäivät saamatta. Yksi taas ei kokenut kokeilulla olleen merkittävää vaikutusta urheilijoiden urheilu-uraan, ja toisen mukaan sen hyötyä oli vaikea arvioida, koska ei ole kokemusta normaalista koulunkäynnin tahdistista.

“Aika positiivisesti [vaikutti urheilu-uraan], meni eteenpäin. Tosi hyvä.” (T6)

“Se oli ainakin mun osalta vähän turha periaatteessa, koska mä en oikein päässyt treenaamaan, kun mä olin koko ajan loukkaantunut ja sitten kun mä lopetin voimistelun, niin siitä ei periaatteessa ollut ihan kauheasti hyötyä sitten kuitenkaan.” (T7)

“No vaikea sanoa, kun en tiedä, että minkälaista olisi ollut, jos ei olisi osallistunut siihen.” (T2)

“Ei ole mitään semmoista merkittävää tai ei jäänyt mieleen [urheilu-uran kannalta].” (T3)

Taustahenkilöistä kaksi arveli, että kokeilulla olisi ollut positiivinen vaikutus urheilu-uraan, vaikkakin osan lopettaneiden kohdalta sitä on vaikea arvioida. Hyötyä myös kyseenalaistettiin, koska suurin osa lopetti urheilun. Itse kokeilulla ei kuitenkaan nähty olleen vaikutusta lopettamiseen.

“Eihän ne kaikki jatkanut sitä lajiansa kuitenkaan.” (T10)

“Ne lopettamisen syyt mun mielestä löytyy jostain muusta, ku tästä kokeilusta, mutta sitä on vaikea lähteä sanomaan, että se oli näin.” (T4)

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta nousi huomattavasti eniten mainintoja liittyen kokeilun vaikutuksista harjoitteluun. Myös taustahenkilöistä kolme nosti esiin kokemuksia koskien harjoittelua. Harjoitusmäärät nousevat huomattavasti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, ja lajin vaatimusten mukaisesti tietyt perustaidot tulisi hallita jo varhain. Lajivalmennusta tuli 20–30 tuntia viikossa, joten pidennetyn yläkoulun nähtiin sopivan erityisesti lajeihin, joissa harjoitellaan jo yläkouluikässä paljon. Kokeilun yksi tavoitteista oli kokonaiskuorituksen keventäminen ja siten mahdollistaa parempi jaksaminen harjoittelussa.

Kokeilu mahdollisti vastaajien mukaan paremmat mahdollisuudet aamuharjoitteluun. Aamuharjoituksissa hyödynnettiin lukiolaisten aamuvalmennusaikoja, joihin oli mahdollisuus neljänä aamuna viikossa. Aamuharjoitukset olivat pidempiä ja vastaavasti illan harjoitus saattoi olla lyhyempi. Harjoitusaikojen muuttuminen vaikutti kokonaisuutena arkirytmiin niin, ettei urheilijoiden päivät olleet niin pitkiä.

“Ne oli treenannut esimerkiksi jo aamulla vaikka jo 3 tuntia ja -- niillä saattoi olla jopa kasista yhteentoista asti, että siinähan tulee periaatteessa se päivän treeni, kun sitten versus ne ketkä tulee 3–4 jälkeen vielä sen saman 3 tuntia niin. Niin, että ainakin se varmasti on vaikuttanut silleen kokonaisuutena.” (T3)

“Hyötyjä siinä on varmaan se, että se mahdollistaa kokonaisuormituksen vähentämisen ja suuremmat treenitunnit ja ne tavallaan ne treeniajat pystyi sijoittaa järkevämmin. Että ei nyt mennyt päivät niin pitkiksi.” (T5)

“Se mahdollisti aamu ja iltareenin.” (T1)

Kokeilu mahdollisti korkeat harjoitusmäärät ja harjoitustunteja tuli enemmän kuin muille. Lisäksi aamuharjoitukset toivat mahdollisuuksia harjoitteluun ja niiden vapaampaan suunnitteluun, sillä aamuisin sali oli hiljaisempi. Taustahenkilöistä yksi avasi, että kokeilussa olleilla urheilijoilla koulua oli keskimäärin 23 tuntia viikossa normaalin 30–32 tunnin sijaan, jolloin viikkoon tuli seitsemän tuntia lisäaikaa, mikä toi myös harjoitusmahdollisuuksia lisää.

“Niitä treenitunteja tuli tosi paljon koska oli vaan mahdollisuus siihen koulun puolesta -- tosiaan saikin niitä treenitunteja niin paljon enemmän kuin ne muut.” (T3)

“No nosti se joo [harjoitusmääriä], että kyllä se näytti, että päästiin useampana viikona harjoittelemaan niinku kuin meidän kilpailijat, mikä oli hyvä asia.” (T4)

“[Harjoittelua] saattoi olla niinku viis viiva kymmenenkin tuntia enemmän viikossa [kuin niillä, jotka kävivät kolmeen vuoteen].” (T7)

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä kaksi mainitsi kokeilulla olleen positii-
vistä yhteyttä harjoittelussa jaksamiseen.

“No jos mä olisin käynyt kolmeen vuoteen niin sitten mä en olisi todennäköisesti jaksanut treenaa. Tai niin hyvin.” (T6)

Toisaalta harjoittelun lisääntyminen toi myös kielteisiä vaikutuksia. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta kaksi mainitsi, että harjoittelua saattoi tulla liikaa, koska palautuminen kärsi. Myös taustahenkilöistä yksi nosti harjoitusmäärien nostamisesta esiin tulleet ongelmat.

“Sekin oli haaste, kun se torstai oli muulla ryhmällä vapaapäivä ja sitten. Näillä -- se oli sitten ne aamutreenit siinäkin ja sitten vaikka kuinka yritti ottaa sitä kevyenä niin se silti vähän lisäs sitä kuormitusta. Sitten sunnuntai oli semmoinen ainoa totaalilepopäivä ja sitten kun voimistelussa on aika pitkiä ne treenitunnit kuitenkin, että.” (T5)

“Silleen välillä tuntuu, että saattoi ne loukkaantumisetkin liittyä siihen, että tuli vähän liikaa treeniä, että aamulla saattoi olla 2 ja puoli tuntia treeniä ja sitten oli koulua vähän välissä ja sitten illalla 3 ja puoli ja sitten taas seuraavana aamuna 2 ja puoli. Niin siinä pakostakin vähän jää vajaaks palautuminen.” (T7)

Urheilumenestykseen liittyviä mainintoja antoi sekä urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien sekä taustahenkilöiden ryhmistä molemmista kaksi tutkittavaa. Yksi taustahenkilöistä kertoi, että korkeat harjoitusmäärät ovat edellytyksenä kansainvälisen tason menestykselle. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä yksi koki kokeilun tuoneen urheilullisesti positiivisia vaikutuksia tuloksiin, kun taas toinen ei kokenut havainneensa mitään merkittävää eroa urheilijoiden urheilumenestykseen. Taustahenkilöistä yksi koki kokeilulla olleen positiivista vaikutusta urheilijan arvokisaedustusten vuoksi.

Urheiluun liittyviin tavoitteisiin viittasi neljä vastaajaa – kaksi kummastakin ryhmästä. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta yhden mukaan tämänkaltainen kokeilu on ihanteellinen idea, mikäli haluaa tähdätä urheilijana huipulle ja koviin tuloksiin. Myös taustahenkilöistä yksi nosti esille motivaation ja korkeiden tavoitteiden merkityksen. Toinen taustahenkilö muistutti, että yläkouluiässä tavoitteet urheilua kohtaan saattavat muuttua, kuten tässäkin kokeilussa kävi osalla urheilijoista. Hän silti koki hyvänä, että nuori urheilija pääsee kokeilemaan tavoitteellista urheilua – sekin, jos huomaa, ettei halua huippu-urheilijaksi, on myös omalla tavallaan ihan hyvä tulos.

6.1.2 Koulunkäynti

Perusopetuksen viikkotuntimäärät ovat kyseisessä kokeilussa mukana olleessa koulussa 7–9. luokilla 30–32 tuntia viikossa, ja voimistelussa harjoittelua saattaa tulla 25 tuntia viikossa, joten kokonaistuntimäärä on suuri. Kun opintoja jaetaan neljälle vuodelle, jokaiselle vuosiluokalle tulee 23–24 tuntia, mikä on kohtuullisempi, vaikka yhteistuntimäärä siinäkin on suuri. Tämä oli yksi kokeilun keskeisistä lähtökohdista.

Tutkittavien kokemukset koulunkäynnistä jakautuivat opintojen rakenteeseen, koulun ja urheilun yhdistämiseen, koulumenestykseen, ajankäyttöön sekä joustaviin ratkaisuihin. Urheilijoilta, vanhemmilta ja valmentajilta sekä taustahenkilöiltä nousi eniten kokemuksia liittyen opintojen rakenteeseen ja ajankäyttöön. Opintojen rakenteeseen ja ajankäyttöön liittyviä ajatuksia nosti esiin viisi vastaajaa kummastakin ryhmästä.

Keskeisin opintojen rakennetta koskeva havainto oli, että kokeilu kesti alkuperäisestä neljän vuoden suunnitelmasta poiketen korkeintaan 3,5 vuotta, sillä koulua ei jäänyt neljännelle vuodelle niin paljoa.

“Kun se oli 4 vuodessa niin sitten koko ajan puhuttiin, että no siihen menee 3 ja puoli vuotta, että sitten se puoli vuotta, että ne ei tiedä mitä sitten se vika puoli vuotta. Että sitä koulua tavallaan ei jäänyt sitten niin paljoa sinne neljännelle vuodelle.” (T5)

Lukujärjestyksen suunnittelussa huomioitiin harjoitusten ajankohdat, eli koulun oppitunteja pyrittiin karsimaan pitkinä koulupäivinä aamusta ja vastaavasti iltapäivästä. Yksi urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä kertoi, että pyrki saamaan tunnit keskelle päivää. Toinen urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä koki, että siirrettävät oppiaineet olivat ennalta määrättyjä, jolloin niihin ei ollut mahdollista vaikuttaa. Lukujärjestyksen koettiin olleen ensimmäisenä vuotena suunnitelluin ja selkein, mutta kahdeksannella etukäteissuunnittelun koettiin huonontuneen osin myös rehtorinvaihdoksen myötä. Siitä eteenpäin lukujärjestyksen suunnittelu tehtiin aina uuden jakson alussa.

“Se alku meni oikeastaan ihan hyvin, että siinä oli käsityöt se jätti ekana seiskalla pois ja joku kemia oli pois, että se oli semmoiset isot kokonaisuudet mitkä on vaan jäi pois

ja sitten todettiin, että katsotaan myöhemmin ne ja ne sopi hyvin siihen lukkariin mun mielestä.” (T2)

“Se eka vuosi oli parhaiten suunniteltu koulun taholta etukäteen, sitten kun mentiin kassille niin sitten musta tuntu, että se rupesi menemään vähän semmoiseksi sirpaleiksi, että tuli normaali lukkari sitten sieltä ruvettii vaa raksii siitä pois.” (T2)

“Ne neljän päivät, niin yleensä mä karsin niistä ne viimeiset tunnit ja sitten saatto olla myös aamupäivästä. Että tavallaan pääsee sitten aikaisemmin.” (T6)

Myös taustahenkilöiden ryhmästä kolme kertoi lukujärjestysten ja opintojen suunnitteluun liittyvistä asioista. Kaksi koki, että koulun jaksottaisen järjestelmän vuoksi voi olla haastavaa yhteensovittaa koulun aikataulut harjoitusten aikatauluihin ja ylipäätään saada lukujärjestyksiä sopimaan. Toisaalta yksi koki, että opintojen siirtämistä kokonaisuuksina myöhemmäksi ajankohtaan helpotti käytössä ollut jaksojärjestelmä, jolloin siinä oli vastaavaa ideaa kuin lukiossa. Myös taustahenkilöiden ryhmässä neljän vuoden suunnitelma koettiin puutteellisena ja haastavana rakentaa niin, että kaikki sisällöt tulisi käsiteltyä.

