

**SUOMALAISEN YLEISURHEILIJAN POLKU MAAJOUKKUETASON
URHEILIJAKSI JA VALMENTAUTUMINEN KANSAINVÄLISEN TASON
SAAVUTTAMISEN KANNALTA**

Tarkastelussa vuosien 2018–2020 maajoukkueurheilijat

Janina Jaatinen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Jaatinen, J. 2023. Suomalaisen yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi ja valmentautuminen kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta: Tarkastelussa vuosien 2018–2020 maajoukkueurheilijat. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 64 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää suomalaisten yleisurheilijoiden polkuja maajoukkue-tason urheilijoiksi, tarkastella heidän valmentautumistaan sekä valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta. Tutkimus kohdistuu suomalaisiin vuosien 2018–2020 maajoukkueyleisurheilijoihin. Tällaista lajispesifiä tarkastelua ei ole aiemmin tehty, joten tutkimuksella on uutuusarvoa.

Tutkimus on menetelmältään sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen tutkimus, jonka tutkimusaineistona hyödynnettiin KIHUn Urheilijakyselyä 2020. Kysely koostui pääasiassa vaihtoehto- ja monivalintakysymyksistä, väitteistä sekä avoimista kysymyksistä. Suomen Urheiluliitto vastasi kyselylomakkeen lähettämisestä syksyllä 2020, jolloin se toimitettiin 427 maajoukkue-toimintaan vuosina 2018–2020 osallistuneelle yleisurheilijalle. Yhteensä 39 yleisurheilijaa vastasi kyselyyn. Aineisto analysoitiin hyödyntämällä SPSS-tilasto-ohjelmiston versiota 28.0 ja avointen kysymysten analysointi toteutettiin luokittelun avulla.

Keskimäärin yleisurheilijat aloittivat yleisurheilun harrastamisen 10-vuotiaana ja yleisurheiluun panostaminen eli valintojen tekeminen siinä ensisijaisesti menestyäkseen aloitettiin puolestaan keskimäärin 14-vuotiaana. Nuorten maajoukkueeseen on kuulunut lähes kaikki urheilijat (86,8 %). Varhaisen menestyksen jatkumona on ollut pääsy aikuisten maajoukkueeseen, mutta maajoukkue-tason saavuttaminen myöhemmälläkin iällä on ollut mahdollista.

Hieman yli puolella urheilijoista (52,6 %) ei ollut kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tai estäviä tekijöitä heidän urheilu-urallansa. Kun taas reilu kolmannes (39,5 %) koki kansainvälisen tason saavuttamiselle olevan haittaavia tai estäviä tekijöitä heidän urallansa. Suurimmat esteet olivat riittämätön taloudellinen tuki, useat loukkaantumiset ja sairaudet sekä uskalluksen puute heittäytyä täysin urheilu-uralle. Kansainvälisellä tasolla menestyminen edellyttäisi terveenä pysymistä, ominaisuuksien kehittymistä, kaksoisuran mahdollistamista, psyykkistä valmennusta, parempaa päivittäisvalmennusta ja lisää taloudellisia resursseja.

Kaksoisuraratkaisujen onnistuminen, henkilökohtainen valmentaja, valmentaja- ja valmennussuhde, harjoitteluolosuhteet sekä tyytyväisyys valmennus- ja tukitiimin jäseniin mahdollistavat laadukkaan valmentautumisen. Valmentautumisen haasteita ovat puolestaan taloudellisten resurssien riittämättömyys, päivittäisvalmennuksen haasteet sekä asiantuntija- ja tukipalvelut. Yleisurheilijoiden uran edistämiseksi tulisi löytää ratkaisuja ammattimaisemman päivittäisvalmennuksen toteuttamiseen, parantaa asiantuntija- ja tukipalveluiden järjestelyitä ja saatavuutta sekä saada tukea taloudellisten resurssien riittämättömyyteen.

Asiasanat: urheilijakehitys, urheilu-ura, urheilijan polku, valmentautuminen, huippu-urheilu

ABSTRACT

Jaatinen, J. 2023. Finnish track and field athlete's sports path to national sports team and their coaching from the perspective of reaching an international level: A review to track and field athletes of national sports team during 2018–2020. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 64 pp.

The purpose of this study was to examine Finnish track and field athlete's sports path to national sports team and their coaching and describe the enablers and challenges of their coaching from the perspective of reaching an international level. The study examined 39 track and field athletes who were in national sports team in 2018–2020. This kind of sport specific study has not been researched before; hence the study has a novelty value.

In this quantitative and qualitative study data was collected through an online survey. The research data was part of KIHU's Urheilijakysely 2020. The survey mainly consisted of multiple-choice questions and alternative questions, rating scale questions, Likert scale questions and open-ended questions. An invite to the survey was sent to 427 athletes by Finnish Athletics Federation in the autumn 2020. The data was analyzed by using SPSS Statistics software 28.0 and open-ended questions were analyzed with classification.

Track and field athletes had started practicing athletics at the age of 10 on average. Similarly, they had started investing in athletics at an average age of 14. Nearly all the athletes (86,8 %) have been part of the national youth team. Early success has led to joining the national team also on senior level but reaching the national team level has also been possible at a later age.

Slightly over half of the athletes (52.6%) did not experience any factors hindering or preventing them from reaching international level as athletes. On the other hand, a little over one-third (39.5%) perceived obstacles that hindered or prevented their progression to the international level. The main barriers were insufficient financial resources, multiple injuries, and illnesses, as well as a lack of courage to fully commit to a career in track and field. Success at the international level would require staying healthy, developing athletic attributes, enabling dual careers, receiving psychological coaching, improving daily training, and increasing financial resources.

The success of dual career solutions, personal coach, coach-athlete relationship, training conditions, as well as satisfaction with coaching and support team members, enable high-quality coaching. Challenges in coaching include insufficient financial resources, difficulties with daily coaching, and the expert and support services. To advance the careers of track and field athletes, solutions should be sought to implement more professional daily coaching, enhance the arrangements and availability of the expert and support services, and provide support for insufficient financial resources.

Key words: athlete development, sports career, sports path, coaching, elite sports

KÄYTETYT LYHENTEET

DMSP	Developmental Model of Sport Participation -malli
KIHU	Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
MJ	Maajoukkue
OKM	Opetus- ja kulttuuriministeriö
SUL	Suomen Urheiluliitto
SPLISS	Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success -tutkimus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	1
2	URHEILU-URAN JA URHEILIJAN POLUN AIEMPI TUTKIMUS	4
2.1	Urheilu-uratutkimus ja suomalaisen huippu-urheilijan uraa määrittävät tekijät.....	4
2.2	Urheilijan polku	8
2.3	Yleisurheilijan urapolku	10
3	URHEILUN TOIMINTAPOLIITTISET MENESTYSTEKIJÄT.....	13
3.1	Huippu-urheilumenestyksen saavuttaminen	14
3.2	Suomen urheilujärjestelmä	16
3.3	Yleisurheilun toimintaympäristö	17
3.3.1	Yleisurheilu lajina.....	17
3.3.2	Valmennus ja valmennuksen kehittäminen.....	19
3.3.3	Harjoitteluolosuhteet.....	21
3.3.4	Maajoukkue-toiminta	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	25
4.2	Tutkimusaineisto	26
4.3	Tutkimusaineiston analysointi	28
5	TULOKSET.....	30
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	30
5.2	Yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi	32
5.3	Valmentautuminen	35
5.3.1	Kaksoisura.....	35
5.3.2	Harjoittelu ja harjoitteluolosuhteet	38
5.3.3	Valmennus- ja tukitiimi	41

5.3.4	Valmentaja ja valmennussuhde	42
5.3.5	Asiantuntija- ja tukipalvelut	44
5.3.6	Valmentautuminen ja kansainvälisen tason saavuttaminen	47
5.4	Valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta	51
6	YHTEENVETO, JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	52
6.1	Yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi	52
6.2	Valmentautuminen	53
6.3	Valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta	55
6.4	Tutkimuksen arviointi	56
6.5	Jatkotutkimusehdotukset.....	57
LÄHTEET	59

1 JOHDANTO

Huippu-urheilijaksi kehittyminen on hyvin laaja-alainen ja mielenkiintoinen aihe. Miksi toisista tulee huippuja ja toisista ei? Aiempaan tutkimuskirjallisuuteen viitaten (ks. esim. Salasuo ym. 2015) voin todeta, että yksinkertaista ja selkeää vastausta tähän ei ole ja tuskin tulee koskaan olemaankaan. Minusta ei tullut huippu-urheilijaa. Oma tarinani on ”normaalista” urheilijan polusta poikkeava, sillä aloitin tavoitteellisen harjoittelun suhteellisen myöhään – vasta 18-vuotiaana, mutta onhan maailmalla vastaaviakin nähty. Ehkäpä juuri tuossa edellisessä virkkeessä ”normaalista” urheilijan polusta piilee vastaus kysymykseemme. Normaalialia ei ole olemassa. Se mikä sopii toiselle, on taas toiselle huonoin mahdollinen. Lisäksi pitää ottaa huomioon kaikki sattumat ja poikkeamat, ja muut vaikeasti huippu-urheilijaksi kehittymistä selittävät asiat. Siksi emme voi etukäteen tietää, kenestä tulee huippu-urheilija. (ks. Salasuo ym. 2015)

Urheilijakehityksen (athlete development) tutkimus voidaan nähdä jakautuvan kahteen traditioon: lahjakkuuksien kehittymiseen liittyvään tutkimukseen (talent development) sekä urheilu-uriin ja siirtymiin (career transitions) liittyvään tutkimukseen. Lahjakkuustutkimusta on urheilussa tehty vasta 1980-luvulta lähtien, mutta uratutkimus on alkanut aiemmin jo 1960-luvulla, mutta se on volyymiltaan lahjakkuustutkimusta pienempi tutkimusalue. Aluksi tutkimus keskittyi urheilu-uran päättymisen tarkasteluun, mutta myöhemmin uran vaiheet ja sosiaaliset seikat ovat olleet tutkijoiden kiinnostuksen kohteena. (Bruner, Erickson, McFadden & Côté 2009) Lisäksi urheilu-uran ja koulutusuran eli kaksoisuran yhteensovittaminen on kiinnostanut tutkijoita (esim. Stambulova, Alfermann, Statler & Côté 2009; Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016).

Urheilijakehityksen tutkimusta on tehty pääosin kansainvälisesti ja sen juuret ulottuvat useamman vuosikymmenen taakse (esim. Bloom 1985; Ericsson, Krampe & Tesch-Roemer 1993; Stambulova 1994; Côté 1999; Côté, Baker & Abernethy 2007; Wylleman & Reints 2010). Kansallinen tutkimus on puolestaan ollut hyvin vähäistä. Pääosin aiheeseen liittyvä tutkimus on Pauli Vuolteen käsialaa 1970-luvulta, jolloin hän tutki menestyneiden miesurheilijoiden elämänuraa kilpailuvuosina. Tähän tutkimukseen jatkumona ilmestyi Heikkalan ja Vuolteen (1990) huippu-urheilun maailmankuvaa ja huippu-urheilun ideologiaa käsitellyt tutkimus. Kolmas keskeinen urheilu-uratutkimus on Salasuon ja kollegoiden Huippu-urheilijan elämänkulku vuodelta 2015, jossa tarkasteltiin sitä, miten suomalaiset huippu-

urheilijat ovat kasvaneet ja sosiaalistuneet huippu-urheilijoiksi 2000-luvun Suomessa. Lisäksi tutkija Outi Aarresola on tutkinut nuorten urheilupolkuja väitöskirjassaan (2016).

Kansainvälinen huippu-urheilumenestys on yhteiskunnallisesti perusteltua, koska suomalaiset arvostavat huippu-urheilua. Yli 70 prosenttia suomalaisista kokee saavansa hyvää mieltä huippu-urheilun seuraamisesta ja ajattelevat, että Suomen kansainvälinen tunnustus paranee urheilusaavutusten myötä. Suomalaiset ovat aktiivisia urheilun seuraajia ja huippu-urheilu kiinnostaa, sillä 77 prosenttia suomalaisista on kiinnostunut siitä, miten suomalaiset pärjäävät kansainvälisissä arvokisoissa. Toiseksi eniten, heti jääkiekon jälkeen, suomalaiset toivoisivat kansainvälistä menestystä yleisurheilussa. (Mäkinen, Lämsä & Pusa 2018)

Kiinnostuin huippu-urheilijaksi kehittymisestä jo vuonna 2020 tehdessäni kandidaatintutkielmaani. Silloin kirjoitin, että 2000-luvulla kansainvälinen yleisurheilumenestys on ollut pääosin keihäänheittäjien varassa. Nyt tämä väite ei pidä enää paikkaansa, sillä kolmessa vuodessa on tapahtunut paljon. Viime kesän 2022 EM-kisoista saimme kolme mitalia, joista kaksi oli kultaisia. Wilma Murron kultamitali seiväshypyssä, Topi Raitasen kultamitali 3000 metrin estejuoksussa ja Kristiina Mäkelän hopeamitali kolmiloikassa. Kevään 2023 sisäratojen EM-kilpailuista saimme kaksi kultaista mitalia: Murto seiväshypyssä ja Reetta Hurske 60 metrin aitajuoksussa. Lisäksi nuorten kilpailuissa on nähty erittäin menestyviä yleisurheilijoita. Siksi koen, että tämä käsillä oleva tutkimus antaa hyvin mielenkiintoista tietoa osasta kärkiurheilijoistamme ja voi mahdollisesti taustoittaa tuon menestyksen taustalla vaikuttavia tekijöitä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää suomalaisten yleisurheilijoiden polkuja maajoukkue-tason urheilijoiksi, tarkastella heidän valmentautumistaan sekä valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta kyselyn ajankohtana vuonna 2020. Valmentautumista tarkastellaan yhtenä urheilu-uran menestystekijänä. Tutkimuksessa keskitytään urheilijan polkuun, koska samanlaista tarkastelua ei ole yleisurheilijoista tehty. Lisäksi keskitytään valmentautumiseen, koska se on hyvin merkittävä menestystekijä urheilijan uralla. Valmennuksen ja sen kehittämisen sekä harjoitteluolosuhteiden on oltava kunnossa, jotta voidaan saavuttaa huippu-urheilumenestystä (De Bosscher, Shibli, Westerbeek & Van Bottenburg 2015, 43).

Johdannon jälkeen kerron aiemmasta urheilu-uraa ja urheilijan polkua koskevasta tutkimuksesta sekä yleisurheilijan urapolun mallista. Kolmannessa luvussa tarkastelen urheilun toimintapoliittisia menestystekijöitä eli urheilun käytänteitä sekä tarkastelen niitä myös yleisurheilun toimintaympäristössä. Luvun pohjalta lukijalle hahmottuu kuva huippu-urheilun organisoitumisesta yhteiskunnassa. Tämä luku myös muodostaa punaisen langan koko tutkimukselle. Neljännessä luvussa käyn läpi tutkimuksen toteutuksen ja metodologian. Viidennessä luvussa kerron tutkimustulokset, jonka jälkeen vedän yhteen keskeisimmät tulokset, pohdin niitä aiempaan tutkimuskirjallisuuteen nojaten ja kuvaan tulosten perusteella tekemäni johtopäätökset. Lopuksi esitän jatkotutkimusehdotukset.

2 URHEILU-URAN JA URHEILIJAN POLUN AIEMPI TUTKIMUS

Urheilu-ura, urheilijan polku ja urheilupolku ovat urheilijakehityksen tutkimusalueen keskeisimpiä käsitteitä ja äkkiseltään ne kuulostavat hyvin samanlaisilta. Näillä käsitteillä on kuitenkin konkreettisia eroja. Urheilu-uran käsite viittaa huippu-urheilun perspektiiviin ja urheilijan elämänuraan. Kun taas urheilijan polku on käytännönläheisempi käsite urheilukentällä, millä viitataan erilaisiin urheilijakehityksen malleihin. Urheilupolun käsite ei keskity pelkästään huippu-urheilu-uraan, vaan kaikilla meillä, jotka olemme tekemisissä urheilun sosiaalisen maailman kanssa, on urheilupolku. Urheilupolku on siis urheiluun sosiaalistumisen prosessi osana ihmisen elämäntulkua. (Aarresola 2016)

Seuraavaksi kerron aiemmasta urheilu-ura tutkimuksesta ja kuvaan suomalaisen huippu-urheilijan uraa sekä keskeisiä uraa määrittäviä tekijöitä, kuten perheen merkitystä, siirtymien oikea-aikaisuutta, toimeentuloa ja kaksoisuraa. Sen jälkeen esitän, mitä urheilijan polulla tarkoitetaan, ja miten se on määritelty aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa. Lopuksi kerron uudesta 2022 loppuvuodesta julkaistusta yleisurheilijan urapolun mallista, joka on nimetty Hätäilemättä huipulle -urapoluksi.

2.1 Urheilu-uratutkimus ja suomalaisen huippu-urheilijan uraa määrittävät tekijät

Urheilu-uratutkimuksen juuret ulottuvat 1960-luvulle, kun puolestaan urheilijan polku -mallit eli lahjakkuuden kehittymisen tarkastelu alkoi vasta myöhemmin 1980-luvulla. Urheilijan polun tarkastelu keskittyy enemmänkin urheilijakehitykseen kuin uratutkimus. (Bruner ym. 2009) Kansainvälisesti uratutkimusta on tehty paljon, vaikka se on volyymiltaan pienempi kuin lahjakkuustutkimus. Kansallisesti tutkimus on ollut vähäistä. Näin ollen käsitteinä urheilu-ura ja urheilijan polku eroavat toisistaan, eikä niitä tulisi käyttää toistensa synonyymeinä, vaikka arkikielessä monesti näin puhumme. (ks. Aarresola 2016)

Yhtenä 1990-luvun tärkeimpänä urheilu-uratutkimuksena voidaan pitää Stambulovan (1994) tutkimusta (Aarresola 2016), jossa hän on vaiheistanut urheilijan uran tarkastelemalla sitä kehityopsykologian kehitystehtävien, toisin sanoen kriisien kautta. Stambulovan (1994) mukaan urheilu-uran seitsemän siirtymää/kriisiä ovat seuraavat: 1) Erikoistumisen aloittaminen, 2) Siirtyminen intensiiviseen harjoitteluun, 3) Siirtyminen massaurheilusta tavoitteelliseen urheiluun, 4) Siirtyminen junioriurheilusta aikuisurheiluun, 5) Siirtyminen

amatööriurheilusta ammattilaisurheiluun, 6) Siirtyminen huippuvaiheesta kohti uran lopettamista ja 7) Urheilu-uran lopettaminen. Lisäksi myöhemmässä uran vaiheessa Stambulova on tutkinut siirtymää juniorisarjoista aikuistensarjoihin ja urheilijoiden kaksoisuraa (esim. Stambulova, Franck & Weibull 2012; Stambulova, Engström, Franck, Linnér & Lindahl 2014).

2000-luvun puolella Wylleman kollegoineen (2000) sekä Wylleman ja Reints (2010) puolestaan jäsensivät urheilu-uran neljään siirtymään ja vaiheeseen, jotka ovat 1) Organisoituun urheiluun siirtyminen, 2) Intensiiviseen harjoitteluun ja kilpailuun siirtyminen, joka tapahtuu 12–14 vuoden iässä, 3) Korkeatasoiseen urheiluun siirtyminen, jolloin siirrytään kansalliselle tai kansainväliselle tasolle ja urheilusta tulee elämän fokus ja 4) Urheilusta pois siirtyminen.

Kansallisessa urheilu-uratutkimuksessa Vuolle (1977) tutki menestyneiden miesurheilijoiden elämänuraa kilpailuvuosina. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen asema huippu-urheilulla on urheilijan elämässä ja kartoittaa huippu-urheilun suhdetta muihin elämäntoimintoihin: työhön, koulutukseen ja perhe-elämään. Lisäksi hän tarkasteli urheilijoiden elämän ristiriitatilanteita ja niiden suhdetta urheilun hallitsevuuteen sekä etsi ratkaisumekanismeja esiin tulevien ongelmien selättämiseksi. Tutkimustuloksista ilmeni, että urheilulla oli varsin dominoiva elämänsisältö urheilijoiden elämässä ja kokemukset urheilun ”häiritsevyydestä” muuhun elämään olivat vähäistä. (Vuolle 1977) Tälle tutkimukselle jatkumona ilmestyi Heikkalan ja Vuolteen (1990) tutkimus, jossa selvitettiin huippu-urheilun maailmankuvaa ja lisäksi siinä käsiteltiin huippu-urheilun ideologiaa.

Kolmas kansallinen tutkimus aiheeseen on Salasuon ja kollegoiden Huippu-urheilijan elämänkulku vuodelta 2015, joka kertoo hyvin kokonaisvaltaisesti suomalaisen huippu-urheilijan urasta. Siinä tarkastellaan sitä, miten suomalaiset huippu-urheilijat ovat kasvaneet ja sosiaalistuneet huippu-urheilijoiksi 2000-luvun Suomessa. Seuraavaksi esitän suomalaisen huippu-urheilijan uraa määrittäviä tekijöitä, joita ovat esimerkiksi perheen merkitys, siirtymien oikea-aikaisuus, toimeentulo ja kaksoisura.

Pohja huippu-urheilijan uralle muodostuu lapsuudessa, jolloin perheen rooli ja merkitys on vahva ja keskeinen huippu-urheilijuuden kannalta. Yli puolet urheilijoista kertoivat urheilusuhteen välittyneen ylisukupolisesti vanhemmilta joko aktiivisen tai hiljaisen roolin kautta. Aktiivinen rooli tarkoittaa osallistumista esimerkiksi lapsen urheiluharrastukseen, ja

hiljainen rooli tarkoittaa puolestaan urheilusuhteen välittymistä esimerkkien, arvojen ja asenteiden kautta. Kummassakin tapauksessa vanhemmat olivat entisiä kilpa- tai huippu-urheilijoita. (Salasuo ym. 2015, 86) Lisäksi yli puolella huippu-urheilijoista oli vähintään yksi sisarus, joka harrasti urheilua. Sisarusten urheilulla on ollut vahva merkitys jo lapsuudessa liikkumisen ja urheilijaksi kasvamisen kautta sekä myöhemmän urheilu-uran kannalta. Monessa tapauksessa merkittävä sisarus oli vanhempi kuin urheilija itse. Joihinkin useamman sisaruksen perheisiin oli muodostunut tiivis urheiluporukka, joilla oli yhteisiä kisailuja, leikkejä ja harrastuksia. Sisarusten merkityksen voisi tiivistää siten, että liikunnallinen elämäntapa välittyy vanhempien kautta, mutta sitä käsitellään ja toteutetaan sisarusten kanssa. Varsinkin vanhemmat sisarukset tarjoavat nuoremmille sellaisia esimerkkejä, tietoja ja käytänteitä, joita vanhemmat eivät voi tarjota. Sisarusten välisessä suhteessa syntyy myös monenlaisia henkisiä ja fyysisiä pääomia, jotka rakentavat liikuntasuhdetta. (Salasuo ym. 2015, 97–99) Perheen merkitys huippu-urheilijaksi kehittämisessä on myös todettu muissa kansainvälisissä tutkimuksissa (esim. Bloom 1985; Côté 1999).

Huippu-urheilijan uralla siirtymien oikea-aikaisuus on merkittävää. Salasuon ym. (2015) tutkimuksessa suomalaisten eri lajien huippu-urheilijoiden siirtymien keskiarvoinen toteutuminen on identtinen Jean Côtén ja kumppaneiden (2007) DMSP-mallin kanssa.

Suomalaiset huippu-urheilijat aloittivat ohjatun urheiluharrastuksen 6–7 vuoden iässä, jolloin alkoi Côtén ym. (2007) mainitsema eri lajien etsimis- ja kokeiluvaihe (Salasuo ym. 2015). Tässä vaiheessa keskeistä on lajinomaisen leikkimisen suuri määrä, minkä tulisi olla suurempi kuin ohjatun harjoittelun määrä (Côté ym. 2007). Suomalaisen huippu-urheilijan etsimis- ja kokeiluvaihetta kuvasivat sanat monilajisuus, liikunnalliset leikit, hauskuus sekä sosiaalistuminen liikunnan ja urheilun sosiaalisiin maailmoihin (Salasuo ym. 2015).

