

MISTÄ ONNISTUNUT URHEILIJAN KAKSOISURA KOOSTUU?

Katsaus suomalaiseen kaksoisurajärjestelmään sekä kaksoisuran menestystekijöihin

Jarkko Niskajärvi

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Niskajärvi, J. 2023. Mistä onnistunut urheilijan kaksoisura koostuu? Katsaus suomalaiseen kaksoisurajärjestelmään sekä kaksoisuran menestystekijöihin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma, 27 s.

Tämän tutkielman tarkoituksena on esitellä suomalaista kaksoisurajärjestelmää sekä tarkastella onnistuneen kaksoisuran menestystekijöitä kotimaisen ja kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden perusteella. Tutkielman pääpaino on toisen asteen opiskelijoissa, mutta myös esimerkiksi korkea-asteella opiskeleviin kaksoisuriin kohdistuvia tutkimuksia käytetään hyväksi tässä katsauksessa.

Kaksoisuralla (eng. dual career) tarkoitetaan urheilu-uran ja opiskelun tai työelämän yhdistämistä. Kaksoisurat ovat myös merkittäviä urasiirtymien kannalta esimerkiksi urheilu-uran päätyttyä. Suomessa erilaisia kaksoisuraympäristöjä ovat esimerkiksi urheiluoppilaitokset ja urheiluakatemioiden. Urheiluoppilaitokset ovat saaneet valtakunnallisen erityistehtävän urheilun saralla ja urheiluakatemioiden puolestaan kaksoisuraverkostoja, joiden päätehtävä on opiskelun ja urheilun yhdistäminen erilaisten asiantuntijapalveluiden ja harjoittelumahdollisuuksien avulla.

Urheilu-uran ja koulutuksen yhteensovittaminen voi tutkimusten mukaan olla stressaavaa urheilijoiden näkökulmasta. Kaksoisuraohjelmien on kuitenkin todettu helpottavan urheilijaa arjessa selviytymisessä, ja ne ovat parhaimmillaan vaikuttaneet positiivisesti opinnoissa suoriutumiseen. Toisaalta tutkimustulokset myös osoittavat, että sekä koulutukseen että urheilu-uraan keskittyminen on hankaloittanut toista osa-aluetta ja kaksoisuran ylläpitäminen on aiheuttanut häiriötekijöitä urheilijoiden elämässä. Urheilijoiden motivaatio kaksoisuraa kohtaan sekä henkilökohtaiseen osaamisen liittyvät taidot, kuten ajanhallinta ja stressinsietokyky, nousivat olennaisiksi menestystekijöiksi kaksoisuran kannalta. Ympäristöön liittyviä menestystekijöitä olivat muun muassa kaksoisuraympäristön tukiryhmä sekä sosiaalinen tukiverkosto, kuten valmentajat ja vanhemmat.

Katsaus osoittaa, että urheilu- ja koulutoimijoiden yhteistyötä tulee kehittää entisestään. Urheilijoille tulee tarjota riittävä tukiverkosto kaksoisuran ylläpitämiseksi ja heidän henkilökohtaiseen kaksoisuraosaamiseensa tulisi keskittyä esimerkiksi urheiluakatiatoiminnassa. Jatkossa tutkimus voisi kohdistua korostuneemmin kaksoisuran vaikutuksiin urheilusuoritusten kontekstissa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tarkastella eri toimijoiden, kuten koulu- ja urheilutoimijoiden, käsityksiä toisesta osa-alueesta ja sen vaatimuksista.

Asiasanat: kaksoisura, urheiluoppilaitokset, urheiluakatemioiden, menestystekijät, sisäiset tekijät, ympäristötekijät

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 URHEILIJAN POLKU SUOMESSA.....	3
3 KAKSOISURA.....	5
3.1 Suomalainen kaksoisurajärjestelmä	5
3.2 Urheiluoppilaitokset.....	7
3.3 Urheiluakatemia	7
4 KAKSOISURIEN MENESTYSTEKIJÄT	9
4.1 Sisäiset tekijät.....	11
4.2 Ympäristötekijät	13
5 POHDINTA.....	17
LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Urheilumaailman ammattimaistumisen takia urheilijoihin kohdistuva vaade työskennellä entistä määrätietoisemmin urheilu-uran eteen on kasvanut. Lisäksi Suomessa arvostetaan koulutusta todella korkealle eikä sen roolia ihmisen urapolulla nyky-yhteiskunnassa voida väheksyä. (Lämsä ym. 2014, 5) Härkönen (2014a, 54) toteaa Suomen olevan koulutusyhteiskunta, josta suurin osa koulutetaan johonkin siviiliammattiin. Conzelmann ym. (2003, 259) toteavat, että menestyäkseen urheilijan tulee panostaa lajiinsa kuin siviiliammattiinsa, mutta toisaalta huippu-urheilu-ura ei kestä yhtä pitkään kuin tavanomainen työura. Koska ihmiselämä koostuu muistakin osista kuin harrastetusta lajista, on tarpeen pohtia suomalaisten nuorten urheilijoiden väyliä tavoitteellisen urheilu-uran ja koulutuksen yhteensovittamiseen.

Ryba ym. (2016, 88) määrittelevät kaksoisuran huippu-urheilun ja koulutuksen tai opiskelun yhdistämiseksi ja Nikander ym. (2021c, 79) lisäävät, että kaksoisura ei tarkoita ainoastaan urheilijan aikaa tietyssä oppilaitoksessa, vaan se käsittää koko urheilu-uran aikaiset ratkaisut ja valinnat urheilun, koulutuksen ja työelämän yhdistämiseksi. Tarkastelen tässä tutkielmassa onnistuneen urheilijan kaksoisuran menestystekijöitä kotimaisen ja kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden perusteella sekä esittelen suomalaista kaksoisurajärjestelmää. Huomioon otetaan urheilijoiden omia näkemyksiä toimivista kaksoisuraratkaisuksista sekä toisaalta urheilun ja opiskelun yhdistämisen haasteista. Tutkielman pääpaino on toisen asteen opiskelijoissa, mutta olen hyödyntänyt myös tutkimuskirjallisuutta esimerkiksi korkeakouluopiskelijoihin liittyen.

Toiselle asteelle siirryttäessä urheilijan tavoitteena on työskennellä uran eteen entistä enemmän sekä määrällisesti että laadullisesti, samalla kun tämä valmistautuu kohti huippu-urheiluvaihetta (Mononen 2021, 92). Harjoitusmäärät kasvavat tasaisesti ja parhaimmillaan nuoret käyttävät 20–30 viikkotuntia harjoitteluun (Härkönen 2014b, 91). Minulla on myös henkilökohtaista kokemusta kaksoisuran ylläpitämisestä jalkapalloilijana toisella asteella, joten mielenkiinto ja omakohtaisuus ovat ohjanneet aiheen rajausta. Lisäksi koen, että tässä ikävaiheessa tavoitteellinen urheilu-ura ja samalla opintoihin liittyvät kiireet ovat erityisen suuressa roolissa urheilijan urapolulla, joten kaksoisuraa on mielenkiintoista tutkia korostuneemmin juuri toisen asteen opiskelijoiden näkökulmasta.

Toisen asteen aikana kaksoisuralle tähtäävä nuori suuntaa tavoitteensa kohti aikuisten kilpasarjoja ja samalla korkeampaa koulutusastetta, mikä voi näkyä muun muassa sekä kasvavina harjoitus- ja kilpailumäärinä omassa urheilulajissa että myös korkeampina vaatimuksina koulumaailmassa. Tutkimusten mukaan menestyminen joko urheilu- tai kouluympäristössä vaatii panostusta toisen osa-alueen kustannuksella, mikä heijastuu myös elämän muihin asioihin (Ryba ym. 2016, 89).

Suomessa kaksoisuria tuetaan monen eri toimijan kautta, joista ehkä tunnetuin ja yleisin on urheilulukio, jonka Nikander ym. (2021c, 79) määrittelevät koulutus pohjaiseksi kaksoisuraympäristöksi. Muita kaksoisuraympäristöjä ovat muun muassa yläkoululeirit, urheiluopistot sekä urheiluakatemit. Koska tässä tutkielmassa korostetaan toisella asteella opiskelevia urheilijoita, on tarkastelun pääpaino urheilulukioiden ja -akatemioiden toiminnassa. Jotkut tähän tutkielmaan liittyvistä tutkimuksista koskevat yliopisto-opiskelijoiden kaksoisuria ja olen hyödyntänyt näiden tutkimusten tuloksia arvioimalla niiden käytettävyyttä tämän tutkielman aiheen kannalta.

Tässä tutkielmassa kaksoisura-termillä tarkoitetaan nimenomaan urheilun ja koulutuksen tai työnteon yhdistämistä eikä sitä sekoiteta muihin mahdollisiin asiayhteyksiin. Käytän kaksoisuraa hyödyntävästä urheilijasta enemmän nimitystä urheilija, sillä tutkielman pääpaino on juuri tavoitteellisissa urheilijoissa, jotka haluavat suorittaa urheilu-uran rinnalla myös koulutusuraa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tutkielmassa arvotetaan urheilu-ura koulutusta tärkeämmäksi osa-alueeksi nuoren elämässä, vaan pyrin käsittelemään kaksoisuraa mahdollisimman tasapuolisesti urheilun ja koulutuksen näkökulmista.