“Sitten tietenkin siellä tuli vähän säätöä, koska se oli uusi asia niin sitä vaikka niin kun puhuttiin, että pitäisi miettiä, että miten se 4 vuotta rakentuu. -- Aina on käytännön haasteita sitten, että joinakin viikkoina kuitenkin tai joinakin koulujaksoina sitten niitä harjoituksia oli vaikeampi saada kaikille riippuen vähän ryhmän jaosta koulussa ja miten niitä tarjottiin niitä kursseja.” (T4)

“Sitä vaan katsottiin ehkä määrällisesti tunteja tosi summittaisesti, eikä mun mielestä ollut neljän vuoden suunnitelmaa. Että koska eihän meillä lulkarista ole tehty valmiiksi muuta kun aina sen vuoden.” (T12)

Liikunnanopetuksesta tuli vastaajilta ristiriitaisia kokemuksia. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudessa osa koki liikuntatuntien tuovan ylimääräistä kuormitusta. Toisaalta yksi heistä kertoi, että hyödynsi koulun liikuntatunnit treenaamiseen. Kaksi mainitsi sopimuksesta, että lisäliikuntatunnit oli mahdollista jättää pois ja hyväksilukea treeneillä. Taustahenkilöiden näkemykset olivat hyvin erilaiset. Yksi koki, että kokeilussa mukana olleilta jäi liikuntaa oleellisesti tekemättä. Urheiluluokalla liikuntaa tulee 4–5 tuntia viikossa, eikä oppilaat käyneet

näillä tunteilla juurikaan, jolloin näitä jäi rästiin viimeiselle vuodelle. Kuitenkaan viimeisenä vuotena ei ollut järkeä tehdä kaikkea tekemättä jäänyttä liikuntaa harjoitusten lisäksi. Toisaalta toinen taustahenkilöistä kertoi, että osa urheilijoista otti kaikki mahdolliset valinnaisliikunnat, jolloin tuntimäärällisesti liikuntaa tuli heille paljon.

“Jos on vaikka joku valinnainen liikka niinku kahesta neljään niin sitten se on yleensä saatu aina silleen, että X on saaneet tulla treeneihin ja se on hyväksi luettu siellä koulun päässä silleen.” (T3)

“Nehän jäi tosi paljon ja niitähän jäi varmaan monta kurssia liikuntaa tekemättä -- mun mielestä X opettaja, joka tuli niin koko syksyn ei nähnyt yhdelläkään tunnilla niitä oppilaita. Niitä oli 4 tuntia viikossa, niin koko ajan 4 tuntia viikossa jäi rästiin. Niin eihän ne nyt sitä pelkkää liikuntaa sitten tullut tekemään. Koulun aamu ja sitten ne tekisi 6 tuntia liikuntaa taas lähtisi treeneihin. Ei me sitä liikuntaa niin paljon ehkä räätälöity sinne [nelosvuodelle].” (T12)

Opintojen suunnittelussa hyödynnettiin myös yksilöllisiä joustavia ratkaisuja. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä kaksi mainitsi opettajien olleen joustavia. Osassa oppiaineista oli mahdollista sopia suorittamisesta yksilöllisesti. Yksi kertoi myös valmentajan joustaneen koulun aikataulujen mukaan. Taustahenkilöistä kolme painotti joustavien ratkaisujen merkitystä, kuten koulun ja opettajien joustavuutta ja erilaisia ratkaisujen soveltamista. Yksi heistä kertoi, että loukkaantumisen hetkellä opintoja oli mahdollista räätälöidä.

“Ne opettajat on tosi joustavia, vaikka just tolleen, että että sitten niinku vähän silleen yksilöllistetty niin niitä niinku kursseja tai niitä opintokokonaisuuksia.” (T3)

Ajankäytöllisesti koulu kesti siis alkuperäisestä poiketen 3,5 vuotta. Taustahenkilöistä yksi mainitsi, että koulua ehkä olisi pitänyt vähentää vielä enemmän, jotta sen olisi saanut jakautumaan tasaisemmin neljälle vuodelle, mutta arveli, että olisiko koulu ollut sitten liian löysää. Kaksi urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta koki, että koulu ei vähentynyt oleellisesti. Osa kokeiluun osallistuneista pystyi kirimään koulun kolmeen vuoteen, minkä nähtiin myös kuvaavan sitä, että neljännelle vuodelle ei olisi jäänyt koulua kovinkaan paljoa. Toisaalta yksi urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä koki, että oli paremmin aikaa koulutehtäville, ja niitä oli vähemmän. Tämän myötä myöskään illalla koulutehtävissä ei

venynyt niin pitkään, vaan oli mahdollista päästä ajoissa nukkumaan. Taustahenkilöistä yksi kertoi myös, että kokeilu osaltaan mahdollisti urheilijan leireille lähtemisen ilman, että koulu-tehtäviä kertyisi niin paljoa. Koulun vähentyminen rauhoitti myös arkirytmää, sillä sen myötä myös harjoitusajat muuttuivat, jolloin päivistä tuli lyhyempiä ja kotiin oli mahdollista päästä aiemmin.

“Mä en kokenut, että sitä koulua olisi ollut vähemmän kuitenkaan huomattavasti -- nekin tunnit mitä siellä aamusta jäi tekemättä niin ne saattoi olla vaikka itsenäistä opiskelua -- ja sitten nää molemmat päätti sitten siinä kasilla, että he käykin kolmeen vuoteen ja tavallaan ne sai kirittyä sen mitä oli muutama kurssi sieltä jäänyt. Eli sekin kertoo siitä, että ei sitä hirveän paljoa ollut jäänyt sinne sitä tavallaan sinne kymppi-vuodelle.” (T5)

“Sillai hyvä, että pääsi aikaisemmin kotiin eikä tavallaan mene vaan siihen, että pääsee kotiin nukkumaan ja herää aamulla tänne treeniin ja kouluun. Siinä oli ihan aikaa tehdä vähän muutakin.” (T6)

Kielteisiä vaikutuksia ajankäytöllisesti kokeilulla nähtiin olevan siinä, että koulu kestää kauemmin, jolloin myös lukioon meno viivästyy.

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudessa koulumenestykseen liittyen tuli erilaisia kokemuksia esiin. Kaksi heistä kertoi koulunkäynnin olevan helppoa, joten siinä mielessä koulun pidentämisen ei nähty välttämättä olevan tarpeellinen. Kaksi vastaajista mainitsi, että koulumenestys oli hyvää, ja sujui jopa paremmin, koska oli aikaa käyttää enemmän aikaa koulu-tehtäviin. Yksi sen sijaan koki, että keskittyminen koulutyöhön heikentyi urheilussa tulleiden haasteiden takia, ja se heijastui myös numeroihin.

“Mä väitän, että sekin [koulu] meni paremmin, ehkä senkin takia, että -- rauhassa kerkes niitä tekemään kouluhommiakin.” (T6)

“[Koulumenestykseen] ehkä jopa vähän silleen, että numerot ei ollut ihan niin hyviä, koska ei oikein kerennyt keskittyä kauheasti kouluun. Kun oli tavallaan urheilu vaan mielessä koko ajan.” (T7)

Taustahenkilöistä kaksi kertoi koulumenestykseen liittyvistä kokemuksista. Toinen näki suoriutumisen tavanomaisena. Toinen koki haittapuolena sen, että lisääntyneellä läsnäololla ei nähty olleen loppujen lopuksi niin suurta vaikutusta oppimiseen. Se herätti myös kysymyksen, mitä kehitettävää lähiopetuksessa olisi, jotta se tuottama hyöty olisi suurempi kuin itsenäisen opiskelun hyödyt. Toisaalta urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta yksi koki läsnäolon koulussa hyödyllisenä mahdollisuutena oppimisen ja työmäärän kevenemisen kannalta.

“Me ei ehkä kuitenkaan sitten nähty sillä läsnäololla niin isoo merkitystä, kun olisi voinut olla -- joka on mun mielestä tavallaan huolestuttavaa, että mitä perusopetuksen opitunneilla tapahtuu, jos et sä siellä kehity enemmän kuin sä kehityt yksin lukemalla jossakin tai tekemällä yksin jossain.” (T11)

“Siitä oli hyötyä, että ne kaikki tunnit kaikki reaaliaineet ja muut niin kävi oikeasti siellä koulussa eikä vaan suorittaa niitä itsekseen kotona.” (T2)

Kokeilun tarkoituksena oli tukea ja helpottaa koulun ja urheilun yhdistämistä, sillä lajissa tuntimäärät ovat niin suuria, että molemmista suoriutuminen on haastavaa. Se on myös hyvin taupauskohtaista, millaista tukea kukin tarvitsee koulun ja urheilun yhdistämiseen. Taustahenkilöistä yksi koki tämänkaltaisen mallin tuovan yhden uuden lisävaihtoehdon koulun ja urheilun yhdistämiseen sellaisillekin, jotka kävisivät yläkoulua ei-urheiluyläkoulussa.

6.1.3 Hyvinvointi ja palautuminen

Hyvinvointiin ja palautumiseen liittyvät kokemukset käsittelivät teemoja, joita olivat sosiaaliset suhteet, psyykkinen hyvinvointi, fyysinen terveys, palautuminen ja kokonaisuormitus. Urheilijoilta, vanhemmilta ja valmentajilta sekä taustahenkilöiltä nousi eniten mainintoja liittyen sosiaalisiin suhteisiin ja kokonaisuormitukseen.

Nelivuotisessa yläkoulukokeilussa oli mukana vain viisi urheilijaa, joka herätti pohdintoja sosiaalisten suhteiden ja luokkahengen muodostumisesta yhdellä urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä ennen kokeilun alkua. Pidempään yläkoulun käyvät urheilijat olivat integroitu osaksi luokkaa, joka kävi normaaliin tahtiin, ja tunnit olivat osittain eri tavalla kuin

muilla. Kolme urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta koki, että tämänkaltaisessa tilanteessa urheilijat saattoivat jäädä hieman yksin ja erilleen muusta ryhmästä. Tämän koettiin tuovan urheilijoille ulkopuolisuuden tunnetta sekä neljännen vuoden lähestyessä pelkoa yksin jäämisestä ja kavereiden menettämisestä. Yhden vastaajan mukaan erilaisuus korostui erityisesti neljäntenä vuotena, sillä silloin ei enää ollut varsinaista omaa luokkaa. Kaikkienensa sosiaalisten suhteiden kannalta viisi tutkittavaa koki pidempään yläkoulun käymisen tuottavan kielteisiä vaikutuksia, sillä ne heijastuvat myös kaverisuhteisiin jatko-opintoissa. Toisaalta kaksi urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmästä toi esiin positiivisena kokemuksena sen, että kavereille oli silti aikaa lisääntyneen vapaa-ajan myötä. Yksi ei kokenut merkittävää vaikutusta kaverisuhteisiin.

“Oli sitä vapaa aikaa enemmän niin kerkesi tekee kavereitten kanssa enemmän.” (T6)

“Lukiokin tavallaan pidentyy niin ei päässyt kavereitten kanssa sinne heti alusta asti samoille kursseille ja sit joutuu käymään vähän yksin. -- Kyllä mulla on silti jonkun verran kursseja kavereiden kanssa, välillä voi aina olla ja on paljon muutakin tekemistä, niin ei se nyt ainakaan niinku kavereitten puolesta vaikuttanut mitenkään.” (T7)

“Olihan ne kiintynyt niihin saanu kavereita luokalta ja niitä harmitti että muut menee aikaisemmin lukioon ja sitten ei voi mennä kavereitten kanssa aloittaa samaan aikaan lukioo ja sitten ei tunne lukiosta ketään.” (T5)

“Huonoa vaikutusta ehkä se, että oli aina vähän semmoinen ulkopuolinen oli erilailla tunnit, että ei ei ehkä semmoista ryhmähenkeä siinä luokassa tullut mun mielestä.” (T2)

Myös taustahenkilöiden keskuudessa nostettiin sosiaalisiin suhteisiin liittyvät haasteet. Yksi koki sen haastavan nuorta, kun opintoja siirretään myöhemmille vuosille ja joutuu tiettyjä oppiaineita suorittamaan vieraan ryhmän mukana. Toinen nosti esiin irrallisuuden muusta ryhmästä. Toisaalta yksi muistutti, että urheilijat ovat erilaisia, ja toisille kaverisuhteet ovat tärkeämpiä kuin toisille. Yksi taustahenkilöistä koki hyvänä puolena sen, että urheilijat olivat samasta lajista, joten urheilijat saattoivat sitä kautta saada toisistaan tukea.

“Se vaatii henkisesti tosi vahvaa nuorta joka menee koko ajan vieraasta ryhmästä toiseen vieraaseen ryhmään. Että ei ole se oma sosiaalinen verkosto ollenkaan muodostu siinä yläkoulussa.” (T12)

Kokeilun merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille jakoi urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ajatuksia. Heistä yhden mukaan ulkopuolisuus saattaa vaikuttaa kielteisesti psyykkiseen hyvinvointiin, mutta mainitsi, että itse kokeilulla ei siihen välttämättä ollut vaikutusta lajin luonteen vuoksi. Lajille tyypillistä on, että sosiaaliset piirit muodostuvat lajin sisältä. Kaksi sen sijaan koki, että urheilusta saattoi tulla liikaa painetta ja ilo lähti. Sen sijaan positiivisina vaikutuksina nähtiin vähentynyt koulustressi ja lisääntynyt vapaa-aika. Positiivisista koetuista vaikutuksista mainintoja tuli kolmelta henkilöltä.