Seuraavaan vaiheeseen eli kehitysvaiheeseen siirtyminen tulisi tapahtua aikaisintaan 11–12 vuoden iässä, jolloin lajinomaisen leikin ja ohjatun harjoittelun määrän tulisi tasoittua. Tällöin tarkoituksena on myös kehittää urheilijaa yksilöllisellä tahdilla ennen risteyskohtaa. Risteyskohdalla tarkoitetaan kehitysvaiheen ja sitä seuraavan vaiheen välistä aikaa, jolloin valtaosa urheilijoista lopettaa kilpaurheilun ja siirtyy harrasteurheiluun. Risteyskohdan jälkeisellä ajalla tarkoitetaan panostusvaihetta, jolloin lajikohtaisen harjoittelun intensiteetti kasvaa ja päälaji selkeytyy, mutta vaiheessa voidaan myös siirtyä pois huippu-urheilusta. Huippuvaiheeseen tullaan 18–19 vuoden iässä. (Salasuo ym. 2015, 298–305)

Suomessa toimeentulo määrittää vahvasti urheilijan uraa. Ammattimainen huippu-urheilu on mahdollista vain jääkiekossa. Salasuon ym. (2015) tutkimus osoitti, että taloudellisissa resursseissa on eroja sekä lajien että sukupuolten välillä. Naisten mahdollisuudet urheilla ammattimaisesti ovat vähäisemmät kuin miehillä. Joukkuelajien urheilijoista enemmistö pystyi urheilemaan ammattilaisena ulkomailla, kun taas yksilölajeissa yhtenä, ellei ainoana, keinona ammattilaisuuteen ovat erilaiset apurahat, kuten opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämä urheilija-apuraha. Enemmistölle yksilölajien urheilijoista tuo raha oli jossain vaiheessa uraa toiminut tärkeimpänä tulonlähteenä ja tasapainoisen arjen mahdollistajana. (Salasuo ym. 2015, 306) OKM myöntää vuosittain verottomat urheilija-apurahat, jotka ovat suuruudeltaan 6000, 10 000 tai 20 000 euroa. Apurahan tavoitteena on luoda taloudelliset edellytykset päätoimiselle urheilulle. Avustuksia myönnettäessä huomioidaan urheilijan kansainvälinen menestys sekä tulos- ja menestyskehitys suhteessa lajin kansainväliseen tasoon ja menestykseen. Lisäksi arvioinnissa huomioidaan lajien erityispiirteet, kansainvälinen arvostus ja taso. (Suomen Olympiakomitea 2023c)

Suomalaisessa urheilukulttuurissa on keskeisenä ajatuksena urheilun ja opiskelun/työn vaivaton yhdistäminen, mitä kutsutaan kaksoisuraksi (dual career) (Suomen Olympiakomitea 2023b). Sujuvan kaksoisuran mahdollistaminen on edellytys menestyksekkäälle urheilu-uralle ja kaksoisuran toteutumisella voidaan nähdä olevan monia hyötyjä urheilijan elämään, verrattuna urheilijoihin, jotka ovat kaksoisuran ulkopuolella. Näitä hyötyjä ovat: 1) parempi urheilijan terveys, 2) kehitykseen liittyvät hyödyt, 3) sosiaaliset hyödyt, 4) sopeutuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään ja 5) työllisyysnäkömät. (Nikander 2021)

Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta päättyen huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen aikaan. Yläkouluvaiheessa kaksoisuralla tähdätään siihen, että urheilija pystyy yhdistämään arjessaan koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilun ja muun vapaa-ajan toimintansa. Toisella asteella kaksoisuran toteutuminen parhaiten tarkoittaa opiskelua urheiluoppilaitoksessa ja tavoitteellista valmentautumista. Urheiluoppilaitoksissa urheiluvalmennus on osa tutkintoa, jolloin urheilun ajankäytölliset vaatimukset on otettu huomioon muissa opinnoissa. (Suomen Olympiakomitea 2023b)

Huippuvaiheessa kaksoisuralla tuetaan urheilutuloksen tekemistä ja kaksoisuraa voi toteuttaa hyvin monella tapaa (Suomen Olympiakomitea 2023b). Vaikuttaa siltä, että huippuvaihe on kaksoisuran näkökulmasta usein haasteellisin, koska silloin urheilija aloittaa itsenäisen elämän, jolloin toimeentulon kysymykset tulevat ajankohtaisiksi. Samaan ajanjaksoon sijoittuu myös

urheilu-uran haasteellisin siirtymä juniorisarjoista aikuisten sarjoihin, jolloin urheilija siirtyy pois vakiintuneesta urheilijakoulutusjärjestelmästä. (Nikander 2021)

Suomessa korkeakoulujen kaksoisura on järjestelmä, jossa valtio mahdollistaa huippu-urheilijoiden aseman tukemalla heitä erityisjärjestelyin. Tilanne on erilainen kuin esimerkiksi valtiokeskeisissä järjestelmissä, joissa huippu-urheilijoiden asema turvataan lainsäädännöllä. (Aquilina & Henry 2010) Korkea-asteella urheiluakatemit pystyvät tarjoamaan lähtökohtaisesti vain urheiluun liittyviä tukitoimia ja korkeakouluissa apuna opintojen suhteen voi olla opintokoordinaattori, jonka kanssa opinnot voidaan aikatauluttaa urheilua tukevaksi. Haasteellista kuitenkin on, että yliopistot ovat valtion tukemissa järjestelmissä itsenäisiä instituutioita. Koulutuspolitiikkaan ja rahoitukseen liittyvät muutokset vaikuttavat niiden toimintaan merkittävästi. Esimerkkinä tästä on opintopisteiden vähimmäisvaatimukset sekä tutkinnon suorittamisaikataulut. (Nikander 2021) Tämä tarkoittaa sitä, että kokonaisuudessaan valta opintojen aikatauluttamiseen ei ole mahdollista tai on mahdollista, mutta silloin opiskelija voi pudota pois opintotuen piiristä, jolloin taloudelliset resurssit urheilu-uran edistämiseen tuskin ovat riittävät. Siksi korkeakoulujen toimivan kaksoisuran toteutumisessa olisi parannettavaa (ks. esim. Lämsä, Korhonen, Nenonen, Manninen, Puhakka & Kainulainen 2014).

Urheilu-ura huipulla loppuu jossain vaiheessa. Siksi kaksoisuraan kuuluu myös uran päättymisen suunnittelu jo urheilu-uran aikana. Urheilu-uran päättymisen jälkeen kaksoisuraan kuuluu muun muassa tuki urheilu-uran päättyessä, uraohjaus ja vertaistuki, mutta vain Olympiakomitean tukiurheilijoille. Olympiakomitea vastaa tästä yhdessä muiden tahojen kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2023b)

2.2 Urheilijan polku

Urheilijan polku kuvastaa urheilijan kulkemaa matkaa aina lapsuudesta urheilu-uran huipulle. Suomessa käsite ”Urheilijan polku” tuli käyttöön huippu-urheilun muutosprosessin myötä vuosina 2010–2012. Tällöin Urheilijan polku määriteltiin yleiskuvaukseksi urheilijan matkasta lapsuudesta aikuisiän huippu-urheilijaksi, mikä tulisi nähdä ennemminkin polkujen verkostona kuin yhtenä määriteltynä reittinä huipulle. Tämä suomalainen urheilijan polku jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe. (Suomen Olympiakomitea

2012) Urheilijan polun eri vaiheista Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) teki asiantuntijatyöt vuosina 2012–2016. Keskeisenä sisältönä niissä on sekä laatu- ja menestystekijät että toimintaympäristö urheilijan polun eri vaiheissa.

Kansainvälisesti urheilijan polun juuret ulottuvat pidemmälle historiaan (esim. Côté 1999). Kanadalaisen Jean Côtén Developmental Model of Sport Participation (DMSP-malli) kuvaa huippu-urheilijaksi kehittymisen vaiheita, joita Côté kutsuu nimellä ”urheiluun osallistumisen vaiheet”. Urheiluun osallistumisen vaiheet jäsennetään kokeiluvaiheeseen (sampling years), erikoistumisvaiheeseen (specializing years) ja panostusvaiheeseen (investment years). Kokeiluvaihe alkaa lapsen aloittaessa urheiluharrastuksen ja se kestää 12 ikävuoteen asti, jonka jälkeen siirrytään erikoistumisvaiheeseen 13 ikävuoden tienoilla. Tämän jälkeen siirrytään panostusvaiheeseen aikaisintaan 16-vuotiaana. (Côté 1999) DMSP-mallista on tehty myöhemmin myös muunneltu versio, jossa määritellään ”urheiluun osallistumisen vaiheet” siten, että ne eivät tähtää pelkästään huipulle. Tällöin kokeiluvaiheen jälkeen alkaa vaihe (recreational years), jossa urheilua harrastetaan sen tuoman hauskuuden ja terveydellisten hyötyjen vuoksi. Lisäksi tässä myöhemmässä mallissa on määritelty toinen reitti huipulle tietyissä lajeissa, jotka vaativat varhaisen erikoistumisen, kuten taitoluistelussa tai voimistelussa, jolloin keskitytään vain yhteen lajiin hyvin varhaisessa vaiheessa (Côté ym. 2007).

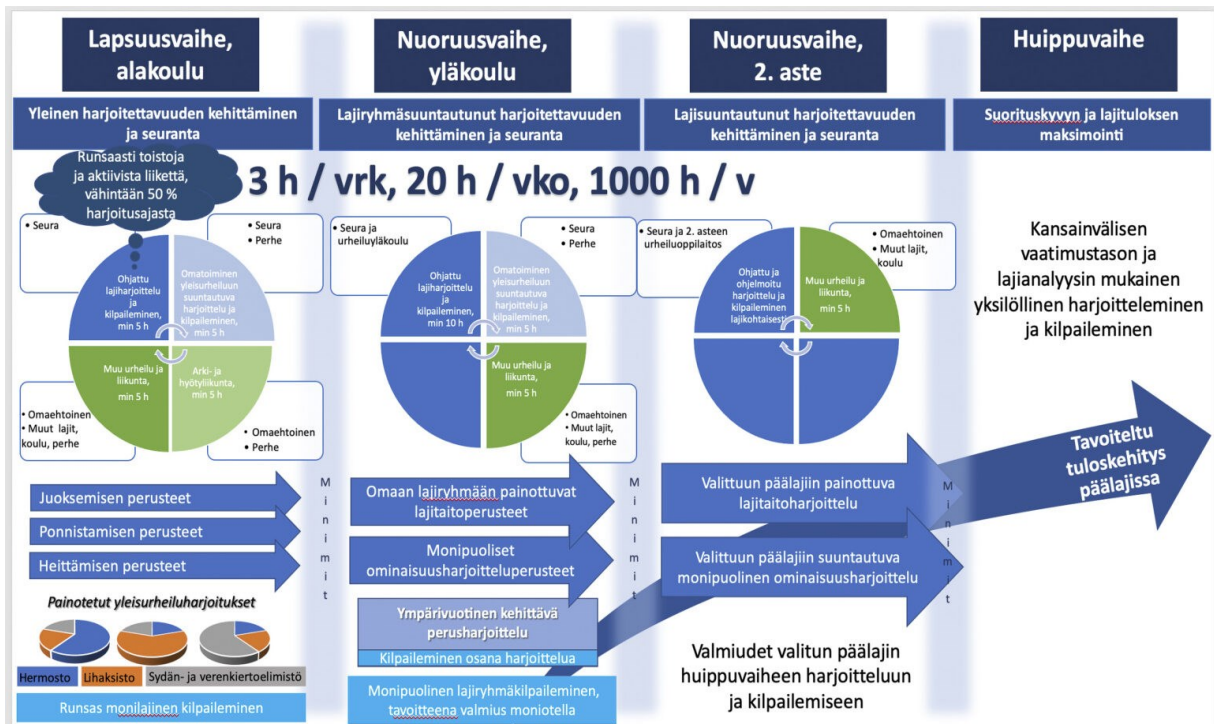
Muita tunnettuja urheilijan polku -malleja ovat esimerkiksi Kanadalainen Long Term Athlete Development (LTAD-malli) (Balyi & Hamilton 2004) ja Australialainen FTEM-malli, joka tulee sanoista Foundations, Talent, Elite ja Mastery (Gulbin, Croser, Morley & Weissensteiner 2013).

Urheilijan polut ovat siis erilaisia urheilijakehityksen malleja, joiden avulla tuetaan huippu-urheilumenestystä. Ne kuvaavat urheilijan kasvamisen vaiheita ja tekijöitä lapsuudesta huipulle. Viime vuosina kansainvälisen urheilumenestyksen tavoittelu on johtanut eri maissa toimenpiteisiin, kuten urheilujärjestelmien tehostamiseen ja huippu-urheilun resurssoinnin kasvattamiseen, minkä vuoksi urheilijakehityksen mallit ovat tärkeitä (Barker-Rucht, Schubring, Aarresola, Kerr, Grahn & McMahon 2017). Urheilijan poluilla kuvataan esimerkiksi harjoittelun sisältöä, määrää ja tavoitteita sekä lajiin erikoistumisen ja panostuksen vaiheita. Malleissa on samankaltaisuuksia, mutta myös eroavaisuuksia. Keskeistä on kuitenkin urheilijan polun jakaminen erilaisiin vaiheisiin. Tässä tutkimuksessa tarkastelen urheilijan polkua nuoruudesta aikuisiän huippu-urheilijaksi.

2.3 Yleisurheilijan urapolku

Yleisurheilijan urapolku -malli on tällä hetkellä uudistuksen alla. Polkua uudistetaan, koska lapset ja nuoret liikkuvat nykyään liian vähän saavuttaakseen huipputason. Se näkyy yleisurheiluharjoittelussa siinä, että lasten ja nuorten harjoitettavuus ei rakennu sille tasolle, jota kansainväliselle huipulle pääseminen edellyttää. Harjoitettavuuden parantaminen on ainoa tapa yleisurheilumenestyksen mahdollistamiseen 2030- ja 2040-luvuilla. (Suomen Urheiluliitto 2022b)

Työn alla oleva urapolku kulkee työnimellä ”Hätäilemättä huipulle -urapolku” (kuva 1). Vaikka mallin nimi ei ole urheilijan polku, tarkoittaa se samaa asiaa, koska polku on urheilijakehitykseen tähtäävä malli. Polkumalli on valmennuksellinen polku, jonka tavoitteita ovat: pitkään jatkuvan tuloskehityksen mahdollistaminen, kansainvälisen vaatimustason mukainen harjoittelu sekä oman suorituskyvyn ja lajituloksen maksimointi urheilijan polun huippuvaiheessa. Tärkein sisällöllinen tavoite on lasten ja nuorten liikunnan kokonaismäärän nostaminen vähintään 20 tuntiin viikossa. Tuo määrä on sellainen, mikä tarkoittaa 10 vuodessa 10 000 tuntia. Tavoitteeseen pääsy edellyttää, että urheiluseurat ottaisivat aiempaa enemmän vastuuta lasten ja nuorten liikunnan määrästä, eli omatoimisesta harjoittelusta ja liikunnasta myös seuratoiminnan ulkopuolella. Kuitenkin myös lasten ja nuorten yleisurheiluharjoituksissa tarvitaan enemmän liikettä, jotta sen osuus olisi 50 prosenttia jokaisessa harjoituksessa. (Suomen Urheiluliitto 2022b)



KUVA 1. Hätäilemättä huipulle -urapolku (Suomen Urheiluliitto 2022b).

Urapolku rakentuu neljästä vaiheesta, jotka ovat 1) lapsuusvaihe, 2) nuoruvaihe (yläkoulu), 3) nuoruvaihe (2. aste) ja 4) huippuvaihe. Lapsuusvaiheessa on tärkeää liikkua määrällisesti mahdollisimman paljon sekä oppia juoksemisen, ponnistamisen ja heittämisen perusteet. Harjoitusten tulee kuormittaa tasapuolisesti hermotoa, lihaksistoa sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä. Ensimmäisessä nuoruvaiheessa eli yläkouluvaiheessa keskeistä on harjoittelun suuntaaminen tiettyyn lajiin, jolloin tavoitteena on siihen kuuluvien lajitaitojen ja ominaisuusharjoittelun perusteiden hallinta. Vaiheeseen kuuluu myös runsas kilpaileminen ja ympärivuotinen kehittävä perusharjoittelu. Toisessa nuoruvaiheessa eli toisen asteen opintojen aikana valikoituu urheilijan päälaji. Harjoituksellisesti vaihe on erittäin tärkeä tulevan huippu-urheilun kannalta. Tässä vaiheessa harjoitukselliset painopisteet ovat valittuun lajiin painottuva lajitaitoharjoittelu ja monipuolinen ominaisuusharjoittelu, joiden avulla kehitetään harjoitettavuutta huippuvaiheeseen varten. On myös syytä muistaa, että tässä vaiheessa ei lähdetä hätäilemään huipulle, vaan valmistus rakennetaan maltillisesti. Huippuvaiheessa tavoitellaan suorituskyvyn ja lajituloksen maksimointia, joka vastaa kansainvälistä vaatimustasoa ja lajianalyysin mukaista yksilöllistä harjoittelua ja kilpailemista. (Suomen Urheiluliitto 2022b)

Hätäilemättä huipulle -urapolussa siirtymät ovat ajallisesti samansuuntaisia Côtén ym. (2007) DMSP-mallin kanssa, mutta harjoittelun sisällössä on eroavaisuuksia lapsuusvaiheen ja nuoruusvaiheen (yläkoulu) kanssa. Lapsuusvaiheen harjoittelun määrä näyttäisi yleisurheilijan urapolussa olevan 50 prosenttia yleisurheilua ja 50 prosenttia omaehtoista liikkumista. Tällöin se ei ole samansuuntainen Côtén ym. (2007) kanssa, jotka painottavat, että lapsuusvaiheessa tulisi olla enemmän omaehtoista liikkumista ”deliberate play” kuin lajinomaista harjoittelua ”deliberate practise” sekä useamman lajin harrastamista. Yleisurheilussa nuoruusvaiheessa (yläkoulu) 75 prosenttia tulisi olla yleisurheiluharjoittelua ja loput omaehtoista liikkumista. Kun taas Côté ym. (2007) mielestä samassa vaiheessa tulisi olla yhtä paljon lajinomaista harjoittelua kuin omaehtoista liikkumista. Yleisurheilun toisen asteen nuoruusvaiheessa harjoittelun tulisi olla edelleen 75 prosenttia yleisurheiluun painottuvaa ja loput omaehtoista liikkumista. Lisäksi tässä vaiheessa tulisi tapahtua päälajin valinta, joka ohjaa harjoittelun sisältöä tarkempaan suuntaan. Côtén ym. (2007) panostusvaiheeseen verrattuna sisältö on yhteneväinen. Kuvasta 1 näemme myös, että muiden lajien tulisi kulkea yleisurheilijan mukana lapsuusvaiheesta toisen asteen nuoruusvaiheeseen asti, mutta se on hieman ristiriitaista yleisurheiluharjoitteluun käytettävän ajan kanssa, sillä yleisurheilijan urapolku ”pakottaa” keskittymään yleisurheiluun jo lapsuusvaiheessa.

3 URHEILUN TOIMINTAPOLIITTISET MENESTYSTEKIJÄT

Kansainvälinen urheilumenestys muodostuu kolmesta tasosta, jotka ovat makrotaso (ympäristö), mesotaso (käytänteet) ja mikrotaso (lahjakkuus). Makrotason tekijöillä tarkoitetaan sitä sosiaalista ja kulttuurista ympäristöä, jossa urheilija asuu. Näitä tekijöitä ovat talous, demografia, maantiede ja ilmasto, politiikka sekä kansallinen kulttuuri. Mesotason tekijöitä ovat kansalliset käytänteet, esimerkiksi lahjakkuuksien valinta tai valmennuksen kehittäminen. Mikrotason tekijät vaikuttavat yksilön menestykseen, kuten geenit tai sosiokulttuuriset tekijät. (De Bosscher ym. 2015, 41) Nämä kaikki kolme tasoa ovat yhteydessä toisiinsa, kun puhutaan urheilumenestyksestä, eikä mitään tasoa voi erottaa sosiaalisesta ja kulttuurisesta kontekstista (De Bosscher, De Knop, Van Bottenburg & Shibli 2006).

Makrotason tekijöitä on tutkittu runsaasti, ja niissä näkökulmina on ollut joko talous tai sosiologia. Tutkimusten taustalle on muodostunut käsitys, että makrotasolla kaikilla mailla on tasavertaiset mahdollisuudet huippu-urheilijoiden ”tuottamiseen”. Monet tutkimukset sulkevat yksilön lahjakkuuden merkityksen pois ja painottavat kahta makrotason tekijää: bruttokansantuotetta (BKT) ja väkilukua menestyksen taustalla. Makrotason tekijöiden merkitys on erittäin tärkeää huippu-urheilumenestyksen tavoittelussa, mutta niihin ei voida urheilupolitiikalla vaikuttaa. (De Bosscher ym. 2006)

Mesotason tutkimuksia on tehty vähän, koska sen tarkasteluun tarvittavaa dataa ei ole helposti saatavilla ja sitä on vaikea kvantifoida. Mesotason tekijöihin voidaan vaikuttaa urheilupolitiikalla joko kokonaan tai osittain. Tutkimukset ovat keskittyneet tarkastelemaan: 1) maiden organisatorisen kontekstin kuvailua tai vertailua (urheilujärjestelmät), 2) kansainvälisen menestyksen edellytyksiä tai 3) urheilijoiden ja valmentajien osallistumista päätöksentekoon keskeisinä sidosryhminä. Tämä mesotason kolmas tutkimustyyppi sijoittuu mikrotasolle, vaikka mikrotasolla perinteisesti tarkastellaan yksilön ominaisuuksia. Nämä tutkimukset voivat kuitenkin antaa mielenkiintoista tietoa urheilun käytänteistä urheilijan uralla. Lisäksi niiden vahvuutena voidaan pitää sitä, että on vähemmän monimutkaista kyseenalaistaa yksilöitä kuin vertailla maita mesotasolla. Mesotason tutkimuksissa tärkeimpänä menestystekijänä on pidetty valmennusta ja sen laatua. (De Bosscher ym. 2006)

Kansainvälisen urheilumenestyksen mikrotason muodostaa yksilö eli urheilija ja hänen lähiympäristönsä. Tällä tasolla on tekijöitä, joihin ei voida vaikuttaa, kuten geenit, ja tekijöitä,

joihin voidaan vaikuttaa, kuten harjoittelu. Kaikista tärkeimmät menestykseen tarvittavat ominaisuudet ovat omistautuminen urheilulle ja urheilijan motivaatio. (De Bosscher ym. 2006) Nummelan (2016) mukaan menestyksenkäs huippu-urheilu-ura rakentuu kolmen tekijän kautta: geenit, sisäinen motivaatio sekä urheilijan terveys ja hyvinvointi. Lisäksi vaikutusta on toimintaympäristöllä, johon kuuluu valmentaja, perhe ja ystävät. Harjoittelu ja kilpaileminen tapahtuu tässä toimintaympäristössä.

Tämä tutkimus tarkastelee edellä esitellyistä urheilumenestyksen tasoista mesotason menestystekijöitä eli urheilun toimintapoliittisia menestystekijöitä. Tutkimus kohdistuu kuitenkin mikrotasolle, sillä tutkimuksen aineistona käytetään urheilijoiden vastauksia.

3.1 Kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttaminen

Hyödynnän tässä tutkimuksessa yhtä kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamisesta kertovaa tutkimusta, sillä se antaa lisäarvoa tutkimukselleni. Successful Elite Sport Policies – An international comparison of the Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations on vuodelta 2015. SPLISS 2.0 -tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää, miten huippu-urheilujärjestelmät ja urheilun käytännöt vaikuttavat kansainväliseen huippu-urheilumenestykseen sekä saavuttaa aiempaa parempi ymmärrys maiden huippu-urheilun käytänteiden tehokkuudesta. Tutkimukseen osallistui 15 maata ympäri maailmaa ja aineisto kerättiin urheilun eri sidosryhmiltä, kuten huippu-urheilijoilta, valmentajilta ja urheilujohtajilta. Suomi oli yksi tutkimukseen osallistuneista maista. (De Bosscher ym. 2015, 21) SPLISS 2.0 on yksi parhaista mesotason tutkimuksista, koska siinä on onnistuttu luomaan teoreettinen malli kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamiseksi. Muuttajat ovat selkeästi määritelty ja mitattu käytettäväksi eri maiden vertailuissa. (De Bosscher ym. 2006) Tästä syystä malli valikoitui yhdeksi osaksi tutkimuksen teoreettiseen osuuteen.