2 URHEILIJAN POLKU SUOMESSA

Monien kaksoisuraa ylläpitävien urheilijoiden tavoitteet liittyvät huippu-urheilun maailmaan. Huippu-urheiluksi voidaan laskea sellainen urheilutoiminta, jossa tähdätään tavoitteellisesti maksimaaliseen suorituskyykyyn tietyssä lajissa ja jossa tavoitteena on menestyminen kansainvälisesti (Michelsen ym. 2022, 13). Kaikki urheilutoiminta Suomessa ei kuitenkaan palvele ainoastaan huippu-urheilumaailmaan ja siellä menestymiseen tähtäämistä, vaan esimerkiksi Suomen Olympiakomitea (2021) nimeää kahdeksi muuksi päätehtäväkseen liikkeen ja liikunnallisen elämäntavan edistämisen sekä seura- ja järjestötoiminnan elinvoiman kasvattamisen.

Ryba ym. (2016, 90) ovat mallintaneet suomalaisen version huippu-urheilijan uramallista. *Aloituvaiheessa* nuori tutustuu organisoidun urheilun ja kilpaurheilun maailmaan noin 6-vuotiaasta lähtien. *Erikoistumisvaiheessa*, noin 12–13 -vuotiaasta lähtien, harjoittelu muuttuu tavoitteellisemmaksi ja kilpailuihin tähtäävämmäksi, kun taas *huippu-urheiluvaiheessa* urheilija toimii korkeimmalla mahdollisella tasolla. Tämän vaiheen katsotaan alkavan noin 18–19 -vuotiaana ja tässä vaiheessa nuorella on mahdollisuus kilpailla lajissa myös ammattilaisena. Viimeinen vaihe, *huippu-urheilun lopettamisvaihe*, tarkoittaa kilpa- ja huippu-urheilu-uran päättämistä noin 30-vuotiaasta lähtien. Nämä siirtymävaiheet ovat kuitenkin suuntaa antavia ja yksilöllinen kehitys sekä lajikohtaiset eroavaisuudet siirtymävaiheissa on otettava huomioon. (Ryba ym. 2016, 90) Suurin osa suomalaisista kaksoisuraympäristöistä on suunniteltu palvelemaan erikoistumis- ja huippu-urheiluvaihetta, joten nämä vaiheet ovat erityisessä tarkastelussa tässä tutkielmassa. Esimerkiksi urheilulukioissa ja urheilumyönteisissä oppilaitoksissa opiskelu sijoittuu tähän ajanjaksoon urheilijan polulla, mutta esimerkiksi yläkoululeiritykset sekä yläkoulun urheiluluokat tarjoavat jo peruskouluikäisille nuorille väyliä oman lajinsa tavoitteelliseen harrastamiseen. (Nikander 2021c, 81)

Mononen ym. (2014, 9–11) ovat jakaneet urheilijan polun lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen sekä huippuvaiheeseen. He mainitsevat valintavaiheen laatutekijöiksi muun muassa *innostuksesta intohimoon*, jolla tavoitellaan sitä, että lapsen oma halu ja innostus on kaikista suurimmassa roolissa huippu-urheilijaksi kasvamisessa. Urheilijalle tulee tarjota vaikutusmahdollisuuksia itseään koskeviin asioihin, tämän omille taidoille sopivaa harjoittelua sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Muita laatutekijöitä ovat *monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin, urheilullisesta elämäntavasta terveeksi*

urheilijaksi, sekä hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun. Näitä laatutekijöitä pyritään mahdollistamaan tarkoituksenmukaisella toimintaympäristöllä sekä valmennusosaamisella urheilijan polun eri vaiheissa. (Mononen ym. 2014, 9–11)

On kuitenkin muistettava, että urheilijana kehittyminen on yksilöllinen prosessi, eikä nuorille tulisi asettaa liian tarkasti erilaisia vaatimuksia esimerkiksi lajierikoistumisen suhteen. Ryban ym. (2016, 90) uramallin urheilijan kehitysvaiheet ovatkin suuntaa antavia, eikä nuoria tulisi painostaa liikaa esimerkiksi lajivalintakysymyksissä. Mononen ym. (2014, 14) mainitsevat, että nuoren tulisi olla urheilijapolulla toiminnan keskiössä, eikä tätä “polkua” tulisi käsittää liiaksi yksioikoisena reittinä, vaan pikemminkin erilaisten mahdollisuuksien verkostona. Urheilijan polku tulisi aina suunnitella yksilöllisesti ja erilaisten toimijoiden olisi huolehdittava siitä, että urheilijan laatutekijät karttuisivat matkan varrella. Urheilijoille tulisi tarjota mahdollisimman monipuolisia ja yksilöllisiä kaksoisuraratkaisuja, joista urheilija voisivat valita itselleen sopivimman reitin kahden eri uran yhdistämiseen (Mononen 2020, 93–94).

3 KAKSOISURA

Kuten aiemmin todettiin, kaksoisura käsitteenä tarkoittaa yksinkertaisimmillaan urheilun ja koulutuksen tai työnteon yhdistämistä (Ryba ym. 2016, 88). Michelsen ym. (2022, 19) lisäävät, että kaksoisurat liittyvät myös valtion kasvatusideologiaan, sillä koulutuksella on suuri vaikutus yksilön työllistymiseen tulevaisuudessa. Kaksoisurissa tulee ottaa huomioon myös tarvittavat kehitystehtävät liittyen urasiirtymiin, sillä monet urheilijat eivät ole riittävän valmiita työelämään urheilu-uran päätyttyä (Robnik ym. 2022, 1). Suomen Olympiakomitean (s.a.2) mukaan kaksoisura ulottuu aina yläkouluvaiheesta huippu-urheilu-uran päättymiseen eli uran jälkeiseen siirtymään. Henryn (2013, 365) mukaan Euroopan unioni perustelee kaksoisuria sekä oikeuksiin perustuvalla diskurssilla että myös urheilijan suorituskykyyn perustuvalla merkityksellä. Kaksoisurilla onkin monia kehitystehtäviä ihmisen elämässä, kuten esimerkiksi oman yhteiskunnallisen roolin omaksuminen, identiteetin kehittäminen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen (Nikander ym. 2021b, 4), joten kaksoisurilla ei tavoitella ainoastaan esimerkiksi optimaalista suoritusta tai kehitystä urheilulajissa tai menestystä koulumaailmassa.

Kaksoisuria voidaan ylläpitää monissa erilaisissa ympäristöissä ja elämänvaiheissa. Morris ym. (2021, 139) ovat jakaneet kaksoisurien kehitysympäristöt kahdeksaan eri tyyppiin: urheilumyönteiset koulut, huippu-urheilukoulut/-yliopistot, ammattilaisseurat, urheilumyönteiset yliopistot, yhdistetyt kaksoisurajärjestelmät, kansalliset urheiluohjelmat, puolustusvoimien ohjelmat sekä pelaajayhdistyksien ohjelmat. Huippu-urheilijan ammattia ei voida pitää ”elinikäisenä työnä” (Conzelmann ym. 2003, 258), joten urheilijoiden täytyy suunnitella uran aikana myös sen jälkeistä työelämää. Lopettaminen on merkittävä siirtymävaihe urheilijan polulla, ja urheilijoiden tulisi valmistautua uuteen elämänvaiheeseen urheilu-uran päätyttyä (Roos-Salmi 2014, 128). Koulutus ja kaksoisuratuki helpottavat merkittävästi urheilu-uran jälkeistä urasiirtymää (Robnik ym. 2022, 8), joten kaksoisurien hyödyt eivät rajoitu ainoastaan urheilu-uran aikaiseen toimintaan.