“Siinähan oli se hyöty, että ne treenit ei enää ollut sitten niin myöhään illalla, eli sitä iltaiikaa vapautui. En tiedä mihin sitten käytti, että olisi voinut varmaan käyttää siihen opiskeluun, mutta saattoi mennä johonkin tota niin verkkopeleihin se aika, mutta joka tapauksessa, että sitä vapaa-aikaa tuli siinä siinä kohtaa enemmän. -- Varmasti se oli henkisesti ihan hyvä juttu.” (T13)

“Se tahto mennä koko ajan vähän liian silleen totiseksi.” (T7)

“Että ehkä siitä tuli liian raskasta ja se ilo sitten lähti siitä.” (T5)

“Ei ollut vaan sitä samaa, että menee nukkumaan ja sitten treeneihin ja koulua ja treenejä ja taas nukkumaan ja siinä niinku jotain muutakin kuin sitä samaa tavallaan.” (T6)

Taustahenkilöiden keskuudessa kaksi koki nähneensä kokeilulla olleen positiivinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin vähentyneen suorittamisen paineen ja koulustressin myötä. Toisaalta yksi taustahenkilöistä koki havainneensa loukkaantumisilla olleen osalla kielteistä vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin.

“Niin sillä lailla varmaan, että se semmoinen henkinen kuorma väheni tosi hyvin, että se pystyy rauhassa keskittyy leirillä ja leireihin, kisoissa kisoihin, eikä sitä stressannut, kun halusi koulunkin hoitaa kunnolla, niin ei tarvinnut stressata niitä, että siellä on hirveä rästikuorma sitten kun tullaan kotiin.” (T12)

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien kokemukset vaihtelivat fyysiseen terveyteen liittyen. Kaksi heistä kertoi kokeneensa, että kokonaiskuormituksen kevenemisen myötä sairastelua ja vammoja oli vähemmän, vaikkakin suora syy-seuraussuhde on vaikea vetää. Kaksi sen sijaan koki, että lisääntyneellä harjoittelulla saattoi olla yhteyttä loukkaantumisiin. Yksi lisäksi mainitsi, että yläkouluiässä nopealla pituuskasvulla saattoi olla myös yhteyttä loukkaantumisiin. Myös taustahenkilöistä yksi nosti esiin kasvun huomioimisen merkityksen yläkouluiässä.

Palautuminen jakoi urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien mielipiteitä. Kaksi heistä koki kokeilulla olleen myönteistä vaikutusta palautumiseen lyhyempien päivien myötä. Toinen heistä nosti esiin myös yöunien merkityksen palautumiseen. Se sijaan kaksi koki kokeilulla olleen ei merkittävää muutosta tai kielteistä vaikutusta palautumiseen kasvaneiden harjoitusmäärien ja vähentyneiden lepopäivien vuoksi.

“Aika huono se oli ehkä se palautuminen, että ei ne oikein, ehkä sitä treeniä oli niinku turhan paljon. -- Ehkä fyysisesti jollain tavalla olisi saanut jotenkin paremmin palautua [normaalissa yläkoulussa], koska ne treenitunnit olisi ollut pienempiä.” (T5)

“Uskon, että [palautuminen] olisi ollut erilaista [jos olisi käynyt kolmeen vuoteen], koska sil ois mennyt se kahdeksasta kahdeksaan joka päivä, että siin olisi varmaan niinku yöunista jouduttu tinkimään.” (T2)

Taustahenkilöistä yksi uskoi kokeilulla olleen vaikutusta urheilijoiden palautumiseen ja sen olleen erilaista, mikäli urheilijat olisivat käyneet yläkoulun kolmeen vuoteen. Hän myös koki kokeilun tuoneen aikaa urheilun ulkopuolisille mielenkiinnon kohteille, joista ei välttämättä ollut aina etua palautumiseen.

Kokeilun yksi keskeinen tavoite oli vähentää urheilijoiden kokonaiskuormitusta ja parantaa kokonaisvaltaista jaksamista. Taustahenkilöistä viisi mainitsi, että yläkouluvaihe on urheilijalle

kuormittava ja aiheuttaa helposti väsymistä. Kaksi heistä koki kokeilun keventäneen urheilijoiden kokonaiskuormitusta. Toinen heistä ajatteli kokeilun myös keventäneen siirtymää kuudennelta luokalta seitsemännelle.

“Varmaan se ehkä eniten tuntuu kun kuudennelta luokalta siirrytään seiskalle. Se on ihan valtava hyppäys, että kun kuudennen luokan tunnit on tosi paljon vähäisempiä tuntimäärät, niin nyt kun ne tulee seiskalle ne lisääntyy, ne on melkein kahdeksasta neljään koulua ja sitten kun pitäisi jaksaa treenata. Niin siinä vaiheessa, että se keveni vähän, että se porras kuudennesta seiskaan oli pienempi, niin se oli varmaan hyöty kaikille.” (T12)

“Se on aika kuormittava se yläkouluvaihe. -- Vaikka moni on mennyt sen rumban läpi jo aikaisemmin, niin kuitenkin lajissa se selkeä, että nähty ne on väsyneitä. Väsyneitä kotona, väsyneitä treeneissä ja sitä tulee vähän turhaa painetta niille urheilijoille niinku ihan siitä tarpeesta mikä on havaittu siinä urheilussa.” (T8)

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta neljältä tuli kokonaiskuormitukseen liittyviä mainintoja. Kolme näki myönteisenä kokonaiskuormituksen keventymisen vähentyneen koulun, lyhyempien päivien ja muuttuneen arkirytmien myötä. Toisaalta yksi koki, että osa urheilijoista oli silti kuormittuneita, koska päivät olivat edelleen pitkiä ja harjoittelua tuli paljon.

“Kyllä tää ehdottomasti oli silleen kuormituksen kannalta parempi vaihtoehto kuin normi.” (T3)

“Se yleinen hyvinvointi mikä siitä tuli ja se jaksaminen -- kun vaikka tietää, että se yläkoulu on rankempi ku ala-aste ni oli paljon semmoinen et jakso paremmin ja hyvin paljon terveempi ku oli kuormitus sen verra pienempi.” (T2)

“Tuntuu, että sitä tavallaan että ne väsähti kyllä molemmat, että sitä treeniä oli silti liikaa. Ja ne päivät oli kyllä niillekin silti pitkiä. -- Että kyllä mä ajattelen, että ne oli kyllä aika väsyneitä ja kyllä ne sitä sanottikin ja sitten kevennettiin kyllä. Mutta tavallaan varsinkin kisakautena oli kyllä aika kuormittuneita.” (T5)

6.2 Toteutus

Tutkittavien kokemukset toteutustapaan liittyen keskittyivät organisointiin ja muihin kokemuksiin. Organisointi käsitti viestintään ja yhteistyöhön, resursseihin, toiminnan suunnitteluun, työ määrään ja lainsäädäntöön liittyvät asiat. Muihin kokemuksiin liitimme koronan, muutostekijät ja yleiset kokemukset.

Haastattelujen perusteella viestinnässä ja yhteistyössä suurimmassa roolissa olivat koulu ja urheiluseura. Koulun työntekijöistä rehtori ja opinto-ohjaaja vastasivat eniten viestinnästä. Vanhemmat huomioitiin myös viestinnässä ja yhteistyössä, ja heitä kontaktoitiin kokeiluun liittyen. Kokeilu vaati myös päättäjien ja muun kaupungin henkilökunnan informointia. Urheilijoista, vanhemmista ja valmentajista kaksi henkilöä mainitsi positiivisia kokemuksia viestintään ja yhteistyöhön liittyen. He kokivat yhteistyön ja kommunikoinnin olleen sujuvaa. Vastaavasti neljä heistä kertoi negatiivisista kokemuksistaan kyseiseen kategoriaan liittyen.

“Siitä ei tullut kauheasti infoa, että mitä tapahtuu seuraavaksi ja oli välillä vähän silleen niinku kujalla” (T7)

“Mun mielestä se oli koulun puolelta huonosti toteutettu-- välillä oli kyllä vähän sillei, ettei oikein tiennyt, että missä mennään.” (T13)

Taustahenkilöistä neljä oli sitä mieltä, että viestintä ja yhteistyö oli sujunut mallikkaasti. He kehuivat eri toimijoiden välistä sujuvaa yhteistyötä. Kaksi taustahenkilöä kertoi viestinnän toimineen huonosti. Kokeilusta ei tiedotettu heitä tarpeeksi ajoissa ja informaatio oli puutteellista.

“Joo [yhteistyö] toimi tosi hyvin. Kyllä siihen on varmaan monia syitä, että tota usein tämmöisessä yhteistyökuvioista niin se että ihmiset lähtökohtaisesti jo tuntee toisensa ja heillä on luottamus niin sitä ei tarvitse sitten niinku erikseen rakentaa, että tulee ihan tuntemattomat niinku ihmiset ja näin pois päin. Tässä tapauksessa kun ollaan paikallisia toimijoita niin se oli hirveän luontaista ja siinä oli korkea luottamus siinä prosessissa.” (T9)

“Oon kyllä tyytyväinen siihen, miten seura on hoitanut hommaa ja vastaavasti, miten koulu tuli vastaan, että siinä mielessä ei ole kyllä mitään valittamista, että on tyytyväinen, miten tuo suunnittelu ja muu kokonaisuus siinä pyöri.” (T8)

“[Yhteistyö] oli vähäistä, mutta kai se toimi. Että mun mielestä vanhemmat ja koulu piti sitä yhteistyötä niinku. Ja vanhemmat ja ne voimistelijat ja koulu. Mutta sitten seuran ja koulun välillä oli vähäistä.” (T4)

“Siellä alussa opettajilta kuulin, että heiltä monet tuli kysymään ei oikein tiedä mikä tää juttu on.” (T1)

Taloudelliset puitteet loivat raamit kokeilulle, joka vaati resursseja kaupungilta ja urheiluseuralta. Yksi vuosiviikkotunti maksaa tutkittavan taustahenkilön mukaan 2500–3000 euroa. Urheiluseuran täytyi suunnata resursseja aamuharjoitteluun ja valmentajien palkkoihin. Urheilijoista, vanhemmista ja valmentajista kolme henkilöä koki, että kokeiluun suunnatut resurssit eivät toimineet tai ne eivät olleet riittävät. Varsinkin koulun henkilökunnan määrä ja heille kokeiluun suunnatun ajan määrä koettiin heikoksi. Koulun henkilökunnan vaihtuminen koettiin kokeilua vaikeuttavaksi tekijäksi ja myös ruokahuollon toimivuutta kritisoitiin.

“Kouluruoka oli aika tiukkaa, että ainakin meidän puolella aina sanottiin, että ei se syö noin paljon aina oli jotain rajoitteita, että paljon mitäkin sai ottaa niin se oli ehkä semmoinen tosi kova haaste-- ruokahuolto oli kyllä vähän sellasta haasteellista, että tota niin koululla ei oikee ollut mitään jääkaappii mihin saisi ruoat.” (T2)

“Oikeastaan pelkästään valmentaja ja sitten luokanvalvoja koulussa [antoivat tukea]. Olisi siinä voinut olla vähän enemmän porukkaa sen homman takana niin ehkä sitten olisi voinut toteuttaa vähän paremmin.” (T7)

“Tuntuu jotenkin se X, joka sitä hoiti niin tuli ehkä itselle mieleen, että sillä oli vähän liikaa hommaa eikä ollut oikein aikaa niinku paneutua tuohon. Ehkä siellä ei koulunka puolesta hoidettu niinku hänelle aikaa tarpeeksi siihen, että kun ajattelee että tommoinen kokeilu tehtiin mitä ei oltu koskaan aikaisemmin tehty, niin niin ehkä siihen olisi kannattanut myöskin sitä opettajalle antaa sitä aikaa sen toteuttamiselle, että vähän jäi semmoinen vasemmalla kädellä hoidettu fiilis.” (T13)

Yksi henkilö urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudesta kertoi positiivisia kokemuksia resursseista puhuttaessa. Taustahenkilöistä kenelläkään ei varsinaisesti ollut positiivista sanottavaa kokeilun resursseista. Aamuharjoittelun valmennuksen resurssi nähtiin kuitenkin taustahenkilöiden toimesta hyvänä asiana.

“Valmentajalla enemmän aikaa sitten niille, ketkä oli sillein normaalisti vaikka yläasteella.” (T3)

Taustahenkilöistä kolme oli sitä mieltä, että resurssit olivat puutteellisia. He viittasivat lisätyön korvausten puutteeseen ja kokivat, että ajalliset resurssit olivat ongelma.

“Se oli hyvin vaikea heillä että ne [valmentajat] pääsi niihin aamuihin niihin vaikka niiku seura anto resurssit.” (T4)

“[Ohjaus] ilman luokanvalvojuutta tai korvausta tai mitään. Se vaan oli ekstrana.” (T12)

Ehdotus kokeilusta tuli urheiluseuralta. Kokeilua ehdotettiin vain pienelle ryhmälle urheilijoita, jotka kaikki lähtivät kokeiluun mukaan. Tämän jälkeen koulu antoi reunaehdot opiskelujen toteuttamiselle. Taustahenkilöt eivät kertoneet toiminnan suunnitteluun liittyviä positiivisia tai negatiivisia kokemuksia. Yksi kokemus oli kuitenkin, että toiminnan suunnittelu ei aiheuttanut muutoksia urheiluseuraan. Toiminnan suunnitteluun liittyviä positiivisia kokemuksia ei urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien joukostaakaan noussut esille. Yksi henkilö koki, että ensimmäinen opiskeluvuosi oli suunnitelluin ja toimivin muihin opiskeluvuosiin verrattuna. Kokemukset olivat siis varsin neutraaleja.