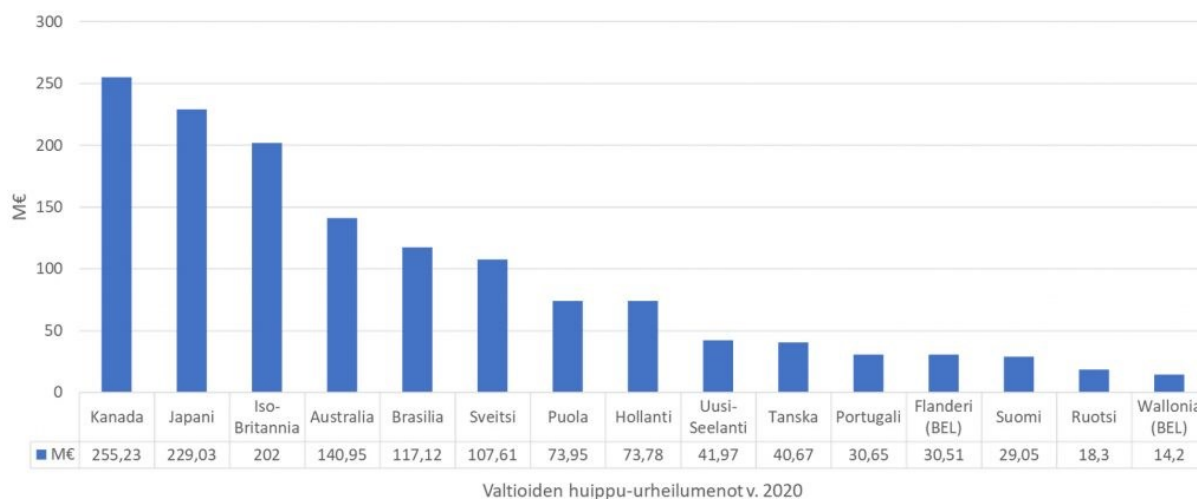
Teoreettisen SPLISS -mallin tarkoituksena on kuvata keskeiset tekijät, joiden avulla maa voi saavuttaa kansainvälistä menestystä. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että se on ainoa malli menestyksen saavuttamiseen. Maiden tulee itse löytää sopivat keinot, miten sitä voisi parhaiten toteuttaa kansainvälisen menestyksen saavuttamiseksi. Malli toimii periaatteella input, throughput, output, ja se koostuu yhdeksästä pilarista eli urheilun käytännöistä, joista

ensimmäinen pilari eli taloudellinen tuki (input) määrittelee sen, millaisena loput kahdeksan pilaria näyttäytyvät. Yksinkertaisesti se tarkoittaa sitä, että maat, jotka laittavat enemmän rahaa huippu-urheiluun, pystyvät luomaan parempia menestymismahdollisuuksia urheilijoilleen. Pilarit 2–9 (throughput) kertovat sen, miten rahat on sijoitettu, ja kuinka niitä hyödynnetään. Lopputuloksena (output) on parantunut huippu-urheilumenestystä tuottava ympäristö. Mallin yhdeksän pilaria ovat seuraavat:

1. Taloudellinen tuki
2. Urheiluohjelmien rakenne ja organisointi – integroitu ohjelmapolitiikka
3. Urheiluun osallistuminen
4. Lahjakkuuksien identifiointi ja kehittäminen
5. Urheilijan tuki uralla ja uran jälkeen
6. Harjoitteluolosuhteet
7. Valmennus ja valmennuksen kehittäminen
8. Kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta
9. Tieteellinen tutkimus. (De Bosscher ym. 2015, 41–48)

SPLISS 2.0 -tutkimuksessa Suomi oli 11. sijalla kaikki yhdeksän pilaria huomioonottavassa 15 maan välisessä vertailussa. Ainoastaan kahdesta pilarista, tuesta urheilijan uralla ja sen jälkeen sekä kansallisesta ja kansainvälisestä kilpailutoiminnasta, Suomen järjestelmä on saanut korkeimmat pisteet tutkimuksen mitta-asteikolla. (De Bosscher ym. 2015, 41–42) Tämän tutkimuksen kannalta keskeiset pilarit ovat 6. Harjoitteluolosuhteet ja 7. Valmennus ja valmennuksen kehittäminen, joista luvuissa 3.3.2 ja 3.3.3 kerron tarkemmin yleisurheilun toimintaympäristössä. Ensin kuitenkin kerron hieman Suomen urheilujärjestelmästä kokonaisuudessaan.

Suomen heikohkoa sijoittumista SPLISS 2.0 -tutkimuksessa voidaan osittain selittää huippu-urheilun vähäisellä taloudellisen tuen määrällä. Vuonna 2021 tehdyn kansainvälisen vertailun mukaan Suomi kuuluu vähiten huippu-urheiluun panostaviin maihin 29 miljoonalla eurollaan (kuva 2) (Lämsä & Mäkinen 2021).



KUVA 2. Valtioiden huippu-urheilumenot vuonna 2020 (SPLISS 2021).

3.2 Suomen urheilujärjestelmä

Suomen liikunta- ja urheilujärjestelmään kuuluvat kokonaisuudessaan liikunnan kansalaisjärjestöt, julkisen sektorin toimijat valtakunnallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla sekä näiden lisäksi yksityisen sektorin toimijat. Suomen huippu-urheilujärjestelmä kattaa pelkästään Olympiakomitean (OK), huippu-urheiluyksikön (HUY), Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), urheiluakatemioiden, lajiliittojen ja urheiluopistojen muodostaman kokonaisuuden. Keskusjärjestönä Olympiakomitealla on keskeinen rooli järjestelmän hierarkiassa. Sen tehtävänä on koota järjestöt yhteen ja toimia organisoidun liikunnan ja urheilun edunvalvojana. (Lehtonen 2017, 4, 14)

Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö (HUY) kantaa vastuun huippu-urheilujärjestelmästä. Sen tehtävänä on koordinoita ja johtaa suomalaisen huippu-urheiluverkoston toimintaa sekä vastata pitkäaikaisesta huippu-urheilumenestyksestä yhdessä lajiliittojen kanssa. Se vastaa talous-, osaamis- ja olosuhteresurssien jakamisesta verkoston käyttöön kahden toiminnallisen kokonaisuuden kautta, jotka ovat laji- ja kisaohjelmat sekä osaaminen ja toimintaympäristöt. (Suomen Olympiakomitea 2023a)

SPLISS 2.0 -tutkimuksessa Suomi sijoittui yhdeksänneksi eri maiden (huippu)-urheilujärjestelmien vertailussa. Tulokset osoittavat, että vertailun parhaimpien maiden järjestelmät ovat kokonaisvaltaisia ja niille yhteisiä ominaisuuksia ovat: kokopäiväiset

työntekijät kansallisessa urheilun johto-organisaatiossa, selkeä päätöksentekorakenne, lajiliittojen autonomia, johto-organisaation päätöksenteossa ovat mukana urheilijat, valmentajat ja urheilujohtajat, pitkän tähtäimen suunnittelu ja kommunikointi urheilijoiden, valmentajien ja urheilujohtajien kanssa. (De Bosscher 2015, 360)

3.3 Yleisurheilun toimintaympäristö

Tässä alaluvussa kerron ensin yleisurheilusta Suomessa, jonka jälkeen tarkastelen valmennusta ja harjoitteluolosuhteita yleisurheilun toimintaympäristössä. Lopuksi kerron maajoukkue toiminnasta, koska se on oleellista tutkimusjoukon kannalta.

3.3.1 Yleisurheilu lajina

Yleisurheilu on monipuolinen matalankynnyksen laji, jota on suhteellisen edullista harrastaa koko ihmisen elämänkaaren ajan. Yleisurheilutoiminnan organisointi on keskittynyt sekä kilpaurheiluun että harrasteliikuntaan. (Suomen Urheiluliitto 2020) Yleisurheiluseuroja on Suomessa 630. Seuramäärältään se on kolmanneksi suurin laji jalkapallon ja salibandyn jälkeen. (Koski & Mäenpää 2018) Lajilla oli harrastajia lisenssimäärällä mitattuna 21 574 vuonna 2022 (Suomen Urheiluliitto 2022d). Kun taas vuonna 2019 määrä oli 27 345 (Suomen Urheiluliitto 2019). Koronapandemia vaikutti huomattavasti seurojen harjoittelu- ja kilpailutoimintaan, mikä vähensi harrastaja- ja kilpailijamäärää. Vuoteen 2016 verrattuna yleisurheilun harrastajamäärät ovat hieman vähentyneet. Tällöin tehtiin kaikkien aikojen suurin lisenssiennätys 32 341, mikä selittyy alle 9-vuotiaiden lisenssien määrän kasvulla. 2000-luvun alkuun verrattuna harrastajamäärät ovat romahtaneet, mutta vuodesta 2010 harrastajamäärät ovat jonkin verran lisääntyneet. (Suomen Urheiluliitto 2016)

Suomen Urheiluliitto (SUL) on yleisurheilun kansallinen lajiliitto, joka johtaa, innostaa ja tukee yleisurheilutoimintaa. Liiton tavoitteena on lajin harrastajamäärän lisäksi kasvattaa myös kansainvälisesti menestyviä yleisurheilijoita. SUL:n jäsenseuroja on yli 500, ja ne jakautuvat 21 piirijärjestöön. (Suomen Urheiluliitto 2022a)

SUL:n strategian 2021–2024 mukaan yleisurheilutoiminnan päävalinnat ovat yleisurheilijan urapolku, elinvoimainen seuratoiminta, lajimieliokuva, imago ja brändi sekä toimintatapojen uudistaminen. Yleisurheilijan urapolusta kerron alaluvussa 3.3.2. Elinvoimaisen seuratoiminnan tavoitteita ovat yleisurheilun harrastusmahdollisuuksia luominen jokaisella paikkakunnalla, päätoimisten valmentajien määrän kasvattaminen seuroissa ja seurojen välisen yhteistyön lisääntyminen. Seurojen toimintaa tuetaan erilaisilla toimintamalleilla, kuten yleisurheilukouluilla, seura- ja koululaiskisoilla sekä seurojen välisillä cup-kilpailuilla. Näiden toimien avulla pyritään varmistamaan yleisurheilun toiminta ja näkyvyys kaikkialla Suomessa. Päätoimisten valmentajien määrän kasvaminen on tärkeää, sillä se tukee ja antaa edellytykset vapaaehtoistyölle. Päätoimisuuden lisäämistä avustetaan ja kannustetaan sekä muun muassa valmistelemalla malleja seurojen yhteispalkkaukselle. Seurojen välisen yhteistyön lisääntyminen onnistuu luomalla malleja maakunnallisille kärkiseuroille. Mallien avulla seurat voivat edistää ympäristöseurojensa toimintaa. (Suomen Urheiluliitto 2020)

Lajimieliokuva, imago ja brändi -päävalinta tavoittelee myönteisen mielikuvan ja tunnettavuuden rakentamista menestyksellä, läpinäkyvällä toiminnalla sekä monikanavaisella näkyvyydellä. Toimintatapojen uudistaminen tähtää joustavaan organisaatioon ja verkostoihin, uudistuvaan varainhankintaan sekä vetovoimaiseen kilpailutoimintaan. (Suomen Urheiluliitto 2020)

Yleisurheilun yhteiskunnallisesta merkityksestä ja suosioista kertoo suomalaisten kiinnostus lajia kohtaan, vaikka kansainvälinen menestys on välillä ollut heikkoa. Taustalla lienee yleisurheilun asema yhtenä maamme perinnelajeista, koska se on ollut näkyvin ja tuloksellisin osa suomalaista urheilua 1900-luvun alkupuoliskolla ja yleisurheilulla on moniin muihin lajeihin verrattuna pitkät perinteet kansainvälisessä kilpailutoiminnassa (Martiskainen 2017, 5, 204). Vuonna 2021 yleisurheilu oli suomalaisten toiseksi kiinnostavin laji Sponsor Insight-tutkimuksessa. 42 prosenttia suomalaisista oli kiinnostunut yleisurheilusta ja kärkipaikkaa pitävään jääkiekkoon ero oli vain kolme prosenttia. (Suomen Urheiluliitto 2022d) Vuonna 2018 yleisurheilu oli median välityksellä kolmanneksi seuratuin laji 1,3 miljoonalla seuraajallaan. Seuratuin laji oli jääkiekko yli kahdella miljoonalla mediavälitteisellä seuraajallaan. Lisäksi toiseksi suosituin suomalaisten toivoma kansainvälinen menestyslaji oli yleisurheilu, jonka menestystä toivoi yli miljoona suomalaista. (Mäkinen ym. 2018)

Uuden kansainvälisen yleisurheilumenestyksen tiellä on monia haasteita, kuten kilpailun koveneminen uusien maiden mukaantulon myötä ja menestyksen saalistaminen laittomilla keinoilla. Suomessa yleisurheilu kamppailee asemastaan uusien syntyvien urheilumuotojen rinnalla. Uudet lajit ja kilpailumuodot vähentävät vanhojen menestyslajien harrastajamääriä ja samalla niiden saamaa näkyvyyttä. Tästä huolimatta yleisurheilu on kohtuullisesti pystynyt puolustamaan asemaansa. (Martiskainen 2017, 205, 208) Muutaman viime vuoden aikana olemme saaneet kuitenkin seurata 2000-luvun menestyneintä yleisurheilua, kun kesän 2022 EM-kisoista tuli kolme mitalia, joista kaksi oli kultaisia. Myös vuoden 2023 sisä ratojen EM-kilpailuista tuli kaksi kultaista mitalia. Lisäksi nuorten kilpailuissa on nähty erittäin menestyviä yleisurheilijoita, joiden takia lajin tulevaisuus vaikuttaa erittäin hyvältä.

3.3.2 Valmennus ja valmennuksen kehittäminen

Arkikielessä valmennuksella tarkoitetaan valmentajan ja urheilijan välistä sopimusta ja toimintaa parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi. Valmennuksen osapuolilla on yhteinen tavoite, jonka eteen molemmat tekevät töitä päivittäisvalmennuksessa. Valmentautuminen on ehkä hieman kokonaisvaltaisempi käsite, jolla tarkoitetaan erilaisia valmentautumisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia osatekijöitä sekä korostetaan yhteistyön merkitystä valmennuksessa. Näitä osatekijöitä ovat esimerkiksi valmennusosaaminen, toimintaympäristö, harjoittelu, ravitsemus, lepo ja palautuminen, urheilijan terveys, urheilupsykologia sekä teknologian hyödyntäminen. Yhteistyötä tehdään esimerkiksi kodin, koulun, urheiluseuran ja urheiluakatemia kanssa. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016) Tässä tutkimuksessa käsitteet valmennus ja valmentautuminen tarkoittavat samaa asiaa. Käsitteiden yhteen kietoutumista olen havainnut muissakin tutkimuksissa (ks. esim. Mero ym. 2016).

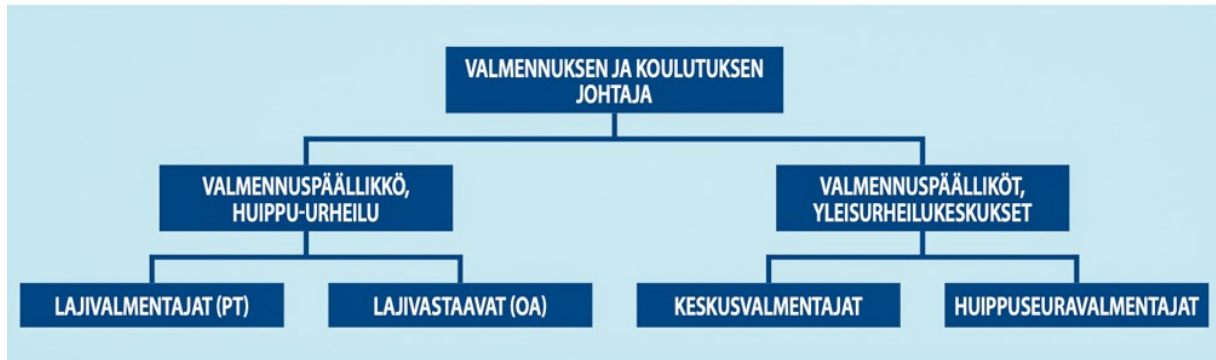
Suomalaisen valmennusosaamisen malli koostuu neljästä osa-alueesta: urheiluosaamisesta, ihmissuhdetaidoista, itsensä kehittämisen taidoista ja voimavaroista, joista urheiluosaamisella tarkoitetaan suorituskyvyn kehittämistä ja lajiosaamista. Ihmissuhdetaidot rakentuvat tunne- ja vuorovaikutustaidoista, organisointitaidoista ja ihmistuntemuksesta. Itsensä kehittämisen taidoillaan valmentaja rakentaa pohjan kaikelle oppimiselle ja osaamiselle, joilla hän voi vaikuttaa urheilijan kehittymiseen ja lajiosaamiseen, kuulumisen tunteeseen, ihmisenä kasvuun ja itsensä kehittämisen taitoihin. Valmentajan osaamistarpeisiin vaikuttaa merkittävästi

toimintaympäristö, jolla tarkoitetaan valmennusosaamisen tarpeen muuttumista, eri ikäisiä, tasoisia tai sukupuolisia urheilijoita valmennettaessa. Lisäksi muita toimintaympäristön tekijöitä ovat harjoittelun organisointi, harjoitteluryhmä, valmentajan rooli, kulttuuri sekä olosuhteet. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49–51)

SPLISS 2.0 -tutkimuksessa valmennusta ja valmennuksen kehittämistä tarkasteltiin neljän eri osa-alueen kautta, jotka olivat: 1) koulutettujen ja osaavien valmentajien lukumäärä, 2) valmentajakoulutus ja osaamisen kehittäminen, 3) valmentajien elinolosuhteet ja mahdollisuus ammattilaisuuteen sekä 4) valmentajien asema ja ammatin tunnustaminen yhteiskunnassa. Tutkimus osoitti, että valmentajat ovat tärkeä osa tehokasta huippu-urheilujärjestelmää. Lisäksi valmennuksen ja menestyksen suhde oli suurempi talvilajeissa kuin kesälajeissa. Vertailumaiden kesken Suomi sijoittui keskivälille valmennuksen ja sen kehittämisen vertailussa. Kärkimaita olivat Ranska, Kanada, Australia ja Itävalta, mikä selittyy sillä, että näillä mailla on hyvin rakennettu valmentajakoulutusjärjestelmä, taloudellista tukea mahdollistamaan kokoaikainen valmennustyö sekä pidemmät perinteet valmentajan ammatin tunnustamisessa kuin Suomessa. (De Bosscher ym. 2015, 279–281)

Suomen yleisurheilun valmennusjärjestelmällä tarkoitetaan kokonaisuutta, jota SUL toteuttaa yhdessä seurojen, huippu-urheiluyksikön, urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten kanssa. Valmennusjärjestelmän ydintavoitteena on ”mahdollistaa yleisurheilijan polulla toimiville urheilijoille ja valmentajille mahdollisimman laadukas valmennusarki sekä parantaa kansainvälistä arvokilpailumenestystä edelliseen strategiakauteen 2017–2020 verrattuna”. (Suomen Urheiluliitto 2020.) Valmennusjärjestelmä perustuu lajikohtaisesti johdettuihin maajoukkueohjelmiin, yleisurheilukeskustoimintaan ja seuroissa toteutettavaan valmennukseen. SUL:n valmennuksen ja koulutuksen johtaja sekä huippu-urheilun valmennuspäällikkö vastaavat yhdessä koko valmennusjärjestelmän toiminnasta. Lisäksi yleisurheilukeskuksissa on omat valmennuspäälliköt (kuva 3). (Suomen Urheiluliitto 2020)

SUL-VALMENNUKSEN ORGANISOITUMINEN 2021-2024



KUVA 3. SUL-valmennuksen organisoituminen 2021–2024 (Suomen Urheiluliitto 2020).

SUL rakentaa yleisurheilijan urapolun käytännössä kolmen toiminnon kautta, jotka ovat valmennuspalveluiden keskittäminen, valmennusosaamisen ja palveluiden laadun sekä seurannan varmistaminen sekä yhteistyön ja yhteistoiminnan vahvistaminen. Valmennuspalveluiden keskittämiseen paneudun alaluvussa 3.3.3. Valmennusosaamisen ja -palveluiden laadun sekä seurannan varmistaminen tarkoittaa liiton järjestämää valmentajakoulutuskokonaisuutta (perus- ja jatkokoulutus), joka palvelee valmentajaa läpi hänen urapolkunsa ja samalla yleisurheilijan urapolun osaamistarvetta. Perustason valmentajakoulutuksen omaavien aktiivivalmentajien ja ammattivalmentajien osaamisen kehittämiseen on kehitetty toimintamallit, joita hyödynnetään aktiivisesti.

Yhteistyön ja yhteistoiminnan vahvistamiseen kuuluu tarkoituksenmukainen ja toimiva yhteistyö liiton, huippuseurojen, urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten kanssa. Toimintaa luodaan edellä mainittujen toimijoiden yhteisillä resursseilla. Huippuseurat ovat merkittävä osa yleisurheilun valmennusjärjestelmää, sillä ne kehittävät jatkuvasti toimintaansa, tekevät yhteistyötä ja oppivat toisiltaan. Yleisurheilukeskukset pyrkivät yhteiseen tavoitteeseen ja yhtenäiseen toimintaan. (Suomen Urheiluliitto 2020)

3.3.3 Harjoitteluolosuhteet

Yleisesti ottaen olosuhteilla viitataan liikunnan ja urheilun yhteydessä siihen fyysiseen ympäristöön, jossa liikuntaa ja urheilua harjoitetaan. Tähän fyysiseen ympäristöön kuuluvat rakennettu liikunta- ja urheilupaikkaverkosto sekä luontoympäristössä olevat ulkoilualueet ja -

reitit. Fyysisiin olosuhteisiin luetaan mukaan myös muut keskeiset liikkumisympäristöt, kuten kävely- ja pyöräreitit sekä leikkipaikat ja puistoalueet, vaikka ne eivät suunnittelullisesti ole rakennettu liikunnan ja urheilun lähtökohdista. Lisäksi liikunta- ja urheilupaikkojen välineet, kalusteet ja oheistilat kuuluvat fyysisiin olosuhteisiin. Olosuhde-käsite pitää myös sisällään sosiaaliseen ympäristöön liittyvät näkökulmat, esimerkiksi turvallisuuskysymykset. (Suomen Olympiakomitea 2023d) Huippu-urheilun olosuhteita ovat erilaiset valmentautumisen olosuhteet arkivalmennuksessa ja leirityksissä sekä kilpailutoiminnan olosuhteet. Tässä tutkimuksessa on oleellista tietää, millaiset harjoitteluolosuhteet urheilijoilla on.

SPLISS 2.0 -tutkimuksessa harjoitteluolosuhteita tarkasteltiin huippu-urheilun olosuhteiden ja infrastruktuurin kautta. Tällaisilla huippu-urheilun olosuhteilla tarkoitetaan vain huippu-urheiluun tarkoitettua harjoittelupaikkaa, jossa on samassa yhteydessä saatavilla muitakin palveluita. Näitä palveluita ovat esimerkiksi asumismahdollisuus, liikuntatieteiden tutkimus, lääkäripalvelut sekä elämänhallintaan ja suorituskykyyn liittyvät palvelut. Lisäksi harjoittelupaikan sijainti on lähellä yliopistoja ja kouluja. Tulokset osoittivat, että kansainvälinen menestys on yhteydessä kansallisten ja alueellisten harjoitteluolosuhteiden saatavuuteen. Yleisesti ottaen suuremmissa ja väestömäärältään isommissa maissa on paremmat olosuhteet. Tässä tarkastelussa Suomi sijoittui 10. sijalle 15 maan vertailussa. (De Bosscher ym. 2015, 261–263)

Suomessa yleisurheilun valmennuspalvelut keskitetään, mikä tarkoittaa sitä, että yleisurheilijan valmennus- ja tukipalvelut koordinoidaan lukiovaiheesta alkaen viiden yleisurheilukeskuksen kautta (Pääkaupunkiseutu, Tampere, Jyväskylä, Kuortane ja Pajulahti). Keskusten toiminta rakentuu yhteistyössä keskuskaupunkien huippuseurojen, urheiluakatemioiden ja osin valmennuskeskusten kesken. Keskuksissa on lajipainotuksia valmennustoiminnassa, mutta harjoitteluolosuhteet ja asiantuntijapalvelut ovat liiton kaikkien urheilijoiden ja heidän valmentajiensa saatavilla. (Suomen Urheiluliitto 2020) Valmennuskeskukset eivät kuitenkaan ole vain huippu-urheilijoiden käytössä. Tässä tutkimuksessa olosuhteilla viitataan siihen, harjoitteleeko urheilija valmennuskeskuksessa vai ei.