3.1 Suomalainen kaksoisurajärjestelmä

Suomalaisen kaksoisurajärjestelmän tavoitteena on, että urheilija onnistuu yhdistämään tarkoituksenmukaisesti urheilu- ja opiskelu- tai työuransa (Mononen 2020, 92; Suomen Olympiakomitea s.a.2). Suomessa kaksoisuran ajatellaan alkavan yläkoulusta jatkuen aina

urheilun päättämiseen asti (Härkönen 2014a, 54; Mononen 2020, 92–93). Yläkoulun aikana tavoitellaan erityisesti sitä, että nuori onnistuu yhdistämään koulunkäynnin ja tavoitteellisen urheilun sekä muun vapaa-ajan. Toiseen asteeseen kuuluvat urheiluoppilaitokset, jotka on tarkoitettu kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan tavoitteleville nuorille. Huippuvaiheessa kaksoisuran tehtävä liittyy vahvasti maksimaalisen urheilutuloksen tavoitteluun. (Suomen Olympiakomitea s.a.2)

Suomen olympiakomitea (s.a.2) on luonut urheilijan kaksoisuramallin, jossa urheilijan vaiheet on jaettu valintavaiheeseen ja huippuvaiheeseen. *Valintavaiheeseen* kuuluu ajanjakso yläkoulussa ja toisella asteella, kuten urheiluoppilaitoksissa. *Huippuvaiheessa* urheilu nähdään ensimmäisenä ammattina, mutta jossa myös keskitytään urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Tämän lisäksi urheilu-uran loppumiseen liittyvä *urasiirtymä* kuuluu kaksoisuramalliin, jossa tavoitellaan tukea urheilu-uran päättämiseen liittyen sekä uraohjausta. (Suomen Olympiakomitea s.a.2) Valintavaiheessa tavoitteena on rakentaa perusta huippuvaihetta varten, jolloin valintavaiheessa korostuvat riittävä lepo sekä hyvä ja säännöllinen ravinto. Myös kiire sekä erilaiset fyysiset ja henkiset haasteet ovat ominaisia valintavaiheen urheilijoille (Härkönen 2014a, 55), joten urheilijalle tulisi taata mahdollisimman selkeä reitti kahden eri uran yhteensovittamiseen. Valintavaihe sijoittuu ikävuosille 13–19, joten se on merkittävää aikaa myös fyysisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Tähän ajankohtaan sijoittuu myös yleensä valinta siitä, haluaako nuori siirtyä huippu-urheilijan polulle eli huippuvaiheeseen. (Mononen 2014, 11) Tämän tutkielman kannalta valintavaihe on kaikista olennaisin kehitysvaihe urheilijan polulla, sillä se sisältää ajanjakson toisella asteella.

Nikander ym. (2021c, 81) jakavat suomalaiset kaksoisuraympäristöt koulutus pohjaisiin, urheilupohjaisiin sekä työelämäpohjaisiin ympäristöihin. Koulutus pohjaisia ympäristöjä ovat oppilaitokset, jotka tarjoavat nuorelle mahdollisuuden harjoitteluun ja urheiluun. Esimerkiksi urheilulukiot ja peruskoulujen liikuntapainotteiset luokat kuuluvat tähän kategoriaan ja niitä löytyy Suomesta lukumäärällisesti eniten. Urheilupohjaisiin ympäristöihin lukeutuvat esimerkiksi yläkoululeiritys, urheiluakatemit sekä urheiluopistot. Sen sijaan työelämäpohjaiseksi kaksoisuraympäristöksi lukeutuu ainoastaan Puolustusvoimat. (Nikander ym. 2021c, 81)

3.2 Urheiluoppilaitokset

Urheiluoppilaitoksiksi kutsutaan niitä oppilaitoksia, jotka ovat saaneet valtakunnallisen erityistehtävän urheilun saralla (Suomen Olympiakomitea 2022). Urheilulukiot ovat Suomessa kehittyneimpiä ja vanhimpia kaksoisuraympäristöjä. Ennen lukioikää suomalaisilla peruskoululaisilla on mahdollisuus hakeutua liikuntapainotteisille luokille ja yläkoulussa urheiluluokille. (Nikander ym. 2021c, 79) Tällä hetkellä Suomessa toimii 15 erityisen koulutustehtävän urheilulukiota. Ne tarjoavat motivoituneille urheilijoille ympäristön, jossa yhdistetään opiskelu ja urheilu-ura. (Suomen Olympiakomitea s.a.4) Urheilulukiossa opiskelijan pakollisiin opintoihin sisältyy vähintään 12 urheiluvalmennuskurssia. Tavallisesti urheilijat pääsevät harjoittelemaan omaa lajiaan urheilulukiossa kolmena päivänä viikossa, yleensä aamuisin. (Savolainen ym. 2014, 88)

Myös ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla on mahdollisuus kaksoisuran ylläpitämiseen. Urheilulukiot järjestävät monesti valmennuksen yhdessä ammatillisten urheiluoppilaitosten kanssa, ja tästä koordinoinnista vastaa yleensä urheiluakatemia. Suomessa on tällä hetkellä 16 ammatillisen koulutuksen järjestäjää, jotka kuuluvat valtakunnallisen erityistehtävän piiriin. Ammatillisessa koulutuksessa lukujärjestyksen suunnitteleminen on haastavampaa, sillä urheilijat opiskelevat usein eri perustutkintoja, minkä takia koulutuksen järjestäjän voi olla vaikeaa löytää yhteisiä harjoittelumahdollisuuksia. (Savolainen ym. 2014, 87–88)

3.3 Urheiluakatemia

Urheiluakatemit ovat kaksoisuraverkostoja, jotka tarjoavat urheilijoille harjoitteluolosuhteet, valmennusta ja asiantuntijapalveluita. Näihin asiantuntijapalveluihin kuuluvat esimerkiksi fysioterapiapalvelut, fysiikkavalmennus, psyykinen valmennus, ravitsemusneuvonta ja lääkäripalvelut. (Nikander 2021c ym. 83) Suomessa toimii tällä hetkellä 19 urheiluakatemiaa (Suomen Olympiakomitea s.a.1). Niiden päätehtävä on urheilun ja opiskelun yhdistäminen (Härkönen 2014b, 90), minkä lisäksi Suomen Olympiakomitean (2022) mukaan urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten tarkoituksena on edistää yksilön kehittymistä sekä tukea tasapainoisen elämänuran rakentamista. Urheiluakatemioiden toimijaverkostoon kuuluvat oppilaitosten lisäksi esimerkiksi urheiluseurat, lajiliitot ja kuntien liikuntatoimet. Urheiluakatemioiden tehtävänä on yhteensovittaa jo olemassa olevia toimintoja ja kehittää niitä

edelleen. (Härkönen 2014b, 90) Suomalaiset lukiolaiset käyttävät urheiluakatemia palveluista yleisimmin mahdollisuutta lajinsa harjoitteluun tai valmennukseen koulupäivän aikana (90 %), kun taas opintojen tai uran suunnittelua (16 %), joustavia opintojärjestelyjä (15 %) ja fysioterapiapalveluja (13 %) nuoret käyttävät harvemmin (Mononen ym. 2021, 41).

Myös yläkoulut kuuluvat urheiluakatemiaverkoston. Se koostuu urheiluyläkoulusta, liikuntapainotteisesta koulusta, lähiliikuntakoulusta sekä yläkoululeirityksestä. Nämä koulut tekevät yhteistyötä yhdessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen sekä urheiluakatemia kanssa. (Suomen Olympiakomitea s.a.5) Urheiluakatiatoiminta ulottuu nykyään myös korkeasteelle, jossa pyritään helpottamaan urheilijoiden siirtymävaihetta toiselta asteelta korkeakouluihin. (Ryba ym. 2016, 89) Urheiluakatemioissa toimii tällä hetkellä noin 1 500 urheilijaa, jotka opiskelevat korkea-asteella (Suomen Olympiakomitea s.a.3).

4 KAKSOISURIEN MENESTYSTEKIJÄT

Kaksoisuraympäristöjen menestystekijöiksi voidaan laskea ne tekijät, jotka auttavat urheilijaa ylläpitämään ja kehittämään menestyksestä kaksoisuraa. Kaksoisuraympäristöjä tarkasteltaessa huomioon on otettava sekä yksilö- että ympäristötekijät (Nikander 2021c, 78), sillä esimerkiksi ainoastaan asiantuntevaan valmennukseen tai toimijoiden väliseen yhteistyöhön panostaminen ei riitä luomaan tarkoituksenmukaisia olosuhteita urheilun ja koulutuksen yhteensovittamiseksi. Henryn (2013, 371) mukaan koulutuksellisten mahdollisuuksien ja sitoutumisen sekä urheilumenestyksen välillä vallitsee ennemminkin positiivinen kuin negatiivinen yhteys, vaikka tämä ei pädekään kaikissa urheilulajeissa ja -ympäristöissä. Storm ym. (2021b, 757) totesivat tutkimuksessaan, että kaksoisuraohjelmien piiriin kuuluvien urheilijoiden viikoittainen urheiluun käyttämä aika oli suurempi kuin niiden urheilijoiden, jotka eivät olleet mukana missään kaksoisuraohjelmassa.

Lämsän ym. (2014, 39) selvityksen mukaan urheilijat suorittivat korkea-asteen opintojaan samaan tahtiin tai jopa keskivertoa nopeammin verrattuna muihin opiskelijoihin. Lisäksi huipputaso urheilijat suorittivat opintopisteitä selvästi enemmän verrattuna alemman tason urheilijoihin. Stormin ym. (2021b, 757) tutkimuksen tulokset tukevat tätä näkemystä. He totesivat, että kaksoisuraohjelmien piiriin kuuluvat urheilijat suoriutuivat opinnoistaan paremmin kuin tavalliset opiskelijat, vaikka tällä ei ollutkaan vaikutusta opiskelijoiden arvosanoihin. Conzelmann ym. (2003, 276) mukaan entisillä huippu-urheilijoilla on korkeampi koulutustaso ja ammattiasema verrattuna muuhun väestöön. Stormin ym. (2021b, 757) mukaan kaksoisuraohjelmat eivät vaikuta merkittävästi urheilijoiden akateemisiin saavutuksiin, mutta niillä näyttää olevan sen sijaan positiivinen vaikutus heidän urheilusuorituksiinsa ilman, että opintosuoritukset kärsisivät.

Toisaalta Stambulova ym. (2021, 531) toteavat, että urheilijoiden on haastavaa panostaa täysipainoisesti sekä urheiluun että koulunkäyntiin pidempikestoisesti. Ammattiurheilijoiden mielestä akateemisen- ja urheiluelämän yhteensovittaminen on haastavaa, ja he ovat kokeneet erityisesti kaksoisuran alussa häiriötekijöitä urheilusuoritusten ja opintojen tasapainon välillä (Mateo-Orcajada 2022, 15). Rodrigues da Costa ym. (2020, 108) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan, että kaksoisura-urheilijoilla on vaikeuksia järjestää rutiininsa niin, että ne vastaisivat kaksoisuran vaatimuksia. Cosh'n ym. (2014, 180) kyselytutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia. Australialaisia eliittitasolla urheilevia korkeakouluopiskelijoita

haastateltiin urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Urheilijat mainitsivat pääasialliseksi akateemiseksi tavoitteekseen ”vain läpäistä” koulutuksen ja he kokivat kaksoisuran uhkaavan menestymistä opinnoissa. Mateo-Orcajadan ym. (2022, 1) tutkimuksessa ilman stipendirahaa jääneet sekä yksilölajien urheilijat kokivat enemmän esteitä kaksoisuran suorittamisessa verrattuna muihin urheilijoihin. Nyberg ym. (2023, 8) tutkivat ruotsalaisia entisiä huippu-urheilijoita ja heidän aikaisempaa lukiokoulutustaastaansa. Tulokset osoittivat, että vain 44 prosenttia entisistä kansainvälisen tason urheilijoista oli osallistunut kaksoisuralle kannustavaan koulutukseen (*Dual Career Support, DCS*). Kyseisen tutkimuksen mukaan kaksoisuraa tukeneita kouluja käyneet urheilijat eivät todennäköisemmin saavuttaneet korkeinta urheilullista tasoa verrattuna niihin, jotka kävivät tavanomaista lukiota. (Nyberg ym. 2023, 6)

Euroopan komission suuntaviivojen (2012, 7) mukaan kaksoisuraohjelmien hyödyt voidaan jakaa viiteen eri kategoriaan: terveyteen, kehitykseen, sosiaalisiin suhteisiin, uran lopettamiseen sekä tulevaisuuden työllisyysnäkyymiin liittyviin tekijöihin. Erilaiset kaksoisuraohjelmat ovat näkyneet urheilijan elämässä tasapainoisempana elämäntyylinä sekä vähentyneinä stressitasoina verrattuna niihin urheilijoihin, jotka ovat kokeneet tuen puutetta urheilun ja koulutuksen suhteen. Kaksoisuraohjelmat ovat myös antaneet paremmat edellytykset muun muassa elämäntapataitojen kehittämiseen sekä parantuneisiin vertaissuhteisiin ja sosiaalisiin verkostoihin. Kaksoisuraympäristöt ovat myös helpottaneet urheilijoiden työllisyysnäkyymiä uran jälkeen, joten niillä voi olla vaikutusta myös urheilun lopettamisprosessiin. (European Commission 2012, 7)

Aquilinan (2013, 388–389) tutkimuksessa opiskelijaurheilijat mainitsivat itse kaksoisuran hyödyksi muun muassa sen, että heidän paineensa suoriutua olivat laskeneet sen johdosta, että elämässä täytyi keskittyä useampaan kuin yhteen osa-alueeseen. Heillä oli aikaisempia kokemuksia siitä, että pelkästään urheiluun keskittyminen koulutuksen kustannuksella ei ollut parantanut juuri lainkaan urheilu-suorituksia. Urheilijat myös kokivat olonsa turvallisemmaksi tulevaisuuden suhteen, sillä koulutuksen myötä tuleva pätevyys auttaa valmistautumaan urheilu-uran jälkeiseen uraan. Myös Gavala-Gonzalezin ym. (2019, 1) tutkimuksessa opiskelijat kokivat koulunkäynnin auttavan irtautumaan harjoitusrutiineista, vaikka kaksoisuran ylläpitäminen koettiin kuormittavaksi tekijäksi.

Henryn (2013, 371) katsauksen tulokset ovat samansuuntaisia ja hän toteaaakin, että urheilu-uraan panostaminen on helpottunut, kun elämään on kuulunut muitakin ärsykeitä ja vaatimuksia. Koulutusmahdollisuus oli vaikuttanut jopa positiivisesti tutkittavien urheilusuorituksiin. Kaksoisuraurheilijat kokivat, että COVID-19 -pandemiasta johtuvan sulkutilan aikana tapahtunut kotiharjoittelu sekä etäopiskelu tarjosivat henkilökohtaisia resursseja sulkutilasta selviytymiseen. Lisäksi urheiluun ja opintoihin liittyvät velvoitteet auttoivat selviytymään pandemian aiheuttamasta hätätilasta. (Izzicupo ym. 2021, 1)

4.1 Sisäiset tekijät

Kuten aikaisemmin on todettu, kaksoisuran ylläpitäminen vaatii urheilijalta henkilökohtaisia uhrauksia urheilu- ja koulu-uran yhteensovittamisessa, joten olennaista on tarkastella yksilöllisten tekijöiden merkitystä kaksoisuralla. Burlot ym. (2018, 13–14) ovat selvittäneet kyselytutkimuksen avulla ranskalaisten urheilijoiden kykyä yhdistää urheilu-uraan liittyvät vaatimukset muihin elämään liittyviin osa-alueisiin, kuten opiskeluun tai läheisten kanssa vietettyyn aikaan. Saavuttaakseen urheiluun liittyvät tavoitteet urheilijat kehittävät strategioita, joiden avulla käytettävissä oleva aika hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla. He luovat ja muokkaavat erilaisia järjestelyjä ja tekevät tavoitteidensa mukaisia ratkaisuja, jotta aikaa ei tuhlaantuisi uran kannalta epäolennaisiin asioihin. Burlot ym. (2018, 13–14) vertaavatkin urheilijoita yksinyrittäjiin, jotka toimivat urallaan itsenäisesti ja käyttävät henkilökohtaisia resurssejaan hyväkseen saavuttaakseen henkilökohtaiset tavoitteensa. Cosh ym. (2014, 188) ehdottavat oman tutkimuksensa perusteella, että kaksoisuraurheilijat voisivat hyötyä ajanhallintataitojen harjoittelusta korkeakouluopinnoissaan, sillä se voisi helpottaa heitä löytämään tarvittavan ajan opiskeluun.

De Brandt ym. (2018, 13–14) ovat muodostaneet tutkimuksessaan kaksoisuraa käsittelevän kyselylomakkeen, *The Dual Career Competency Questionnaire for Athletes (DCCQ-A)*, jonka avulla voidaan tarkastella urheilijoiden omia käsityksiä kaksoisuraan liittyvistä osaamisalueista. Urheilijat pitivät henkilökohtaista osaamista tärkeänä menestyksekkään kaksoisurasuunnittelun kannalta ja heidän kuvauksensa kaksoisuraosaamisesta oli hyvin monipuolisia. Yksilölliset kaksoisuraosaamiseen liittyvät tekijät jaettiin neljään eri tekijään: kaksoisuran hallinta, urasuunnittelu, tunnetietoisuus sekä sosiaalinen osaaminen ja sopeutumiskyky. Tärkeimmäksi tekijäksi nousi urheilijoiden kyky sitoutua urheilun ja koulun

yhdistämiseen ja toiseksi tärkeimpänä tekijänä urheilijat pitivät urasuunnittelua. Olennaista oli myös urheilijan kyky käsitellä erilaisia vastoinkäymisiä sekä stressitekijöitä. Myös urheilijan tunnetietoisuus tunnistettiin yhdeksi tärkeäksi tekijäksi, minkä lisäksi urheilijoiden psykososiaalisen osaamisen nähtiin edistävän urheilun ja koulun yhteensovittamisprosessia. (De Brandt ym. 2018, 13–14)

Urheilijoiden arvostukset ja painotukset urheilua ja koulua kohtaan ovat myös tärkeitä tunnistaa. Cartigny ym. (2020, 588) jakoivat tutkimuksessaan urheilijoiden kaksoisuraprofiilit kolmeen ryhmään. Näitä olivat urheilijat, jotka keskittyvät erityisesti urheilu-uraansa, urheilijat, jotka ilmoittivat keskittyvänsä nimenomaan kaksoisuraan eli sekä koulun että urheilu-uran kehittämiseen sekä urheilijat, jotka panostavat enemmän ammatilliseen tai koulutukselliseen urapolkuun. Aunolan ym. (2018, 30–41) tutkimuksessa taas muodostettiin kolme erilaista joukkoa urheilijoiden motivaatioiden mukaan: kaksoismotivoituneet, jotka arvostivat sekä urheilua että opiskelua, matala-akateemisesti motivoituneet, jotka painottivat enemmän urheilu-uraansa sekä suhteellisen vähän urheiluun motivoituneet. Kaksoismotivoituneet jatkoivat todennäköisemmin opintojaan korkeakoulussa lukion päätyttyä, kun taas ne opiskelijat, jotka olivat matala-akateemisesti motivoituneita, pyrkivät todennäköisemmin ammatillisen koulutuksen pariin. Vaikka kaksoismotivoituneiden joukko oli kaikista suurin (60 %), näiden opiskelijaurheilijoiden osuus laski kahden ensimmäisen lukiovuoden aikana. Urheilijat saattavatkin pitää urheilu-uran aikaista kouluttautumista tärkeänä tulevaisuuden ammattiaseman vankistamiseksi (Lupo ym. 2014, 159).

Gaston-Gayles'n (2005, 324) tutkimuksessa luotiin asteikko, jolla pyrittiin mittaamaan yliopisto-opiskelijoiden akateemista motivaatiota ja urheilumotivaatiota. Opiskelijoiden motivaatiotilat jaettiin SAMSAQ-asteikkoa hyödyntäen akateemiseen motivaatioon, opiskelija-urheilija -motivaatioon sekä urheilu-uramotivaatioon. Naisurheilijat näyttivät edustavan tasapainoisinta motivaatiota koulunkäynnin ja urheilun suhteen, minkä lisäksi heillä oli korkeampi akateeminen motivaatio muihin ryhmiin verrattuna. (Gaston-Gayles 2005, 324) Naiset näyttivät opiskelevan kaksoisuran aikana miehiä enemmän, minkä lisäksi he myös nauttivat opiskelusta enemmän. Naiset eivät myöskään koe opintojen haittaavaan urheilu-uraa yhtä voimakkaasti kuin miehet. (Mateo-Orcajada ym. 2022, 15) Lupon ym. (2014, 159) tutkimuksen tulokset ovat sen sijaan ristiriidassa sukupuolierojen suhteen, eikä naisopiskelijoilla havaittu olevan esimerkiksi korkeampaa akateemista motivaatiota

kaksoisuran aikana. Nikanderin ym. (2021a, 789) tutkimuksessa taas miehet osoittivat korkeampaa urasopeutumiskykyä sekä itsetuntemuksen tasoa naisiin verrattuna.

Nikanderin ym. (2021a, 789) tutkimuksen mukaan lukioikäisten urheilijoiden itsetunto ja urasopeutumiskyky olivat yhteydessä toisiinsa, ja nämä ominaisuudet pysyivät suhteellisen vakaina läpi lukioajan. Sorkkila ym. (2019, 1059) jakoivat opiskelijoita burnout-profiileihin sen mukaan, miten he kokivat uupumusta koulunkäynnin ja urheilun suhteen. Ne urheilijat, jotka kuuluivat kasvavaan burnout-profiiliin, olivat myös vähemmän stressinsietokykyisiä. He myös keskeyttivät urheilu-uransa todennäköisemmin verrattuna matalamman burnout-profiilin urheilijoihin. Kaiken kaikkiaan suurimmalla osalla urheilijoista oli burnout-oireita opintojen ajan, ja kolmanneksella nämä oireet kasvoivat lukio-opintojen aikana. (Sorkkila ym. 2019, 1064) Myös Gavala-Gonzálezin ym. (2019, 1) tutkimuksessa kävi ilmi, että monet urheilijat kokivat urheilun ja opiskelun yhdistämisen stressaavaksi, minkä takia jotkut lopettavat koulunkäynnin urheilu-uran ollessa käynnissä. Sorkkilan ym. (2018, 1739) tutkimus osoittaa lisäksi, että urheiluun ja opiskeluun liittyvät burnout-oireet pysyivät suhteellisen vakaina läpi lukiokoulutuksen.

4.2 Ympäristötekijät

Kaksoisuran onnistumisen kannalta myös urheilijan ympäristöllä on merkittävä rooli (Nikander ym. 2021c, 78). Tutkimusten mukaan yksilön käyttäytymisen muutokseen ei riitä pelkästään tietojen ja taitojen lisääminen, vaan myös toimintaympäristöön liittyvät muutokset on saatava mukaan kaksoisurien kehittämisprosessiin (Kokko 2014, 45). Eurooppalaisia kaksoisuraympäristöjä tutkiessaan Storm ym. (2021a, 5) nostivat esiin kymmenen ominaispiirrettä eurooppalaisista kaksoisuraympäristöistä: kaksoisuran tukiryhmä, yhteistyö, ympäristön kannustus ja ymmärrys, roolimallit ja mentorointi, asiantuntijapalveluiden saatavuus, kokonaisvaltainen lähestymistapa, voimaannuttava lähestymistapa, joustavat kaksoisuraratkaisut, urheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittämiseen. Esimerkiksi tukiryhmällä tarkoitetaan henkilöä tai ryhmää, joka on vastuussa urheilu- ja opiskeluyksiköiden koordinoinnista ja yhteistyöllä eri toimijoiden, kuten valmentajien, opettajien ja perheiden, välistä kommunikaatiota. (Storm 2021a, 5) Myös Hagiwaran ym. (2022, 11) tutkimuksessa

valmentajat pitivät verkostoitumista ja koordinointia esimerkiksi perheiden, koulun ja liittojen välillä tärkeänä osana kaksoisuraympäristöjen kehittämistä.

Henriksen ym. (2017, 272) mainitsevat, että kokonaisvaltainen ekologinen lähestymistapa, (*holistic ecological approach, HEA*) ottaa huomioon urheilijan kehityksessä koko sen ympäristön ja kontekstin, jossa tämä toimii. Tämän lähestymistavan pohjalta on luotu urheilijan kehitysympäristö -malli, (*Athletic talent development environment, ATDE*), jossa kuvataan erilaisia rooleja ja toimintoja lahjakkuuksien kehittämisprosessissa. Mallin keskiössä ovat nuoret urheilijat, ja muut osatekijät on jaettu mikro- ja makrotasoille. Mikrotasolla tarkoitetaan niitä kehitysympäristöjä, joihin urheilija on päivittäisessä ja suorassa vuorovaikutuksessa, kuten kouluympäristö, vertaiset, urheiluseura ja perhe. Makrotasoon kuuluu ilmiöitä, jotka vaikuttavat urheilijaan, mutta joihin urheilija ei suoranaisesti ole sidoksissa. Media, vallitseva urheilukulttuuri ja koulutusjärjestelmä ovat esimerkkejä makrotason tekijöistä, jotka vaikuttavat urheilijan kehitysympäristöön. (Henriksen ym. 2017, 272) Menestyksekkäässä kaksoisurassa tulisikin huomioida holistisen näkökulman mukaan kaikki tasot, jotka vaikuttavat kaksoisuraurheilijoiden elämään, eikä esimerkiksi urheilutoimijoiden tulisi keskittyä kapeakatseisesti ainoastaan urheiluympäristöön (Storm ym. 2021a, 5).

Nikander ym. (2021c, 83) ovat tutkineet suomalaisten urheilulukio-opiskelijoiden kehitysympäristöjä ja menestystekijöitä ja käyttäneet hyväksi Stormin ym. (2021a, 5) kehitysympäristömallia, (*Dual career development environments, DCDE*), jossa korostetaan erityisesti kaksoisuran kehitysympäristöä. Opiskelijaurheilijat mainitsivat suomalaisten urheilulukioiden vahvuuksiksi tukiryhmän, joka koordinoi kaksoisuraa, asiantuntijapalveluiden saatavuuden, joustavat kaksoisuraratkaisut sekä voimaannuttavan lähestymistavan yksilölliseen kehitykseen. Sen sijaan heikkouksina nähtiin koulun ja urheilutoimijoiden välinen yhteistyö, ymmärrys ongelmakohdista, kokonaisvaltainen lähestymistapa sekä ennakoiva ja avoin lähestyminen urheilijan elämään. Toisaalta Nikander ym. (2020, 14) totesivat, että suomalaisesta kaksoisuraympäristöstä puuttui tukiryhmä ja koulun sekä urheilun yksiköiltä puuttui kommunikointia ja koordinointia. Toiseksi opiskelijoilta puuttuivat roolimallit ja innostavat kertomukset kaksoisuran ylläpitämisestä. Lisäksi Nikander ym. (2020, 14) kuvaavat kaksoisurien organisaatiokulttuurin olevan epäyhtenäistä.

Urheilijat ovat sitä mieltä, että kaksoisuran ylläpitämisessä sosiaalisella tuella on merkittävä rooli. Kaksoisuralla toimivat urheilijat kokivat olevansa riippuvaisia vanhempien, valmentajien

ja opettajien tarjoamasta tuesta, kun taas vertaisten tai sisarusten tuki näyttäisi olevan vähemmän merkittävää urheilijoiden näkökulmasta. (Knight ym. 2018, 142) Urheilijoiden olisi kuitenkin hyvä löytää kaksoisuraympäristöistä roolimalleja, joilta he saisivat tietoa ja neuvoja erilaisista kaksoisuraratkaisuksista (Storm ym. 2021a, 5). Hagiwara ym. (2022, 12) nostavat esille lisäksi valmentajien yhteistyö- ja edunvalvontataitojen kehittämisen tärkeyden, jotta he voivat tarkoituksenmukaisesti tukea urheilijaa kaksoisurallaan.

Sosiaalinen tukiverkko kuuluu Henriksenin ym. (2017, 272) mallin mukaan mikrotasolle, joten sillä on suuri vaikutus nuoren urheilijan päivittäiseen arkeen. Knightin ym. (2018, 142) tutkimuksen mukaan tukiverkoston rooli ilmenee muun muassa siten, että se tunnistaa urheilijoiden tarpeita ja voi tehdä tarvittavia muutoksia niiden mukaan. Tämä voi näkyä esimerkiksi joustavina aikatauluratkaisuuksina koulumaailmassa tai muuttuneina harjoitteluaikoina. Verkosto voi ennakoita kaksoisuraa haittaavia esteitä ja ehdottaa ratkaisuja niiden ylittämiseksi sekä osoittaa uskoa koulutusta ja kaksoisuraa kohtaan. Tämä liittyy Stormin ym. (2021a, 5) nimeämiin piirteisiin yhteistyöstä ja työnjaosta. Niissä nostettiin esille koulun ja urheilun toimijoiden välisen kommunikoinnin ja yhteistyön tärkeys, jonka puute voi näkyä esimerkiksi ristiriitaisina ohjeina ja vaatimuksina toimijoiden välillä.

Sosiaalinen tuki voi ilmetä sekä taloudellisessa että ajallisessa muodossa (Mononen ym. 2014, 13), joten vanhemmilla on suuri rooli lastensa kaksoisuralla (Tessitore ym. 2020, 1). Sosiaalisen tukiverkoston yhtenä tehtävänä on luoda sellainen toimintaympäristö, joka tukee urheilijan itsenäistä kaksoisuran kehittämistä. Urheilijat siis kokevat, että sosiaalinen tukiverkosto voi edistää ympäristöä, jossa urheilija pystyy itse kontrolloimaan päätöksiään urheilu-uraansa liittyen. (Knight ym. 2018, 142–144)

Jotta sosiaalinen tukiverkosto voi auttaa kaksoisuralla toimivaa urheilijaa tarkoituksenmukaisella tavalla, tulee sen osoittaa kontekstuaalista älykkyyttä ja tietoisuutta stressitekijöistä. Sen avulla tukiverkosto voi tunnistaa mahdollisia esteitä urheilijan arjessa. Urheilijat kokivat enemmän ongelmia kaksoisuraan liittyen silloin, kun sosiaalisen tukiverkoston kontekstuaalinen tietoisuus oli heikolla tasolla. (Knight ym. 2018, 145) Myös Storm ym. (2021a, 5) olivat maininneet yhdeksi kaksoisuran menestyspiirteeksi ympäristön ymmärryksen kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta. Ehkä tämän osa-alueen kehittämisen avulla voitaisiin myös parantaa aikaisemmin mainittuja heikkouksia toimijoiden välisestä yhteistyöstä (Nikander ym. 2021c, 83). Tällöin toimijat saattaisivat olla aktiivisemmin

perillä kaksoisuraan liittyvistä tekijöistä ja ongelmakohdista. Vanhemmat kokivatkin, että he tarvitsisivat koulutusta pystyäkseen antamaan tarkoituksenmukaista ohjausta lapsilleen kaksoisurien aikana (Gjaka 2021, 10). Knightin ym. (2018, 144) tutkimuksessa sosiaalisen tukiverkon tukemisessa tärkeiksi tekijöiksi nousivat keskittyminen koko ihmispersoonaan, sosiaalisen tukiverkoston yhteistyö sekä kouluttautumista jatkamaan kannustavan kulttuurin luominen. Vanhempien rooli tuen tarjoajana lastensa kaksoisuralla on siis hyvin monimutkainen (Gjaka 2021,10).

5 POHDINTA

Olen tässä tutkielmassa pyrkinyt esittelemään suomalaista kaksoisurapolkua sekä tarkastelemaan siihen liittyviä menestystekijöitä. Tutkimusten tulokset ovat pääosin peräisin eurooppalaisesta kaksoisuratutkimuksesta, ja olen pyrkinyt tarkastelemaan kaksoisuran menestystekijöitä kahdesta näkökulmasta, yksilön ja ympäristötekijöiden kautta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että tavoitteellisen urheilu-uran ja koulutuksen yhteensovittaminen voi olla stressaavaa ja viedä opiskelijaurheilijan voimavaroja muilta elämän osa-alueilta. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että kaksoisuraurheilijat onnistuivat suorittamaan opintojaan hyvään tahtiin, ja parhaimmillaan kahden eri uran ylläpitäminen auttoi urheilijoita jaksamaan arjessaan (Aquilina 2013, 388–389; Storm ym. 2021b, 757). Jotkut urheilijat esimerkiksi mainitsivat, että opiskeluun keskittyminen vähensi paineita suoriutua urheilusuorituksista (Aquilina 2013, 388–389). Urheilijoita tulisikin houkutella kaksoisurapolulle myös siitä syystä, että parhaimmassa tapauksessa urheilu-ura ja opinnot voivat tukea toisiaan, eikä kaksoisuraa tulisi tarkastella ainoastaan väylänä opintojen suorittamiseen urheilu-uran aikana. Onnistunut kaksoisurapolku voi siis hyödyttää parhaassa tapauksessa molempia osa-alueita, opiskelua ja urheilua, joten niihin liittyvien toimijoiden tulisi asennoitua avoimesti myös toisen osapuolen toimintaan ja siten kaksoisurien kehittämiseen. Lisäksi opintojen suorittaminen urheilu-uran aikana voi parantaa työllisyysnäkyviä urheilu-uran päätyttyä ja näin helpottaa sen jälkeistä urasiirtymää, joten otollisten kaksoisuraympäristöjen luominen on hyvin tärkeää urheilijoiden kannalta.

Toisaalta tulokset antoivat viitteitä siitä, että kaksoisurat haittaavat kaksoisuraurheilijoiden työskentelyä. Urheilijat kokivat, että molempiin osa-alueisiin keskittyminen pidemmällä tähtäimellä oli haastavaa ja joidenkin urheilijoiden tavoitteena oli vain läpäistä koulutus. (Cosh ym. 2014, 180; Stambulova 2021, 531) On ymmärrettävää, että jotkut urheilijat pitävät kaksoisuran ylläpitämistä kuormittavana tekijänä. Tuloksissa on kuitenkin huomioitava koulutusaste sekä urheilijoiden taso. Monet urheilijat, jotka ilmaisivat häiriötekijöitä kaksoisuralla, opiskelivat korkea-asteella ja olivat samalla maajoukkue-tason urheilijoita. Saattaa olla, että toisella asteella alhaisempi opintojen vaatimustaso edesauttaa kaksoisuran ylläpitämistä. Lisäksi korkea-asteella opintojaan suorittavat urheilijat ovat usein jo huippu-urheiluvaiheessa, jossa urheilu-uran vaatimukset voivat olla suurempia kuin esimerkiksi urheilulukiossa opiskelevalla nuorella.

Tarkasteltaessa urheilijoiden sisäisten tekijöiden roolia kaksoisuralla esiin nousivat urheilijan henkilökohtaiseen osaamiseen liittyvät taidot. Urheilijoiden tulisi kyetä luomaan strategioita, joiden avulla käytettävissä oleva aika saataisiin hyödynnettyä parhaalla mahdollisella tavalla (Burlot ym. 2018, 13–14). Esimerkiksi urheiluakatemiatoiminnassa voitaisiin harjoittaa muun harjoittelun ohessa elämäntilanteen taitoja, jossa keskityttäisiin esimerkiksi ajanhallintataitojen kehittämiseen. Urheilijoille tulisi tarjota mahdollisuuksia kaksoisuraosaamisen kehittämiseen liittyen. Tämänkaltaisen osaaminen olisi varmasti hyödyllistä nuorille senhetkessä elämäntilanteessa, mutta myös tulevaisuudessa muilla elämän osa-alueilla. Esimerkiksi ajanhallintataitojen merkityksen ymmärtäminen voisi edistää kaksoisuraurheilijoiden arkirytmien suunnittelua, ja onnistuneella aikatauluttamisella urheilijat saattaisivat helpottaa kiireisen kaksoisuran ylläpitämistä. Monosen ym. (2021, 41) tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että lajiharjoittelumahdollisuudet koulupäivän aikana ovat suomalaisille lukiolaisille merkittävin urheiluakatemioiden mahdollistava palvelu. Myös urheilijoiden sisäisiin voimavaroihin tulisi kiinnittää huomiota kaksoisurien aikana, sillä Nikanderin ym. (2021a, 789) tutkimuksen mukaan urheilijoiden itsetunto ja sopeutumiskyky olivat yhteydessä toisiinsa. Jotta urheilija pystyy suoriutumaan kaksoisuran haasteista, tulee hänelle tarjota mahdollisuuksia sen ylläpitämiseen esimerkiksi edellä mainittujen kehitysehdotusten avulla.

Urheilijoiden oma motivaatiotaso kahden eri uran ylläpitämiseen sekä näiden urien keskinäiset arvostukset ovat merkittäviä tekijöitä kaksoisuran kannalta. Aunolan (2018, 19) tutkimuksessa ne urheilijat, jotka olivat motivoituneita sekä urheilu-uralle että kouluttautumiseen, jatkoivat myös todennäköisimmin korkea-asteen opintoihin, ja näitä opiskelijoita raportoitiin olevan eniten. Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, että näiden opiskelijoiden osuus laski kahden ensimmäisen lukiovuoden aikana, mikä saattaa viitata siihen, että kaikki urheilijat eivät kykene ylläpitämään korkeaa motivaatiotasoa kaksoisuraa kohtaan läpi toisen asteen opintojen. Tutkimukset osoittavat, että kaksoisuraurheilijat ovat heterogeeninen ryhmä, eikä heitä tulisi tarkastella yhtenä joukkona, sillä yksilöiden omat tavoitteet ja käsitykset kaksoisurasta voivat erota merkittävästikin toisistaan. Täten yksilöllinen lähestymistapa esimerkiksi tukiverkoston avulla on olennaista urheilijan kannalta.

Mielenkiintoinen havainto kaksoisuran ympäristöön liittyvistä tekijöistä oli se, että suomalaiset lukiolaiset mainitsivat urheilulukioiden vahvuuksiksi tukiryhmän, kun taas Nikander ym. (2020, 14) totesivat, että suomalaisesta urheiluakatemiatoiminnasta puuttui nimenomainen

tukiryhmä. Saattaa olla, että urheilijat kokevat tämän tukiryhmän koostuvan urheilu- ja koulutoimijoista, kun taas Nikander ym. (2020, 14) tarkoittavat tällä tukiryhmällä pelkästään kaksoisurilla työskenteleviä toimijoita, joiden vastuualueena ovat nimenomaan kaksoisurat. Suomalaisten kaksoisuraympäristöjen heikkoutena pidetään koulun ja urheilutoimijoiden yhteistyötä (Nikander ym. 2021c, 83). On mahdollista, että molemmat toimijat, koulu ja urheilu, ajavat edelleen omia tavoitteitaan, eikä näiltä osapuolilta löydy riittävää ymmärrystä kaksoisuran ylläpitämisestä. Sekä koulu- että urheilumaailman toimijoiden tulisi olla paremmin tietoisia toisen osapuolen tavoitteista, sisällöistä sekä vaatimuksista, jotta ymmärrys ja sitä kautta arvostus kaksoisuria kohtaan nousisi. Tämä voisi edesauttaa urheilu- ja koulutoimijoiden välistä yhteistyötä ja kommunikaatiota.

Myös sosiaalinen tuki vaikuttaa olevan merkittävä ympäristöön liittyvä tekijä. Sekä valmentajien että vanhempien rooli kaksoisurheilijan tukemisessa urallaan on tärkeää (Knight ym. 2018, 142). Ympäristön tulisi kuitenkin olla perillä kaksoisuraan liittyvistä haasteista, jotta se voisi tarkoituksenmukaisesti tukea urheilijaa (Storm ym. 2021a, 5), ja vanhemmat toivoivatkin ohjausta lastensa tukemiseen kaksoisuralla (Gjaka 2021, 10). Kaksoisuraympäristöjen kehittämistä tulisi tarkastella laajasta näkökulmasta, eivätkä esimerkiksi pelkästään harjoittelumahdollisuudet koulupäivän aikana riitä muodostamaan menestyksekkästä kaksoisuraympäristöä. Jotta urheilijan tukiverkosto kykenee auttamaan tätä kaksoisuralla, tulee sen olla tietoinen kaksoisuraan liittyvistä häiriö- ja stressitekijöistä. Kun eri toimijat, kuten koulu, urheilu ja perhe ovat tietoisia kaksoisuraa häiritsevistä tekijöistä tai ongelmakohtista, on todennäköisempää, että urheilijalle onnistutaan luomaan kunnollinen ympäristö urheilu-uran ja koulun yhdistämiseen. Kaksoisuraympäristöjen kehittämisen tulee siis koskettaa muitakin osa-alueita kuin ainoastaan fyysisiä lajiharjoitteluympäristöjä, ja urheilijan kannalta laajalla sosiaalisella tukiverkostolla on merkittävä rooli menestyksekkään kaksoisuraympäristön luomisessa.

Tutkielman rajoitteena on tutkimustulosten yleistettävyyys suhteessa eri maihin. Tuloksissa ei ole otettu huomioon maakohtaisia ja kulttuurisia eroavaisuuksia esimerkiksi koulutusjärjestelmän suhteen, jolla voi olla merkitystä kaksoisurien mahdollistamiseen. Esimerkiksi taloudelliset avustukset jäivät lähes kokonaan huomiotta tässä tutkielmassa. Olen käyttänyt lähteinä myös korkeakouluopiskelijoihin liittyviä kaksoisuratutkimuksia, joten kaikki tulokset eivät ole yleistettävissä juuri toisella asteella opiskeleviin kaksoisuraopiskelijoihin. Olen kuitenkin pyrkinyt arvioimaan jokaisen lähteen käytettävyyttä tutkielman aiheeseen

peilaten, ja esimerkiksi yliopisto-opiskelijoiden kokemukset kaksoisurasta laajensivat näkökulmaa onnistuneen kaksoisuran tekijöistä. Myös lähteiden laatu vaihtelee tutkielmassani jonkin verran. Esittelen esimerkiksi urheiluoppilaitoksia ja urheiluakatemiaa hyödyntämällä runsaasti Suomen Olympiakomitean verkkosivulähteitä. Koen, että verkkosivustot tarjoavat tältä osin ajankohtaisinta ja täsmällisintä tietoa eri järjestelmien toiminnasta, minkä vuoksi tämänkaltaiset lähteet toistuvat niissä luvuissa, joissa esitellään suomalaista kaksoisurajärjestelmää. Sen sijaan tutkimustieto kaksoisuran menestystekijöistä perustuu lähes kokonaan kotimaisiin ja kansainvälisiin tutkimusartikkeleihin. Olen käyttänyt tiedonhaussa hyväksi pääasiassa Google Scholar-, PubMed- ja JYKDOK-tietokantoja, joista olen etsinyt tutkimusartikkeleita aiheeseen liittyen. Hakusanoina ovat toimineet *dual career*, *adolescent ja athlete*.

Tulevaisuudessa olisi tarpeen tutkia tarkemmin sitä, miten kaksoisuran ylläpitäminen vaikuttaa urheilusuorituksiin. Tässä tutkielmassa mainitut tutkimukset keskittyvät pääasiassa siihen, miten kaksoisura on vaikuttanut suoriutumiseen opinnoissa, joten jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi opintomenestyksen vaikutusta suoriutumiseen urheilussa. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia esimerkiksi koulutoimijoiden käsityksiä kaksoisuran urheiluympäristöstä. Guidottin ym. (2015, 12) kirjallisuuskatsauksen mukaan vain yksi tutkimus vuosina 2007–2014 käsitteli opettajien käsityksiä urheilijoista ja kaksoisurapoluista, ja kuten tässä tutkielmassa on aiemmin todettu, koulu- ja urheiluympäristöjen välistä ymmärrystä ja kommunikaatiota tulisi kehittää entisestään. Jatkossa voitaisiin tutkia myös niitä urheilijoita, jotka ovat keskittyneet joko ainoastaan urheilu- tai opiskelu-uraansa, ja vertailla näiden yksilöiden suorituksia kaksoisuraa ylläpitäviin opiskelijaurheilijoihin. Tällöin voitaisiin laajentaa ymmärrystä erilaisista urheilu-uran aikaisista ratkaisuista ja niiden mahdollisista vaikutuksista urheilusuorituksiin.

Tutkielman aiheen kannalta tärkeintä on, että kaksoisuraurheilijat onnistuisivat tulevaisuudessa yhdistämään entistä vaivattomammin ja tarkoituksenmukaisemmin urheilulliset ja koulutukselliset elämän osa-alueet. Urheilijoiden ei välttämättä tulisi luopua esimerkiksi akateemisista tavoitteista urheilu-uran kustannuksella. Tämä vaatii monipuolista osaamista, mutta ennen kaikkea kaksoisuramyönteistä asennoitumista eri toimijoiden, kuten urheilijoiden, valmentajien, koulun henkilökunnan sekä vanhempien, osalta, jotta urheilijoille onnistutaan luomaan menestyksekkäs kaksoisuraympäristö.

LÄHTEET

- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport* 20 (4), 374-392. doi: 10.1080/09523367.2013.765723
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, V. T. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34-43. doi: 10.1016/j.lindif.2018.03.004
- Burlot, F., Richard, R. & Joncheray, H. (2018). The life of high-level athletes: The challenge of high performance against the time constraint. *International Review for the Sociology of Sport* 53 (2), 234-249. doi: 10.1177/1012690216647196
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C. & Bandelow, S. (2020). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences* 39 (5), 583-590. doi: 10.1080/02640414.2020.1835238
- Conzelmann, A. & Nagel, S. (2003). Professional Careers of the German Olympic Athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 38 (3), 259–280. doi: 10.1177/10126902030383001
- Cosh, S. & Tully, P, J. (2014). “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2), 180-189. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.015
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-Van Veldhoven, N., Donatella, M., Defruyt, S & De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi: 10.1080/1612197X.2018.1511619
- European Commission. (2012). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*. Verkkosivu. Viitattu 15.2.2023. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- Gaston-Gayles, J. (2005). The Factor Structure and Reliability of the Student Athletes' Motivation toward Sports and Academics Questionnaire (SAMSAQ). *Journal of College Student Development* 46 (3). 317-327. doi: 10.1353/csd.2005.0025.

- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A. & Fernández-García, J.C. (2019). Dual Career of the U-23 Spanish Canoeing Team. *Frontiers in Psychology* 10, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01783
- Gjaka, M., Tessitore, A., Blondel, L., Bozzano, E., Burlot, F., Debois, N., Delon, D., Figueiredo, A., Foerster, J., Gonçalves, C., Guidotti, F., Pesce, C., Pišl, N., Rheinisch, E., Rolo, A., Ryan, G., Templet, A., Varga, K., Warrington, G.,...Doupona, M. (2021). Understanding the educational needs of parenting athletes involved in sport and education: The parents' view. *PLoS ONE* 16 (1), 1-20. doi: 10.1371/journal.pone.0243354
- Guidotti, F., Cortis, C. & Capranica, L. (2015). DUAL CAREER OF EUROPEAN STUDENTATHLETES: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW DVOJNA KARIERA EVROPSKIH ŠTUDENTOV ŠPORTNIKOV –PREGLED LITERATURE. *Kinesiologia Slovenica* 21 (3), 5-20. URL: <https://edu.empatiasport.eu/wp-content/uploads/2020/11/2015-systematic-literature-review-on-dual-career-Guidotti-et-al.pdf>
- Hagiwara, G., Kurita, K., Warisawa, S., Hachisuka, S., Ueda, J., Ehara, K., Ishikawa, K., Inoue, K., Akiyama, D., Nakada, M. & Fujii, M. (2022). Competencies That Japanese Collegiate Sports Coaches Require for Dual-Career Support for Student Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (18), 1-14. doi: 10.3390/ijerph191811503
- Henriksen, K. & Stambulova, N. (2017). 19 Creating Optimal Environments for Talent Development A holistic ecological approach. Teoksessa J. Baker, S. Cobley, J. Schorer. & N. Wattie (toim.) *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*, 271-284. 1. painos. E-kirja. London: Routledge. Viitattu 31.3.2023.
- Henry, I. (2013). Athlete Development, Athlete Rights and Athlete Welfare: A European Union Perspective. *The International Journal of the History of Sport* 30 (4), 356-373. doi: 10.1080/09523367.2013.765721
- Härkönen, A. (2014a). Kaksoisuran haasteet. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Verkkosivu. Viitattu 15.3.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf
- Härkönen, A. (2014b). Urheiluakatemiati. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki Tavoitteena nuoren

- urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014.
Verkkosivu. Viitattu 15.3.2023.
https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf
- Izzicupo, P., Di Baldassarre, A., Abelkals, I., Bisenieks, U., Sánchez-Pato, A., Cánovas Alvarez, F, J., Doupona, M., Figueiredo, A, J., García-Roca, J, A., Ghinassi, B. Leiva-Arcas, A., Meroño, L., Paegle, A., Radu, L-E., Rus, C-M., Rusu, O-M., Sarmiento, H., Stonis,...Capranica, L. (2021). Dual Careers of Athletes During COVID-19 Lockdown. *Front Psychol* 12. 1-15. doi: 10.3389/fpsyg.2021.657671
- Knight, J. C., Harwood, G. C. & Sellars, A. P. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport & Exercise* 38, 137–147. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.06.007
- Kokko, S. (2014). Urheilullisen elämäntavan ja –rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Verkkosivu. Viitattu 15.3.2023.
https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, E. C., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A. & Capranica, L. (2014). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science* 15 (2), 1–10. doi: 10.1080/17461391.2014.940557
- Lämsä, J., Korhonen, A., Neunonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J & Hokkanen, T. (2014). Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys urheilijoiden korkea asteen opintojen etenemisestä. Verkkosivu. Viitattu 4.11.2022.
https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/1380974/mod_resource/content/1/2014_lam_kuinka_hit_sel43_95465.pdf
- Mateo-Orcajada, A., Leiva-Arcas, A., l Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., García Roca, J. A., Meroño, L., Isidori, E. & Sánchez-Pato, A. (2022). Spanish Pre-Olympic Athletes' Motivations and Barriers to Pursuing Dual Career as a Function of Sociodemographic, Sport and Academic Variables. *Frontiers in psychology* 13, 1–17. doi: 10.3389/fpsyg.2022.850614
- Michelsen, K-E., Lehtonen, K., Rantala, K., Jokisipilä, M. & Mäkinen, J. (2022). Suomalainen huippu-urheilu tarvitsee luottamusta. Verkkosivu. Viitattu 4.2.2023.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164264/OKM_2022_25.pdf?sequence=4

- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Verkkosivu. Viitattu 28.3.2023.
- Mononen, K. (2020). 8.2. Nuoret ja huippu-urheilu. Teoksessa J. Mäkinen & L. Paavolainen (2020). Huippu-urheilun sisäinen arviointi 2020. Verkkosivu. Viitattu 28.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/7b27ce67-hu-sisainen-arviointi-2020.pdf>
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P & Kokko, S. (2021). Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa Liitu-tutkimuksen tuloksia 2020. Verkkosivu. Viitattu 15.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Erpič, S. C. (2021). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly* 21(1), 134-151. doi: 10.1080/16184742.2020.1725778
- Nikander, A., Ronkainen, N., Korhonen, N. & Saarinen, M. (2020). From Athletic Talent Development to Dual Career Development? A Case Study in a Finnish High Performance Sports Environment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (3), 1-18. doi: 10.1080/1612197X.2020.1854822
- Nikander, A., Aunola, K., Tolvanen, A. & Ryba, T., V. (2021a). Associations between student-athletes' self-esteem and career adaptability across the high school years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 32 (4), 789-797. doi: 10.1111/sms.14114
- Nikander, A. (2021b). Kaksoisura korkeakouluissa - kansainvälinen tutkimuskatsaus. Verkkosivu. Viitattu 24.11.2023. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/08/fef38b78-kaksoisura-kekeakouluissa_kansainvalinen-tutkimuskatsaus_nikander-2021.pdf

- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021c). Urheilu-uran yhdistäminen kouluun: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85.
- Nyberg, C., Wagnsson, S., Gustafsson, H. & Stråhlman, O. (2023). Dual career support among world-class athletes in Sweden: Performance, education, and employment. *Front. Psychol.* 4. 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1093562
- Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B. & Ferjan, M. (2022). Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Frontiers in Psychology* 12, 1–10, doi: 10.3389/fpsyg.2021.800031
- Rodrigues da Costa, F., Torregrossa, M., Figueiredo, A., Gonçalves, S. & Antonio, J. (2020). Make it easier: A narrative review of dual-career empirical studies Hacerlo más fácil: Una revisión narrativa de estudios empíricos sobre carrera dual. *Retos* 41. 104–111. doi: 10.47197/retos.v0i41.81906
- Roos-Salmi, M. (2014). Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Verkkosivu. Viitattu 28.3.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf
- 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.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Verkkosivu. Viitattu 28.3.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf
- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K & Tolvanen, A. (2018). The co- developmental dynamic of sport and school burnout among student- athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (6), 1731–1742. doi: 10.1111/sms.13073
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K. & Ryba, V. T. (2019). The role of resilience in studentathletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented

- study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 29 (7), 1059-1067.
doi:10.1111/sms.13422
- Suomen Olympiakomitea. s.a.1 Huippu-urheilun verkostot. Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskukset. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2023.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/>
- Suomen Olympiakomitea. s.a.2 Kaksoisura. Verkkosivu. Viitattu 15.3.2023.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Suomen Olympiakomitea. s.a.3 Korkea-aste. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2023.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/korkea-aste/>
- Suomen Olympiakomitea. s.a.4 Urheiluoppilaitokset. Urheilulukioiden verkkosivu. Viitattu 22.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>
- Suomen Olympiakomitea. s.a.5 Yläkoulut. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2023.
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/>
- Suomen Olympiakomitea. (2021). Strategia 2024. Verkkosivu. Viitattu 6.2.2023.
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/10/0046261b-liite-1olympiakomitea_paivitetty_strategia_2024_final.pdf
- Suomen Olympiakomitea. (2022). Yläkoulujen opinto-ohjaajat 8.12.2022. Verkkosivu. Viitattu 22.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2022/01/88fb32b7-opinto-ohjaajat-21012022.pdf>
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (3), 524-550. doi: 10.1080/1612197X.2020.1737836
- Storm, K. J., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y. & Cecić Erpič, S. (2021a). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of Sport and Exercise* 54, 1-13. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101918
- Storm, R. K. & Eske, M. (2021b). Dual careers and academic achievements: does elite sport make a difference? *Sport, Education and Society* 27 (6), 747-760. doi:10.1080/13573322.2021.1919070
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2020). Parents about parenting dual career athletes: A systematic

literature review. *Psychology of Sport and Exercise* 53 (4). 1–10 doi:
10.1016/j.psychsport.2020.101833