Vastaavasti negatiivisia kokemuksia toiminnan suunnitteluun liittyen ilmoitti yhteensä kolme henkilöä urheilijoista, vanhemmista ja valmentajista. Haastatteluissa ilmeni, että moni koki suunnittelun olleen heikkoa ja varsinkin viimeiset opiskeluvuodet olivat huonosti suunniteltu. Myös valmennukseen liittyviä haasteita nostettiin esille.

“[Valmennus] toi semmoista haastetta, että kuka siellä on aamuisin ja milloin pääsee.” (T5)

“Jäi vähän niinku puolitiehen se toteutus -- sitä olisi voinut vähän enemmän ideoida kun musta tuntu, että se niinku ei ollut vielä edes se idea valmis kun urheilijat tuli yläkouluun.” (T7)

Työmäärään liittyvät kokemukset olivat varsin vähäiset molempien ryhmien osalta. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien joukosta positiivisia ja negatiivisia kokemuksia löytyi molempia yksi kappale. Valmentajat kokivat heidän työmääränsä kasvun varsin neutraalisti. Sen sijaan aamuharjoittelun valmentaminen pienelle ryhmälle koettiin positiivisena kokemuksena. Negatiivisena koettiin joidenkin opettajien huono tietous erilaisista järjestelyistä, mikä lisäsi urheilijoiden työmäärää.

Taustahenkilöiden joukosta yhdellä henkilöllä oli negatiivinen kokemus työmäärästä. Töiden määrä lisääntyi huomattavasti, mutta työstä saatu palkka ei kuitenkaan kasvanut.

“Oli tosi työlästä ja aikaa vievää.” (T12)

Lainsäädäntö rajasi toimintaa ja antoi tietyt reunaehdot. Pilottiin saatiin luvat ja näin kokeilu lähti etenemään. Positiivisia tai negatiivisia kokemuksia lainsäädäntöön liittyen ei löytynyt kummaltakaan ryhmältä. Lainsäädäntöön liittyvät kokemukset olivat varsin neutraaleja, joissa lähinnä todettiin lainsäädännön olevan suuri tekijä tämänkaltaisessa kokeilussa.

Alkuvuodesta 2020 maailmanlaajuisesti pandemiaksi levinnyt COVID-19 virus vaikutti kokeiluun suuresti. Se vaikutti Suomessa opetuksen järjestämiseen ja urheilumahdollisuuksiin. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudessa yksi henkilö koki, että korona-aika jopa sujuvoitti kaksoisuraa, sillä itsenäiselle opiskelulle jäi hyvin aikaa.

“Meni jopa sujuvammin loppupeleissä [korona-aikana].” (T2)

Urheilijoista, vanhemmista ja valmentajista kaksi koki korona-ajan tuoneet haasteita kokeilun suorittamiselle. Taustahenkilöistä kenelläkään ei ollut negatiivisia kokemuksia korona-ajasta kokeiluun liittyen.

“Koronan jälkeen ei saanut tehdä mikrossa ruokia tai muutenkaan syödä siellä -- sit piti aina polkee kotiin välissä syömään ja sitten treeneihin.” (T2)

“Linjaus tehtiin tuolla urheiluseuran johtoryhmässä, että vain maajoukkueen voimistelijat saa osallistua harjoituksiin ja saa käydä harjoituksissa. Silloin sitten oli vähän semmoista jaaha missä niinku ylipäättään harjoitellaan, ei oo paikkaa. Niin siihen tuli niinku aika monta muuttujaa.” (T13)

Kumpikaan ryhmä ei nähnyt kokeilun aikaisissa muutostekijöissä positiivista puolta. Koulun henkilökunnan suuri vaihtuvuus nähtiin molempien ryhmien osalta kokeilun kannalta haastavana tekijänä. Myös urheilijoiden kokeilun aikaiset loukkaantumiset hankaloittivat suorittamista. Murrosiän muutoksien vaikutukset mainittiin, viitaten kiinnostuksen kohteiden muuttamiseen.

“Siihen vaihtuu rehtori ja siinä vaihtu liikunnanopettaja, siinä vaihtuu opo, siinä vaihtuu niinku koulussa tosi paljon niitä. Sitten se oli vähän taistelua se viimeinen puoli vuotta-- siinä vaiheessa tosiaan kun se rehtori vaihtui niin se taisi kasille mentäessä niin sitten vähän se etukäteissuunnittelu huononi mun mielestä.” (T2)

“Sitten tuli pitkä tauko sen takia [loukkaantuminen]. Että se meni vähän vähän siinä sitten, hyödyt jää sitten saamatta.” (T13)

“Kukaan, joka oli aloituspalaverissa, ei ollut enää koulussa.” (T12)

Yleiset kokemukset kokeilusta olivat molempien ryhmien osalta varsin positiiviset. Suurin osa oli sitä mieltä, että kokeilu oli tarpeellinen ja heille jäi positiivinen mielikuva nelivuotisesta urheiluyläkoulukokeilusta. He suosittelisivat tämänkaltaista kokeilua nuorille urheilijoille myös jatkossa.

“Oon edelleen vain sitä mieltä, että suosittelisin ja olisi hyvä, että tällöinen malli olisi edelleen käytössä.” (T4)

“Yksilön kannalta tai sillein yksilön kehityksen kannalta oli ihan sairaan hyvä.” (T3)

Haastatteluissa nousi esille myös neutraaleja mielipiteitä kokeilun tarpeellisuudesta ja toteutuksesta. Neutraaleja kommentteja antaneet henkilöt kuitenkin myös kallistuivat suositteluun kokeilua muille.

“En mä ole kuullut niinku mitenkään mun korviin kantautunut niinku hirveästi mitään ylipositiivisia mutta ei ole myöskään mitään negatiivista ei myöskään vanhemmilta--semmoinen suomalainen tyyli, että sitten kai menee ihan hyvin [kun] kukaan ei kommentoi” (T1)

“Kyllä se niinku varmasti voisi olla niinku hyödyllisempi [urheilu-uran kannalta] kuin mitä tämä kokeilu nyt oli.-- siinä on niinku ideaa ja se olisi varmasti niinku oikein toteutettuna niin toimiva.” (T5)

Yksi taustahenkilö ei kokenut, että tämänkaltainen kokeilu olisi tarpeellinen eikä suosittelisi kokeilua muille.

“En suosittelisi. Se on aika isot ratkaisut tuossa vaiheessa -- se vaatisi ihan erilaisen pohjan tähän, että tällä systeemillä läheskään niin en suosittele ollenkaan mikä tää oli, että yksittäisiä tällaisia räätälöintejä. Että sitten se lapsi joutuu niin irralleen siitä muusta ryhmästä ja arjesta ja sosiaalisesti.” (T12)

6.3 Jatkoissa huomioitavat asiat ja kehitysehdotukset

Kysyttäessä tutkittavilta mielipidettä siitä, osallistuisivatko he uudestaan vastaavanlaiseen kokeiluun, olivat vastaukset varsin positiivisia. Taustahenkilöistä peräti viisi lähtisi kokeiluun mukaan uudestaan. Yksi taustahenkilöistä antoi neutraalin vastauksen ja yksi kertoi, että ei lähtisi kokeiluun mukaan uudestaan.

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien vastaukset olivat myös positiivisia, sillä heistä kolme lähtisi kokeiluun mukaan uudestaan ja yksi ei lähtisi. Vastausten perusteella tutkittavat näkivät kokeilussa ainakin potentiaalia ja näkisivät sen hyödyttävän urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä.

Saimme tekemistämme haastatteluista kehitysehdotuksia liittyen kahdeksaan eri kategoriaan. Taustahenkilöt, urheilijat, vanhemmat ja valmentajat nostivat esille ehdotuksia liittyen rakenteellisiin asioihin, opintojen rakenteeseen, resursseihin, seurantaan ja arviointiin viestintään ja yhteistyöhön, sosiaalisiin suhteisiin, harjoitteluun ja organisointiin (taulukko 2). Taustahenkilöiltä eniten ehdotuksia tuli rakenteellisiin asioihin, opintojen rakenteeseen ja resursseihin liittyen. Vähiten mainintoja heiltä saivat harjoittelu sekä seuranta ja arviointi.

TAULUKKO 2. Tutkittavien (n) ehdotukset kategorioittain

Kehitysehdotus	Taustahenkilöt (n)	Valmentajat, vanhemmat, urheilijat (n)
Rakenteellinen ehdotus	6	2
Opintojen rakenne	5	4
Resurssit	4	2
Viestintä ja yhteistyö	3	3
Sosiaaliset suhteet	3	3
Seuranta ja arviointi	1	3
Harjoittelu	1	1
Organisointi	3	2

Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmässä tärkeimmäksi kehitysehdotukseksi nousi opintojen rakenteeseen liittyvät seikat. Vähiten kehitysehdotuksia mainittiin harjoitteluun liittyen. Eri kategorioiden mainintojen määrät olivat tässä ryhmässä kuitenkin varsin tasaiset.

Rakenteellinen ehdotus. Rakenteellisia ehdotuksia nousi esiin urheilijoilta, valmentajilta ja vanhemmilta sekä taustahenkilöiltä, ja ne liittyivät opintojen järjestämisen malleihin koulussa ja lainsäädäntöön. Rakenteellisina ehdotuksina urheilijoiden, valmentajien ja huoltajien keskuudesta nousi esille oman luokan perustaminen oppilaille, jotka kävisivät yläasteen neljään vuoteen. Oppilaita voisi olla myös mukana enemmän useammasta lajista. Myös taustahenkilöistä kaksi nosti esiin yhtenäisen ryhmän merkityksen. Nyt oppilaita oli vain viisi, jotka poikkesivat normaalilta luokaltaan.

“Jos siihen saisi useammasta lajista ja enemmän massaa niin sitten ehkä se neljäki, että ne olisi vaikka erikseen luokkana niin sittenhän se olisi ihan luonnollista, että se luokka jatkaisi sitten vielä sen neljännen vuoden.” (T3)

Taustahenkilöiltä huomioon otettavia asioita nousi lainsäädäntöön ja opetuksen järjestämiseen liittyen. Päätökset ja lainsäädäntö tämänkaltaisten kokeilujen ja mallien suhteen voivat olla haastavia, joten asetuksia tulisi helpottaa. Toisaalta esille nostettiin myös etäopetuksen mahdollistaminen urheilijoille ja opintojen suorittaminen joustavasti myös luokan ulkopuolella. Etäopetuksen mahdollistamisen avulla voisi helpottaa yläkoulun suorittamista kolmeen vuoteen. Tällä hetkellä etäopetus ei ole laissa sallittua, mutta lakiin voisi tehdä muutoksia. Yksi taustahenkilöistä ehdotti, että nelivuotinen urheiluyläkoulu tulisi keskittää tiettyyn kouluun ja kaupunkiin.

Opintojen rakenne. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien sekä taustahenkilöiden ryhmistä nousi molemmista esiin opintojen rakennetta koskeva ehdotus koskien lukujärjestyksen suunnittelua. Neljä vastaajaa koki, että lukujärjestykset ja opintovalinnat tulisi tehdä paremmin ja pidemmällä tähtäimellä. Tuntijaot ja opintojen sijoittaminen eri lukuvuosille vaatii suunnitelmallisuutta, ja opinnot tulisi suunnitella tarkemmin etukäteen. Opinnot olisi pitänyt jakaa myös tasaisemmin neljälle vuodelle, sillä nyt viimeiselle vuodelle ei jäänyt paljoa opiskeltavaa.

“Ainakin lukujärjestyksen voisi tehdä paremmin.” (T6)

“Olisi pitänyt laskea selkeästi, että jää vaikka 10 vuosiviikkotuntia koko vuodeksi vähintäänkin sinne nelosvuonna. Niil saatto olla 6 tai niillä oli 3 oppiainetta tekemättä jotkut niin sitten ne katsoo että tähän saadaan nopeammin tehtyä.” (T12)

“Se rakenne mitä sinne jättäisi sinne myöhempään, olisi pitänyt olla erilainen. Että sitä vaan katsottiin ehkä niinku määrällisesti tunteja tosi summittaisesti eikä mun mielestä ollut neljän vuoden suunnitelmaa.” (T12)

Opintojen suunnittelussa yksi vastaajista nosti esiin merkittävänä asiana oppiaineiden huomioiden siinä, kuinka tunteja sijoitellaan eri vuosille. Tiettyjen oppiaineiden luonteen vuoksi

niitä voi olla haastavaa sijoittaa myöhemmäksi. Näiden myöhemmäksi sijoitettavien oppiaineiden tulisi olla samat kaikilla neljään vuoteen yläkoulun suorittavilla oppilailta.