3.3.4 Maajoukkuetoiminta

Tämän tutkimuksen kyselyaineiston keräämisen aikaan eli syksyllä 2020, valmennusryhmät olivat Team Finland (TF), EM-ryhmä (EM) ja nuorten EM-ryhmä (NEM). Keväällä 2021 laadittiin muutoksia ja syksyllä 2021 käynnistettiin uudistettu valmennusryhmätoiminta. Uudessa järjestelmässä ryhmät ovat Team Finland (TF), maajoukkue (MJ) ja alueellinen nuorten maajoukkue (ANMJ). TF ja MJ-valmennusryhmissä on mukana sekä nuorten että yleisen sarjan urheilijoita ja heidän valmentajiaan. Yleisen sarjan urheilijoiden pääasiallisena tavoitteena on menestyä vuosittain käytävissä kansainvälisissä arvokilpailuissa. Nuorten urheilijoiden menestystavoitteet ovat tulevaisuudessa 2–4 vuoden päästä olevissa ja sen jälkeen käytävissä yleisen sarjan arvokilpailuissa. (Suomen Urheiluliitto 2022c)

Valmennusryhmään valittavan täytyy olla vähintään 17-vuotias ja valinnat tehdään ensisijaisesti tulostason perusteella. Ryhmään valittavien urheilijoiden tulee täyttää vähintään yksi seuraavista kriteereistä: valintakriteerin tulos, arvokilpailusijoitus tai maailman pisterankingin perusteella. Lisäksi heidän täytyy jatkaa urheilu-uraansa valmennusryhmän tavoitteen mukaisella vaatimustasolla. Valinnassa otetaan huomioon kahden edellisen vuoden tulokset. Tulostaulukossa on kaksi tasoa: TF-taso ja maajoukkuetaso. Tulostaulukon tulokset perustuvat vuosien 2017–2019 niin sanotun riisutun Euroopan tilaston tilastosijoituksiin sekä 2010-luvulla tehtyyn tilastoanalyysiin Euroopan huipulle nousseiden urheilijoiden tulostason kehittymisestä. Riisutulla Euroopan tilastolla tarkoitetaan tilastoa, jossa huomioidaan lajikohtaisesti yhden maan osalta vain se määrä urheilijoita, mikä yhdestä maasta voi osallistua kilpailuun. (Suomen Urheiluliitto 2022c)

Valmennusprosessin tuki TF-urheilijoille ja heidän valmentajilleen rakentuu laajasta kansainvälisestä arvokilpailutoiminnasta, TF-ohjelmasta, oman lajin maajoukkueohjelmasta, yleisurheilukeskustoiminnasta ja henkilökohtaisesta tarvehankintaisesta valmennustuesta. TF-ohjelma käynnistyi syksyllä 2021. Ohjelmaan kuului ryhmän yhteisiä leirejä ja tapaamisia sekä kuukausittainen sparritoiminta, jossa arvioitiin valmennusprosessin etenemistä, sparrattiin harjoittelun suunnittelua ja kartoitettiin tukipalveluiden tarpeita. Henkilökohtainen tarvehankintainen valmennustuki toteutettiin osalle ryhmään kuuluvista SUL:n ja Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön (HUY) yhteisresursoinnilla ja osalle SUL:n resursoinnin kautta. Lisäksi tarpeen mukaan TF-urheilijoille oli tarjolla SUL:n kansainvälisen kilpailutoiminnan manageripalvelu. (Suomen Urheiluliitto 2022d)

Jokaisella yleisurheilulajilla on oma maajoukkueohjelma, joka suunnitellaan lajin vastuuhenkilön johdolla. Sen ydinsisältöön kuuluvat yhteiset leiritykset ja yleisurheilukeskustoiminta. Lajeja, joissa on eniten menestysmahdollisuuksia, rahoitetaan SUL:n lisäksi HUY:n tehostamistuilla, jotka ovat sisällöltään muita lajeja laajempia. (Suomen Urheiluliitto 2022d) Maajoukkue-toiminta on myös keskitetty yleisurheilukeskuksiin, sillä keskuksissa toimivat kaikki liiton päätoimiset valmentajat. Parhaimmassa tilanteessa maajoukkueohjelma ja yleisurheilukeskustoiminta toimivat tiiviissä yhteydessä käytännössä. (Suomen Urheiluliitto 2022d)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Idea tälle tutkimukselle syntyi syksyllä 2020 yhdessä KIHUn tutkijoiden kanssa, kun käynnissä oli isompi kaikkien lajien maajoukkueurheilijoita koskeva tutkimushanke nimeltään Urheilijakysely 2020. Oman yleisurheilusuhteen ja mielenkiinnon kautta oli selvää, että tämä tutkimus suuntautuu lajispesifiin tarkasteluun yleisurheilun kontekstissa. Lisäksi keskustelut yleisurheilun parissa toimivien kanssa auttoi suuntamaan tutkimusaiheen valmentautumiseen.

Tämä pääluku keskittyy tutkimuksen toteutuksen kuvaamiseen. Ensimmäiseksi esittelen tutkimustehtävän ja tutkimuskysymykset. Toiseksi kerron tutkimusaineistosta ja kolmanneksi aineiston analysointimenetelmistä.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on ensin selvittää suomalaisten yleisurheilijoiden polkuja maajoukkue-tason urheilijoiksi. Tutkimusaineiston rajallisuuden vuoksi urheilijan polun tarkastelu muodostuu päälajin aloitussiästä, päälajin panostussiästä, saavutuksista sekä nuorten ja aikuisten maajoukkueeseen pääsyistä. Toiseksi tarkoituksena on tarkastella heidän valmentautumistaan sekä erityisesti heidän valmentautumisensa mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta. Valmentautuminen valikoitui tarkastelun kohteeksi, koska se on yksi tärkeimmistä menestykseen vaikuttavista mesotason tekijöistä urheilijan uralla. Näin ollen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa yleisurheilijoiden valmentautumisesta sekä valmentautumisen mahdollistajista ja haasteista yleisurheilun parissa toimiville päätöksenteon tueksi.

Tutkimustehtävän pohjalta tutkimuskysymyksiksi muodostuu seuraavat:

1. Millainen on suomalaisen yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi?
2. Millaista on suomalaisen maajoukkue-tason yleisurheilijan valmentautuminen?
3. Mitkä ovat valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta?

4.2 Tutkimusaineisto

Tämän tutkimuksen aineistona hyödynnettiin KIHUn tekemää Urheilijakyselyä 2020, josta käsittelyyn otettiin yleisurheilijoita koskeva aineisto. Kyselyn teemoina olivat kaksoisura, ammattilaisuus ja talous, urheilijan polku, valmentautuminen ja kilpaileminen, urheilijan ura ja tulevaisuus, terveys ja hyvinvointi sekä yhteiskunta ja viestintä. Kaikkia edellä mainittuja teemoja ei tarkastella tässä tutkimuksessa.

Kyselylomakkeessa sovellettiin aiemmin sekä kansainvälisissä tieteellisissä julkaisuissa että kansallisissa tutkimuksissa ja selvityksissä käytössä olleita mittareita. Lisäksi kehitettiin omia mittareita tutkimuksen kohderyhmää varten. Lomake laadittiin yhteistyössä KIHUn Olympiakomitean ja lajiliittojen asiantuntijoiden kesken. Kysely toteutettiin Webropol-kyselyohjelmistolla ja vastaajat vastasivat siihen anonymisti. Lajiliitot lähettivät kyselyn nuorille ja aikuisille maajoukkueurheilijoille syksyllä 2020. Sen tavoitteena oli kerätä tietoa suomalaisista huippu-urheilijoista päätöksenteon tueksi ja vakiinnuttaa se jatkuvaksi toimintatavaksi tulevaisuudessa. (Pusa, Mäkinen, Mononen & Blomqvist 2021)

Tätä tutkimusta varten tarkastelin aikuisten maajoukkueyleisurheilijoiden vastauksia. Maajoukkueurheilijalla tarkoitetaan tässä yhteydessä maajoukkue toimintaan osallistuvaa yli 20-vuotiasta urheilijaa. SUL lähetti kyselylomakkeen yhteensä 427 urheilijalle, jotka kuuluivat SUL:n valmennusryhmiin (Team Finland ja EM-ryhmä) kaudella 2019–2020 tai osallistuivat aikuisten arvokisoihin tai Suomi-Ruotsi maaotteluun vuosina 2018–2019. On tyypillistä, että arvokisoihin osallistuu myös sellaisia urheilijoita, jotka eivät kuulu varsinaisiin SUL:n valmennusryhmiin, mikä selittää suurta urheilijoiden lukumäärää. Yhteensä 39 yleisen sarjan yleisurheilijaa vastasi kyselyyn.

Kysely koostui pääasiassa vaihtoehto- ja monivalintakysymyksistä, väitteistä sekä avoimista kysymyksistä. Väittämien mittarina käytettiin useimmiten 5-portaista Likertin asteikkoa 1=Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä, 6=En osaa sanoa tai 1=Erittäin tyytymätön...5=Erittäin tyytyväinen. Joissain väittämissä asteikkona oli 0=Ei toteudu kohdallani lainkaan...100=Toteutuu kohdallani täysin. Menestysmahdollisuutta tuli arvioida asteikolla 0=Erittäin heikot mahdollisuudet...10=Erittäin hyvät mahdollisuudet. ”Urheilijan ja valmentajan vuorovaikutussuhdetta arvioitiin käyttämällä Coach–Athlete Relationship Questionnaire -mittaria (CART-Q, Jowett & Ntoumanis 2004, Jowett 2009, Rottensteiner

2015). Mittari sisältää yhteensä 11 väitettä, jotka kuvaavat urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen laadun kolmea eri osa-aluetta: läheisyyttä (closeness), sitoutumista (commitment) ja vastavuoroisuutta (complementarity)”. (Pusa ym. 2021) Urheilijat arvioivat näitä väittämiä 7-portaisella asteikolla sen mukaan, kuinka samaa mieltä olivat väittämän kanssa (1=Täysin eri mieltä...7=Täysin samaa mieltä) (Pusa ym. 2021).

Tässä tutkimuksessa kyselyaineistosta tutkittiin yleisurheilijoiden taustoja, yleisurheilijoiden polkuja maajoukkueeseen, yleisurheilijoiden valmentautumista sekä valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta. Taulukossa 1 on esitelty, millä kyselyn kysymyksillä selvitettiin vastauksia kuhunkin tutkimuskysymykseen.

TAULUKKO 1. Kyselyn kysymykset, joilla vastattu tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuskysymys	Kyselyn kysymykset
Taustatiedot	Sukupuoli, syntymävuosi, asuinpaikka, Olympiakomitean tukiurheilija, asumismuoto, bruttotulot, ammattimaisuus ja päätavoite urheilussa
Urheilijan polku maajoukkueeseen	Yleisurheilun aloitusikä, yleisurheilun panostusikä, valintaikä nuorten maajoukkueeseen, valintaikä aikuisten maajoukkueeseen, maajoukkueaika ja paras saavutus urheilijana
Valmentautuminen	Kaksoisura, urheiluakatemia, valmennuskeskus, harjoittelun määrä, kehitys- ja tulostavoitteet, valmennus- ja tukitiimin jäsenet, vastuvalmentaja, valmennussuhde, asiantuntija- ja tukipalveluita koskevat kysymykset, kansainvälisen tason esteet, menestysvaatimus ja asia, jonka muuttaisi urheilu-uralla
Valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta	Kaikkien valmentautumisen kysymysten pohjalta ja menestysmahdollisuus

Vastaajia koskevat taustatietokysymykset olivat pääasiassa vaihtoehtokysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Urheilijan polkua maajoukkueeseen tarkasteltiin yleisurheilun aloitusiän, yleisurheilun panostusiän, saavutusten, nuorten maajoukkueeseen pääsyiän, aikuisten maajoukkueeseen pääsyiän ja sekä nuorten että aikuisten maajoukkueessa oloajan kautta. Vaikka tarkastelua ei ollut mahdollista tehdä kaikkien urheilijan polun tekijöiden avulla, koin,

että suppeampikin tarkastelu antoi perspektiiviä aiheeseen. Nämä kysymykset olivat vaihtoehto- ja monivalintakysymyksiä.

Valmentautumista tarkasteltiin kaksoisuraan, harjoitteluun, valmennus- ja tukitiimiin, vastuuvallmentajaan sekä valmennussuhteeseen, asiantuntija- ja tukipalveluihin liittyvien kysymysten sekä kansainvälisen tason saavuttamista selvittävien kysymysten avulla. Kysymykset olivat vaihtoehto- ja monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä sekä väittämiä. Kaksoisuraa eli urheilun ja opiskelun sekä urheilun ja työn yhdistämistä kysyttiin samankaltaisilla kysymyspatteristoilla.

Valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta tarkasteltiin kaikkien edellä mainittujen valmentautumisen kysymysten pohjalta. Niistä kuvailtiin valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita. Lisäksi urheilijoiden oma arvio valmentautumisensa edellytyksistä menestyä kansainvälisellä tasolla sisällytettiin tähän kohtaan.

4.3 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysoinnissa on käytetty sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Kvantitatiivisen aineiston analysoinnissa käytettiin apuna SPSS-tilasto-ohjelmiston versiota 28.0. Ensin aineistosta laskettiin suoria jakaumia. Muuttujista tuotettiin frekvenssejä, prosenttijakaumia ja keskilukuja (keskiarvo), joiden avulla kuvattiin yleisurheilijoiden taustoja ja yleisurheilijoiden polkuja maajoukkueeseen sekä osittain yleisurheilijoiden valmentautumista sekä yleisurheilijoiden valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta.

Osasta tutkimusaineiston väittämäkysymyksistä tehtiin summamuuttujat, kuten valmentajasuhteesta ja ammattilaisuudesta, jolloin saatiin laskettua yhteen samaa ilmiötä mittaavien muuttujien arvot. Summamuuttujista raportoitiin keskiarvot.

Aineistosta tehtiin vertailuja valmennuskeskuksessa ja muualla harjoittelevien urheilijoiden välillä. Vaihtoehtokysymysten vertailut tehtiin ristiintaulukoinnilla, jotta saatiin prosenttijakaumat sekä Khiin neliö -testillä katsottiin tilastollisia merkitsevyyksiä. Numeeristen

muuttujien keskiarvoista tehtiin vertailuja t-testillä. Tilastollisen testin merkitsevyyden rajana pidettiin 0,05, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt, koska kyseessä oli pieni aineisto.

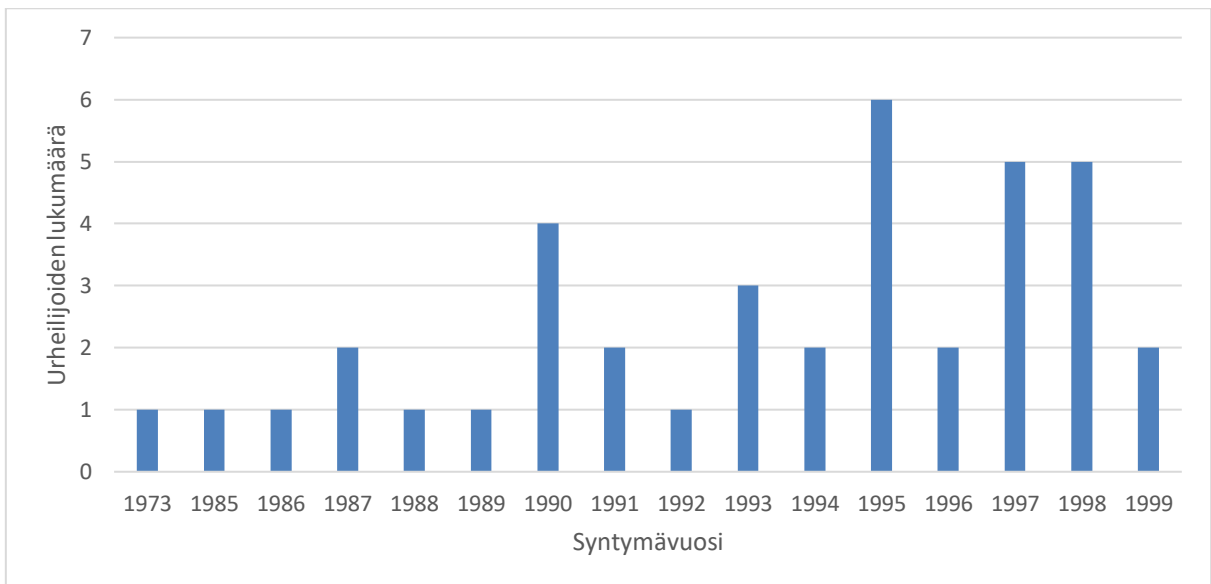
Tutkimusaineistosta analysoitiin kaksi avointa kysymystä, joiden analyysimenetelmänä käytettiin luokittelua. Luokittelu kuuluu laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmiin ja se on yksi sisällönanalyysin muoto (Tuomi&Sarajärvi 2018). Ensiksi kysymysten vastaukset tuotiin SPSS:stä Excel:iin, jossa luokittelu tehtiin taulukoinnin avulla. Ensin alkuperäiset ilmaukset kirjoitettiin ensimmäiseen sarakkeeseen, jonka jälkeen ne tiivistettiin seuraavaan sarakkeeseen pelkistetyiksi ilmaisuiksi, jonka jälkeen niistä muodostettiin luokat vielä kolmanteen sarakkeeseen. Lopuksi vielä laskettiin, kuinka useasti kukin luokka mainittiin urheilijoiden vastauksissa. Kansainvälisen tason menestymisen edellytyksiin vastasi 25 urheilijaa, joiden vastauksista muodostettiin 12 luokkaa. Asiaan, jonka muuttaisi urheilu-uralla vastasi 16 urheilijaa, joiden vastauksista muodostettiin kolme luokkaa.

5 TULOKSET

Tässä luvussa kerron tutkimuksen tulokset samalla vastaten kolmeen tutkimuskysymykseeni. Käytän tutkimukseen vastanneista henkilöistä sekä urheilija että vastaaja-sanaa. Ensimmäisessä alaluvussa kuvaan vastaajien taustatiedot. Toisessa alaluvussa kuvaan, millainen on ollut suomalaisen yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi. Kolmannessa alaluvussa kerron yleisurheilijoiden valmentautumisesta. Neljännessä alaluvussa kuvaan valmentautumisen mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta.

5.1 Vastaajien taustatiedot

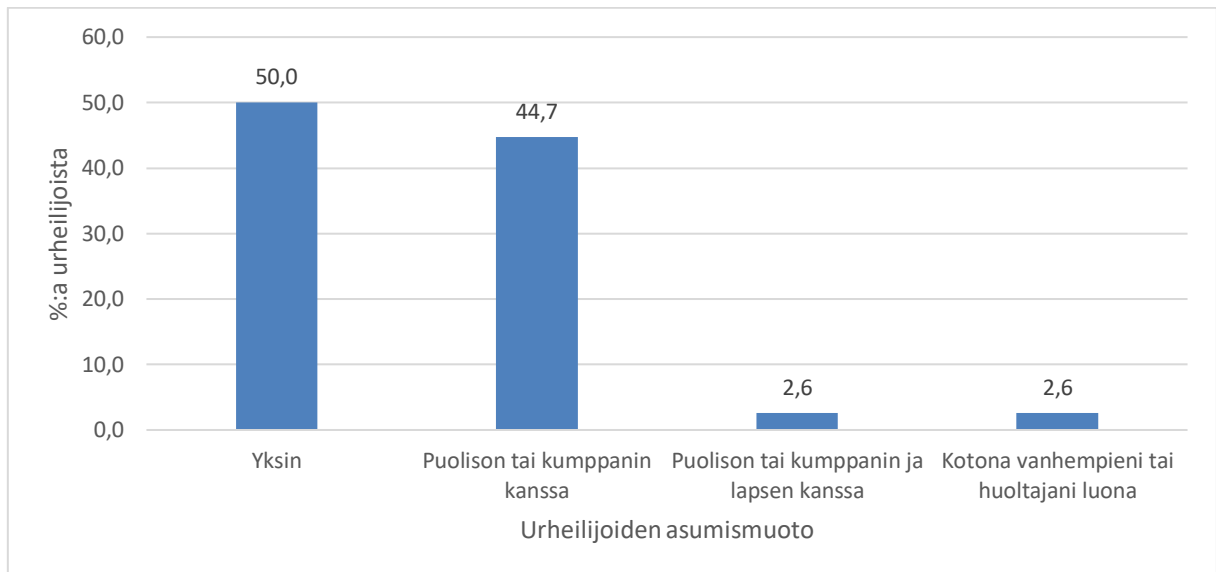
Kyselyyn vastasi 39 yleisurheilijaa, joista oli naisia 26 (66,7 %) ja miehiä 13 (33,3 %). Vastaajien joukossa ei ollut vammaisurheilijoita. Vastaajien ikäjakauma oli kyselyhetkellä 21–47 vuotta. Selkeä enemmistö vastaajista oli syntynyt 1990-luvulla (kuva 4). Kyselyyn vastanneista urheilijoista kolmasosa (33 %) asui pääkaupunkiseudulla, vajaa neljännes eli 9 (23 %) Tampereen seudulla ja kolmanneksi eniten eli 6 (15 %) Jyväskylässä. Loput vastaajista asuivat eri puolella Suomea.



KUVA 4. Urheilijoiden ikäjakauma (n=39).

Kyselyyn vastanneista urheilijoista 24,3 prosenttia oli Olympiakomitean tukiurheilijoita. 5,4 prosenttia ei osannut sanoa, onko hän tukiurheilija vai ei.

Puolet (50 %) urheilijoista asui yhdessä puolison tai kumppanin kanssa ja lähes saman verran (47,7 %) asui yksin (kuva 5).



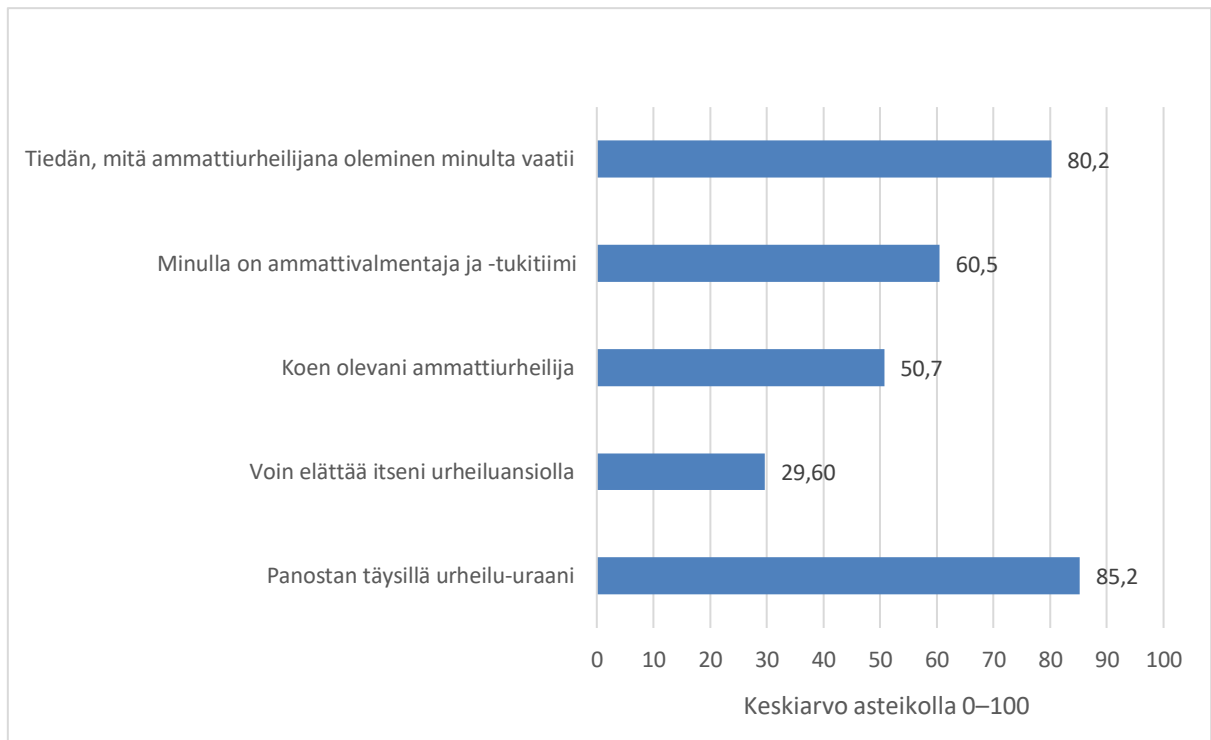
KUVA 5. Urheilijoiden asumismuoto (n=38) (%).

Urheilijoiden vuotuiset kokonaistulot on esitelty taulukossa 2. Reilu kolmannes vastaajista eli 15 (38,5 %) kuului alle 10 000 euron tuloluokkaan.

TAULUKKO 2. Urheilijoiden vuotuiset bruttotulot ilman veroja vuonna 2019.

	n	%
Minulla ei ollut omia tuloja	4	10,3
1–9 999 €	15	38,5
10 000–19 999 €	8	20,5
20 000–29 999 €	5	12,8
30 000–39 999 €	5	12,8
60 000–69 999 €	2	5,1
Yhteensä	39	100,0

Kuvassa 6 on esitelty urheilijoiden kokemukset ammattimaisuudesta keskiarvoina asteikolla 0–100. Kuvasta voi huomata, että väitteen ”Voin elättää itseni urheiluansioilla” keskiarvo on vain 29,6, mikä kuvastaa sitä, että ammattimainen yleisurheilu on haasteellista.