“Jos toteuttaisi uudelleen, niin täysin väärä lähtökohta sen takia, että sieltä jäi pois semmoisia oppiaineita, mitkä on haastava sijoittaa myöhemmin -- seiskaluokalla esimerkiksi muistaakseni käsityöt ja kotitalous -- semmoiset mitkä on vaan seiskalla tehtäviä opintoja ja niiden ryhmäkoot on rajalliset. Kuitenkin tällaisia taitoja, mitkä vaan on seiskalla, että sitten jos sä lähdet tekemään 3 vuotta myöhemmin seiskaluokkalaisten kanssa niitä niin se haastaa tosi paljon oppilastakin, että niin eri ikäisenä lähtee sitten uuteen ryhmään.” (T12)

“Ehdottomasti laitetaan samaan ryhmään, että yksi opettaja fysiikan tai kemian opettaja ottaa kopin siitä -- jälkeenpäin neljäntenä vuonna yksi teki kemiaa, toiset teki fysiikkaa. Että kun se olisi ollut se yksi ja sama.” (T12)

Myös eri tilanteissa, esimerkiksi loukkaantumisen yhteydessä, toivottiin joustavuutta, mikäli urheilija kokikin pystyvänsä käyttämään enemmän aikaa opiskeluun.

Resurssit. Urheilijoista, valmentajista ja huoltajista kahdelta ja taustahenkilöistä neljältä nousi esiin huomioitavia ehdotuksia koskien resursseja. Ehdotukset liittyivät valmennukseen, henkilöistöön ja rahoitukseen. Kummastakin ryhmästä yksi vastaaja nosti esiin valmennukselliset resurssit. Valmennukseen tulisi laittaa resursseja esimerkiksi hankkimalla täysipäiväinen työntekijä. Lisäksi seura panosti valmennukseen paljon, joten jatkossa siitä olisi hyvä antaa seuralle myös jonkinlaista kompensatiota.

“Pitäisi myös huomioida se valmennus. Pitäisi olla myös resursseja siihen valmennukseen, -- että varmaan siinä pitäisi olla semmoinen täysipäiväinen työntekijä, joka pystyy sitten enemmän olemaan ja pitämään niitä treenejä paremmin ja suunnittelemaan, ja olisi aikaa miettiä ja tehdä sitä asiaa.” (T5)

“Ehkä se pitäisi olla vähän samanlainen kuin tuossa lukiossa, että sitten jonkun näköistä kompensatiota otetaan myös siihen seuran valmentajapanostukseen.” (T4)

Kaksi taustahenkilöä toi esiin vastuuhenkilön merkityksen tämänkaltaisen mallin toteuttamisessa. Myös urheilijoiden, valmentajien ja huoltajien ryhmästä yksi totesi, että suunnittelussa ja toteutuksessa olisi hyvä olla mukana enemmän henkilöstöä.

“Meillä voisi olla mahdollisesti jopa tällainen yhteinen -- resurssiopettaja tai joku muu.” (T8)

“Alusta asti siinä pitää olla se yksi henkilö, jolla tämä on vastuulla. -- Niin sillä olisi ollut enemmän se suunnitelmallisuus ja kaikki näpeissään, niin se olisi helpottanut ja sitten mun mielestä siinä ois pitänyt olla resurssi.” (T12)

Pidennetyin yläkoulun toteutumisen kannalta myös rahoituksellisten resurssien on oltava kunnossa. Lisävuodet maksavat enemmän, ja se aiheuttaa taloudellisia rajoitteita.

“Se on täysin mahdollista minun mielestä [saada kokeilusta pysyvä], jos vaan kaikki reunaehdot, yks on talous, mikä tulee, että nyt alkaa tosi tiukat talousasiat taas, se on aaltoliikettä täällä julkisella sektorilla ja siihen liittyy valtion talous -- ja kuntien talous ja se voi olla, että semmoiset tuo hidasteet. -- Joo kyllä tarvitsee ekstra resursseja niin sitten niitä ei ole silloin vaikeana aikana helppo saada.” (T9)

Urheilijan arkipäivät voivat olla koulun ja harjoitusten vuoksi hyvin pitkiä, joten yksi vastaajista toivoi parempia mahdollisuuksia koulun ruokailuun niin, että lounaan lisäksi olisi mahdollisuus toiseenkin ateriaan.

Viestintä ja yhteistyö. Urheilijat, vanhemmat ja valmentajat nostivat esille viestinnän merkityksen ja kokivat sen olevan tärkeä jatkossa huomioitava asia. Heidän ryhmästään esille nousi yhteensä kolme viestintään liittyvää kehitysideaa. Varsinkin yksilökeskustelujen lisääminen koettiin tärkeäksi.

“Kyllähän niitä pitäisi käydä varmasti yksilönä ja nykyään eihän sen tarvitse edes mennä paikan päälle kun Teamsin välityksellä voi esimerkiksi aivan hyvin käydä käydä keskusteluja tai sillä tavalla, että siinä on kaikki mukana. Kyllä niin ehkä joku tämänmoinen, että tiedetään koko ajan missä mennään.” (T13)

Taustahenkilöistä yhteensä neljä henkilöä antoi viestintään liittyviä kehitysideoita ja painottivat yhteistyön merkitystä viestinnässä sekä opinnoissa. Myös yhteistyö toisen asteen kanssa nähtiin mahdollisuutena. Yksi nosti esille myös, että yläkoulun käymisestä neljään vuoteen tulisi tiedottaa etukäteen riittävästi, jotta urheilijat tietävät mitä tuleman pitää ja mitä se vaatii.

“Parempi suunnittelu ja sitten parempi tiedottaminen niin siellä koulussa, täällä seurassa, ja vanhemmille.” (T4)

“Niillä pitää olla tiedostettuna se että ne tajuaa sen etukäteen ne urheilijat, että ne kaverit lähtee eteenpäin ja sä jätät tänne vuotta nuorempien kanssa tai jopa 2 vuotta nuorempien kanssa tekemään.” (T12)

“Pystyisikö siinä tekee yhteistyötä jo lukiokoulutuksen kanssa, vaikka että jos saakin niitä opintoja jo tehtyä paljon ja haluaakin mennä lukioon, että siellä tavallaan sä pystyisit jo osaa hyödyntää opinnoista siellä seuraavassa vaiheessa. -- Mutta että voisi tehdä, suorittaa sieltä semmoisia kursseja jo pois.” (T10)

Sosiaaliset suhteet. Taustahenkilöt nostivat kolme kertaa esille sosiaalisten suhteiden paremman huomioimisen jatkossa. Nuoren tukeminen luotettavien aikuisten toimesta ja keskustelujen käyminen esitettiin kehitysideoiksi. Myös yhtenäisen opiskeluryhmän muodostaminen koettiin tärkeäksi.

“Yleensäkin niinku nuoren kanssa ja kun on vaikka urheilija niin mun mielestä on hirveän tärkeitä se, että silloin on sellaiset luotettavat aikuiset siinä, että mikä tahansa niin voi tulla juttelemaan milloin tahansa.” (T10)

“Se meillä se ajatus on siinä, että sen nuoren ympärille ois riittävän monta ihmistä, jotka osaisi silleen tarttua asiaan,” (T8)

“Se pitäisi laatia se ohjelma tarkemmin yksilölle ja yli pyrkiä siihen, että niillä olisi paljon sitä yhteistä, että tavallaan olisi yhtä aikaa salilla. Tietenkin ne valitsee mitä

valitsee, mutta että jotenkin saada sitä, että se olisi yhtenäisempää, että ne lähtisi ryhmänä ja ne kävisi sen tietyn ajan siinä, että sillä samalla porukalla.” (T4)

Vastaavasti urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmässä nostettiin esille avoimen keskustelun ja nuoren kokonaisvaltaisen kohtaamisen tärkeys. Urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien keskuudessa kolme henkilöä kertoi toivovansa parannuksia sosiaalisten suhteiden huomioimiseen. Ryhmäpaine ja ryhmään kuulumisen nousivat eniten vastauksissa esille. Kokeiluun osallistuvien urheilijoiden määrän kasvattamisen uskotaan helpottavan ryhmään liittyviä vaikeuksia. Samalla näiden paremman huomioimisen uskottiin tekevän neljännessä opintovuodesta luonnollisempi.

“Jos siinä olisi isompi määrä, niin voisihan se vaikuttaa siihen semmoisiin sosiaalisiin paineisiin, että nyt kun oli tosi pieni porukka niin se varmaan vähän vaikuttaa siihen.” (T3)

“Että jos ne kaverisuhteet säilyis sen koko neljän vuoden ajan ja sitten tietäs, että sama luokka jatkaa lukioon tai toiselle asteelle ja siellä on niinku kavereita. Niin se on varmaan semmoinen iso tekijä mikä mikä olisi tärkeä huomioida.” (T5)

Seuranta ja arviointi. Urheilijoista, valmentajista ja vanhemmista ainoastaan yksi nosti esille kehitysidean seurantaan ja arviointiin liittyen. Hän koki, että seuranta kokeilun aikana oli varsin vähäistä.

“Kyllä niin ehkä joku tämmöinen, että tiedetään koko ajan missä mennään ja sitten muutetaan vaikka sitä jos tarvis.” (T13)

Taustahenkilöt kertoivat huomattavasti enemmän seurantaan ja arviointiin liittyviä kehitysideoita, sillä heidän joukostaan kolme ehdotti parannuksia kyseiseen kategoriaan. He painottivat kokonaisrasituksen ja suunnitelman seuraamisen tärkeyttä seuraavasti:

“Sitä pitäisi koko ajan katsoa sitä kokonaisrasitusta.” (T1)

“Myös seurata sitä, että meneekö se niin täällä salilla tai koulussakin se ohjelma niinku sen suunnitelman mukaan.” (T14)

Harjoittelu. Harjoitteluun liittyviä kehitysideoita esitettiin haastatteluissa varsin vähän, sillä sekä taustahenkilöistä että urheilijoista, vanhemmista ja valmentajista yksi esitti muutoksia harjoitteluun liittyen. Molempien ehdotukset liittyivät harjoittelumäärien vähentämiseen.

“Tarvitseeko tässä vaiheessa olla [vielä pidennetty yläkoulu] vai pitäisikö ajatella sitä, että jos se on raskasta niin tässä vaiheessa kun on yläasteikäisiä niin kevennettäisiin sitä treenaamista.” (T10)

“Kuormituksen ja sen kasvuun huomioon ottaen niin tavallaan, vaikka se mahdollistaa ne suuremmat reenitunnit, niin ehkä pitäisi kuitenkin siinä vaiheessa uskaltaa jättää vähän niinku iltatreeneit vaikka pois sitten että vaan olisi ne aamutreenit. Että ei kuitenkaan ehkä merkittävästi nostaisi niitä reenitunteja.” (T5)

Organisointi. Urheilijat, vanhemmat ja valmentajat nostivat esille kaksi kehitysideaa organisointiin liittyen. Ehdotuksissa nostettiin esille suunnittelun ja toteutuksen huolellisuutta sekä henkilömäärän lisäämistä näihin liittyen.

“Sen voisi tavallaan vähän paremminkin ehkä hoitaa sillä, että siitä ei joutuisi ite tavallaan niin paljon vastuuseen siitä.” (T6)

“Sitä olisi voinut vähän enemmän ideoida kun musta tuntu, että se ei ollut vielä edes se idea valmis kun me tultiin yläkouluun -- ja sitten just enemmän porukkaa siihen hommaan tekemään sitä ja ideoimaan, niin se olisi voinut onnistua vähän paremmin.” (T7)

Taustahenkilöiden toimesta mainittiin kolme organisointia koskevaa kehitysehdotusta, joilla kokeilua saataisiin parannettua. Myös taustahenkilöt kokivat, että suunnittelu pitäisi hoitaa huolellisemmin.

“Me [urheiluakatemia] voitaisiin ottaa enemmän roolia seuraavalla kerralla.” (T8)

“Miten näkyväksi se on tehty se suunnitelma, että se ois pitäny ehkä rakentaa niinku vielä semmoiseksi ymmärrettävämmäksi kaikille. Tota se oli mun mielestä sellainen, mitä mistä pitää huoli, että se on niinku ulkopuolisen silmin tarkasteltava.” (T11)

7 POHDINTA

Pidennetyllä yläkoululla voisi olla oma paikkansa suomalaisessa kaksoisurajärjestelmässä. Se voi tukea nuorten urheilijoiden koulun ja urheilun yhdistämistä ja tuoda yhden uuden vaihtoehdon toteuttaa kaksoisuraa yläkouluvaiheessa. Vastaavaa ei ole aiemmin tutkittu eikä tiettävästi kokeiltu Suomessa yläkouluikäisillä. Lukio on mahdollista Suomessa käydä kolmeen ja puoleen tai neljään vuoteen, ja hyvin monet urheilijat hyödyntävätkin tätä mahdollisuutta. Yläkoulu- ja lukiovaiheessa Suomessa on toimiva ja koordinoitu urheilijakoulutusjärjestelmä, mutta korkea-asteelle mennessä vakiintunut systeemi päättyy (Nikander 2021, 34), jolloin myös urheilijan polulla tehtävät valinnat voivat erota yksilöiden välillä huomattavastikin. Tämä osuu juuri ikään, jolloin siirtyminen huippuvaiheeseen tapahtuu. Kun nuori urheilija saa käyttöönsä valintavaiheen aikana yhteensä kaksi “lisävuotta”, voisi se tarjota pidemmälle ulottuvan tuen tavoitteelliseen urheiluun ja samalla opintojen hoitamiseen. Tämä auttaa tähtäämisessä kohti urheilun huippuvaihetta ja ylipäättään huippuvaiheessa alkuun pääsemisessä.

7.1 Johtopäätökset

Tutkittavien kokemukset kokeilusta vaihtelivat. Pidennetty yläkoulu mahdollisti korkeammat harjoitusmäärät ja paremman ajankäytön sekä urheiluun että kouluun, sekä lisäsi vapaa-aikaa. Kokonaiskuormituksesta ja palautumisesta nousi esiin ristiriitaisia kokemuksia, sillä osa koki kokeilun auttaneen palautumista ja keventäneen kokonaiskuormitusta, kun taas osalla palautumisessa oli haasteita ja kokonaiskuormituksen koettiin olleen silti korkea. Sosiaaliset suhteet jakoivat myös tutkittavien näkemyksiä. Tutkimuksessa selvisi, että nelivuotinen urheiluyläkoulu nähtiin potentiaalisena tapana tukea nuorten urheilijoiden kaksoisuraa. Kokeilun aikana tuli esiin lukuisia haasteita erityisesti organisointiin ja viestintään liittyen.

Kokeilun aikana koulun henkilökunta vaihtui paljon. Varsinkin kokeilussa oleellisessa asemassa olevista henkilöistä moni vaihtoi työpaikkaa tai jäi eläkkeelle. Kokeilun kannalta oleellisessa asemassa olleista henkilöistä kesken kokeilun vaihtuivat rehtori, opetusohjaaja ja liikunnanopettaja. Tämä vaikutti kokeilun toteutukseen, sillä uusilla työntekijöillä ei ollut yhtä tarkkaa käsitystä nelivuotisesta urheiluyläkoulukokeilusta, kuin alkuperäisillä työntekijöillä. Haastatteluissa kävi ilmi, että kokeilun toteutuksesta ei oltu tehty tarpeeksi läpinäkyvää tai siitä ei ainakaan ollut läpinäkyvää suunnitelmaa, jota olisi voinut esitellä uusille työntekijöille.

Kokeiluun osallistuneet tutkittavat kertoivat, että heidän mielestään ensimmäinen opiskeluvuosi oli paljon paremmin toteutettu kuin loput opiskeluvuosista. Varsinkin neljännen opiskeluvuoden toteutus tuntui olevan urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmässä jonkinlainen mysteeri. Henkilökunnan muutoksilla voi olla vaikutusta näiden viimeisten peruskoulun opiskeluvuosien heikompaan toteutukseen. Urheilijoista kukaan ei lopulta suorittanut yläkoulua neljään vuoteen, vaan suoritusajat olivat maksimissaan 3,5 vuotta. On vaikea sanoa, oliko henkilökunnan muutoksilla vaikutusta urheilijoiden yläkoulun suoritusajaksi, mutta se on kuitenkin mahdollista.

Alkuvuodesta 2020 alkanut globaali pandemia Covid-19 ajoittui samalle ajalle nelivuotisen urheiluyläkoulukokeilun kanssa. Pandemialla oli todella iso vaikutus kokeilun toteutukseen, sillä se muokkasi suuresti opetuksen ja urheilun järjestämistä Suomessa. Pandemian aikana koulu järjestettiin osan ajasta etäopetuksena. Etäopetus vaikutti urheilijoiden opintoihin siten, että he pystyivät itsenäisesti tekemään opintojaan eteenpäin ilman läsnäoloa oppitunneilla. Tämä tarkoitti sitä, että urheilijat pystyivät halutessaan suorittamaan opintoja nopeammin kuin miten niitä neljän vuoden tahdissa suoritettaisiin. Etäopetuksen aika siis mahdollisti kokeiluun osallistuneille urheilijoille opinnoissa ”kirimisen” ja tämä saattaa osaltaan selittää sitä, miksi kukaan urheilijoista ei lopulta suorittanut yläkoulua neljään vuoteen.

Globaalilla pandemialla oli myös vaikutusta harjoitteluun ja kilpailemiseen urheilussa. Koronaviruksen takia sisätilojen käyttöä rajoitettiin ja näin ollen urheilun harrastaminen sisätiloissa vaikeutui. Joihinkin sisätiloihin tehtiin valtion, kaupungin tai urheiluseuran toimesta päätöksiä, jotka saattoivat rajata osan urheilijoista tilojen käyttökieltoon. Esimerkiksi osan pandemia-ajasta urheiluseuran harjoittelutiloja sai käyttää vain maajoukkueen tason urheilijat. Tämä vaikutti osaan kokeilussa olleista urheilijoista, sillä kaikki heistä eivät tuona hetkenä olleet maajoukkuestatuksen omaavia urheilijoita. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että osa kokeiluun osallistuneista urheilijoista ei pystynyt harjoitteluun samalla lailla kuin muut.

Harjoittelun määrän vähentyminen loi lisää aikaa muulle toiminnalle ja tämä myös saattoi edesauttaa opinnoissa ”kirimistä” ja suunniteltua aikaisempaa yläkoulun päättymistä. Harjoittelun määrän vähentyminen antoi myös urheilijoille kokemuksia erilaisesta arjen rakenteesta. Globaalilla pandemian aikana osa urheilijoista pääsi kokemaan millaiselta tuntuu arki, joka ei sisällä päivittäistä kuormittavan harjoittelun ja koulun yhdistelmää. Tämä voi osaltaan selittää sitä,

miksi osa urheilijoista lopetti urheiluharrastuksensa ennen kokeilun päättymistä. Kaiken kaikkiaan korona vaikutti kokeilun toteuttamiseen ja suorittamiseen oleellisesti, joten olisi ollut mielenkiintoista nähdä, millainen kokeilu olisi ollut ilman näin suuresti vaikuttanutta tekijää. Kokemukset olisivat saattaneet olla joidenkin asioiden kohdalla hyvinkin erilaisia kuin mitä nyt nähtiin, joten korona-aika on huomioitava tuloksia tarkastellessa.

Kokeilun onnistumisen kannalta on tärkeää, että tieto eri toimijoiden välillä kulkee sujuvasti. Varsinkin koulun sisäisen tiedon kulku on tärkeää, jotta kaikilla urheilijoiden parissa työskentelevillä on samankaltainen ja paikkansapitävä kuva opintojen järjestelyistä. Tulevaisuudessa, mikäli kokeilu uusittaisiin, olisi tärkeää alusta alkaen luoda tarkka suunnitelma koko opiskeluaikana rakenteesta ja miettiä jo etukäteen, kuinka viestintä ja yhteistyö hoidetaan. Näin kaikki kokeilussa mukana olevat ovat ”samalla viivalla” ja tietävät, miten kokeilu etenee.

Useat tutkittavat korostivat haastatteluissaan suunnittelun sekä viestinnän ja yhteistyön puutetta. Opintojen loppuvaiheen rakenne ei vaikuttanut olevan selkeä oikein kenellekään tutkittavista. Varsinkin urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien ryhmä olisi kaivannut selkeyttä suunnittelussa ja tiedottamisessa, mutta myös taustahenkilöistä osa koki puutteita näillä osa-alueilla. Haastatteluista saatujen tietojen perusteella voimme todeta, että koulun sisäinen tiedonkulku ei toteutunut kokeilun kannalta tarpeellisella tavalla. Esimerkiksi urheilijoiden osallistuminen liikuntatunneille jakoi mielipiteitä. Koulun kokeilun kannalta olennaisesta henkilökunnasta osa kertoi, että urheilijat eivät osallistuneet normaaleille koulun liikuntatunneille lainkaan. Osa puolestaan kertoi urheilijoiden osallistuneen normaalisti liikuntatunneille ja tämän päälle valinneen vielä kaikkien liikunnan valinnaiskurssitkin. Tulevaisuudessa on tärkeä sopia esimerkiksi liikuntaan osallistumisesta hyvissä ajoin, jotta tämä on urheilijoille sekä vanhemmille ja myös opettajille selkeää.

Liikuntatunneille osallistuminen kasvattaa kokonaiskuormitusta ja tämä saattaa heikentää nuoren jaksamista, mikäli hänen harjoittelumääriäänkin nostetaan. Toisaalta liikunnanopetukseen osallistuminen voi olla tärkeää, sillä Kantomaa ym. (2018) havaitsivat, että ohjatuilla liikuntatunneilla oli positiivinen yhteys oppilaan ja opettajan väliseen vuorovaikutukseen. Kansainvälisesti verraten suomalaisen koululiikunnan määrä ei kuitenkaan ole kovin korkea. (Kokko ym. 2019, 85) Vuonna 2015 tehdyn PISA-tutkimuksen mukaan suomalaisilla 15-vuotiailla nuorilla oli koululiikuntaa keskimäärin vain 1,8 päivänä viikossa, mikä oli OECD-maiden keskiarvoa vähemmän (Kokko ym. 2018, Välijärvi 2015 mukaan).

Koululiikunta voidaan myös nähdä mahdollisuutena nuorille urheilijoille. Suomalaisen liikunnanopetuksen opetussuunnitelman johtavina teemoina ovat perustaitojen monipuolinen harjoittelu sekä oman toimintakyvyn ylläpitäminen, arviointi ja kehittäminen, jotka ovat osaltaan tärkeitä sisältöjä tukemaan nuorten urheilijoiden harjoittelua (Kalaja 2014). Mäenalasen ja Leppälän (2021) pro gradu –tutkielmassa havaittiin, että oppilaiden motiiveja urheiluyläkoulun liikuntaluokalle hakeutumiselle olivat aamutreenimahdollisuus sekä suurempi liikuntatuntien määrä ja niiden tasokkuus. Myös samanhenkiset kaverisuhteet ja parempi koulun joustavuus urheiluun koettiin tärkeinä. (Mäenalanen & Leppälä 2021, 38–40) Kokeiluun osallistuneilla urheilijoilla urheilu ja harjoittelu oli tavoitteellista ja huippu-urheilunomaista, jolloin koululiikuntaa ei koettu tarpeellisena. Lisäliikuntatunnit koettiin ennemminkin pääosin kuormittavana tekijänä, ja niitä pyrittiin korvaamaan myös omilla harjoituksilla. Liikunnanopetus voisi kuitenkin tuoda monipuolisuutta tekemiseen.

Jatkossa on tärkeä miettiä, että onko tämänkaltaista kokeilua järkevä toteuttaa yläkouluikäisille, sillä urheilun lopettaminen on suurinta juuri tuossa iässä. Nelivuotiseen urheiluyläkouluun sitoutuminen on suuri päätös 6. luokan päättävälle lapselle. Useampi tutkittava mainitsi ratkaisun olevan iso, ja sen, että on vaikeaa määritellä vielä kuudesluokkalaisesta, kuka on lahjakas ja motivoitunut, ja kenelle tämänkaltainen malli sopii. Alakoulun päättyessä urheilun merkitys elämässä voi olla todella suuri, mutta asiat muuttuvat helposti nuoren kasvaessa. Mielenkiinnon kohteet voivat muuttua ja sosiaalisten suhteiden merkitys kasvaa yläkouluikäisenä. Toisaalta tuossa iässä tukea urheiluun tarvitaan, koska joukossa kasvaa myös tulevia huippu-urheilijoita.

Voimistelu on tyypillinen varhaisen erikoistumisen laji, joissa lajiharjoittelumäärät ovat varhaisessa vaiheessa jo hyvin suuria. Tähän kun yhdistetään koulu, kokonaisuormitus voi olla niin suurta, mikä voi lisätä riskiä väsymiselle ja loukkaantumisille, ja siten lopettamiseen. Tutkimuksista on saatu kahdensuuntaisia tuloksia lajiharjoittelun määrän ja monipuolisuuden merkityksestä urheilu-uran kannalta. Varhain yhteen lajiin keskittymisen on havaittu sisältävän riskejä ja johtavan herkemmin loukkaantumisiin ja lopettamiseen (Côte ym. 2007, Paananen ym. 2020, 58 mukaan). Myöhäinen erikoistuminen nähdäänkin yleisesti ottaen urheilu-uran kannalta edullisena (Güllich ym. 2021; vrt. Kalaja 21.2.2020). Kuitenkin erityisesti muutamissa erityistaitoja vaativissa lajeissa, kuten uinnissa, telinevoimistelussa ja taitoluistelussa, varhainen erikoistuminen on tarpeellista, jotta voi päästä huipulle (Mero 2016).