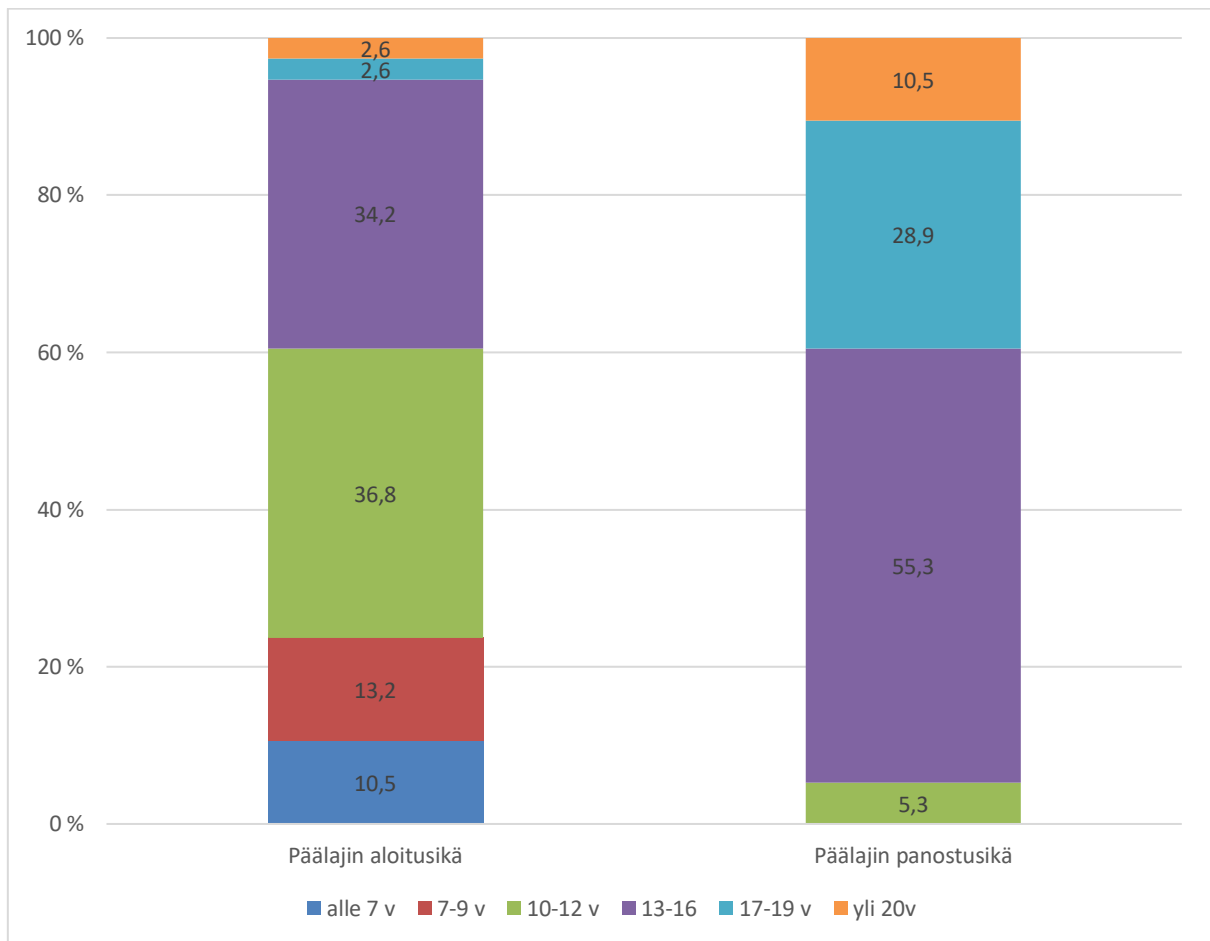
KUVA 6. Urheilijoiden kokemukset ammattimaisuudesta (n=39) (ka).

Urheilijoiden päätavoitteet olivat arvokisaedustus, arvokisamitali, menestyminen arvokisoissa, Suomen mestaruus, kehittyminen ja oman potentiaalin löytäminen. Eniten urheilijat eli 14 urheilijaa mainitsi arvokisaedustuksen päätavoitteeksensa. Yhdeksän urheilijaa mainitsi arvokisoissa menestymisen tavoitteeksensa. Menestymisellä tarkoitettiin useimmiten joko finaali paikkaa tai välieräpaikkaa arvokisoissa. Kuusi urheilijaa tavoitteli arvokisamitalia – joko Olympialaisista tai EM-kisoista. Päätavoitteena kehittyminen ja oman potentiaalin löytäminen oli kolmella urheilijalla. Yhdellä urheilijalla tavoitteena oli Suomen mestaruus ja yhdellä ei ollut tavoitetta ollenkaan, sillä urheilu oli hänelle vain harrastus.

5.2 Yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi

Reilu kolmannes urheilijoista eli 14 (36,8 %) oli aloittanut harrastamaan yleisurheilua 10–12-vuotiaana (kuva 7). Melkein saman verran eli 13 (34,2 %) oli aloittanut 13–16-vuotiaana. Keskimäärin yleisurheilun harrastaminen aloitettiin 10-vuotiaana. Päälajiin panostaminen eli valintojen tekeminen siinä ensisijaisesti menestyäkseen aloitettiin puolestaan keskimäärin 14-vuotiaana. Yli puolet urheilijoista eli 21 (55,3 %) aloitti panostuksen 13–16-vuotiaana. Tulokset

osoittivat, että ensikosketus päälajiin on 10–12-vuotiaina aloittaneilla verrannollinen Côtén (1999) DMSP-malliin, mutta puolestaan 13–16-vuotiaina aloittaneilla se on ollut suhteellisen myöhään, sillä 13-vuotiaana tulisi siirtyä Côtén (1999) mukaan erikoistumisvaiheeseen. Päälajin keskimääräinen panostusikä on puolestaan ollut enemmistöllä aiemmin kuin Côtén (1999) mallissa, jossa se määriteltiin aikaisintaan 16 ikävuoden kohdalle.

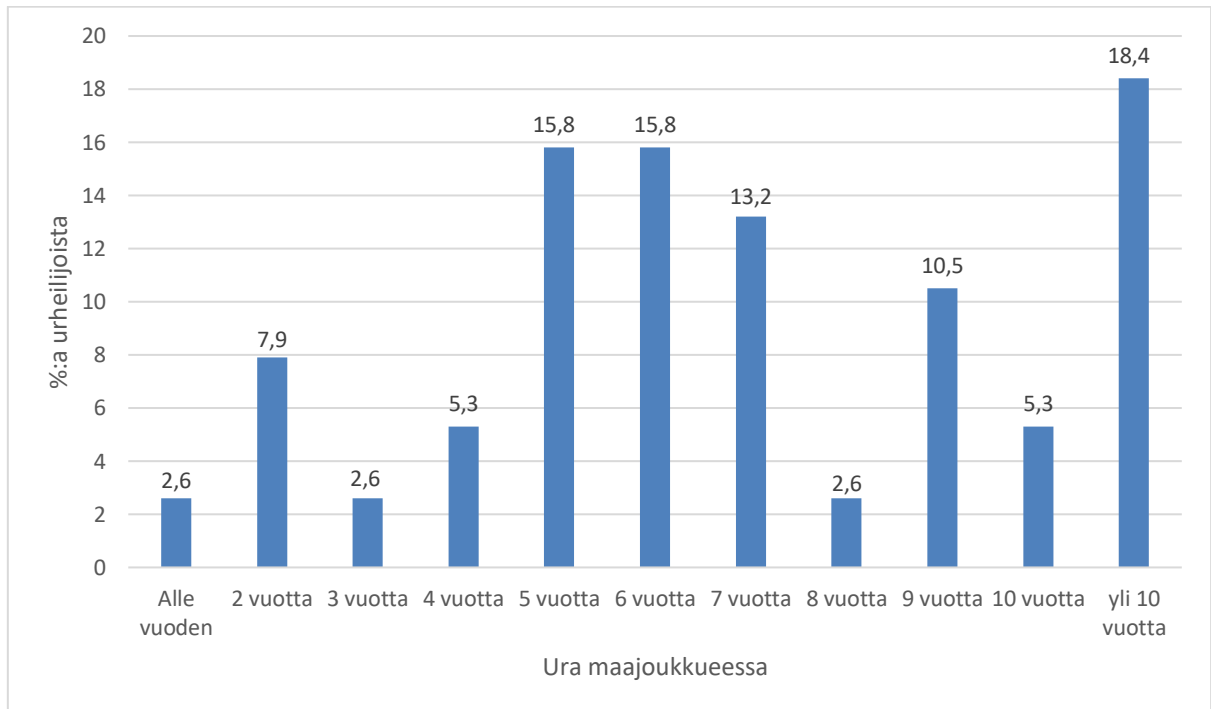


KUVA 7. Urheilijoiden päälajin aloitusikä ja panostusikä (n= 38) (%).

Vastanneista urheilijoista 33 (86,8 %) on kuulunut aikoinaan nuorten maajoukkueeseen. Näistä enemmistö 12 (36,4 %) valittiin ensimmäisen kerran nuorten maajoukkueeseen 16-vuotiaana, joka oli myös keskimääräinen valintaikä nuorten maajoukkueeseen. Neljäs osa urheilijoista (24,3 %) valittiin ensimmäisen kerran aikuisten maajoukkueeseen 18-vuotiaana. Nuorin valittu urheilija oli 16-vuotias ja vanhin 25 vuotta tai yli. Keskimäärin aikuisten maajoukkueeseen valittiin 20-vuotiaana. Näiden pohjalta teen tulkinnan, että nuorten maajoukkueeseen pääsy on tarkoittanut urheilijoiden kohdalla varhaista menestystä, jonka jatkumona on ollut pääsy

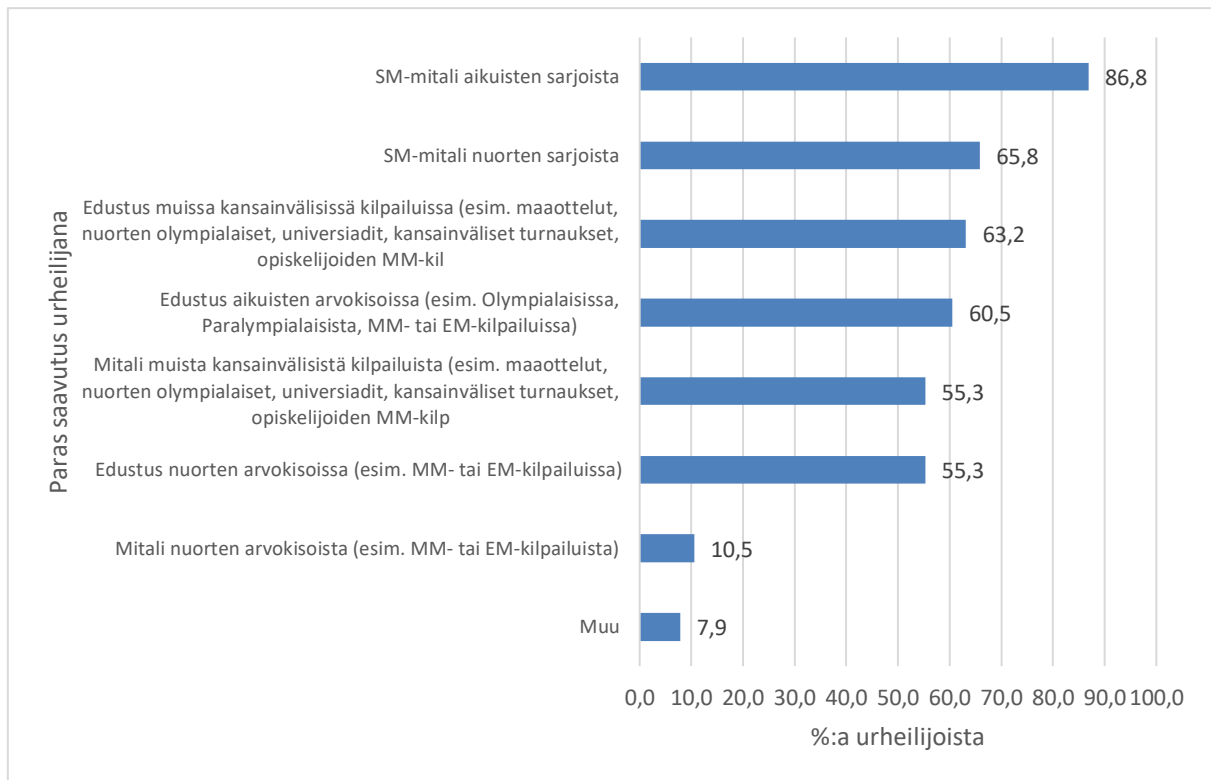
aikuisten maajoukkueeseen ja myöhempään menestykseen, jolla tarkoitan aikuisten arvokisoihin pääsyä. Lisäksi kuvassa 9 esiteltävät urheilijoiden parhaimmat saavutukset vahvistavat tulkintaani.

Viidennes urheilijoista (18,4 %) oli ollut yli 10 vuotta sekä nuorten että aikuisten maajoukkueessa (kuva 8). Keskimäärin vastaajat olivat olleet maajoukkueessa 7,8 vuotta.



KUVA 8. Ura maajoukkueessa (sekä nuorten että aikuisten) (n=38) (%).

Selkeä enemmistö eli 33 urheilijaa (86,8 %) vastasi parhaan saavutuksen olleen SM-mitali aikuisten sarjoista. 25 urheilijalla (65,8 %) se oli SM-mitali nuorten sarjoista. 23 urheilijaa (60,5 %) on edustanut Suomea aikuisten arvokisoissa, mutta kukaan heistä ei ole saavuttanut mitalia sieltä. 21 urheilijaa (55,3 %) on edustanut nuorten arvokisoissa, joista 4 urheilijaa (10,5 %) on saanut mitalin. 24 urheilijaa (63,2 %) on edustanut muissa kansainvälisissä kilpailuissa, joista 21 urheilijalla (55,3 %) on mitali (kuva 9).



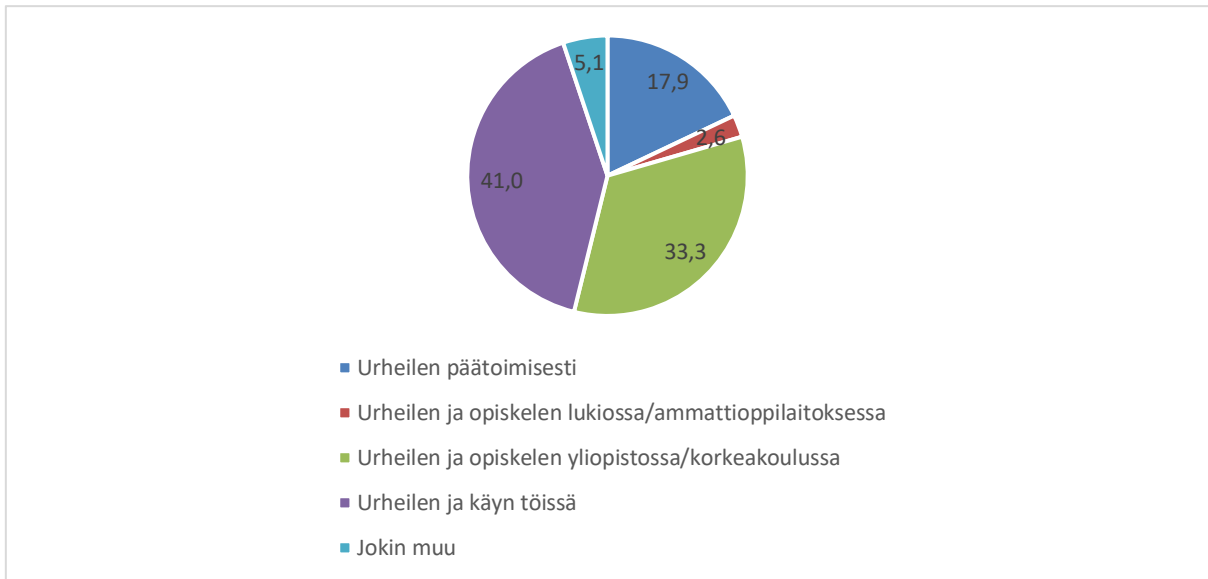
KUVA 9. Paras saavutus urheilijana tähän mennessä (n=38) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto) (%).

5.3 Valmentautuminen

Tässä alaluvussa valmentautumisen tulokset on jaoteltu valmentautumisen osatekijöiden mukaan kaksoisuraan, harjoitteluun ja harjoitteluolosuhteisiin, valmennus- ja tukitiimiin, valmentajaan ja valmennussuhteeseen, asiantuntija- ja tukipalveluihin sekä valmentautumiseen ja kansainvälisen tason saavuttamiseen. Viimeisessä alaluvussa 5.4 on kuvattu valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta.

5.3.1 Kaksoisura

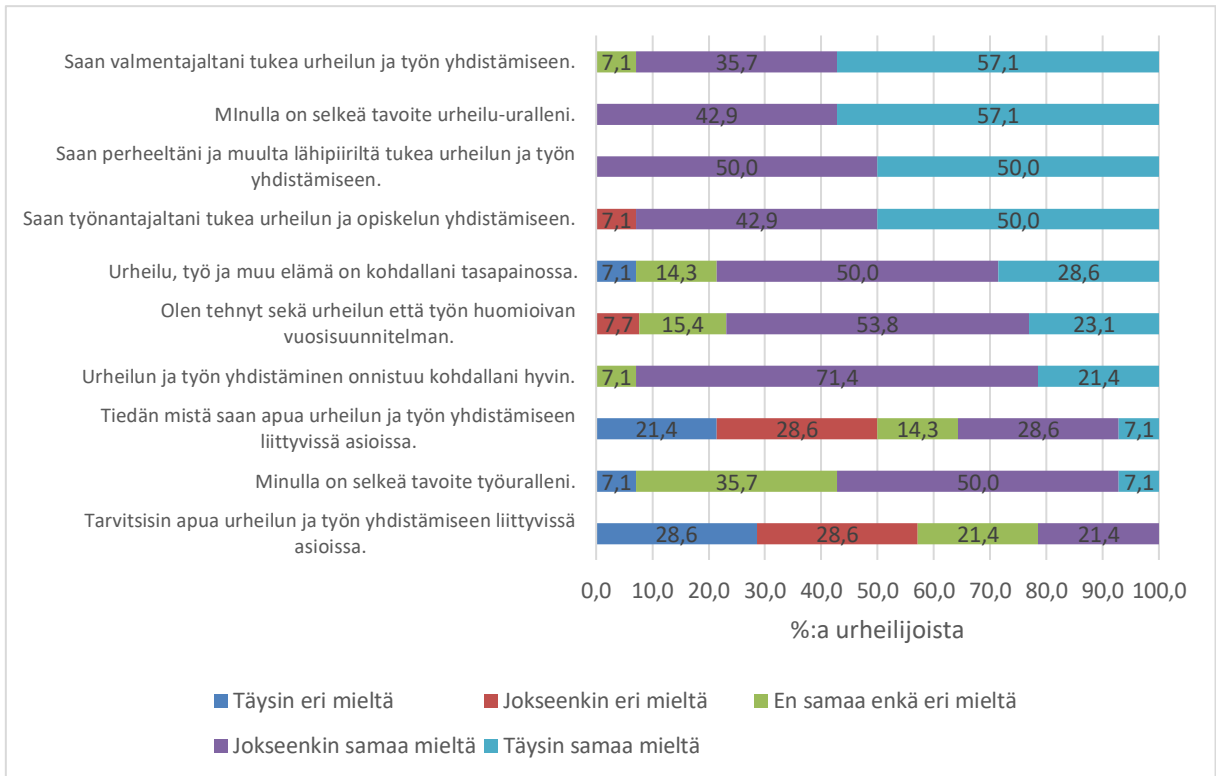
Lähes puolet urheilijoista (41 %) yhdisti urheilun työssäkäyntiin (kuva 10). Töissä käytiin keskimäärin 76 tuntia kuukaudessa. Urheilun ja opiskelun korkeakoulussa yhdisti kolmasosa vastaajista (33,3 %), ja päätoimisia urheilijoita oli (17,9 %).



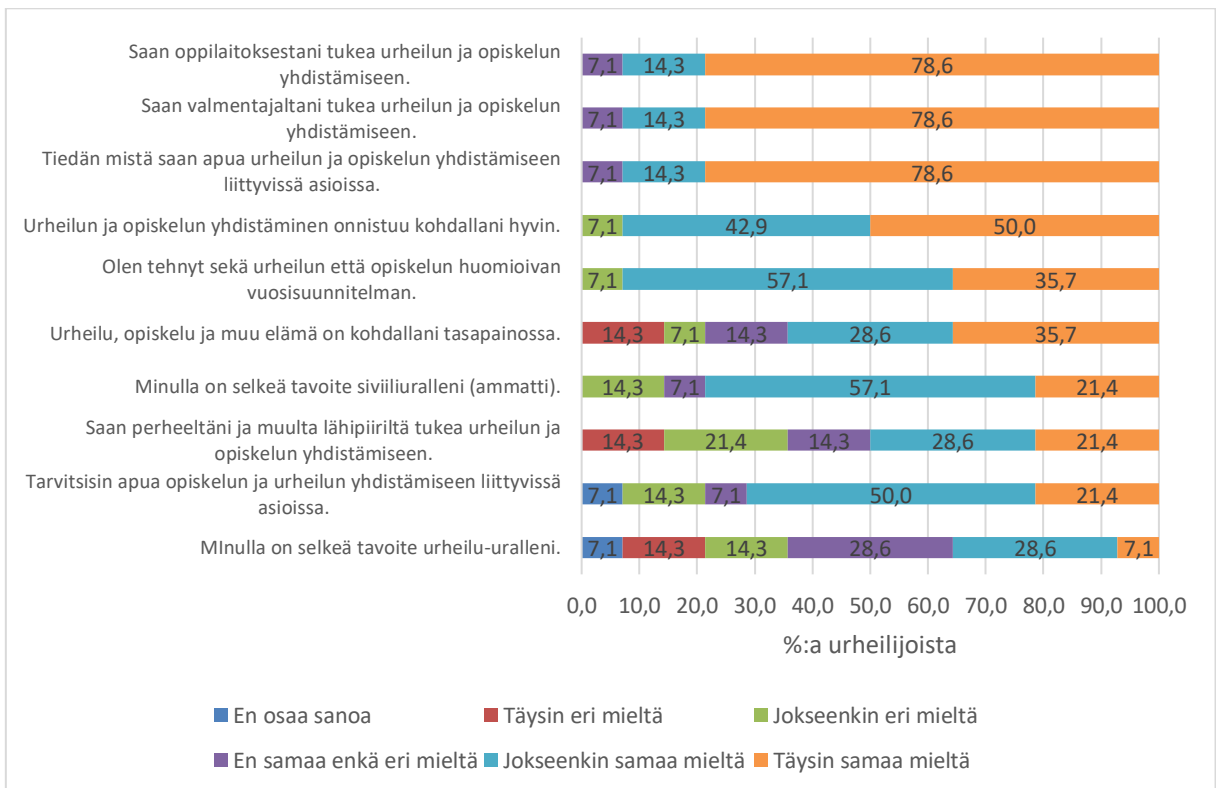
KUVA 10. Urheilijoiden kaksoisuraratkaisut (n=39) (%).

Lähes kaikki vastaajat onnistuivat yhdistämään urheilun ja työn tai urheilun ja opiskelun hyvin (kuva 11 ja kuva 12). Urheilun ja työn yhdistäminen onnistui hyvin yhteensä 92,8 prosentilla vastaajista, joista (71,4 %) oli jokseenkin ja (21,4 %) täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Vastaavasti urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui hyvin 92,9 prosentilla vastaajista, mutta täysin samaa mieltä olevia oli yli kaksinkertaisesti enemmän (50 %) kuin työssäkäyvien joukossa.

78,6 prosenttia opiskelevista urheilijoista oli täysin samaa mieltä siitä, että he tietävät, mistä saa apua opiskelun ja urheilun yhdistämiseen liittyvissä asioissa. Vastaavasti työssäkäyvistä urheilijoista vain 7,1 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja 28,6 prosenttia jokseenkin samaa mieltä siitä, että he tietävät, mistä saa apua työn ja urheilun yhdistämiseen liittyvissä asioissa. Työssäkäyvistä urheilijoista 28,6 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja 50 prosenttia jokseenkin samaa mieltä, että urheilu, työ ja muu elämä on tasapainossa. Vastaavasti opiskelevat urheilijat olivat 35,7 prosenttia täysin samaa mieltä ja 28,6 prosenttia jokseenkin samaa mieltä, että urheilu, opiskelu ja muu elämä on tasapainossa.

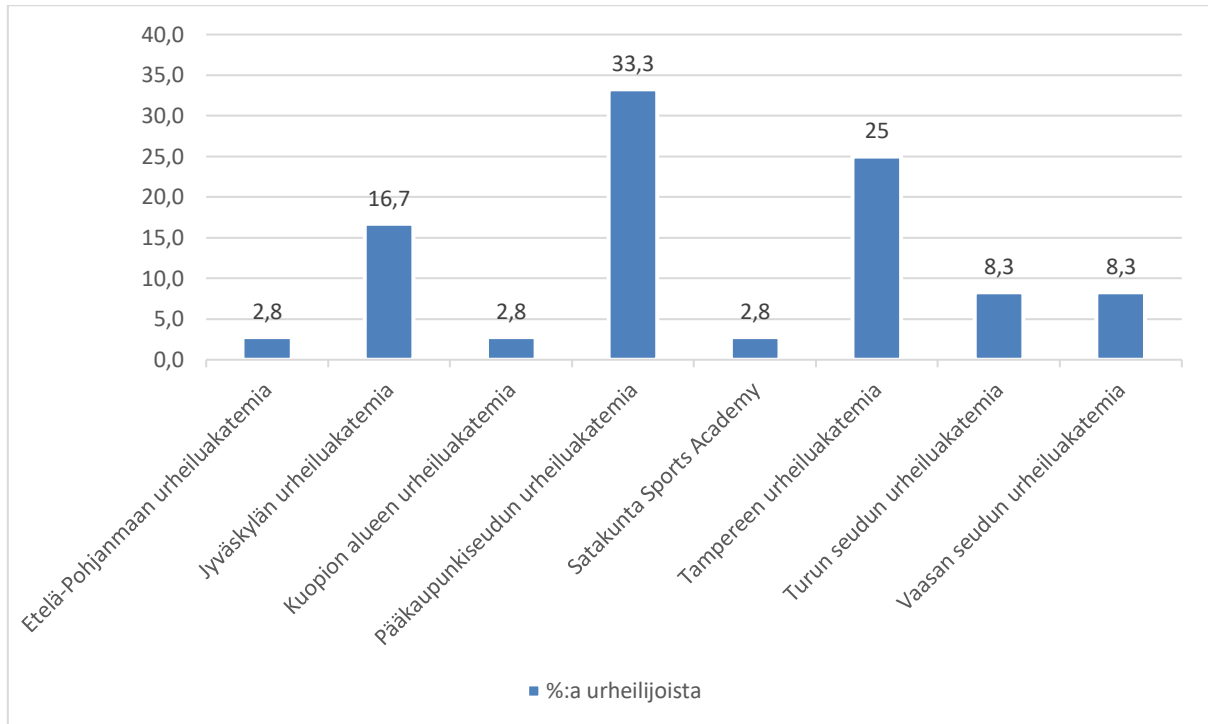


KUVA 11. Urheilun ja työn yhdistäminen (n=13–14) (%).



KUVA 12. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen (n=14) (%).

Lähes kaikki urheilijat (94,9 %) olivat urheiluakatemian jäseniä tai käyttivät urheiluakatemian palveluita. Kolmannes (33,3 %) kuului Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan, neljännes (25 %) Tampereen urheiluakatemiaan ja vajaa viidennes (16,7 %) Jyväskylän urheiluakatemiaan (kuva 13).



KUVA 13. Urheiluakatemiaan kuuluminen (n=36) (%).

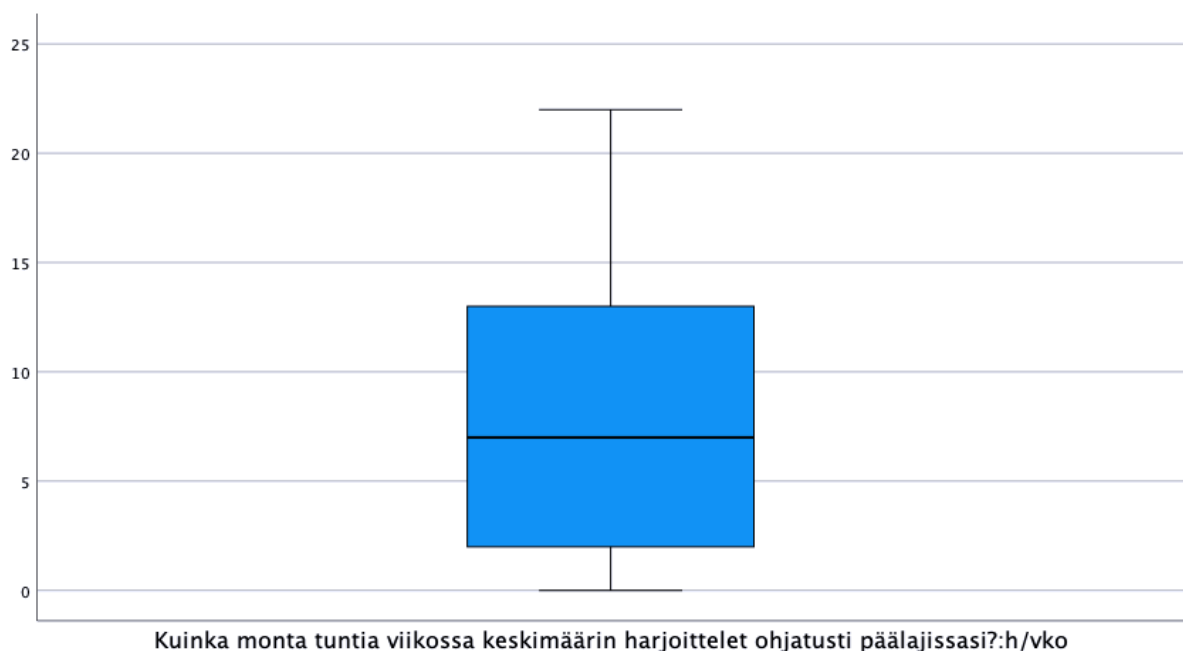
5.3.2 Harjoittelu ja harjoitteluolosuhteet

Enemmistö urheilijoista eli 25 (65,8 %) harjoitteli yleisurheilun valmennuskeskuksessa. Helsinki, Tampere ja Jyväskylä erottuivat kolmena suurimpana valmennuskeskuksena urheilijoiden asuinpaikkakunnan mukaan. Kuortaneen keskuksen piiriin voidaan nähdä kuuluvan kyselyyn vastanneista yksi urheilija. Lahden keskuksen alueella ei asunut kukaan kyselyyn vastanneista.

Lähes puolet vastanneista urheilijoista (47,4 %) oli muuttanut toiselle paikkakunnalle urheilu-uran edistämiseksi. Kaikissa vastauksissa tuli esille se, että toiselle paikkakunnalle oli muutettu paremman valmennuksen ja harjoitusolosuhteiden perässä. Lisäksi yli puolet vastanneista

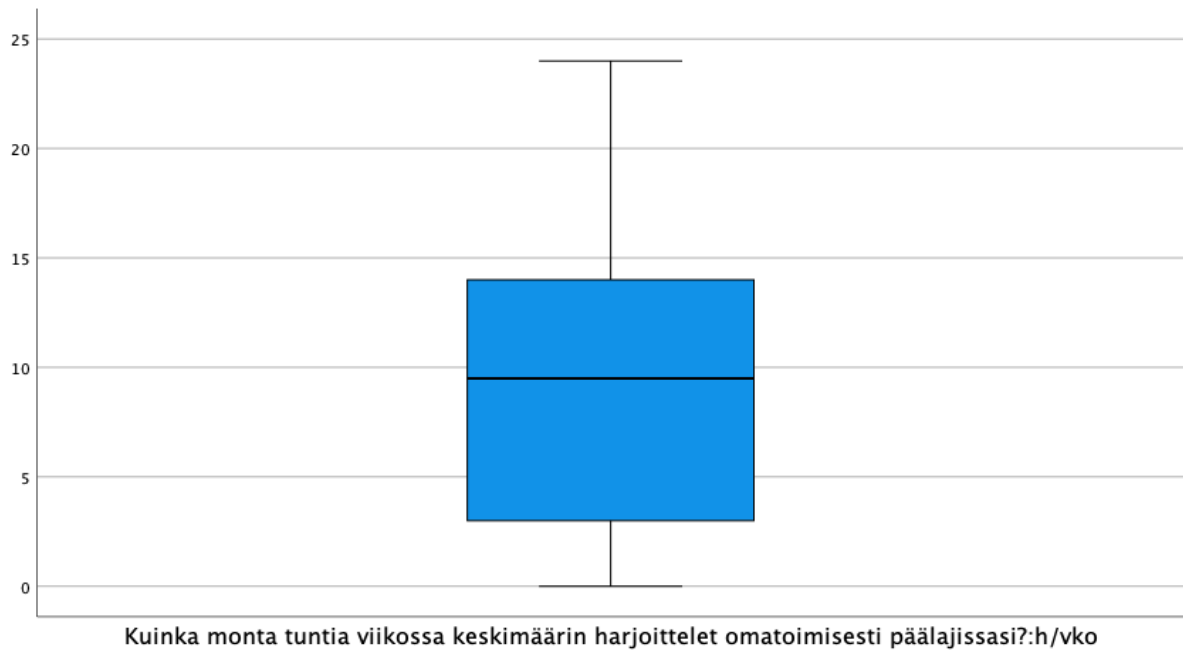
urheilijoista (60,5 %) olisi valmis muuttamaan toiselle paikkakunnalle urheilu-uransa edistämiseksi.

Urheilijat harjoittelivat valmentajan ohjauksessa keskimäärin 4,3 kertaa viikossa (mediaani 4), mikä tarkoitti keskimääräisesti kahdeksaa ohjattua harjoitustuntia viikossa. Oheisessa kuvassa (kuva 14) on kuvattu tarkemmin ohjatun harjoittelun määrää. Boxplot-kuva esittää muuttujan jakauman siten, että 50 prosenttia tapauksista sijoittuu sinisen laatikon sisään. Laatikon keskellä oleva viiva on mediaani. Laatikon ”viikset” kuvaavat harjoitteluun käytetyn ajan minimiä ja maksimia tunneissa.



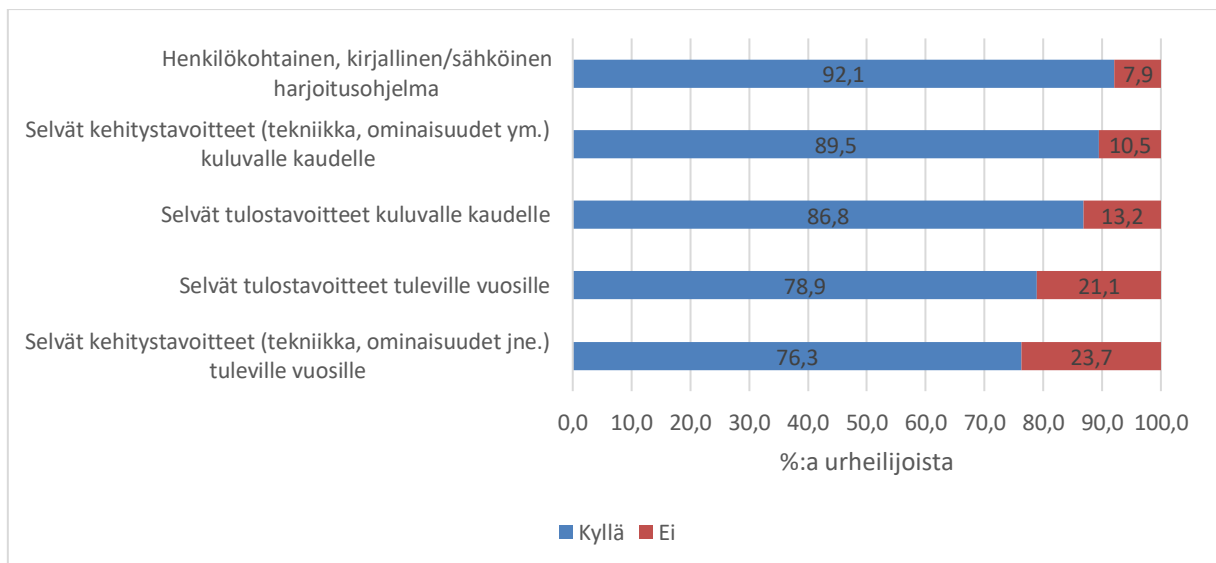
KUVA 14. Keskimääräinen ohjatun harjoittelun määrä h/vko (n=38).

Omatoimisesti urheilijat harjoittelivat puolestaan hieman enemmän keskimäärin eli yhdeksän tuntia viikossa. Omatoimisen harjoittelun määrä on kuvattu tarkemmin Boxplot-kuvassa (kuva 15). Molemmista Boxplot-kuvista voidaan huomata, että harjoittelun määrän vaihteluväli on suuri urheilijoiden välillä.



KUVA 15. Keskimääräinen omatoimisen harjoittelun määrä h/vko (n=38).

Lähes kaikilla urheilijoilla eli 35 (92,1 %) oli henkilökohtainen ja kirjallinen/sähköinen harjoitusohjelma (kuva 16.) Valtaosalla oli selvät kehitys- (89,5 %) ja tulostavoitteet (86,8 %) kuluvalle kaudelle. Tulevien vuosien osalta tavoitteiden määrittely oli vähäisempää, sillä selvät kehitystavoitteet olivat (76,3 %) urheilijoista ja tulostavoitteet (78,9 %) urheilijoista. On huomionarvoista, että viidesosalla ei ole tavoitteita tuleville vuosille.



KUVA 16. Urheilijoiden harjoitusohjelmat sekä kehitys- ja tulostavoitteet (n=38) (%).

5.3.3 Valmennus- ja tukitiimi

Kolme yleisintä urheilijoiden valmennus- ja tukitiimin jäsentä olivat henkilökohtainen valmentaja, hieroja ja fysioterapeutti. Tyytyväisyys lähes kaikkiin valmennus- ja tukitiimin jäsenten toimintaan näyttäytyi korkeana tutkimuksen mitta-asteikolla. Kaikista tyytyväisimpiä urheilijat olivat henkilökohtaiseen valmentajaan ja vähiten tyytyväisiä lajiryhmävastaavaan 12 yleisimmän valmennus- ja tukitiimin jäsenen joukossa (taulukko 3).

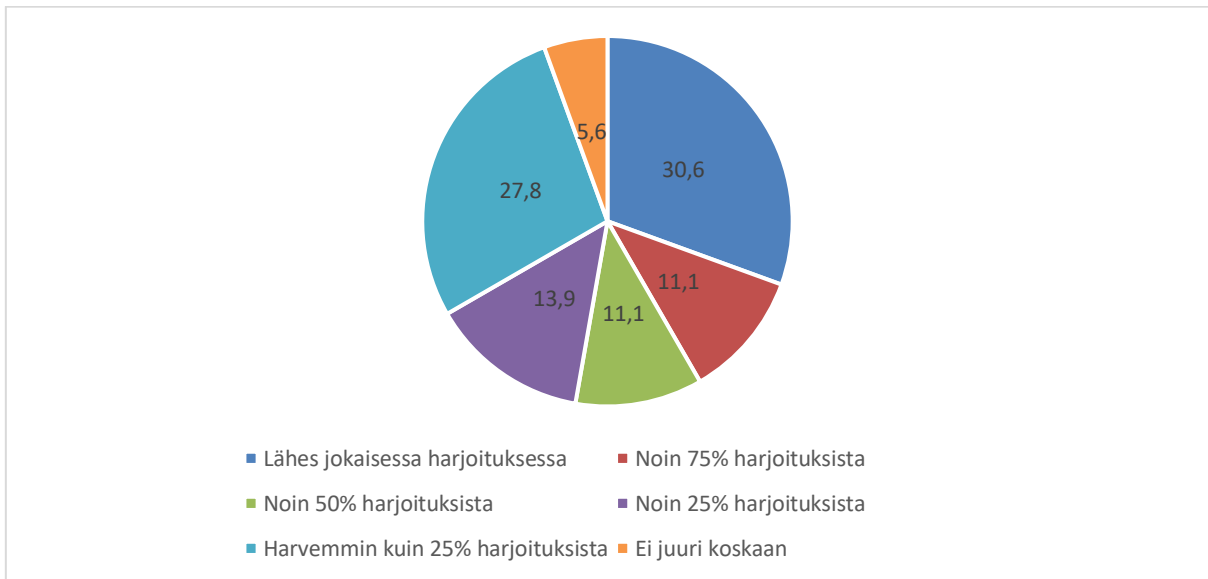
TAULUKKO 3. Valmennus- ja tukitiimin 12 yleisintä jäsentä ja urheilijoiden tyytyväisyys tukitiiminsä jäseniin asteikolla 1= Erittäin tyytymätön...5= Erittäin tyytyväinen.

	n	%	Tyytyväisyys
Henkilökohtainen valmentaja	37	94,9	4,5
Hieroja	32	82,1	4,3
Fysioterapeutti	29	74,4	4,3
Lajivalmentaja	22	56,4	3,8
Lääkäri	22	56,4	3,7
Psyykkisen valmennuksen asiantuntija/psykologi	19	48,7	4,3
Lajiryhmävastaava	18	46,2	3,1
Manageri	14	35,9	3,5
Erikoislääkärit oman lääkärin kautta	12	30,8	4,3
Ravitsemusasiantuntija	12	30,8	3,6
Fysiikkavalmentaja	11	28,2	4,3
Fysiologian asiantuntija	11	28,2	4,1

Lähes kaikilla urheilijoilla eli 34 (89,5 %) henkilökohtainen valmentaja kantoi pääsääntöisesti vastuun valmennuksesta. Noin kymmenesosalla ei ollut henkilökohtaista valmentajaa ollenkaan, vaan urheilija vastasi itse valmennuksestaan tai valmennus järjestettiin muilla keinoin. Vastuuvalmentajaa tavattiin viikossa keskimäärin 7,5 tuntia, ja häneen oltiin muuten yhteydessä erilaisten viestintäkanavien, kuten puhelimen, sähköpostin ja sosiaalisen median kautta keskimäärin 2,4 tuntia viikossa.

Vastuuvalmentaja seurasi paikan päällä lähes jokaisen harjoituksen kolmasosalla (30,6 %) vastanneista urheilijoista, kun taas reilulla neljäsosalla (27,8 %) vastaajista valmentaja seurasi vain alle neljäsosan harjoituksista paikan päällä. Ääripäiden näkyminen noin selkeästi on yllättävää. Se kertonee hyvin tämänhetkisestä yleisurheiluvalmennuksen tilanteesta, että osalla

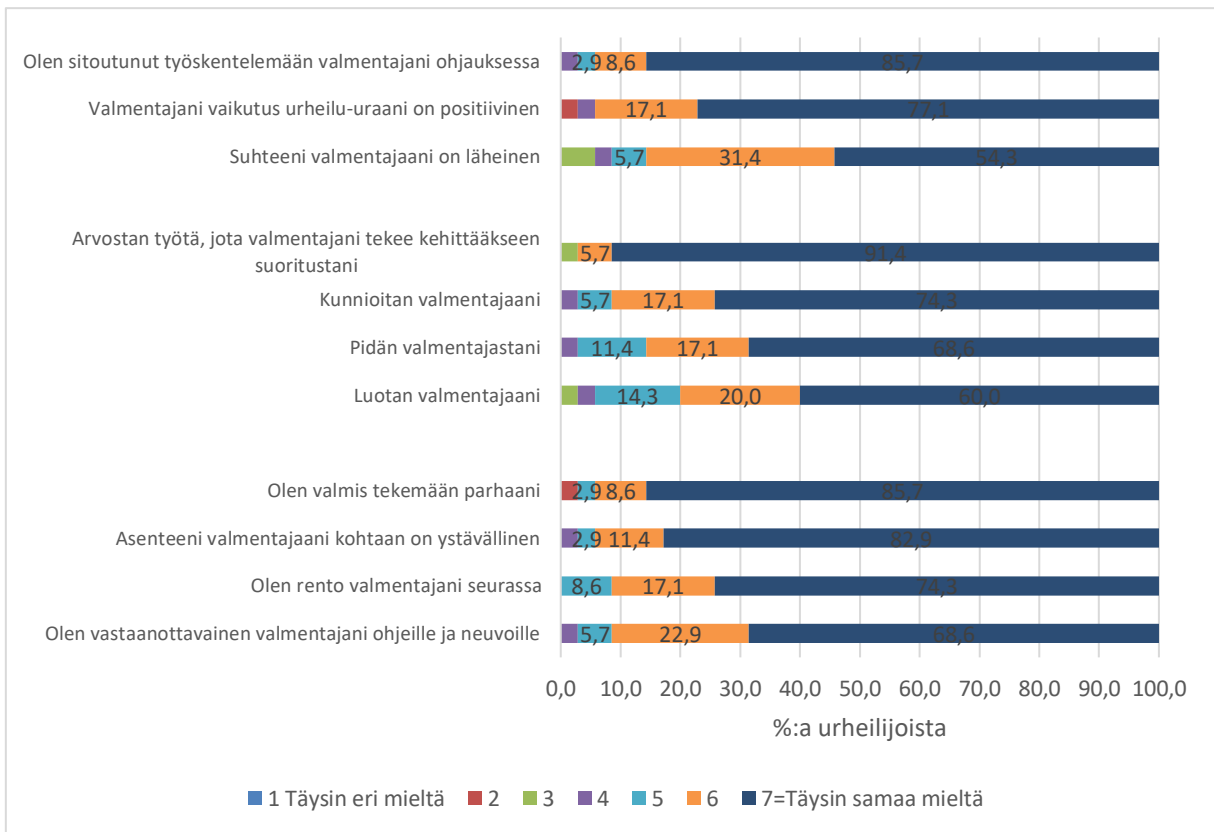
on valmennusasiat hyvin kunnossa, mutta osalla on haasteita päivittäisvalmennuksen toteutumisessa. Lopuilla eli 4 urheilijalla (11,1 %) vastuuvälmentaja seurasi 75 prosenttia harjoituksista, 4 urheilijalla (11,1 %) 50 prosenttia harjoituksista, 5 urheilijalla (13,9 %) 25 prosenttia harjoituksista sekä 2 urheilijalla (5,6 %) vastuuvälmentaja ei seuraa koskaan harjoituksia. Valmentajan läsnäolon puuttuminen johtuu todennäköisesti valmentajien ajankäytöllisistä resursseista. Täysipäiväinen valmennustyö ei ole mahdollista.



KUVA 17. Vastuuvälmentajan paikan päällä seuraamien harjoitusten määrä (n=36) (%).

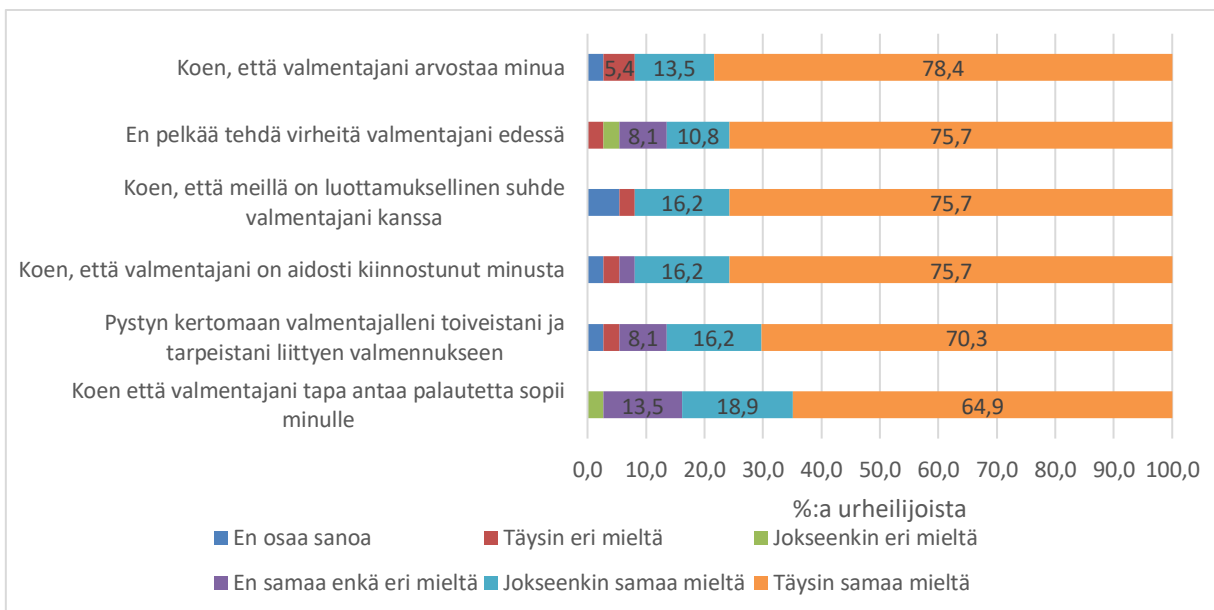
5.3.4 Valmentaja ja valmennussuhde

Urheilijat arvioivat erittäin hyväksi (ka 6,6) vuorovaikutuksensa laadun seuraavien väittämien kautta, jotka kuvaavat urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen kolmea eri osaluetta: läheisyyttä, sitoutumista ja vastavuoroisuutta (kuva 18).



KUVA 18. Urheilijoiden arviot vuorovaikutuksestaan valmentajan kanssa (n=35) (%).

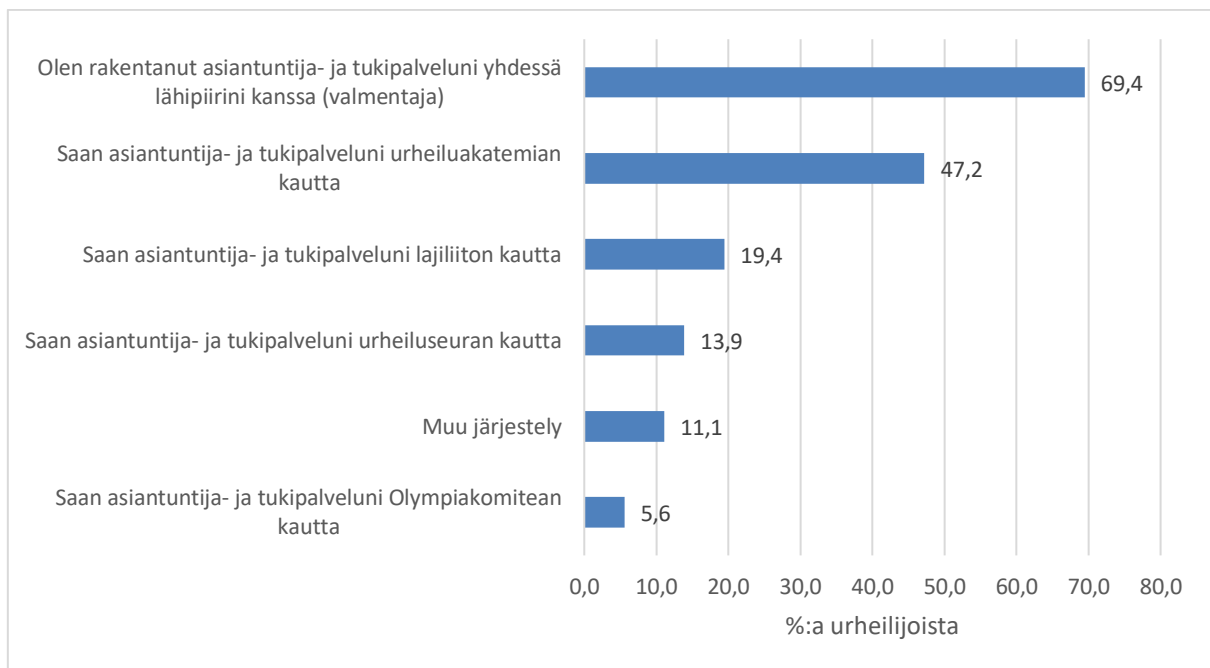
Urheilijoiden kokemukset suhteestaan vastuvalmentajan kanssa on kuvattu kuvassa 19. Enemmistö oli täysin samaa mieltä kaikkiin esitettyihin väitteisiin valmennussuhteesta.



KUVA 19. Urheilijoiden kokemukset valmennussuhteesta (n=37) (%).

5.3.5 Asiantuntija- ja tukipalvelut

Enemmistö urheilijoista eli 25 urheilijaa (69,4 %) oli rakentanut asiantuntija- ja tukipalvelut yhdessä lähipiirin kanssa (kuva 20). Toiseksi yleisin vastaus oli, että asiantuntija- ja tukipalvelut saadaan urheiluakatemian kautta, johon vastasi 17 urheilijaa (47,2 %). Muita vastauksia oli, että palvelut saadaan lajiliiton kautta, urheiluseuran kautta tai Olympiakomitean kautta. Neljä urheilijaa (11,1 %) järjesti itse asiantuntija- ja tukipalvelunsa.



KUVA 20. Urheilijoiden asiantuntija- ja tukipalveluiden järjestelyt (n=36) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto) (%).

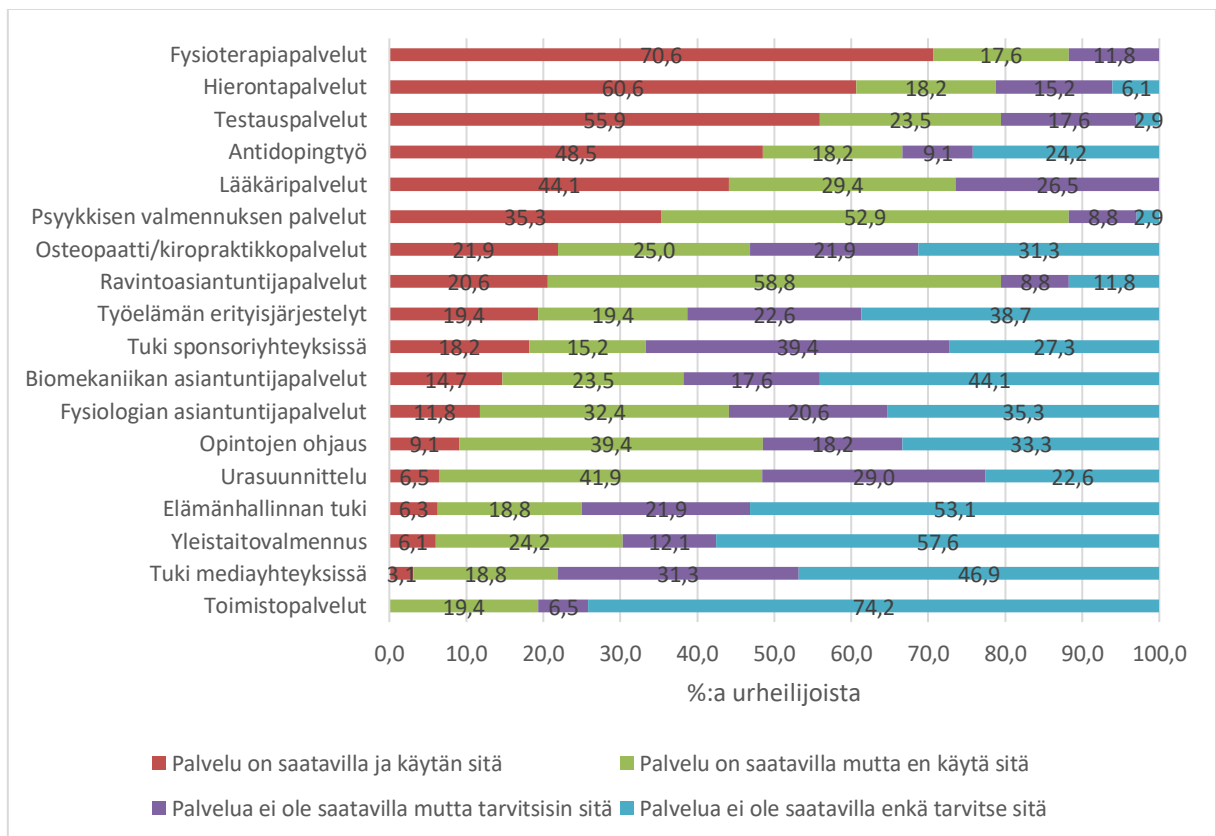
Asiantuntija- ja tukipalveluiden järjestäminen ei välttämättä ole aina helppoa, kuten eräs vastaajista kuvaa:

” [Se on] sekoitus tätä kaikkea. Se on aika sekamelska, missä minä joudun hoitamaan ja organisoimaan kaiken.”

Urheilijoiden tukipalveluista kolme yleisimmin saatavilla ja käytössä olevaa palvelua oli fysioterapiapalvelut, hierontapalvelut ja testauspalvelut, jotka olivat yli puolella urheilijoista (kuva 21). Ravintoasiantuntijapalvelut, psyykkisen valmennuksen palvelut ja urasuunnittelu

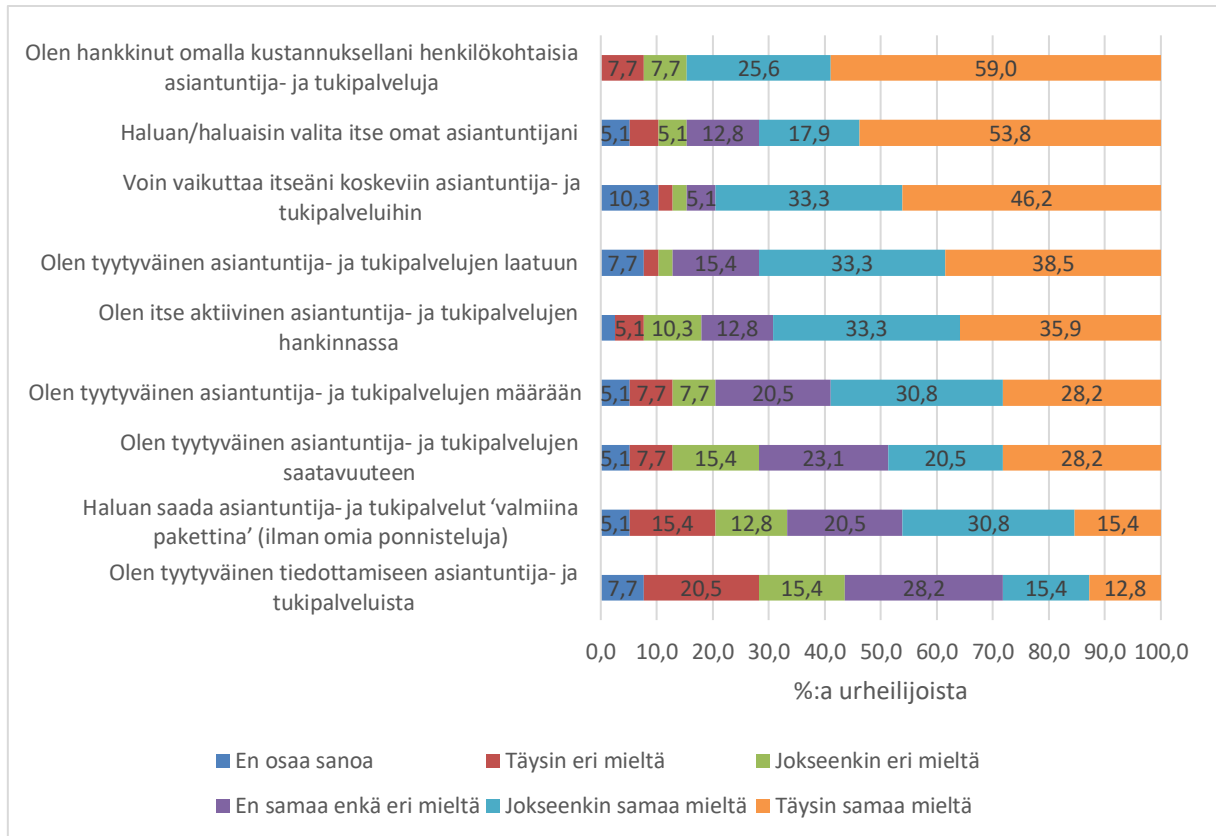
olivat palveluita, jotka olivat urheilijoilla käytettävissä, mutta he eivät käyttäneet niitä. Palvelut, joille olisi ollut tarvetta olivat tuki sponsoriyhteyksissä, tuki mediayhteyksissä ja urasuunnittelu. Kolme eniten mainintoja saanutta palvelua, joita ei ollut saatavilla, eikä sille olisi ollut tarvettakaan olivat toimistopalvelut, yleistaito- ja elämäntaitovalmennus ja elämäntaitojen tuki.

Verrattaessa yleisurheilijoita kaikkien lajien maajoukkueurheilijoihin Urheilijakyselyssä 2020, saatavilla ja käytössä olevat palvelut olivat samansuuntaisia. Ei saatavilla olevat palvelut, joita ei myöskään tarvittu olivat erilaiset muilla maajoukkueurheilijoilla, sillä heillä ne olivat elämäntaitojen tuki, biomekaniikan asiantuntijapalvelut ja toimistopalvelut. Muuta huomionarvoista on se, että yleisurheilijoilla palveluiden saatavuus on kokonaisuudessaan paremmalla tasolla, esimerkiksi urasuunnittelu on saatavilla melkein puolella (48,4 %), kun muilla maajoukkueurheilijoilla se oli saatavilla vain 18 prosentilla.



KUVA 21. Urheilijoiden asiantuntija- ja tukipalveluiden saatavuus, käyttö ja tarve (n=31–34) (%).

Lähes kaikki urheilijat eli 33 (84,6 %) olivat hankkineet asiantuntija- ja tukipalveluita omakustanteisesti (kuva 22). Urheilijoista 28 (71,7 %) haluaisi valita itse omat asiantuntijansa. 31 urheilijaa (79,5 %) vastasi voivansa vaikuttaa itseä koskeviin asiantuntija- ja tukipalveluihin.



KUVA 22. Urheilijoiden arvioita asiantuntijapalveluihin liittyen (n=39) (%).

Avoimista vastauksista tuli esille tyytymättömyyttä asiantuntija- ja tukipalveluita kohtaan, mitä kuvaavat seuraavat vastaajien sitaatit:

”Olen juuri vaihtanut asuinikuntaa ja urheiluakatemiaa. Koko homma on yksi iso vitsi, keneltäkään ei saa oleellista tietoa mistään. Erityisesti akatemiasta ei ole ollut mitään apua. Olen itse järjestänyt kaiken ja näillä näkymin hoidan jatkossakin.”

”Kaikki palvelut voisi koskea hieman laajempaa porukkaa, [kuin] valmennusryhmiin kuuluvia. Kovia urheilijoita jätetään niistä ulkopuolelle.”

”Palveluiden saatavuus on ongelmallinen käsite. Palveluthan ovat tietenkin saatavilla vapailta markkinoilta, kunhan niistä maksaa. Urheilijoilla ei usein vain

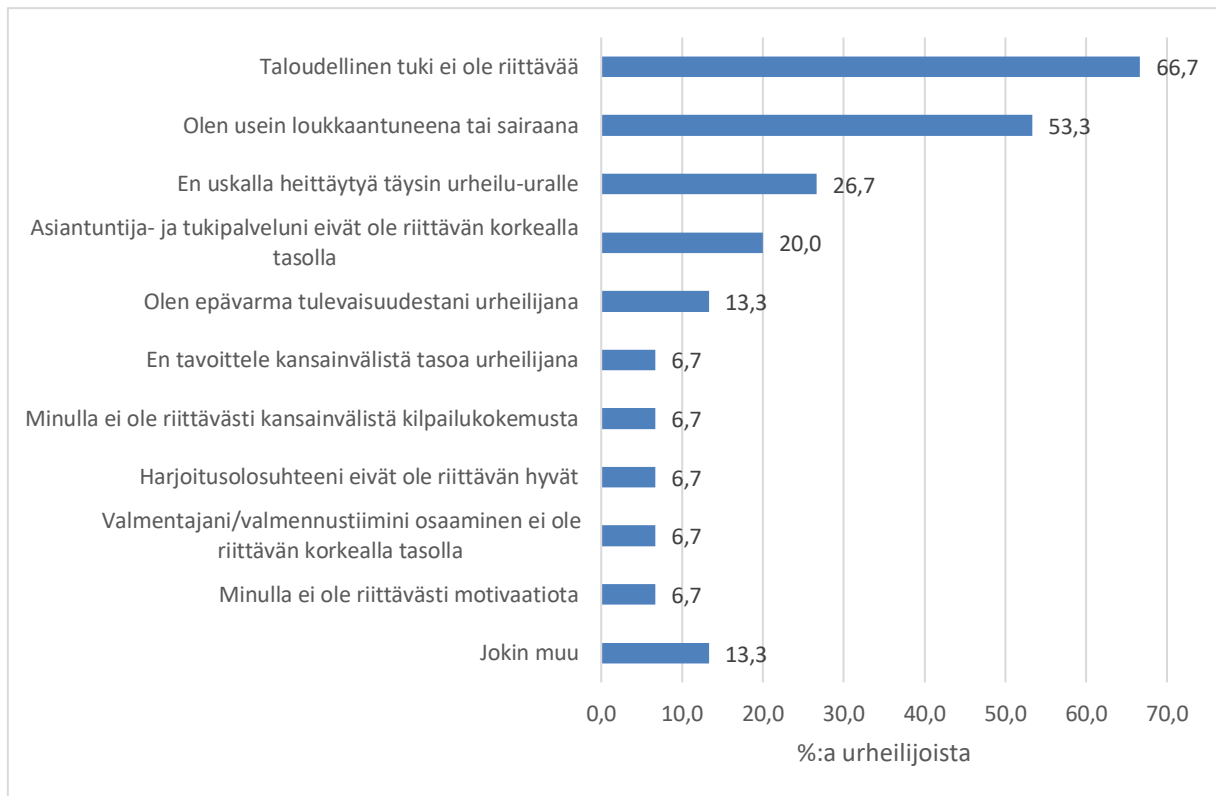
ole varaa maksaa niistä, ja ne eivät siksi ole saatavilla. Akatemia tarjoaa joitain palveluja, mutta niukasti.”

”Näistä ei tiedoteta oikein mitään, en [esimerkiksi] tiedä onko jotain vakuutusta käytössä.”

5.3.6 Valmentautuminen ja kansainvälisen tason saavuttaminen

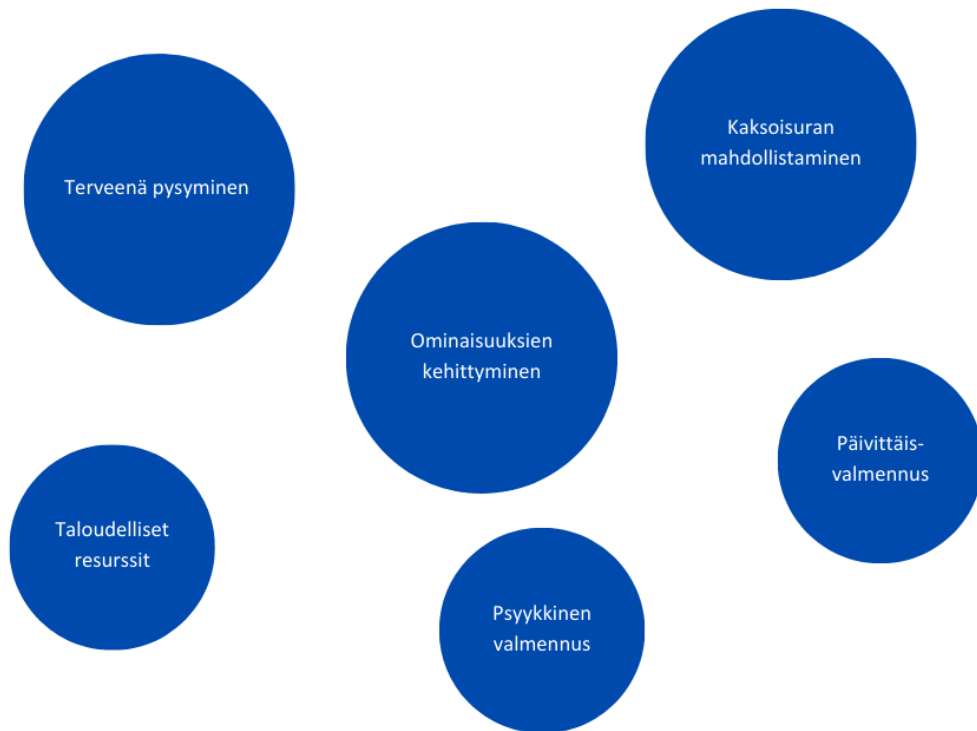
Hieman yli puolella urheilijoista (52,6 %) ei ollut kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tai estäviä tekijöitä heidän urheilu-urallansa. Kun taas reilu kolmannes (39,5 %) koki kansainvälisen tason saavuttamiselle olevan haittaavia tai estäviä tekijöitä heidän urallansa.

Suurimmat esteet olivat riittämätön taloudellinen tuki 10 (66,7 %), useat loukkaantumiset ja sairaudet 8 (53,3 %) sekä uskalluksen puute heittäytyä täysin urheilu-uralle 4 (26,7 %) (kuva 23). Muita haittaavia ja estäviä tekijöitä kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta olivat asiantuntija- ja tukipalveluiden puutteellinen saatavuus, epävarmuus tulevaisuudesta urheilijana, motivaation puute, valmennustiimin osaamisen puutteellisuus, harjoitusolosuhteiden riittämättömyys ja riittämätön kansainvälinen kilpailukokemus.



KUVA 23. Urheilijoiden arviot kansainvälisen tason saavuttamista haittaavista tai estävistä tekijöistä (n=15) (Prosenttilukujen summa ylittää 100 prosenttia, koska vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto) (%).

Kansainvälisellä tasolla menestymisen edellytyksistä eniten mainintoja saivat: 1) terveenä pysyminen, 2) ominaisuuksien kehittyminen ja 3) kaksoisuran mahdollistaminen (kuva 24). Näiden lisäksi mainintoja saivat psyykinen valmennus, päivittäisvalmennus ja taloudelliset resurssit.



KUVA 24. Kansainvälisellä tasolla menestymisen edellytykset (n=25).

Luokan terveenä pysyminen vastauksissa mainittiin terveitä harjoituspäiviä ja -vuosia sekä yleisesti ehjänä ja terveenä pysymistä. Ominaisuuksien kehittyminen -luokan vastauksissa mainittiin pääasiassa fyysisten ja teknisten ominaisuuksien kehittyminen sekä varsinaisen lajisuorituksen kehittyminen. Kaksoisura -luokan vastauksissa tuli esille, että opiskelun/työn ja urheilun yhdistämisessä on haasteita. Menestys vaatisi sitä, että pystyisi urheilemaan täysipainoisesti ja säätämään kuormaa opiskelun ja työn suhteen. Seuraava vastaajan sitaatti kuvastaa hyvin vastausten koontia:

”Menestyminen vaatii pääasiassa vain ehjänä ja terveenä pysymistä mahdollisimman pitkiä aikoja. Lisäksi muun elämän kuormituksen säätäminen on avainasemassa, koska ammattimainen urheilu ei yleisurheilussa ole taloudellisesti mahdollista. Taloudellisia resursseja olisi hyvä saada lisää, koska tällä hetkellä maksan kaikki tukipalvelut itse. Siksi niitä ei voi käyttää täysipainoisesti. Harjoittelun ja valmennuksen suhteen toimiva resepti on jo tiedossa. Sitä pitäisi vaan pystyä toteuttamaan täysipainoisesti.”

Psyykkinen valmennus -luokan vastauksissa tuli esille psyykkisten taitojen kehittäminen esimerkiksi kilpailutaidot. Seuraava vastaajan sitaatti kuvaa hyvin psyykkisen valmennuksen merkitystä, jotta valmennus olisi kokonaisvaltaista:

”Kokonaisvaltaista valmennusta; valmentajan tulisi jakaa vastuut myös muille tiimissä oleville. Tiimissä olevien tulisi hyväksyä toisensa, jotta urheilijalle ei syntyisi ristiriitaisia tunteita. Uskallusta rohkeasti tavoitella omia rajoja. Luottamusta omiin kykyihin. Jatkuvaa kehittämiskohteiden löytymistä ja työntekoa niiden eteen.”

Päivittäisvalmennus -luokan vastauksissa tuli esille se, että valmentajan tulisi olla enemmän mukana harjoituksissa, valmennuksen tulisi olla kokonaisvaltaisempaa ja tukipalveluita tulisi olla paremmin saatavilla. Taloudelliset resurssit -teeman vastauksissa tuli esille se, että tarvitsisi paremmat taloudelliset resurssit, jottei tarvitsisi olla esimerkiksi täysipainoisesti töissä, vaan voisi panostaa urheiluun ja hankkia itselleen enemmän tukipalveluita.

Urheilijoiden uralla olevat tekijät, jotka he muuttaisivat urheilu-urallansa, olivat osittain samansuuntaisia kuin kansainvälisellä tasolla menestymisen edellytykset. Vastauksissa tuli vahvemmin esiin menneisyys kuin nykyhetki. Vastauksissa sai eniten mainintoja: 1) taloudelliset resurssit, 2) päivittäisvalmennus ja 3) harjoittelu. Taloudelliset resurssit -luokan vastauksissa esiintyi laajasti erilaisia asioita. Yksi haluaisi siirtää puolisonsa samalle paikkakunnalle, jolloin taloudellinen tilanne helpottaisi huomattavasti. Toinen haluaisi parantaa ympärivuotisia harjoitteluolosuhteita, jonka mahdollistaminen vaatisi parempia taloudellisia resursseja. Kolmas haluaisi mahdollistaa ammattilaisuuden itselleen. Päivittäisvalmennusluokan vastauksissa toivottiin valmentajan vaihtamista ja valmentajan läsnäoloa. Harjoittelu- luokan vastauksissa esiintyi erilaisia toiveita harjoitteluun liittyen esimerkiksi lajiharjoittelun aloittaminen aikaisemmin tai kehonhuolto nuorempana.

5.4 Valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta

Kaksoisuraratkaisujen onnistuminen, henkilökohtainen valmentaja, valmentaja- ja valmennussuhde, harjoitteluolosuhteet sekä tyytyväisyys valmennus- ja tukitiimin jäseniin mahdollistavat laadukkaan valmentautumisen maajoukkue-tason yleisurheilijoilla. Kaksoisuraratkaisujen onnistumisesta kertoo se, että enemmistölle urheilijoista urheilun ja työn tai urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui hyvin. Henkilökohtainen valmentaja päivittäisvalmennuksessa ja toimiva valmennussuhde on ehdoton resurssi menestyksekkäälle urheilu-uralle. Enemmistö harjoitteli yleisurheilun valmennuskeskuksissa, joissa on hyvät harjoitteluolosuhteet. Valmennus- ja tukitiimin jäsenten toimintaan oltiin tyytyväisiä.

Laadukkaan valmentautumisen haasteita ovat puolestaan taloudellisten resurssien riittämättömyys, päivittäisvalmennuksen haasteet sekä asiantuntija- ja tukipalvelut. Enemmistö urheilijoista kuului alle 10 000 euron tuloluokkaan, taloudelliset resurssit olivat suurin haittaava tai estävä tekijä kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta. Lisäksi avoimissa vastauksissa oli useita mainintoja taloudellisten resurssien riittämättömyydestä. Päivittäisvalmennuksen haasteet näkyivät siinä, että urheilijat harjoittelivat enemmän omatoimisesti kuin ohjatusti sekä osalla valmentaja oli liian vähän mukana harjoituksissa. Asiantuntija- ja tukipalveluiden järjestelyissä, saatavuudessa ja tarpeessa oli paljon ongelmallisuutta. Suurin osa urheilijoista järjesti asiantuntija- ja tukipalvelunsa itse ja omakustanteisesti. Lisäksi palveluiden saatavuus ja tarve ei kohdannut. Osa ei ollut tyytyväinen urheiluakatemiaan palveluiden järjestäjänä.

Urheilijat itse arvioivat valmentautumisensa mahdollisuuksia menestyä kansainvälisellä tasolla urheilijana. Neljäsosa urheilijoista (23,1 %) vastasi, että heillä on erittäin hyvät mahdollisuudet menestyä kansainvälisellä tasolla. Kaikkien urheilijoiden vastausten keskiarvoksi muodostui 7,6 asteikolla 0= Erittäin heikot mahdollisuudet...10= Erittäin hyvät mahdollisuudet. Tuloksessa tulee kuitenkin ottaa huomioon kysymyksen tulkinnanvaraisuus, sillä valmentautumisen mahdollisuudet eivät välttämättä tarkoita kaikille samaa asiaa, emmekä voi tietää, mitkä osatekijät urheilija on ottanut vastauksessaan huomioon.

6 YHTEENVETO, JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimukseni tehtävänä oli ensin selvittää suomalaisten yleisurheilijoiden polkuja maajoukkue-tason urheilijoiksi. Toiseksi tarkoituksena oli tarkastella heidän valmentautumistaan sekä erityisesti heidän valmentautumisensa mahdollistajia ja haasteita kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta.

Tämän pääluvun kolmessa ensimmäisessä alaluvussa vedän yhteen keskeisimmät tutkimustulokset jokaisen tutkimuskysymyksen osalta, pohdin tuloksia aiempaan tutkimuskirjallisuuteen nojaten ja kuvaan tulosten perusteella tekemäni päätelmät hyödyntäen omaa ymmärrystäni ja tietämystäni yleisurheilusta. Alaluvussa 6.4 pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja arvioin koko tutkimusprosessia. Alaluvussa 6.5 esitän jatkotutkimusehdotukset.

6.1 Yleisurheilijan polku maajoukkue-tason urheilijaksi

Yli puolet vastanneista urheilijoista (60,5 %) oli aloittanut yleisurheilun harrastamisen viimeistään 12-vuotiaana. Kolmasosa (34,2 %) oli aloittanut vasta 13–16-vuotiaana. Keskimäärin yleisurheilun harrastaminen aloitettiin 10-vuotiaana. Vastaavasti yleisurheiluun panostamisen oli aloittanut yli puolet (55,3 %) 13–16-vuotiaana ja keskimäärin 14-vuotiaana. Tulokset osoittavat, että ensikosketus päälajeihin ennen 12 ikävuotta aloittaneilla on verrannollinen Côtén (1999) DMSP-malliin, mutta puolestaan 13–16-vuotiaana aloittaneilla se on ollut suhteellisen myöhään, sillä 13-vuotiaana tulisi siirtyä Côtén (1999) mukaan erikoistumisvaiheeseen. Päälajin keskimääräinen panostusikä on puolestaan ollut enemmistöllä aiemmin kuin Côtén (1999) mallissa, jossa se määriteltiin aikaisintaan 16 ikävuoden kohdalle. Lisäksi päälajin keskimääräinen aloitusikä ja panostusikä ovat samansuuntaisia, kun heitä verrataan Urheilijakysely 2020:n kaikkien lajien maajoukkueurheilijoihin. Yhtenä huomattavana erona voidaan kuitenkin pitää sitä, että muissa lajeissa päälaji aloitettiin ja päälajeihin panostaminen aloitettiin huomattavasti enemmän myöhemmällä iällä eli yli 20-vuotiaana kuin yleisurheilussa.

Urheilijoiden parhaat saavutukset urheilijana ja kuuluminen aikanaan nuorten maajoukkueeseen osoittavat, että joukossa on hyvin paljon varhaisia menestyjiä. 21 urheilijaa

(55,3 %) on edustanut nuorten arvokisoissa, joista 4 urheilijaa (10,5 %) on saanut mitalin. 25 urheilijalla (65,8 %) on lisäksi SM-itali nuorten sarjoista. Nuorten maajoukkueeseen on kuulunut lähes kaikki urheilijat eli 33 (86,8 %). Varhaisen menestyksen jatkumona on ollut pääsy aikuisten maajoukkueeseen ja myöhempään menestykseen. Menestyksestä kertoo se, että 23 urheilijaa (60,5 %) on edustanut Suomea aikuisten arvokisoissa. Tulokset myös osoittavat, että maajoukkuetason saavuttaminen myöhemmälläkin iällä on ollut mahdollista. Se on linjassa sen kanssa, että yleisurheilua yleisesti on pidetty myöhäisen erikoistumisen lajina.

Jos tätä tulosta pohditaan kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamisen näkökulmasta, näyttäisi siltä, että tutkimusjoukon yleisurheilijat ovat menestyneet varhain, mutta eivät ole saavuttaneet yhtäkään mitalia aikuisten arvokisoista. Aiempaan tutkimuskirjallisuuteen viitaten (ks. esim. Hollings & Hume 2010) se on ristiriidassa, sillä on todennäköistä, että kansainvälisellä tasolla menestyminen aikuisiässä on tarkoittanut menestystä myös junioritasolla. Mutta asia ei pelkästään ole niin yksinkertainen, sillä, jos menestymistä tarkastelee prospektiivisesti, voidaan havaita, että junioritason menestyjissä oli huomattavan paljon urheilijoita (54 %), jotka lopettivat uransa ennen aikuisten sarjoihin siirtymistä (Hollings & Hume 2010). Suomalaisten yleisurheilijoiden kohdalla tuskin lopettamisprosentti on näin korkea, että sitä voitaisiin pitää syynä heikohkole kansainväliselle huippu-urheilumenestykselle. Voi olla, että enemmänkin siirtymä juniorisarjoista aikuisten sarjoihin, on ollut haasteellinen tutkimuksen urheilijoilla, jonka vuoksi sen huomioimiseen tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota.

6.2 Valmentautuminen

Urheilijoiden kaksoisuraratkaisut osoittavat, että vain harva pystyy urheilemaan päätoimisesti. Vastanneiden yleisurheilijoiden joukossa vain vajaa neljännes (17,9 %) pystyi urheilemaan päätoimisesti. Tulos ei ole yllättävä, sillä suurin osa urheilijoista kuului alle 10 000 euron tuloluokkaan. Kuitenkin lähes kaikki työssäkäyvät tai opiskelevat urheilijat vastasivat, että urheilun ja työn/opiskelun yhdistäminen koettiin onnistuneen hyvin. Sujuvan kaksoisuran mahdollistaminen on edellytys menestyksekkäälle urheilu-uralle (Nikander 2021).

Enemmistö urheilijoista eli 25 (65,8 %) harjoitteli valmennuskeskuksessa. Se on hyvä asia, koska SUL:n valmennustoiminta painottuu keskuspaikkakunnille ja lähtökohtaisesti

valmennuskeskuksissa on paremmat harjoitteluolosuhteet. Olisi mielenkiintoista tietää syitä, miksi urheilija ei harjoittele valmennuskeskuksessa. Tässäkin tutkimuksessa heitä oli 13 (34,3 %).

Urheilijat harjoittelivat keskimäärin enemmän omatoimisesti kuin ohjatusti. Urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat seurasivat paikan päällä harjoituksia hyvin vaihtelevasti, sillä molemmat ääripäät tulivat esille. Kolmasosalla 11 (30,6 %) valmentaja seurasi jokaista harjoitusta ja toisella kolmasosalla 10 (27,8 %) valmentaja seurasi vähemmän kuin 25 prosenttia harjoituksista. Tämä osoittaa, että urheilijoiden päivittäisvalmennuksessa on parannettavaa. Vaikka varsinaista valmentajapulaa ei tule esille, on valmentajan poissaolo merkittävää, koska silloin valmennus ei ole ammattimaista. Ammattimainen valmennus on keskeinen tekijä kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamisessa (De Bosscher ym. 2015). Lähes kaikilla urheilijoilla oli kehitys- ja tulostavoitteet kuluvalle kaudelle, mutta neljäsosalta tavoitteet puuttuivat tulevien vuosien osalta. Se on huolestuttavaa, koska eittämättä valmennuksesta puuttuu silloin pitkän tähtäimen suunnittelu.

Urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen keskiarvoksi muodostui 6,6, mikä on erittäin korkea. Urheilijat kokivat valmennussuhteen mielekkääksi, sillä enemmistö oli täysin samaa mieltä kaikkiin esitettyihin väitteisiin. Tämä kertoo valmentajan valmennusosaamisesta ja ihmissuhdetaidoista. Olisi ollut mielenkiintoista selvittää vielä laajemmin valmentajan valmennusosaamista, esimerkiksi koulutuksen kautta, mutta se ei ollut kyselyn perusteella mahdollista.

Selkeä enemmistö eli 25 urheilijaa (69,4 %) oli rakentanut asiantuntija- ja tukipalvelunsa yhdessä lähipiirin kanssa. Lähes puolet eli 17 urheilijaa (47,2 %) sai asiantuntija- ja tukipalvelunsa urheiluakatemiaa kautta.

Urheilijoiden arviot asiantuntija- ja tukipalvelujen saatavuuteen, käyttöön ja tarpeeseen liittyen osoittavat, että urheilijoiden kokemuksissa palveluiden saatavuudesta, käytöstä ja tarpeesta on huomattavaa vaihtelevuutta. Huomionarvoista on, että saatavilla olevista palveluista: psyykkisen valmennuksen palvelut, ravintoasiantuntijapalvelut ja urasuunnittelu ovat sellaisia, joita yli puolet tai lähes puolet urheilijoista ei käytä. Se osoittaa, että palveluihin käytettävissä olevat resurssit, olisi tärkeä kohdentaa paremmin. Toisaalta nuo palvelut ovat mielestäni tärkeitä kokonaisvaltaisen valmentautumisen kannalta, joten se on mielenkiintoista, miksi niitä

ei käytetä. Toinen huomionarvoinen asia on, että kaikkiin kysymyspatteriston palveluihin osa urheilijoista oli vastannut, että palvelu ei ole saatavilla, mutta sille olisi tarvetta. Se kertoo sen, että osalla asiantuntija- ja tukipalveluiden saatavuuden ja tarpeen kohtaamisessa on haasteita.

Urheilijoiden arviot asiantuntija- ja tukipalveluista osoittavat, että palveluita kohtaan on tyytymättömyyttä. Urheiluakatemioiden toiminnasta tuli kritiikkiä ja palvelut järjestetään mieluummin itse, koska se on helpompaa. Kuitenkin palveluihin ollaan myös tyytyväisiä, sillä noin puolet urheilijoista oli tyytyväisiä palveluiden saatavuuteen, määrään ja laatuun, mutta silti lähes kaikki urheilijat eli 33 (84,6 %) oli hankkinut asiantuntija- ja tukipalveluita omakustanteisesti. Se on hieman ristiriitaista.

Asiantuntija- ja tukipalveluiden tulokset osoittavat, että nykyinen asiantuntija- ja tukipalvelu -malli ei toimi niin kuin sen pitäisi, kun enemmistö joutuu rakentamaan nämä palvelut lähipiirin kanssa ja hankkimaan niitä omakustanteisesti. Kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamisen yhtenä edellytyksenä on laadukkaat harjoitteluolosuhteet, jossa on käytettävissä asiantuntija- ja tukipalveluita (De Bosscher ym. 2015).

Hieman yli puolella urheilijoista (52,6 %) ei ollut kansainvälisen tason saavuttamista haittaavia tai estäviä tekijöitä heidän urheilu-urallansa. Kun taas reilu kolmannes (39,5 %) koki kansainvälisen tason saavuttamiselle olevan haittaavia tai estäviä tekijöitä heidän urallansa. Suurimpana esteenä pidettiin riittämätöntä taloudellista tukea.

Kansainvälisellä tasolla menestyminen edellyttäisi terveenä pysymistä, ominaisuuksien kehittymistä, kaksoisuran mahdollistamista, psyykkistä valmennusta, enemmän taloudellisia resursseja ja päivittäisvalmennuksen parantamista. Urheilijoiden uralla olevat tekijät, jotka he muuttaisivat, liittyivät taloudellisiin resursseihin, päivittäisvalmennukseen ja harjoitteluun. Ne ovat osittain samansuuntaisia kuin kansainvälisellä tasolla menestymisen edellytykset.

6.3 Valmentautumisen mahdollistajat ja haasteet kansainvälisen tason saavuttamisen kannalta

Kaksoisurarakaisujen onnistuminen, henkilökohtainen valmentaja, valmentaja- ja valmennussuhde, harjoitteluolosuhteet sekä tyytyväisyys valmennus- ja tukitiimin jäseniin

mahdollistavat laadukkaan valmentautumisen. Valmentautumisen haasteita ovat puolestaan taloudellisten resurssien riittämättömyys, päivittäisvalmennuksen haasteet sekä asiantuntija- ja tukipalvelut. Nämä kaikki tutkimusaineistosta ilmenneet tekijät ovat perustavanlaatuisia kansainvälisen huippu-urheilumenestyksen saavuttamiselle. Yleisurheilijoiden uran edistämiseksi tulisi löytää ratkaisuja ammattimaisemman päivittäisvalmennuksen toteuttamiseen, parantaa asiantuntija- ja tukipalveluiden järjestelyitä ja saatavuutta sekä saada tukea taloudellisten resurssien riittämättömyyteen.

6.4 Tutkimuksen arviointi

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Validiteetti ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä mittaa sitä, mitä sen on tarkoitus mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Koska kyselylomakkeessa sovellettiin aiemmin sekä kansainvälisissä tieteellisissä julkaisuissa että kansallisissa tutkimuksissa ja selvityksissä käytössä olleita mittareita, siten niitä voidaan pitää pätevinä.

Reliabiliteetti ilmaisee mittaustulosten toistettavuutta ja tulosten pitämistä luotettavina eikä sattumanvaraisina (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa, esimerkiksi se kuinka luotettavasti vastaajat ovat vastanneet kyselyyn. Kysely oli pitkä ja se on voinut vaikuttaa siihen, kuinka huolellisesti vastaajat ovat jaksaneet vastata kysymyksiin. Kysymysten välinen vastausprosentti vaihteli välillä huomattavasti, mikä on voinut tarkoittaa sitä, että kysymys on ollut liian pitkä tai monimutkainen vastattavaksi. Tulosten analysointiin ja esittämiseen pitää kiinnittää erityistä huomiota, jotta saadut tulokset ovat luotettavia ja, että esitetyt tulokset antavat todenmukaista tietoa. Kävin useamman kerran läpi jokaisen kysymyksen analysoinnin ja niistä tehdyt kuviot ja taulukot, jotta välttyttäisiin virheilä.

Yhtenä tämän tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä voi olla tutkimusjoukon pieni koko, joka oli 39. Kuitenkin maajoukkueyleisurheilijat vastasivat kaikista ahkerimmin kyselyyn koko Urheilijakysely 2020 -hankkeessa. KIHUn tutkijaryhmä muistutti kahdesti lajiliittoja lähettämään kyselyn, ja lisäksi jo kyselyn lähettäneitä lajiliittoja pyydettiin muistuttamaan urheilijoitaan vastaamisesta. Kyselyn vastausaikaa myös jatkettiin

alkuperäisestä, koska monella lajiliitolla kyselyn lähettäminen viivästyi. (Pusa ym. 2021) Näillä toimilla varmistettiin mahdollisimman hyvä vastausprosentti.

Koska tässä tutkimuksessa käytettiin myös kvalitatiivisia menetelmiä, tulee arvioida myös kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta. Laadullista tutkimusta voidaan arvioida tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen, tutkijan omien sitoumusten ja näkemysten, aineiston keruun, tutkimukseen osallistujien, aineiston analyysin sekä tutkimuksen raportoinnin näkökulmista (Tuomi ym. 2018, 165–166).

Tämän tutkimuksen yhtenä heikkoutena voidaan pitää sitä, että kyselyaineistossa avoimia kysymyksiä oli vain muutama, joiden perusteella muodostui tutkimuksen kvalitatiivinen osuus. Olisi ollut mielekästä saada analysoitavaksi enemmän laadullista aineistoa, mutta se ei ollut mahdollista aiemmin mainittujen rajoitteiden vuoksi.

Olen kuvannut oman suhteeni ja näkemykseni tutkittavaan ilmiöön heti johdannosta lähtien. Tutkimusaineiston analysointiin suhtauduin neutraalisti esiyymmärryksestäni huolimatta. Tutkimusprosessin edetessä omat ajatukseni tutkittavaan kohteeseen muuttuivat, mutta se oli pelkästään hyvä asia, koska se auttoi pohdiskelemaan tuloksia laajemmasta näkökulmasta.

Pohdin myös pro gradu -tutkielmani pituuden riittävyttä. Minulle tyypillistä on kertoa asiat lyhyesti ja ytimekkäästi, ja tällä tavoin kirjoitin tutkimuksen teoriaosuuden. Omasta mielestäni kerroin kaikki oleelliset asiat. Toisaalta kääntöpuolena voi olla ilmaisutavan niukkuus, jolloin teksti saattaa paikoittain olla vaikeasti ymmärrettävissä.

6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimustulokset antavat hyvin kokonaisvaltaisen kuvan maajoukkueyleisurheilijoiden valmentautumisesta sekä laadukkaan valmentautumisen mahdollistajista ja haasteista. Urheilijan polun tarkastelu on hieman suppeampi, koska sitä ei voinut tarkastella laajemmin kerätyn aineiston perusteella.

Tulevaisuudessa olisi tarpeellista tutkia yleisurheilijoiden urheilijan polkua laajemmin, joka ottaisi huomioon myös lapsuusvaiheen ja harjoittelun sisällön urheilijan polun eri vaiheissa. Lisäksi harjoitteluolosuhteiden selvittäminen urheilijoiden menneisyydestä olisi tarpeen, jotta

tuloksia voisi suhteuttaa olosuhteisiin, sillä yleisurheilun valmennuskeskustoiminta on suhteellisen uusi käsite. Samalla voisi selvittää sitä, miksi kaikki kärkiurheilijat eivät harjoittele yleisurheilun valmennuskeskuksissa, jotta toimintaa pystyttäisiin kehittämään.

Olisi mielenkiintoista tutkia yleisurheilijoiden urasiirtymiä, erityisesti siirtymää juniorisarjoista aikuisten sarjoihin, sillä siinä vaiheessa tapahtuu yhtä aikaa paljon muutoksia urheilijan elämässä ja vain harva junioritasolla menestynyt urheilija saavuttaa menestystä myöhemmällä iällä.

Valmentautumista ja kansainvälisen tason saavuttamista voisi tulevaisuudessa tutkia valmentajakehityksen (coach development) näkökulmasta, jolloin voisi tarkastella esimerkiksi valmentajan koulutustaustaa, valmennusosaamista ja valmennusosaamisen kehittämistä, koska sellaista selvitystä ei ole aiemmin tehty ja se on käytännössä ainoa tapa, jolla voidaan määritellä hyvää tai huonoa valmentajaa.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education, and health* 246.
- Aquilina, D., & Henry, I. (2010) Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy and Politics* 2 (1), 25–47.
- Balyi, I. & Hamilton, A. 2004. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Windows of Opportunity, Optimal Trainability*. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance.
- Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K. & McMahon, J. 2017. Producing success: a critical analysis of athlete development governance in six countries. *International Journal of Sport Policy and Politics* 10 (2), 215–234.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. *Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Lahti: VK-kustannus Oy, 48–53.
- Bloom, B. S. 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Bruner, M. W., Erickson, K., McFadden, K. & Côté, J. 2009. Tracing the origins of athlete development models in sport: a citation path analysis. *International Review of Sport & Exercise Psychology* 2 (1), 23–27.
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practise and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R.C. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. 3.painos, 184–202.

- De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M. & Shibli, S. 2006. A Conceptual Framework for Analysing Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success. *European Sport Management Quarterly*, 6(2), 185–215.
- De Bosscher, V., Shibli, S., Westerbreek, H. & Van Bottenburg, M. 2015. *Successful Elite Sport Policies – An international comparison of the Sports Policy factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Roemer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review* 100 (3), 363–406.
- Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J. & Weissensteiner, J. R. 2013. An integrated framework for the optimization of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports sciences* 31 (12), 1319–1331.
- Heikkala, J. & Vuolle, P. 1990. *Suomalaisen huippu-urheilijan maailmankuvasta ja huippu-urheilun ideologiasta. Filosofis-painotteiden ja diskurssianalyttinen peruskuvauus*. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia No 50.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hollings, S., & Hume, P. (2010). Is success at the IAAF world junior championships a prerequisite for success at world senior championships or Olympic games? *New Studies in Athletics* 25, 65–77.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:25. Viitattu 7.2.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160926>.
- Lehtonen, K. 2017. *Muuttuvat rakenteet – staattiset verkostot: suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 331.

- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., & Kainulainen, J. (2014). Kuinka hitaita urheilijat ovat? Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 47.
- Lämsä, J. & Mäkinen, J. 2021. Suomen huippu-urheilupanostus kansainvälisessä vertailussa: lisää rahaa vai katseet naapuriin. Uutinen. Viitattu 25.4.2023. <https://kihu.fi/suomen-huippu-urheilupanostus-kansainvalisessa-vertailussa-lisaa-rahaa-vai-katseet-naapuriin/>
- Martiskainen, S. 2017. Yleisurheilu Suomen historiassa. Helsinki: Suomen Urheiluliitto ry.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Mäkinen, J., Lämsä, J. & Pusa, S. 2018. Huippu-urheilun arvostus ja lajien seuraaminen; väestökyselyn 2018 tuloksia. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 63.
- Nikander, A. 2021. Kaksoisura korkeakouluissa – kansainvälinen tutkimuskatsaus. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Nummela, A. 2016. Huippuvaiheen menestystekijät. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L (toim.). Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2018–2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHUn julkaisusarja nro 51, 11–13.
- Pusa, S., Mäkinen, J., Mononen, K. & Blomqvist, M. 2021. Urheilijakysely 2020–Aikuiset maajoukkueurheilijat. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 81.
- Ryba, T.V., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta & Tiede, 53(2–3), 88–95.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

- SPLISS 2021. SPLISS Pillar 1. Financial support on elite sport. Julkaisematon tutkimusaineisto.
- Suomen Olympiakomitea. 2023a. Huippu-urheilu. Verkkosivu. Viitattu 27.6.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/>
- Suomen Olympiakomitea. 2023b. Kaksoisura. Verkkosivu. Viitattu 23.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Suomen Olympiakomitea. 2023c. Urheilija-apurahat. Verkkosivu. Viitattu 21.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilija-apurahat/>
- Suomen Olympiakomitea. 2023d. Yleistä liikunnan ja urheilun olosuhteista. Verkkosivu. Viitattu 24.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/liikuntapolitiikka/olosuhteet/yleista-liikunnan-ja-urheilun-olosuhteista/>
- Suomen Olympiakomitea. 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos: Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti. Viitattu 21.2.2020. <https://docplayer.fi/264638-Urheilijan-polun-osaamisella-yhteistyolla-ja-intohimolla-parhaaksi-pohjoismaaksi-2020-suomalaisen-huippu-urheilun-muutos.html>.
- Suomen Urheiluliitto. 2016. Suomalaisen yleisurheilun strategia 2017–2020. Viitattu 9.4.2020. https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/sul_strategia_2016-2020.pdf.
- Suomen Urheiluliitto. 2019. Vuosikertomus 2019. Viitattu 9.4.2020. https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/06/SUL_vuosikertomus_2019_SCREEN.pdf
- Suomen Urheiluliitto. 2020. Suomalaisen yleisurheilun strategia 2021–2024. Viitattu 16.11.2022. <https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/11/Yleisurheilun-strategia-2021-2024.pdf>
- Suomen Urheiluliitto. 2022a. SUL RY-info. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2022. <https://www.yleisurheilu.fi/sul/>

- Suomen Urheiluliitto. 2022b. Tulevaisuuden menestyjien pohjat kuntoon yleisurheilun päivitettyllä urapolulla. Uutinen. Viitattu 24.11.2022. <https://www.yleisurheilu.fi/uutinen/tulevaisuuden-menestyjien-pohjat-kuntoon-yleisurheilun-paivitetylla-urapolulla/>
- Suomen Urheiluliitto. 2022c. Valmennusryhmien valintaperusteet 2021–2024. Verkkosivu. Viitattu 23.11.2022. <https://www.yleisurheilu.fi/valmennus-2/valmennusryhmien-valintaperusteet-2021-2024/>
- Suomen Urheiluliitto. 2022d. Vuosikertomus 2022. Viitattu 27.6.2023. https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2023/04/SUL_vuosikertomus_2022_25.4.pdf
- Stambulova, N. B. 1994. Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *Sports Psychologist* 8 (3), 221–237.
- Stambulova, N., Franck, A. & Weibull, F. 2012. Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 10 (2), 79–95.
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. 2014. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 4–14.
- Stambulova, N. B., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. 2009. ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7 (4), 395–412.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuolle, P. 1977. Urheilu elämänsisältönä: menestyneiden urheilijoiden elämänura kilpailuvuosina. Jyväskylän yliopisto: *Studies in Sport, Physical Education and Health* 10.
- Wylleman, P., DeKnop, P., Ewing, M. E. & Cumming, S. P. 2000. Transitions in Youth Sport: A Developmental Perspective on Parental Involvement. Teoksessa D. Lavallee & P.

Wylleman (toim.) *Career Transitions in Sport: International Perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 143–160.

Wylleman, P. & Reints, A. 2010. A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (2), 88–94.