Voimistelulajeissa on tunnistettu haaste, että monet nuoret lopettavat lajin varhaisessa vaiheessa. Myös tutkittavilta tuli esiin, että yläkouluiässä lopettamisia tulee todella paljon, joten olisi tärkeää selvittää lopettamiseen johtaneita syitä ja huomioida tekijöitä, joilla niitä voitaisiin vähentää. Kokeilun itsessään ei kuitenkaan koettu olevan syy lopettamiseen, sillä sen tavoitteena oli tukea nuorten opiskelevien urheilijoiden koulun ja urheilun yhdistämistä, ja keventää kokonaisuormitusta. On kuitenkin mahdollista, että pidennetystä yläkoulusta huolimatta kokonaisuormitus oli liian suuri. Monilla urheilijoilla harjoitusmäärät nousivat, jolloin kokonaisuormituskin kasvoi, mikä heijastui palautumiseen. Kokeilussa tuli ilmi myös muita haasteita, joten se olisikin pitänyt suunnitella ja toteuttaa eri tavalla, jotta tavoitteeseen olisi päästy paremmin. Onnistuneen kaksoisuran kannalta koulun ja urheilun tulisi olla tasapainossa. Koululta vaaditaan joustamista, mutta myös harjoittelussa tulisi huomioida koulun vaatimukset. Voisi olla järkevää, ettei harjoitusmääriä nostettaisi, ainakaan merkittävästi, jolloin jaksaminen sekä koulussa että urheilussa olisi parempaa. Tämä jakoi myös tutkittavien ajatuksia. Useampi nosti harjoitusmäärien nousun myötä tulleet loukkaantumiset, jolloin harjoittelua tuli liikaa. Toisaalta yhden tutkittavan mukaan harjoitusmäärien tulisi olla korkeammat, jotta voidaan saavuttaa menestystä. Tämä on myös hyvin yksilöllistä, sillä toiset pystyvät harjoittelemaan suuremmilla määrillä, kun taas jollekin toiselle sopii hieman pienempi määrä.

Sosiaaliset suhteet ja ryhmäytyminen olivat kokeilussa merkittävä tekijä, sillä urheilijat olivat koko yläkouluajan hieman "irrallaan" muusta luokasta. Heiltä jäi väliin viikoittain luokan yhteisiä tunteja aamuharjoitusten takia, joten he eivät päässeet viettämään luokkatovereiden kanssa aikaa yhtä paljon kuin muut. Tällä voi olla vaikutusta ryhmäytymiseen ja sosiaalisten suhteiden kehittymiseen ja tämä saattaa myös yläkouluikäisenä laittaa urheilijan pohtimaan urheilun jatkamista. Toisaalta, mikäli heille kehittyi merkittäviä kaverisuhteita luokkatovereiden kanssa, saattoi ajatus heidän aikaisemmasta pois siirtymisestä olla urheilijoille vaikea paikka. Tämä saattaa selittää sitä, miksi lopulta osa urheilijoista päättikin suorittaa yläkoulun kolmeen vuoteen. Jatkossa tämänkaltainen nelivuotinen urheiluyläkoulu voisi sosiaaliset suhteet ja ryhmäytyminen huomioiden toteuttaa siten, että neljä vuotta yläkoulussa opiskelevista urheilijoista tehtäisiin suurempi oma luokka. Tämä voisi tarkoittaa sitä, että luokalle otettaisiin useamman lajin harrastajia. Tästä kokeilusta saatuihin tietoihin nojaten on kuitenkin vaikea arvioida sitä, että olisiko tämänkaltaisesta mallista hyötyä urheilijoille, joiden laji ei vaadi varhaista erikoistumista.

Nelivuotisen urheiluyläkoulukokeilun läpi vieminen vaati taloudellisia satsauksia, sillä yhden oppilaan vuoden opiskelut peruskoulutasolla maksavat yhteiskunnalle noin 10 tuhatta euroa (Opetushallitus 2021). Kokeilussa urheilijoiden “ylimääräinen” opiskeluvuosi vaati siis taloudellisia resursseja. Urheilijoiden aamuharjoittelumahdollisuus vaati myös urheiluseuran puolelta taloudellista panostusta valmentajien palkkaamiseen. Mikäli nelivuotisesta urheiluyläkoulusta tulisi pysyvä malli suuremmalle ryhmälle, vaatisi se suuria taloudellisia lisäpanostuksia venyttää opintoja neljänteen vuoteen. Hintalappu kohoaisi 15–20 urheilijan ryhmässä neljännen vuoden osalta todennäköisesti satoihin tuhansiin euroihin. Lisäksi valmentajien palkkaaminen koulupäivän aikaisiin harjoituksiin vaatisi myös paikallisilta urheiluseuroilta tai lajiliitoilta taloudellisia resursseja.

Nelivuotisen yläkoulun toteuttaminen saattaisi olla keskitetysti johonkin tiettyyn kaupunkiin järkevää, sillä tämänkaltaiset kokeilut vaativat resursseja ja riittävästi oppilasainesta. Yksittäisestä kaupungista ja sen lähialueilta ei välttämättä riitä oppilaita, jotka harkitsisivat nelivuotista yläkoulua tarpeellisena vaihtoehtona. Kauempaa tulevilla oppilailla myös koulumatkan pituus ja siihen kuluva aika saattaa olla esteenä urheiluyläkouluun hakeutumiselle. Kotoa pois muuttaminen ei vielä yläkouluiässä ole kovinkaan realistinen vaihtoehto. Kuitenkin joukkuelajeihin ja muutamiiin yksilölajeihin tämänkaltaisen koulutuspolun rakentaminen voisi olla mahdollista. Yksi tutkittavista nosti esille, että tämänkaltaisen malli voisi tarjota yhden lisävaihtoehdon sellaisellekin oppilaalle, joka käy normaalissa yläkoulussa. Tämä tarkoittaisi sitä, että oppilaalla olisi mahdollisuus käydä yläkoulu neljään vuoteen lähikoulussaan, mutta yksilöllisin ratkaisuin.

Tämänkaltaisen mallin käyttöönotto vaatisi resurssien lisäämistä sekä urheiluun, että koulunkäyntiin liittyen. Lisäksi viestintä sekä suunnittelu vaatisivat parantamista. Haastateltavien kokeilusta esiintuomat haasteet ovat tärkeä huomioida, mikäli kokeilu päätetään uusiksi. Nelivuotisen mallin laajempi skaalaus vaatisi myös rakenteellisia muutoksia, sillä lakisäätteiset asiat rajaavat tällä hetkellä tämänkaltaisen toiminnan laajempaa aloittamista.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusprosessin arviointi

Tutkijat pyrkivät olemaan objektiivisia, eivätkä antaneet subjektiivisten mielipiteidensä vaikuttaa tutkimuksen toteutuksessa. Haastattelutilanteissa tutkijat eivät esittäneet johdattelevia ky-

symyksiä, vaan kysyivät ennalta määritetyt kysymykset kaikilta haastateltavilta. Mikäli haastattelutilanteessa ilmeni jotain, josta tutkijat halusivat tiedustella lisää, kysyttiin jatkokysymykset myös mahdollisimman neutraalilla tavalla.

Tutkimuksessa haastatellut tutkittavat olivat kokeilun aikana varsin erilaissa rooleissa, joten heidän näkemyksensä kokeilusta saattavat vaihdella suuresti. Osa tutkittavien vastauksista saattaa perustua arvailuun tai oletukseen. Kaikki tutkittavat olivat kuitenkin tärkeässä roolissa kyseisessä kokeilussa ja näkivät päivittäistä toimintaa läheltä. Erilaiset tutkittavien roolit ja näkökulmat tuovat tutkimukseen lisäarvoa ja monipuolisuutta. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa haastatteluiden suurehko määrä, mutta toisaalta kokeiluun osallistuneista viidestä urheilijaoppilaasta emme saaneet haastatteluun kuin kaksi, mitä voidaan pitää mahdollisena heikkoutena luotettavuudelle. Mikäli heitä olisi ollut useampi, olisimme voineet saada vielä syvemmin tietoa ja näkökulmia itse urheilijaoppilaan kannalta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää runsas litteraattiaineisto, josta olemme esittäneet sitaatteja tulosten yhteydessä. Tutkijat analysoivat aineiston yhdessä ja muodostivat yhteisymmärryksessä tulokset ja johtopäätökset. Runsaan aineiston yksin analysoiminen ja tämän jälkeinen mahdollisten eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien vertailu olisi muuten vienyt paljon aikaa. Aineiston analysoinnin aikana kävimme kuitenkin paljon keskustelua ja varmistimme, että olemme aineiston luokittelusta samaa mieltä.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Mielestämme tämänkaltaista kaksoisuran edistämistä olisi tärkeä tutkia enemmän ja olisi hyvä tietää, että voisiko nelivuotisesta yläkoulusta tulla pysyvä ja toimiva yläkoulun suorittamistapa. Tutkittavat nostivat esille paljon kehitysehdotuksia, jotka “korjaamalla” kokeilusta saataisiin toimivampi. Olisikin tärkeä tutkia, että toimisiko tämänkaltainen malli kehitysehdotukset huomioiden, sillä tutkittavat näkivät kokeilussa potentiaalia. Haastatteluissa nousi esille varsinkin sosiaaliin suhteisiin ja yhteenkuuluvuuteen liittyviä epäkohtia, joten olisi hyödyllistä tutkia sitä, että voisiko tämänkaltainen kokeilu toimia isommalla ryhmällä, jossa olisi mahdollisesti eri lajien urheilijoita. Tämän tutkiminen vaatii kuitenkin kokeilun uusimista ja resurssien lisäämistä.

Tutkimus olisi ollut mahdollista toteuttaa myös vertailuasetelmana siten, että olisi vertailtu pidennetyn ja normaaliin tahtiin yläkoulun käyvien urheilijoiden kokemuksia urheilun ja koulun yhdistämisestä. Osa tutkittavista totesi, että on vaikea arvioida kokeilun tuomia lisähyötyjä tai –haittoja ja yhteyttä esimerkiksi urheilu-uraan, sillä kokemusta kolmeen vuoteen yläkoulun käymisestä ei ole. Kaiken kaikkiaan tutkimusta urheiluyläkoululaisista ei ole tehty kovin paljoa ja se on varsin uutta. Tutkimusta yläkoululaisista on tehty osana valtakunnallista urheiluyläkouluhanketta, joka toteutettiin vuosina 2017–2020 Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman koordinoimana (Nieminen ym. 2020). Lisäksi on tehty liikuntaluokkia koskevia tutkimuksia, mutta esimerkiksi yläkoululeirityksistä ja kansainvälisesti yläkouluvaiheen yhdistämisestä urheiluun, löytyy tutkimusta niukasti.

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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46.* Jyväskylä: Grano Oy, 67–69.
- Aarresola, O. & Lämsä, J. (2016). Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa.* Jyväskylä: VK-kustannus, 45–48.
- Arkaev, L. I. & Suchilin, N. G. (2004). *How to Create Champions. The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts.* Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK).
- Anttila, M. & Rauhansalo, E. (2022). *Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät (LTKS1003) luennot.* Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.
- Côté, J. & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport participation and performance. In J. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport.* Boston, MA: Allyn and Bacon, 503–519.
- 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.
- Finni, J. (2016). Hyvästä harjoitettavuudesta optimaaliseen harjoitteluun ja menestyksekkääseen kilpailemiseen. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja, & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa.* Jyväskylä: VK-kustannus, 39–41.
- Finni, J. & Koukkula, T. (2021). Selvitys Euroopan huipulle johtavista kehityspoluista. *Huippu-urheilu-uutiset* 29 (1), 36–37.
- Güllich, A., Hardy, L., Kuncheva, L., Laing, S., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Abernethy, B., Cote, J., War, C. & Wrath, L. (2019). Developmental Biographies of Olympic Super-Elite and Elite Athletes, A multidisciplinary Pattern Recognition Analysis. *Journal of Expertise* 2 (1).
- Güllich, A., Macnamara, B. N. & Hambrick, D. Z. (2021). What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance. *Sage Journals* 17 (1). doi: 10.1177/1745691620974772.
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia.* University of Southern

- Denmark. https://www.researchgate.net/publication/260278422_The_ecology_of_talent_development_in_sport_A_multiple_case_study_of_successful_athletic_talent_development_environments_in_Scandinavia
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. K. (2010). A Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (3), 212–222. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.10.005.
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linner, 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.
- Henry, I. A. (2013). Athlete Development, Athlete Rights and Athlete Welfare: A European Union Perspective. *International Journal of the History of Sport* 30 (4), 356–373. doi: 10.1080/09523367.2013.765721
- Huippu-urheilun instituutti KIHU (2021). Huippu-urheilun muutostyö. Viitattu 17.4.2023. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php%3Fpage=taulukko&laji=137.html
- Huippu-urheilun muutosryhmä (2012). Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea. Printix Oy. Viitattu 26.3.2022. <https://docplayer.fi/264638-Urheilijan-polun-osaamisella-yhteistyolla-ja-intohimolla-parhaaksi-pohjoismaaksi-2020-suomalaisen-huippu-urheilun-muutos.html>
- 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.* Jyväskylä: Grano Oy, 61–66.
- Härkönen, A. (2014). Kaksoisuran haasteet. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46.* Jyväskylä: Grano Oy, 54–55.
- Kalaja, S. (2013). Nuorten urheilijoiden erikoistuminen. Näyttöön perustuvia suosituksia. *Valmentaja* 1/2013, 18–22.
- Kalaja, S. (2014). Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja ohjaavina järjestelminä. *Peruskoulut.* 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.* Jyväskylä: Grano Oy, 84–87.

- Kalaja, S. (21.2.2020). Ovatko työkalutaidot avain menestykseen huippu-urheilussa? Blogikirjoitus. Viitattu 5.4.2022. <http://www.valmennustaito.info/taito/ovatko-tyokalutaidot-avain-menestykseen-huippu-urheilussa/>
- Kantomaa, M. Syväoja, H. Sneck, S. Jaakkola, T. Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset, 2018:1.
- Kasila, K. (2020). LTKS1003 Sisällönanalyysi 1 & 2. Verkkoluennot. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.
- Koivusalo L., Aunola K., Bertram R. & Ryba T. V. (2018). Urheilija vai opiskelija? Urheiluliikolaisten identiteetti-profiilit. *Liikunta & Tiede*, 55 (2–3), 80–87.
- Kokko, S. & Martin, L (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2019:1, 35–136.
- Korva, M. (2002). 7. luokalle siirtyminen oppilaiden kokemana. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.3.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2002891562>
- Kämpfi, K. Aira, A. Halme, N. Husu, P. Inkinen, V. Joensuu, L. Kokko, S. Laine, K. Mononen, K. Palomäki, S. Ståhl, T. Sääkslahti, A. & Tammelin, T. (2018). Results From Finland’s 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 15 (2), 356. doi: 10.1123/jpah.2018-0510
- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J. & Hokkanen, T. (2014). Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys urheilijoiden korkea-asteen opintojen etenemisestä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 47. Jyväskylä.
- Manninen, T. (2014). Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheilukategoriaympäristössä. ”Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän kiinni, että kiinnostaako ja jaksaaako!”. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma. Viitattu 9.4.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201403241393>
- Mononen, K. (2016). Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkinen (toim.) *Huippu-urheilun valmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Jyväskylä: VK-kustannus, 29–34.
- Mononen, K. (2017). Urheilijan polku. Powerpoint-esitys. Viitattu 13.2.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>

- Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja 46. Jyväskylä: Grano Oy.
- Mero A. (2016). Urheilulahjakkuuksien tunnistaminen valintavaiheessa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen. Huippu-urheiluvallmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Jyväskylä: VK-kustannus, 323–333.
- Metsä-Tokila, T. (2001). Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55.
- Mäenalanen, H. & Leppälä, E. (2021). Liikuntaluokan merkitys nuorelle urheilijalle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.4.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202103172008>
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. (2019). Urheiluyläkoulukokeilun arviointi. Lukuvuosi 2018–2019. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 68. Jyväskylä. Viitattu 15.2.2023. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2019_nie_urheiluyk_sel40_89002.pdf
- Nieminen, M., Mononen, K. & Aarresola, O. (2020). Urheiluyläkoulukokeilun 2017–2020 lopuarviointi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja 77. Jyväskylä. Viitattu 15.2.2023. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2020_nie_urheiluyk_sel80_50284.pdf
- Nikander, A. (2021). Kaksoisura korkeakouluissa – kansainvälinen tutkimuskatsaus. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/08/fe38b78-kaksoisura-korkeakouluissa_kansainvalinen-tutkimuskatsaus_nikander-2021.pdf
- Nikander, A. (2022). Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/03/45ac388e-valintavaiheen-kaksoisura--kansainvalinen-tutkimuskatsaus-aku-nikander-070322.pdf>
- Nikander A., Saarinen M., Aunola K., Kalaja S. & Ryba T. (2021). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta & Tiede 58 (1), 77–85.
- Opetushallitus (2021). Koulutuksen kustannukset. Viitattu 10.3.2023. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2022/koulutuksen-kustannukset-jatkavat-kasvuun-kustannukset-nousivat-merkittavasti-vuonna>
- Opetushallitus (2023). Työajat. Viitattu 10.3.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat>

- Opetushallitus (s.a.). Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Viitattu 10.4.2023 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>
- Paananen, A., Kalaja, S., Lohisalo, M., Parikka, J. & Tast, L. (toim.) (2020). Kehity huippu-urheilijaksi. Suomen Olympiakomitea: Helsinki.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 17.5.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Piispa, M. (2012). ”Vapaasti olen saanut valita eikä mihkään ole pakotettu” – katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämänseläntään. Teoksessa M. Piispa & H. Huhta (toim.) Epätavallisia elämänseläntäjä. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 61, 13–55.
- Roos-Salmi, M. (2014). Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja 46. Jyväskylä: Grano Oy, 125–129.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta & Tiede 53 (2–3), 88–95.
- Saarinen, M., Ryba, T. V. & Selänne, H. (2017). Valmentajan rooli urheilijan kaksoisuran rakentumisessa. Valmentaja 4/2017, 10.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., & Aunola, K. (2018). Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä tarvitaan valmennusta kahdelle uralle. Liikunta ja tiede, 55(1), 14–18.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja 46. Jyväskylä: Grano Oy, 87–90.
- Selänne, H., Aunola, K. & Ryba, T. (2016). Äiti ja isä. Tuplahaasteen tärkein tuki. Juoksija 09/2016, 21–22.
- Seppälä, H. (2017). Suomalaisten naisolympiaurheilijoiden kokemuksia kansainväliseen menestykseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 10.12.2022. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201702251525>
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V. & Henriksen, K. (2020). Career development and transition of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. International Journal of Sport and Exercise Psychology. doi: 10.1080/1612197X.2020.1737836.

- Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y. & Erpič, S. C. (2021). Ten Essential Features of European Dual Career Development Environments: A Multiple Case Study. *Psychology of Sport and Exercise*, 54. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101918.
- Suomen Olympiakomitea (2018). Kasva urheilijaksi harjoituskirja 1. 1. uudistettu painos.
- Suomen Olympiakomitea (2021). Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Viitattu 11.3.2023. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf
- Suomen Olympiakomitea (2022). Urheiluakatemiaohjelma. Urheiluyläkoulutoiminnan ohjeisto, kriteerit ja laatutekijät. Viitattu 10.4.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/09/e4017264-urheiluylakoulutoiminnan-ohjeisto-kriteerit-ja-laatutekijat-19.9.2022.pdf>
- Suomen Olympiakomitea (s.a.a). Urheiluoppilaitokset. Viitattu 9.4.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>
- Suomen Olympiakomitea (s.a.b). Yläkoulut. Viitattu 9.4.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>
- Suomen Olympiakomitea (s.a.c). Kaksoisura. Viitattu 3.5.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Suomen Voimisteluliitto (2021). Voimistelijan urheilupolut. Viitattu 10.5.2023. <https://www.voimistelu.fi/urapolut/>
- Suomen Voimisteluliitto (s.a.). Voimistelun kilpalajit. Viitattu 10.5.2023. <https://www.voimistelu.fi/lajit/>
- Syvöja, H. Kantomaa, M. Laine, K. Jaakkola, T. Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Muistiot 2012:5, 11–20.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2011). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu laitos. Tammi.
- Turpeinen, K. (2012). Aamuvalmennuksesta oppitunnille. Joensuun Yhteiskoulun lukio ja Joensuun Urheiluakatemia opiskelun ja urheilun yhdistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 10.4.2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20120744>
- Valtioneuvoston tuntijakoasetus (2012). Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. Viitattu 10.3.2023. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120422>

- Viljaranta, J., Aunola, K., Tolvanen, A. & Ryba, T. V. (2022). The development of school and sports task values among adolescent athletes: The role of gender. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-022-02880-y
- Väljärvi, J. (2017). PISA 2015 oppilaiden hyvinvointi. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.2.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7046-8>
- Ābeļkalns, I. & Geske, A. (2013). High performance athletes' dual career possibilities in Latvian higher educational institutions. University of Latvia. *Lase Journal of Sport Science* 4 (2), 47–60.

LIITTEET

LIITE 1. Tiedote tutkittaville

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN
TIEDEKUNTA



Pvm

11.10.2022.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

1. Pyyntö osallistua nelivuotista urheiluyläkoulukokeilua koskevaan tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimuksemme, jossa tutkitaan urheilijoiden, heidän vanhempiensa, valmentajien sekä rehtorin ja kaupungin päättäjien kokemuksia kokeilusta, jossa yläkoulu käytiin kolmen vuoden sijasta neljään vuoteen. Tutkimuksen tavoitteenamme on lisäksi selvittää, voisiko yläkoulun pidentäminen tällä tavoin olla potentiaalinen tapa tukea nuorten urheilijoiden kaksoisuraa, ja kartoittaa, mitä asioita toteutuksessa tulisi ottaa huomioon.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet osallistunut itse urheilijana Jyväskylän Kilpisen koululla toteutettuun nelivuotiseen urheiluyläkoulukokeiluun tai olet kokeiluun osallistuneen urheilijan vanhempi. Sinut kutsutaan myös tutkimukseen, mikäli olet muulla tavoin ollut mukana nelivuotisen yläkoulukokeilun suunnittelussa, mahdollistamisessa tai toteutuksessa, esimerkiksi koulun tai kaupungin puolesta tai valmentajan roolissa. Yhteensä tutkimukseen on kutsuttu noin 15–20 henkilöä.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

2. 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.

Peruuttaessasi suostumuksesi henkilötietojesi käsittelyyn, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä osana tutkimusta, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on mahdollista.

3. Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluin, jotka toteutetaan marras- ja joulukuun 2022 aikana. Siihen sovitaan aika yhdessä tutkittavan ja yhteyshenkilöiden kanssa. Haastattelu on kestoaltaan noin 45 minuuttia, ja jokaisella tutkittavalle tehdään yksi haastattelu. Haastattelut toteutetaan rauhallisessa tilassa, suojassa häiriötekijöiltä ja ylimääräisiltä henkilöiltä. Haastattelupaikka sovitaan erikseen tutkittavan kanssa.

Haastatteluiden avulla pyritään kartoittamaan kokemuksiasi nelivuotisesta urheiluyläkoulukokeilusta, ja siitä kuinka se toteutettiin. Haastatteluissa käsitellään kokeilun merkitystä muun muassa urheilu-uran, koulunkäynnin ja yleisen palautumisen sekä hyvinvoinnin kannalta, hieman tutkittavasta riippuen.

Tutkimuksen tulokset analysoidaan talven 2022–2023 aikana ja ne raportoidaan osana liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielmaamme, jonka tarkoituksena on valmistua keväällä 2023.

4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Yleisesti yhteiskunnan kannalta tutkimus on tärkeä, sillä nelivuotinen urheiluyläkoulukokeilu oli ainutlaatuinen ja ensimmäinen laatuaan Suomessa, joten tutkimuksen avulla saadaan uutta arvokasta tietoa. Tässä yksittäisten tutkittavien rooli on merkittävä omien kokemusten ja kokeilusta tulleiden mahdollisten kehitysideoiden esiintuojana. Tiedosta voivat hyötyä erityisesti urheiluakatemit ja Suomen Olympiakomitea, jotka koordinoivat yläkouluvaiheen kaksoisuran toteutusta. Vastauksenne tarjoavat tietoa siitä, kuinka yläkouluvaiheessa olisi mahdollista tukea kaksoisuraa laajemminkin.

5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Tutkimuksesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epämukavuuksia tutkittavalle.

6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu Sara-Elise Ruokosen ja Samuel Gerovoin yhteinen liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Tutkimuksesta voi valmistua myös tieteellinen artikkeli.

Pro gradu -tutkielmamme ohjaajina toimivat Teppo Kalaja ja Donna Niemistö.

Kokeilun ainutlaatuisuuden vuoksi tutkimukseen sisältyy riskejä tutkittavien tunnistamiseen. Yksittäisten henkilöiden tunnistettavuus pyritään estämään tutkimustulosten raportoinnin yhteydessä esittämällä tulokset anonyymissä muodossa.

Tutkittavista kerätty tieto käsitellään ja säilytetään asiallisesti niin, että yksilölliset tiedot eivät joudu tutkimusryhmän ulkopuolisiin käsiin. Henkilötiedot säilytetään ainoastaan tutkimuksen toteuttavien tutkijoiden hallussa eikä niitä luovuteta muiden käyttöön. Sähköinen aineisto säilytetään lukollisessa tilassa tietokoneella salasanan takana. Tutkimusaineisto on opiskelijoiden käytössä opinnäytetyön hyväksymiseen asti, jonka jälkeen se hävitetään.

8. Tutkittavien vakuutusturva

Jyväskylän yliopiston toiminta on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät kata tilannetta, jossa tutkittava vastaa kyselyyn tai haastatteluun kotona (etänä).

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tapaturmavakuutus on voimassa haastatteluihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

9. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Sara-Elise Ruokonen, opiskelija, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta.

Samuel Gerovoi, opiskelija, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta.

Teppo Kalaja, työnohjaaja, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta.