

**KAKSOISURAA EDISTÄVÄT JA HAITTAAVAT TEKIJÄT TOISELLA ASTEELLA
OPISKELEVILLA JALKAPALLOILIJOILLA**
Kaksoisuraurheilijoiden kokemuksia urheilu-uran ja opintojen yhdistämisestä

Jarkko Niskajärvi & Santeri Leikkola

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Niskajärvi, J. & Leikkola, S. 2024. Kaksoisuraa edistävät ja haittaavat tekijät toisella asteella opiskelevilla jalkapalloilijoilla: Kaksoisuraurheilijoiden kokemuksia urheilun ja opintojen yhdistämisestä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 75 s., 1 liite.

Kaksoisurilla tarkoitetaan urheilu-uran ja opintojen tai työnteon yhdistämistä. Aikaisemman tutkimuksen mukaan kaksoisuria edistäviä tekijöitä on erilaisten tukipalveluiden saatavuus ja perheen sosiaalinen tuki. Haittaavia tekijöitä sen sijaan ovat muun muassa suorituspainet ja kiireellinen arki. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää toisella asteella opiskelevien jalkapalloilijoiden kokemia kaksoisuraa edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Tavoitteena oli vertailla sukupuoliryhmien sekä hybridiakatemiaurheilijoiden ja muiden urheiluakatemiaurheilijoiden välisiä eroavaisuuksia kaksoisuraympäristössä. Tutkimuksemme kohdistui Suomen Palloliiton hybridiakatemian pilottivaiheeseen, joka sijoittui vuodelle 2023. Hybridiakatemiaoissa pyrittiin luomaan laadukas toimintaympäristö 15–18-vuotiaiden jalkapalloilijoiden kehittymisen tueksi. Lisäksi hybridiakatemiahankkeen keskeinen tavoite oli pyrkiä yhdenvertaistamaan tyttö- ja poikapelaajien kaksoisuramahdollisuudet.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimi *Athletic talent development environment* (ATDE), joka kuvastaa urheilijan kehitysympäristön kokonaisvaltaisuutta. Tämä huomioi yksilön toiminnan lisäksi lähiympäristön ja ympäröivän kulttuurin merkityksen urheilijan arjessa. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusotetta. Aineisto kerättiin ATDE-viitekehykseen pohjautuvalla Webropol-kyselylomakkeella, joka lähetettiin urheiluakatemiaoihin kuuluville toisella asteella opiskeleville jalkapalloilijoille (n=103; 48,5 % tyttöpelaaajia) sähköisesti. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla käyttäen t-testiä, ristiintaulukointia ja khiin neliötestiä.

Kaksoisuraurheilijat olivat korkeasti motivoituneita urheilu-uraa, opintoja sekä molempien osa-alueiden yhdistämistä kohtaan. Kaksoisuraurheilijat raportoivat saavansa kaksoisurallaan eniten tukea perheeltään ja joukkuekavereiltaan. Suorituspainet opinnoissa ja urheilu-uralla haittasivat kaksoisuraurheilijoita eniten. Sukupuoliryhmien vertailussa selvisi, että poikapelaajilla oli monipuolisemmin käytössään urheiluympäristön asiantuntijapalveluita. Tyttöpelaajat kertoivat arjen aikatauluttamisen edistävän kaksoisuraa poikapelaajia useammin. Lisäksi tyttöpelaajat raportoivat esimerkiksi liiallisen vertailun, suorituspainneiden ja vähäisen vapaa-ajan haittaavan kaksoisuraa poikapelaajia useammin. Urheiluakatemiavertailussa selvisi, että hybridiakatemiaurheilijoilla oli käytössään monipuolisemmin urheiluympäristön asiantuntijapalveluita. Tulokset osoittivat, että suomalainen kaksoisurajärjestelmä toimii suhteellisen hyvin, mutta vaikuttaa siltä, ettei se ole täysin yhdenvertainen sukupuolten välillä. Lisäksi Suomen Palloliitto on onnistunut hybridiakatemian avulla luomaan erityisesti urheilu-uran kannalta monipuolisen kehitysympäristön kaksoisuraurheilijalle.

Asiasanat: kaksoisura, urheilija, hybridiakatemia, urheiluakatemia, nuori, opiskelija, opiskelu, jalkapallo

ABSTRACT

Niskajärvi, J. & Leikkola, S. 2024. Factors that promote and hinder the dual career of secondary school football players. Dual career athletes' experiences of combining sport and study. Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 75 pp. 1 appendices.

Dual career means combining a sporting career with studies or work. Previous research has shown that the factors that contribute to a dual career are the availability of various support services and the social support provided by the family. On the other hand, factors such as pressure to perform and a busy lifestyle are detrimental. This study aimed to investigate Finnish football players' experiences at the secondary education level about their dual career barriers and supporting factors. The aim was to compare the experiences of different gender groups and different sports academies in dual career environments. This study focused on the pilot phase of the Finnish Football Association's hybrid academy in 2023 and compared the answers of players from those academies to the experiences of regular sports academies. One of the main ambitions of the hybrid academies is to equalize the dual career opportunities for boys and girls. By comparing sports academies, the study provided new knowledge about hybrid academies.

The *Athletic talent development environment* (ATDE) which reflects the athlete's overall development environment, was the framework of this study. In this study, we used quantitative methods, and the data was compiled from the responses of secondary school football players from different sports academies (n=103; 48,5 % girls). Responses were collected using an electronic Webropol-questionnaire and the questionnaire was designed based on the ATDE framework. The data was analyzed with SPSS software by using t-test, crosstabulation and Chi-square test.

Dual-career athletes experienced a high level of motivation towards their sporting careers, studies, and a combination of both. Dual-career athletes reported receiving mostly support from their families and teammates in their dual-career environment. Performance pressures in studies and sporting careers were the main barriers for dual-career athletes in everyday life. When compared to girls, boys had more often access to specialist services in the sports environment, such as coaches and health professionals. Girls reported more often than boys that scheduling their everyday lives supported their dual careers. In addition, female players reported more often than male players that dual careers were hampered by factors such as excessive comparison, pressure to perform, and limited free time. The comparison of sports academies showed that hybrid academy athletes had more access to a wider range of specialist services in the sports environment. The results showed that the Finnish dual career system works relatively well, but it was not fully equal between the gender groups. In addition, the Finnish Football Association has successfully created a diversified development environment for dual athletes, especially in their sporting careers, through the hybrid academy.

Keywords: dual career, athlete, hybrid academy, sports academy, adolescent, student, study, football

KÄYTETYT LYHENTEET

ATDE	Athletic Talent Development Environment
HEA	Holistic ecological approach
KIHU	Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
TTS	Topsport Talent Schools
UEFA	Union of European Football Association

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 KAKSOISURA	3
2.1 Kaksoisuran hyödyt	4
2.2 Kaksoisuran haasteet	5
3 NAISTEN ASEMA URHEILUSSA JA KAKSOISURALLA	7
3.1 Naisten asema urheilussa.....	7
3.2 Naisten asema kaksoisuralla.....	8
4 SUOMALAINEN KAKSOISURAJÄRJESTELMÄ.....	10
4.1 Suomalaisen urheilijan urapolku	11
4.2 Urheiluoppilaitokset	12
4.3 Urheiluakatemit	13
4.4 Suomen Palloliiton Hybridiakatemit	14
5 KAKSOISURIA EDISTÄVÄT TEKIJÄT.....	16
5.1 Ympäristötekijät	17
5.1.1 Kaksoisuraympäristöjen ominaispiirteitä	17
5.1.2 Kaksoisuran sosiaalinen tukiverkosto	18
5.2 Yksilölliset tekijät.....	21
5.2.1 Kaksoisuran hallintataidot	21
5.2.2 Kaksoisuraosaamisalueet.....	22
5.2.3 Kaksoisuraurheilijan identiteetti.....	23
6 KAKSOISURAA HAITTAAVAT TEKIJÄT	25
6.1 Ympäristötekijät	25
6.2 Yksilölliset tekijät.....	27
7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30

8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	31
8.1	Tutkimusmenetelmät	31
8.2	Kohderyhmä ja aineiston kerääminen	32
8.3	Tilastolliset analyysit.....	33
8.4	Tutkimuksen luotettavuus	34
8.5	Tutkimuseettiset huomiot	35
9	TULOKSET	37
9.1	Kaksoisuria edistävät ja haittaavat tekijät	37
9.2	Tyttöpelaajien ja poikapelaajien kokemukset kaksoisuralla	39
9.3	Hybridiakatemia- ja verrokkiakatemiapelaajien kokemusten vertailu	42
10	POHDINTA.....	47
10.1	Kaksoisuraurheilijoiden motivaatio kaksoisuraa kohtaan korkea	48
10.2	Perhe tärkein sosiaalisen tuen muoto kaksoisuralla	48
10.3	Kaksoisuraa edistävät ja haittaavat tekijät.....	49
10.4	Tyttöpelaajilla enemmän haasteita kaksoisuralla kuin poikapelaajilla.....	51
10.5	Hybridiakatemioissa paremmat asiantuntijapalvelut kuin verrokkiakatemioissa	55
10.6	Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet.....	57
10.7	Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset.....	59
	LÄHTEET	63

LIITTEET

Liite 1: Tutkittaville sähköisesti lähetetty kaksoisuratutkimuksen kyselylomake

1 JOHDANTO

Urheilijan kaksoisuralla tarkoitetaan urheilu-uran ja koulutuksen tai työnteon yhdistämistä (Ryba ym. 2016, 88). Suomalaisen kaksoisurajärjestelmän tavoitteena on luoda urheilijalle mahdollisimman sujuva kaksoisuraympäristö (Suomen Olympiakomitea s.a., b). Kaksoisuratermiä voidaan käyttää myös muissa asiayhteyksissä, mutta tässä tutkielmassa kaksoisuratermillä tarkoitetaan opintojen ja urheilu-uran yhdistämistä. Urheilumaailman ammattimaistumisen myötä urheilijoihin kohdistuva vaade työskennellä entistä määrätietoisemmin urheilu-uran eteen on kasvanut. Lisäksi Suomessa arvostetaan koulutusta todella korkealle, eikä sen roolia ihmisen urapolulla nyky-yhteiskunnassa voida väheksyä. (Lämsä ym. 2014, 5) Jalkapalloa voidaan pitää yhteiskunnallisesti merkittävänä urheilulajina ja liikuntamuotona. *Union of European Football Associations (UEFA) Social Return of Investment (SROI)* -mallinnuksen mukaan junioreiden ja harrastajajalkapallon arvo yhteiskunnalle on vuosittain 1,96 miljardia euroa (Suomen Palloliitto 2023d). Lisäksi Suomen Palloliiton pelipassiraportin (2023c) mukaan vuonna 2023 rekisteröityneitä pelipassin omaavia jalkapalloilijoita oli Suomessa yhteensä 147 701. Näistä jalkapalloilijoista 93 195 oli alle 18-vuotiaita, joten jalkapalloa voidaan pitää merkittävänä lapsia ja nuoria liikuttavana lajina.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tutkia Suomessa toisella asteella opiskelevien jalkapalloilijoiden kaksoisuria. Tutkielmassa tarkasteltiin kaksoisuraurheilijoiden näkökulmasta kaksoisuraa edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Lisäksi selvitettiin eri ryhmien, kuten tyttö- ja poikapelaajien sekä hybridiakatemiaurheilijoiden ja verrokkiakatemiaurheilijoiden välisiä näkemyseroja kaksoisuraan liittyen. Hybridiakatemialla tarkoitetaan Suomen Palloliiton kehittämää hanketta, jonka taustalla on kolmikantamalli, joka koostuu urheiluseuroista, Suomen Palloliitosta sekä urheiluakatemiasta. Näiden toimijoiden tarkoituksena on luoda mahdollisimman laadukas kaksoisuraympäristö huippu-urheilun, opiskelun ja muun elämän yhteensovittamiseksi. Hybridiakatemit ovat tyttöpelaaajien ja poikapelaajien yhteisiä akatemioita, ja yhtenä tavoitteena on luoda yhdenvertaiset olosuhteet molemmille sukupuolille kaksoisuralla. (Suomen Palloliitto 2023a)

Tutkielman aihetta voidaan pitää ajankohtaisena, sillä tarkoituksena oli tuottaa tietoa Suomen Palloliiton hybridiakatemian vuoden 2023 pilottivaiheesta. Aiheen ajankohtaisuus, yhteiskunnallinen merkitys ja kirjoittajien mielenkiinto ohjasi aiheen rajausta jalkapalloileviin nuoriin. Tutkittavista käytetään termiä kaksoisuraurheilija, sillä tutkimus kohdistuu

urheiluakatemiatoiminnassa mukana oleviin nuoriin. Tutkielmassa pyritään käsittelemään kaksoisuraa niin opintojen kuin urheilu-uran näkökulmasta mahdollisimman tasapuolisesti.

Kaksoisuraa haittaavia ja edistäviä tekijöitä on tutkittu aikaisemmin. Aikaisempi tutkimuskirjallisuus on todennut kaksoisurilla olevan monenlaisia hyötyjä urheilijoiden kannalta. Kaksoisuraohjelmaan kuulumisen on tuonut urheilijalle enemmän lajiharjoittelu-aikaa (Storm & Eske 2021, 757), minkä lisäksi koulutuksen ja urheilumenestyksen välillä on havaittu positiivinen yhteys joissakin urheilulajeissa (Henry 2013, 371). Kaksoisurat voivat myös auttaa urheilijaa irtautumaan urheilu-uran paineista sekä harjoitusrutiineista (Aquilina 2013, 388–389; Gavala-Gonzalez ym. 2019, 1). Toisaalta kaksoisurat voivat olla myös kuormittava tekijä urheilijan arjessa. Aikaisempi tutkimuskirjallisuus on osoittanut, että urheilijan voi olla haastavaa panostaa molempiin kaksoisuran osa-alueisiin pidemmällä aikavälillä (Stambulova 2021, 531) ja urheilijat ovat kokeneet erilaisia häiriötekijöitä urheilusuoritusten ja opintojen välillä (Mateo-Orcajada 2022, 15). Suomessa kaksoisuratutkimusta nimenomaan jalkapallon lajiympäristöstä ei ole kirjoittajien tietämyksen mukaan tehty aikaisemmin. Näin ollen tällä tutkimuksella pyritään tarjoamaan uutta näkökulmaa kaksoisuran tutkimuskentälle. Lisäksi Suomen Palloliiton hybridiakatemiatoimintaa ei ole aikaisemmin tutkittu suhteessa muihin urheiluakatemioiden. Tässä tutkielmassa pyrittiin selvittämään hybridiakatemian toimivuutta kaksoisuraurheilijoiden näkökulmasta.

Saarisen ym. (2021, 14–17) mukaan tytöillä ja naisilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia urheilu-uran luomiseen. Lisäksi Conde ym. (2021, 9) on esittänyt, että sukupuoli tulisi ottaa tekijänä huomioon kaksoisuraa tutkittaessa. Näiden tietojen pohjalta tutkielman keskeiseksi osa-alueeksi rajautui myös sukupuoliryhmien välinen vertailu. Tämän vuoksi naisten asemaa urheilussa ja kaksoisuralla käsitellään omina lukuina tässä tutkimuksessa. Tyttö- ja poikapelaajien välisiä eroavaisuuksia kaksoisuralla ei ole juurikaan Suomessa aikaisemmin tutkittu, joten tutkimus tarjoaa uutta tietoa myös tämän aiheen ympäriltä.

2 KAKSOISURA

Kaksoisura käsitteenä tarkoittaa yksinkertaisimmillaan urheilun ja koulutuksen tai työnteon yhdistämistä (Ryba ym. 2016, 88). Michelsen ym. (2022, 19) lisäävät, että kaksoisurat liittyvät myös valtion kasvatusideologiaan, sillä koulutuksella on suuri vaikutus yksilön työllistymiseen tulevaisuudessa. Kaksoisurissa tulee ottaa huomioon myös tarvittavat kehitystehtävät liittyen urasiirtymiin, sillä monet urheilijat eivät ole riittävän valmiita työelämään urheilu-uran päätyttyä (Robnik ym. 2022, 1). Urheilijat kokevat koulutuksen olennaiseksi osaksi omaa kehitystä ja tulevaisuuden suunnittelua erityisesti urheilu-uran loppupuolella (Fuchs ym. 2016, 42). Suomen Olympiakomitean (s.a., b) mukaan kaksoisura ulottuu aina yläkouluvaiheesta huippu-urheilu-uran päättymiseen eli uran jälkeiseen siirtymään. Henryn (2013, 365) mukaan Euroopan unioni perustelee kaksoisuria sekä oikeuksiin perustuvalla diskurssilla että myös urheilijan suorituskykyyn perustuvalla merkityksellä. Kaksoisurilla onkin monia kehitystehtäviä ihmisen elämässä, kuten esimerkiksi oman yhteiskunnallisen roolin omaksuminen, identiteetin kehittäminen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen (Nikander ym. 2021b, 4), joten kaksoisurilla ei tavoitella ainoastaan esimerkiksi optimaalista suoritusta tai kehitystä urheilulajissa tai menestystä koulumaailmassa.

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

2.1 Kaksoisuran hyödyt

Henryn (2013, 371) mukaan koulutuksellisten mahdollisuuksien ja sitoutumisen sekä urheilumenestyksen välillä vallitsee ennemminkin positiivinen kuin negatiivinen yhteys, vaikka tämä ei pädekään kaikissa urheilulajeissa ja -ympäristöissä. Storm ja Eske (2021, 757) totesivat tutkimuksessaan, että kaksoisuraohjelmien piiriin kuuluvien urheilijoiden viikoittainen urheiluun käyttämä aika oli suurempi kuin niiden urheilijoiden, jotka eivät olleet mukana missään kaksoisuraohjelmassa. Coelho ym. (2021, 75) puolestaan ovat todenneet, että kaksoisuraympäristö voi toimia urheilijalle tukena, joka tarjoaa monipuolista pääomaa.

Lämsän ym. (2014, 39) selvityksen mukaan urheilijat suorittivat korkea-asteen opintojaan samaan tahtiin tai jopa keskivertoa nopeammin verrattuna muihin opiskelijoihin. Lisäksi huipputaso urheilijat suorittivat opintopisteitä selvästi enemmän verrattuna alemman tason urheilijoihin (Lämsä 2014, 39). Stormin ja Esken (2021, 757) tutkimuksen tulokset tukevat tätä näkemystä. He totesivat, että huippu-urheilun harrastaminen vaikutti myönteisesti opiskelijan arvosanoihin ja että huippu-urheilu ympäristöstä siirtyi oppimista ja asiantuntemusta akateemiseen ympäristöön. Conzelmannin ym. (2003, 276) tutkimus selvitti entisten saksalaisten huippu-urheilijoiden nykyistä ammattiasemaa ja tuloksista selvisi, että entisillä huippu-urheilijoilla oli keskimäärin korkeampi koulutustaso ja ammattiasema verrattuna muuhun Saksan väestöön. Stormin ja Esken (2021, 757) mukaan tanskalaiset kaksoisuraohjelmat eivät vaikuta merkittävästi urheilijoiden akateemisiin arvosanoihin, mutta ne näyttävät kuitenkin antavat urheilijoille mahdollisuuden suoriutua urheilu-urallaan korkeammalla tasolla ilman, että opintosuoritukset kärsivät merkittävästi.

Euroopan komission suuntaviivojen (2012, 7) mukaan kaksoisuraohjelmien hyödyt voidaan jakaa viiteen eri kategoriaan: terveyteen, kehitykseen, sosiaalisiin suhteisiin, uran lopettamiseen sekä tulevaisuuden työllisyysnäkyymiin liittyviin tekijöihin. Erilaiset kaksoisuraohjelmat ovat näkyneet urheilijan elämässä tasapainoisempana elämäntyylinä sekä vähentyneinä stressitasoina verrattuna niihin urheilijoihin, jotka ovat kokeneet tuen puutetta urheilun ja koulutuksen suhteen. Kaksoisuraohjelmat ovat myös antaneet paremmat edellytykset muun muassa elämäntapataitojen kehittämiseen sekä parantuneisiin vertaissuhteisiin ja sosiaalisiin verkostoihin. Kaksoisuraympäristöt ovat myös helpottaneet urheilijoiden työllisyysnäkyymiä uran jälkeen (Fuchs ym. 2016, 43), joten niillä voi olla merkitystä myös urheilun lopettamisprosessiin. (European Commission 2012, 7)

Aquilinan (2013, 388–389) tutkimuksessa opiskelijaurheilijat mainitsivat itse kaksoisuran hyödyksi muun muassa sen, että heidän paineensa suoriutua olivat laskeneet sen myötä, että elämässä täytyi keskittyä useampaan kuin yhteen osa-alueeseen. Heillä oli aikaisempia kokemuksia siitä, että pelkästään urheiluun keskittyminen koulutuksen kustannuksella ei ollut parantanut juuri lainkaan urheilusuorituksia. Urheilijat myös kokivat olonsa turvallisemmaksi tulevaisuuden suhteen, sillä koulutuksen myötä tuleva pätevyys auttaa valmistautumaan urheilu-uran jälkeiseen uraan. Harrisonin ym. (2022, 140) tutkimuksessa jalkapalloilijat kertoivat niin ikään, että opinnot tuovat turvaa, vaikka ne koettiin lähinnä varasuunnitelmana uralla. Myös Gavala-Gonzalezin ym. (2019, 1) tutkimuksessa opiskelijat kokivat koulunkäynnin auttavan irtautumaan harjoitusrutiineista, vaikka kaksoisuran ylläpitäminen koettiin kuormittavaksi tekijäksi.

Henryn (2013, 371) katsauksen tulokset ovat samansuuntaisia ja hän toteaaakin, että urheilu-uraan panostaminen on helpottunut, kun elämään on kuulunut muitakin ärsykeitä ja vaatimuksia. Koulutusmahdollisuus oli vaikuttanut jopa positiivisesti tutkittavien urheilusuorituksiin. Kaksoisuraurheilijat kokivat, että COVID-19 -pandemiasta johtuvan sulkutilan aikana tapahtunut kotiharjoittelu sekä etäopiskelu tarjosivat henkilökohtaisia resursseja sulkutilasta selviytymiseen. Lisäksi urheiluun ja opintoihin liittyvät velvoitteet auttoivat selviytymään pandemian aiheuttamasta hätätilasta. (Izzicupo ym. 2021, 1) Myös Isidorin (2015, 99) mukaan virtuaaliset opiskelumenetelmät ovat helpottaneet kaksoisuran ylläpitämistä opiskelun näkökulmasta. Toisaalta Cartignyn ym. (2022, 1269) haastattelututkimuksessa kaksoisuraurheilijat kertoivat, että heillä oli hankaluuksia selviytyä COVID-19-pandemian aiheuttamista muutoksista arjessa.

2.2 Kaksoisuran haasteet

Kaksoisura voi kuitenkin olla myös haaste monille urheilijoille (Rodrigues da Costa ym. 2021, 104) ja heidän voi olla haastavaa panostaa täysipainoisesti sekä urheiluun että koulunkäyntiin pidempikestoisesti (Stambulova 2021, 531). Ammattiurheilijoiden mielestä akateemisen elämän ja urheiluelämän yhteensovittaminen on haastavaa, ja he ovat kokeneet erityisesti kaksoisuran alussa häiriötekijöitä urheilusuoritusten ja opintojen tasapainon löytämiseksi (Mateo-Orcajada 2022, 15). Rodrigues da Costa ym. (2021, 108) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan, että kaksoisuraurheilijoilla on vaikeuksia järjestää rutiininsa niin,

että ne vastaisivat kaksoisuran vaatimuksia. Cosh'n ym. (2014, 180) kyselytutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia. Australialaisia eliittitasolla urheilevia korkeakouluopiskelijoita haastateltiin urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Urheilijat mainitsivat pääasialliseksi akateemiseksi tavoitteekseen ”vain läpäistä” koulutuksen ja he kokivat kaksoisuran uhkaavan menestymistä opinnoissaan. Van Rensin ym. (2015, 73–76) tutkimuksessa selvisi, että yleissivistävää koulua käyneet lahjakkaat urheilijat menestyivät lukio-opinnoissaan paremmin kuin ne urheilijat, jotka olivat käyneet alankomaalaisia urheilu-uraa tukevia, *Topsport Talent Schools*, (TTS) -kouluja. TTS-kouluihin osallistuminen ei myöskään näyttänyt olevan yhteydessä lahjakkaiden urheilijoiden kilpailutasoon juniori- ja senioritasolla. Tavanomaisen lukion käyneet urheilijat jatkoivat myös todennäköisemmin opintojaan yliopistossa kuin TTS-koulua käyneet. (van Rens ym. 2015, 73–76)

Stambulovan ym. (2015, 12) tutkimuksessa urheilijat huomasivat, kuinka jatkuva ja yhtäläinen keskittyminen kaksoisuraan on lähes mahdotonta ilman henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja jopa terveyden uhrauksia. Mateo-Orcajadan ym. (2022, 1) espanjalaisessa tutkimuksessa ilman stipendirahaa jääneet sekä yksilölajien urheilijat kokivat enemmän esteitä kaksoisuran suorittamisessa verrattuna muihin urheilijoihin. Nyberg ym. (2023, 8) tutkivat ruotsalaisia entisiä huippu-urheilijoita ja heidän aikaisempaa lukiokoulutustaastaansa. Tulokset osoittivat, että vain 44 prosenttia entisistä kansainvälisen tason urheilijoista oli osallistunut kaksoisuralle kannustavaan ja tukevaan koulutukseen (Dual Career Support, DCS). Kyseisen tutkimuksen mukaan kaksoisuraa tukeneita kouluja käyneet urheilijat eivät todennäköisemmin saavuttaneet korkeinta urheilullista tasoa verrattuna niihin, jotka kävivät tavanomaista lukiota. (Nyberg ym. 2023, 6) Myös van Rensin ym. (2015, 73–76) tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että urheilu-uraa tukevaan koulutukseen osallistuminen ei välttämättä takaa parempaa urheilumenestystä.

Kaksoisuran toteutumista voidaan tarkastella myös kilpailutason näkökulmasta. Fuchsin ym. (2016, 43) tutkimuksessa kansallisen tason urheilijat kokivat urheilusuorituksilla olevan vähemmän kielteisiä vaikutuksia koulunkäyntiin kuin niillä urheilijoilla, jotka kilpailivat kansainvälisellä tasolla. Geranosovan ja Ronkaisen (2015, 62) tutkimuksessa kunnollinen kaksoisuratuki käsittikin vain harvoja huipputasolla kilpailevia urheilijoita, kun taas moni muu urheilija koki haasteita koulutuksellisten ja urheilullisten vaatimusten äärellä.

3 NAISTEN ASEMA URHEILUSSA JA KAKSOISURALLA

3.1 Naisten asema urheilussa

Tyttöjen ja naisten asemaa ammattilaisurheilun saralla voidaan pitää haasteellisena, sillä heillä ei usein ole urheilu-uran luomiseen samanlaisia mahdollisuuksia kuin miehillä (Saarinen ym. 2021, 14–17). Bonin ym. (2022, 3) mukaan naisurheilijoiden määrä on viime vuosina ollut kasvussa, mutta siitä huolimatta naiset ovat edelleen monessa lajissa epätasa-arvoisessa asemassa miehiin verrattuna. *Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) (2018)* julkaisusta selvisi, että vuonna 2017 suomalaisista ammattiuurheilijoista alle 2 % oli naisia. Seuroissa urheilee myös paljon puoliammattilaisia urheilijoita, jotka työskentelevät tai opiskelevat urheilun ohessa, mutta heitä ei lasketa ammattiuurheilijoiksi (KIHU 2018). Lisäksi kansainvälisen jalkapalloliiton (Federation internationale de football association, FIFA 2023b) julkaisema tutkimusraportti osoitti, että maailmassa amatikseen pelaavia naisjalkapalloilijoita oli ainoastaan noin 19 000, kun miehiä oli puolestaan noin 109 600 (FIFA 2023a).

Ammattilaisuuden muodostaminen urheilun saralla on naisille haastavampaa kuin miehille, ja siksi he joutuvat näkemään paljon vaivaa urheilu-uransa eteen. Tämä näkyy muun muassa siten, että naiset joutuvat useammin tekemään palkkatyötä urheilu-uran ohessa mahdollistaakseen huipulle tähtäävän urheilemisen. (Bon ym. 2022, 3) Global Sport Salariesin (2017) julkaisun mukaan Englannissa pääsarjatasolla jalkapalloa pelaavien naisten ja miesten palkoissa on valtava ero. Miesten Valioliigan keskipalkka on ollut 2,64 miljoonaa puntaa, kun taas naisten vuosipalkka on ollut 26 752 puntaa. Harrison ym. (2020, 143) haastattelivat tutkimuksessaan Englannissa huipputasolla jalkapalloa pelaavia naisurheilijoita. Tutkimuksessa kaksoisuran ylläpitämistä estävänä tekijänä esiin nostettiin se, että naisten on edelleen hyvin haastavaa tienata riittävästi rahaa pelkällä jalkapallon pelaamisella. Myös koripallossa naisten asema ammattilaisuuden suhteen on hyvin erilainen kuin miehillä. Vuonna 2019 miesten keskipalkka *National Basketball Associationissa (NBA)* oli 6,66 miljoonaa puntaa, kun taas naisten keskipalkka *Women`s National Basketball Associationissa (WNBA)* oli 60 144 puntaa. (Global Sport Salaries 2019, 110) Myös Kavouran ja Ryban (2020, 645–659) tutkimus osoitti naisten olevan eriarvoisessa asemassa urheilu-uralla verrattuna miehiin.

3.2 Naisten asema kaksoisuralla

Tutkimusten mukaan sukupuoli on tekijä, joka on otettava huomioon kaksoisuran esteitä tutkittaessa (Conde ym. 2021, 9). Saarisen ym. (2021, 14–17) mukaan naisurheilijat panostavat kaksoisuraansa keskimäärin enemmän kuin miesurheilijat, minkä myötä he jatkavat useammin kaksoisuraansa myös korkeakouluasteella. Naisurheilijat olivat Fuchsin ym. (2016, 43) tutkimuksessa luottavaisempia kohtaamaan koulutuksen akateemiset vaatimukset. Rajallisten urheilu-uramahdollisuuksien takia naisurheilijat kokevat enemmän paineita menestymisestään elämän eri osa-alueilla (Saarinen ym. 2021, 14–17), minkä seurauksena he työskentelevät opiskelussa ja urheilussa menestymisen eteen (Ronkainen ym. 2021). Koska ammattilaisuusurheilu on naisten kohdalla edelleen epätodennäköinen vaihtoehto, muodostuu heidän identiteettinsä usein erilaiseksi kuin miesurheilijoilla. Naisurheilijat hoitavat kaksoisuransa tyypillisesti niin, että urheiluun ja opiskeluun liittyvät tavoitteet tukevat toisiaan. (Saarinen ym. 2021, 14–17) Myös Gaston-Gaylesin (2005, 324) mukaan naisurheilijat ovat motivoituneempia koulunkäyntiin ja urheiluun sekä omaavat korkeamman akateemisen motivaation kuin miesurheilijat. Kun tiedostetaan, ettei urheilusta todennäköisesti tule ammattia, halutaan varmistaa ammatin hankkiminen urheilun ulkopuolelta. De Brandt ym. (2017, 30) tutkivat kaksoisuraurheilijoiden käsityksiä kaksoisuraosaamisesta. Naisurheilijat kokivat kaksoisurallaan neljästä osaamisalueesta (*kaksoisuran hallinta, urasuunnittelu, tunnetietoisuus* sekä *sosiaalinen osaaminen* ja *sopeutumiskyky*) kolmen tilastollisesti merkitsevästi tärkeämmäksi kuin miesurheilijat.

Kavouran ja Ryban (2020, 645–659) tutkimuksessa haastateltiin judoa tavoitteellisesti harrastavia naisia ja tarkasteltiin heidän kaksoisuriaan. Tutkimuksen mukaan naisurheilijat kokivat, ettei judosta tule Suomessa ammattia ja he kyseenalaistivat monesti tavoitteellisen kilpailemisen merkityksen. Kavouran ja Ryban (2020, 645–659) tutkimuksessa esiin nousseet haastatteluvastaukset kertovat, että naiset ovat monesti lähtökohtaisesti epätasa-arvoisessa asemassa urheilu-urallaan miehiin verrattuna. Skrubbeltrangin ym. (2018, 50) tanskalaisiin urheiluluokkiin kohdistuneessa tutkimuksessa vain kaksi prosenttia tytöistä kertoi tavoittelevansa täysipäiväistä urheilu-uraa, kun taas pojista vastaava osuus oli 26 prosenttia. Lisäksi samassa tutkimuksessa selvisi, että merkittävästi suurempi osa tytöistä (26 %) kuin pojista (9 %) oli lopettanut urheilulajinsa.

Suomalaiset maastohiihtovalmentajat mainitsivat Saarisen ym. (2023, 1–7) tutkimuksen haastatteluissa, että erityisesti naisurheilijoiden tulisi panostaa kaksoisuraan, sillä heillä ei ole samoja edellytyksiä loistaa urheilumaailmassa verrattuna miehiin. Valmentajat myös kokivat naisurheilijoiden valmentamisen haastavaksi tukeutumalla sukupuolten välisiin diskurssieroihin. Tämän mukaan miesten urheilua pidetään haluttuna normina naisten urheilun ollessa normista poikkeavaa tai sitä rikkovaa. Myös Kerštajn'n ja Doupona Topič'n (2023, 59–60) tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia. He tutkivat norjalaisten ja slovenialaisten maastohiihtäjien, ampumahiihtäjien ja mäkihyppääjien motivaatiota kaksoisuraan ja tuloksista selvisi, että naisurheilijat olivat motivoituneempia kouluttautumaan kuin miehet. Naisurheilijat olivat myös motivoituneempia urheilu-uraa kohtaan, kun taas miehet saivat korkeammat pistemäärät motivaatistasosta kaksoisuriin. Myös Conden ym. (2021, 9) tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia, sillä siinä selvisi, että yliopistossa opiskelevien urheilijoiden kohdalla naisilla oli korkeampi akateemisten opintojen taso kuin miehillä. Naisilla oli myös vähemmän vaikeuksia ylläpitää opiskeluiden rytmiä huipputasolla kilpaillessaan verrattuna miehiin.

Toisaalta Joronen ym. (2023, 67) ovat todenneet tutkimuksessaan, että sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä tavoitteellisen urheilun tai opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa urheilulukion päätyttyä. Lisäksi Skrubbeltrangin ym. (2018, 45) tutkimuksessa ei löytynyt merkittävää sukupuolten välistä eroa, kun selvitettiin, onko urheiluluokkatoiminta parantanut kaksoisuraurheilijoiden mahdollisuuksia tehdä urheilusta ammatti.

4 SUOMALAINEN KAKSOISURAJÄRJESTELMÄ

Suomalaisen kaksoisurajärjestelmän tavoitteena on, että urheilija onnistuu yhdistämään tarkoituksenmukaisesti urheilu- ja opiskelu- tai työuransa (Mononen 2020, 92; Suomen Olympiakomitea s.a., b). Suomessa kaksoisuran ajatellaan alkavan yläkoulusta jatkuen aina urheilun päättämiseen asti (Härkönen 2014a, 54; Mononen 2020, 92–93). Yläkoulun aikana tavoitellaan erityisesti sitä, että nuori onnistuu yhdistämään koulunkäynnin ja tavoitteellisen urheilun sekä muun vapaa-ajan. Urheiluoppilaitokset on puolestaan tarkoitettu kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan tavoitteleville toisella asteella opiskeleville nuorille. Huippuvaiheessa kaksoisuran tehtävä on maksimaalisen urheilutuloksen tavoittelu. (Suomen Olympiakomitea s.a., b)

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

Nikander ym. (2021c, 81) jakavat suomalaiset kaksoisuraympäristöt koulutuspohjaisiin, urheilupohjaisiin sekä työelämäpohjaisiin ympäristöihin. Koulutuspohjaisia ympäristöjä ovat oppilaitokset, jotka tarjoavat nuorelle mahdollisuuden harjoitteluun ja urheiluun. Esimerkiksi urheilulukiot ja peruskoulujen liikuntapainotteiset luokat kuuluvat tähän kategoriaan ja niitä löytyy Suomesta lukumäärällisesti eniten. Urheilupohjaisiin ympäristöihin lukeutuvat esimerkiksi yläkoululeirit, urheiluakatemit sekä urheiluopistot. Sen sijaan

työelämäpohjaiseksi kaksoisuraympäristöksi lukeutuu ainoastaan Puolustusvoimat. (Nikander ym. 2021c, 81)

4.1 Suomalaisen urheilijan urapolku

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

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

Mononen ym. (2014, 9–11) ovat jakaneet urheilijan polun lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen sekä huippuvaiheeseen. He mainitsevat valintavaiheen laatutekijöiksi muun muassa *innostuksesta intohimoon*, jolla tavoitellaan sitä, että lapsen oma halu ja innostus on kaikista suurimmassa roolissa huippu-urheilijaksi kasvamisessa. Urheilijalle tulee tarjota

vaikutusmahdollisuuksia itseään koskeviin asioihin, tämän omille taidoille sopivaa harjoittelua sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Muita laatutekijöitä ovat ”*monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin, urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi*”, sekä ”*hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun*”. Näitä laatutekijöitä pyritään mahdollistamaan tarkoituksenmukaisella toimintaympäristöllä sekä valmennusosaamisella urheilijan polun eri vaiheissa. (Mononen ym. 2014, 9–11)

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

4.2 Urheiluoppilaitokset

Urheiluoppilaitoksiksi kutsutaan niitä oppilaitoksia, jotka ovat saaneet valtakunnallisen erityistehtävän urheilun saralla (Suomen Olympiakomitea 2022). Urheilulukiot ovat Suomessa kehittyneimpiä ja vanhimpia kaksoisuraympäristöjä. Ennen lukioikää suomalaisilla peruskoululaisilla on mahdollisuus hakeutua liikuntapainotteisille luokille ja yläkoulussa urheiluluokille. (Nikander ym. 2021c, 79) Tällä hetkellä Suomessa toimii 15 erityisen koulutustehtävän urheilulukiota (Suomen Olympiakomitea s.a., d), mikä on noin neljä prosenttia kaikista suomalaisista lukioista (Suomen Lukiolaisten Liitto 2023). Urheilulukiot tarjoavat motivoituneille urheilijoille ympäristön, jossa yhdistetään opiskelu ja urheilu-ura (Suomen Olympiakomitea s.a., d). Urheilulukiossa opiskelijan pakollisiin opintoihin sisältyy vähintään 12 urheiluvalmennuskurssia. Tavallisesti urheilijat pääsevät harjoittelemaan omaa lajiaan urheilulukiossa kolmena päivänä viikossa, yleensä aamuisin. (Savolainen ym. 2014, 88) Jorosen ym. (2023, 67–69) tutkimuksessa selvisi, että urheilulukion päätyttyä suomalaisista urheilulukiolaisista tavoitteellisen kilpaurheilun oli lopettanut 54,2 prosenttia. Sen sijaan suurin

osa (75,2 %) jatkoi opiskeluaan varhaisaikuisuudessa urheilulukion jälkeen. Urheilu-ura siis lopetetaan usein nuoruuden ja varhaisaikuisuuden siirtymävaiheessa. (Joronen ym. 2023, 67–69)

Myös ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla on mahdollisuus kaksoisuran ylläpitämiseen. Urheilulukiot järjestävät monesti valmennuksen yhdessä ammatillisten urheiluoppilaitosten kanssa, ja tästä koordinoinnista vastaa yleensä urheiluakatemia. Suomessa on tällä hetkellä 16 ammatillisen koulutuksen järjestäjää, jotka kuuluvat valtakunnallisen erityistehtävän piiriin. (Savolainen ym. 2014, 87–88) Opetus- ja kulttuuriministeriön (2023) mukaan ammatillisen koulutuksen järjestäjiä on yhteensä 136, joten noin 12 % näistä oppilaitoksista mahdollistaa urheiluakatemiaoiminnan. Ammatillisessa koulutuksessa lukujärjestyksen suunnitteleminen on haastavampaa, sillä urheilijat opiskelevat usein eri perustutkintoja, minkä takia koulutuksen järjestäjän voi olla vaikeaa löytää yhteisiä harjoittelumahdollisuuksia (Savolainen ym. 2014, 87–88).

4.3 Urheiluakatemit

Urheiluakatemit ovat kaksoisuraverkostoja, jotka tarjoavat urheilijoille harjoitteluolosuhteet, valmennusta ja asiantuntijapalveluita. Näihin asiantuntijapalveluihin kuuluvat esimerkiksi fysioterapiapalvelut, fysiikkavalmennus, psyykinen valmennus, ravitsemusneuvonta ja lääkäripalvelut. (Nikander ym. 2021c, 83) Suomessa toimii tällä hetkellä 19 urheiluakatemiat (Suomen Olympiakomitea s.a., a). Niiden päätehtävä on urheilun ja opiskelun yhdistäminen (Härkönen 2014b, 90), minkä lisäksi Suomen Olympiakomitean (2022) mukaan urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten tarkoituksena on edistää yksilön kehittymistä sekä tukea tasapainoisen elämän rakentamista. Urheiluakatemioiden toimijaverkostoon kuuluvat oppilaitosten lisäksi esimerkiksi urheiluseurat, lajiliitot ja kuntien liikuntatoimet. Urheiluakatemioiden tehtävänä on yhteensovittaa jo olemassa olevia toimintoja ja kehittää niitä edelleen. (Härkönen 2014b, 90) Suomalaiset lukiolaiset käyttävät urheiluakatemian palveluista yleisimmin mahdollisuutta lajinsa harjoitteluun tai valmennukseen koulupäivän aikana (90 %), kun taas opintojen tai uran suunnittelua (16 %), joustavia opintojärjestelyjä (15 %) ja fysioterapiapalveluja (13 %) nuoret käyttävät harvemmin (Mononen ym. 2021, 41).

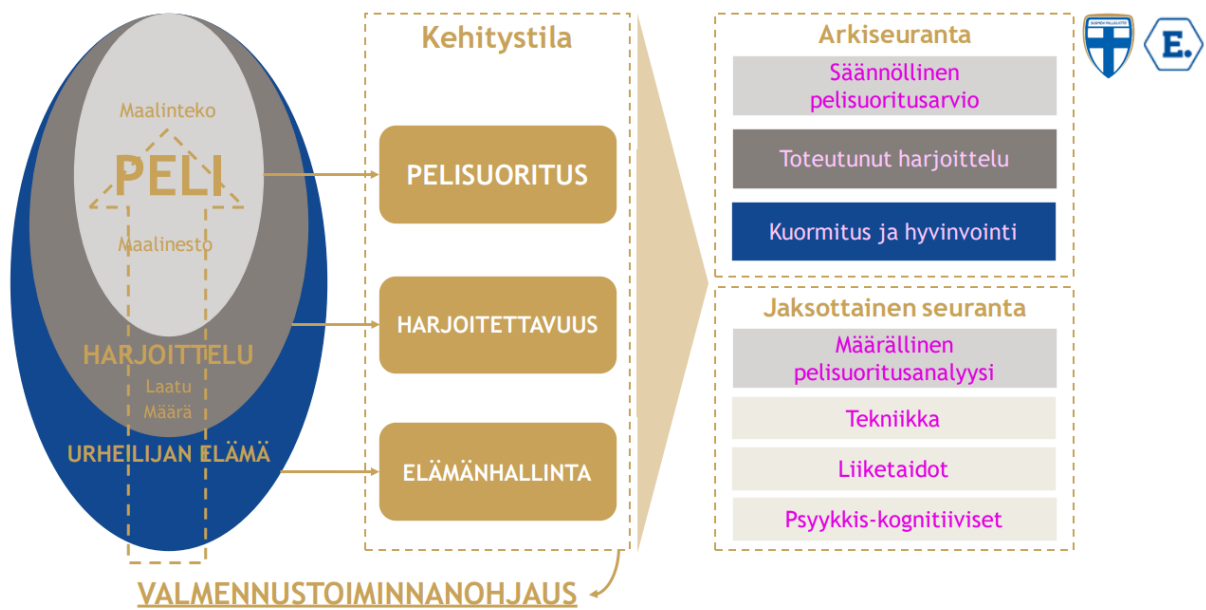
Myös yläkoulut kuuluvat urheiluakatemiaverkoston. Se koostuu urheiluyläkouluista, liikuntapainotteisista kouluista, lähiliikuntakouluista ja yläkoululeirityksistä. Nämä koulut tekevät yhteistyötä yhdessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen sekä urheiluakatemian kanssa. (Suomen Olympiakomitea s.a., e) Urheiluakatemiatoiminta ulottuu nykyään myös korkea-asteelle, jossa pyritään helpottamaan urheilijoiden siirtymävaihetta toiselta asteelta korkeakouluihin. (Ryba ym. 2016, 89) Urheiluakatemioiden toimii tällä hetkellä noin 1 500 urheilijaa, jotka opiskelevat korkea-asteella (Suomen Olympiakomitea s.a., c).

4.4 Suomen Palloliiton Hybridiakatemit

Hybridiakatemiolla tarkoitetaan Suomen Palloliiton kehittämää hanketta, jonka tarkoituksena on taata 15–18-vuotiaille jalkapalloilijoille laadukas toimintaympäristö pelaajana kehittymiselle (Suomen Palloliitto 2023b). Hybridiakatemit ovat tyttöjen ja poikien yhteisiä akatemiaita, joilla pyritään turvaamaan yhdenvertaisemmat mahdollisuudet sekä tyttöjen että poikien kaksoisuran toteuttamiselle. Tavoitteena on luoda ympäristö, joka mahdollistaa huippu-urheilun, opiskelun, sekä myös tasapainoisen elämän näiden ulkopuolella. (Suomen Palloliitto 2023a) Tämä tarkoittaa myös sitä, että urheilijat huomioidaan yksilöinä eli jokaiselle pelaajalle on tarjolla omaan kehitystasoon sopivaa harjoittelua ja pelejä (Suomen Palloliitto 2023a). Hybridiakatemioiden toiminnan taustalla on kolmikantasopimus, joka sisältää urheiluseuran, Suomen Palloliiton ja urheiluakatemian mukaan lukien oppilaitokset, välisen yhteistyön. Hankkeen vuoden 2023 pilottivaiheeseen valikoitiin yksi seura Suomen eteläiseltä alueelta, yksi läntiseltä alueelta ja yksi itäiseltä alueelta. Hybridiakatemiatoiminnan pilottivaiheen valintakriteerejä olivat muun muassa molempien sukupuolten edustusjoukkueiden sarjapaikka Veikkausliigassa, Kansallisessa Liigassa tai Ykkösessä. Lisäksi B -junioreiden joukkueen tuli kilpailla pääsarjatasolla. (Suomen Palloliitto 2023b)

Hybridiakatemioiden tavoitteiden toteutumiseksi seuroihin on palkattu akatemiajohtajat, jotka koordinoivat toimintaa ja ovat tiiviissä yhteistyössä muiden hankkeeseen kuuluvien seurojen sekä Suomen Palloliiton kanssa. Laadukkaan toiminnan takaamiseksi urheiluakatemioiden ja seuroihin on palkattu monipuolista asiantuntijaosaamista, joka koostuu lajivalmentajien lisäksi fyysisestä valmentajasta, fysioterapeutista, lääkäristä, psyykkisestä valmentajasta, ravitsemusvalmentajasta sekä videoanalyytikosta. Lisäksi opintojen etenemisen tueksi urheiluakatemiaryhmille on saatavilla oma opinto-ohjaaja. Hybridiakatemioiden taustalla on

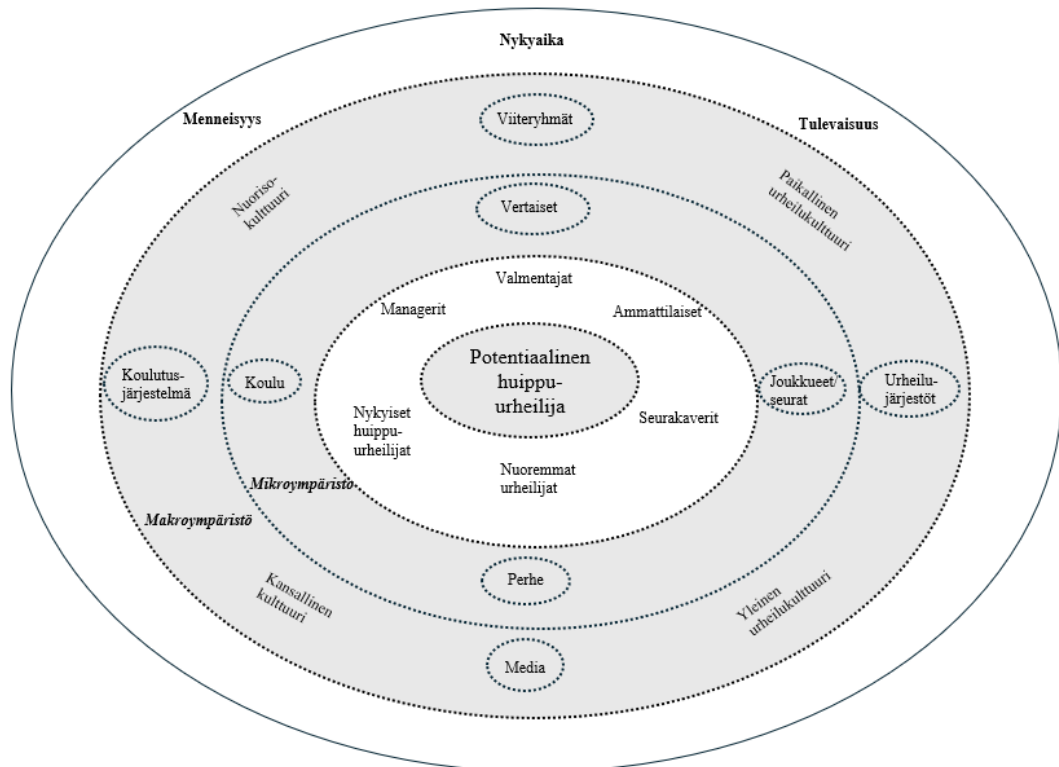
huippusuoritusmalli, joka sisältää tiivistetysti kokonaisvaltaisen lähestymistavan urheilijana kehittymiseen (kuva 1). Urheilijoiden arjen tueksi akatemiaoihin on luotu harjoitusrytmi, jossa aamuharjoitukset toteutetaan kello 8.30 ja 10.30 välillä. Lisäksi iltapäivän harjoitusten tulee päättyä viimeistään kello 18.00. Näin ollen pelaajille jää iltaan hyvin aikaa esimerkiksi koulutehtävien hoitamiseen tai kavereiden näkemiseen. Lisäksi arjen helpottamiseksi harjoitusmatkat on pyritty muodostamaan mahdollisimman lyhyiksi, mikä vähentää urheilijoiden arjen kiirettä. (Suomen Palloliitto 2023b)



KUVA 1. Huuhkaja- ja helmaripolun huippusuoritusmalli. Mallissa huomioidaan myös urheilun ulkopuolisten asioiden merkitys osana huipulle tähtävää toimintaa. (Suomen Palloliitto 2023b)

5 KAKSOISURIA EDISTÄVÄT TEKIJÄT

Kaksoisuraympäristöjen edistäviksi tekijöiksi voidaan laskea ne tekijät, jotka auttavat urheilijaa ylläpitämään ja kehittämään menestyksestä kaksoisuraa. Kaksoisuraympäristöjä tarkasteltaessa huomioon on otettava sekä yksilölliset että ympäristötekijät (Nikander 2021c, 78), sillä esimerkiksi ainoastaan asiantuntevaan valmennukseen tai toimijoiden väliseen yhteistyöhön panostaminen ei riitä luomaan tarkoituksenmukaisia olosuhteita urheilun ja koulutuksen yhteensovittamiseksi. Kokonaisvaltaisen ja laadukkaan toimintaympäristön merkitys korostuu, sillä esimerkiksi jalkapallossa moni huipulle tähtäävä kaksoisuraurheilija saattaa joutua vaihtamaan koulua ja urheiluseuraa, jotka monesti myös sijaitsevat kauempana kotoa (Olesen & Gregersen 2023, 227). Tässä tutkimuksessa teoreettisena viitekehyksenä toimii Henriksenin ym. (2017, 271) luoma *Athletic talent development environment (ATDE)*-malli, jossa korostetaan kokonaisvaltaista lähestymistä urheilijan kehitysympäristöön (kuva 2).



KUVA 2. *Athletic Talent Development Environment* -malli (ATDE). Kokonaisvaltaisen lähestymistapa urheilijan kehitysympäristöön. (mukailtu Henriksen & Stambulova 2017, 273)

5.1 Ympäristötekijät

Kaksoisuran onnistumisen kannalta myös urheilijan ympäristöllä on merkittävä rooli (Nikander ym. 2021c, 78). Tutkimusten mukaan yksilön käyttäytymisen muutokseen ei riitä pelkästään tietojen ja taitojen lisääminen, vaan myös toimintaympäristöön liittyvät muutokset on saatava mukaan kaksoisurien kehittämisprosessiin (Kokko 2014, 45). Ympäristötekijöiden tarkastelua ei tulisi kuitenkaan rajata ainoastaan urheilulliseen harjoitteluympäristöön, vaan myös urheilun ulkopuolisista olosuhteista tulisi luoda urheilijan kannalta tarkoituksenmukaiset nuorten urheilu-uraa tukevat (Molinero ym. 2006, 266).

5.1.1 Kaksoisuraympäristöjen ominaispiirteitä

Eurooppalaisia kaksoisuraympäristöjä tutkiessaan Storm ym. (2021, 5) nostivat esiin kymmenen ominaispiirrettä eurooppalaisista kaksoisuraympäristöistä: kaksoisuran tukiryhmä, yhteistyö, ympäristön kannustus ja ymmärrys, roolimallit ja mentorointi, asiantuntijapalveluiden saatavuus, kokonaisvaltainen lähestymistapa, voimaannuttava lähestymistapa, joustavat kaksoisuraratkaisut, urheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittämiseen. Esimerkiksi tukiryhmällä tarkoitetaan henkilöä tai ryhmää, joka on vastuussa urheilu- ja opiskeluyksiköiden koordinoinnista. Yhteistyöllä tarkoitetaan taas eri toimijoiden, kuten valmentajien, opettajien ja perheiden välistä kommunikaatiota. (Storm ym. 2021, 5) Myös Hagiwaran ym. (2022, 11) tutkimuksessa valmentajat pitivät verkostoitumista ja koordinoitua esimerkiksi perheiden, koulun ja liittojen välillä tärkeänä osana kaksoisuraympäristöjen kehittämistä.

Henriksen ja Stambulova (2017, 272) mainitsevat, että kokonaisvaltainen ekologinen lähestymistapa, *Holistic ecological approach (HEA)*, ottaa huomioon urheilijan kehityksessä koko sen ympäristön ja kontekstin, jossa tämä toimii. Tämän lähestymistavan pohjalta on luotu urheilijan kehitysympäristö -malli, *Athletic talent development environment (ATDE)*, jossa kuvataan erilaisia rooleja ja toimintoja lahjakkuuksien kehittämisprosessissa (kuva 2). Mallin keskiössä ovat nuoret urheilijat, ja muut osatekijät on jaettu mikro- ja makrotasolle. Mikrotasolla tarkoitetaan niitä kehitysympäristöjä, joihin urheilija on päivittäisessä ja suorassa vuorovaikutuksessa, kuten kouluympäristö, vertaiset, urheiluseura ja perhe. Makrotasoon kuuluu ilmiöitä, jotka vaikuttavat urheilijaan, mutta joihin urheilija ei suoranaisesti ole

sidoksissa. Media, vallitseva urheilukulttuuri ja koulutusjärjestelmä ovat esimerkkejä makrotason tekijöistä, jotka vaikuttavat urheilijan kehitysympäristöön. (Henriksen & Stambulova 2017, 272) Menestyksekkäässä kaksoisurassa tulisikin huomioida holistisen näkökulman mukaan kaikki tasot, jotka vaikuttavat kaksoisuraurheilijoiden elämään, eikä esimerkiksi urheilutoimijoiden tulisi keskittyä kapeakatseisesti ainoastaan urheilyympäristöön (Storm ym. 2021, 5). Myös Hong ym. (2022, 316) korostavat tutkimukseensa pohjautuen yksilölähtöisen ja kokonaisvaltaisen kaksoisuran tukijärjestelmän merkitystä kaksoisuraurheilijan arjessa.

Nikander ym. (2021c, 83) ovat tutkineet suomalaisten urheilulukio-opiskelijoiden kehitysympäristöjä ja menestystekijöitä ja käyttäneet hyväksi Stormin ym. (2021, 5) kehitysympäristömallia, *Dual career development environments -mallia (DCDE)*, jossa korostetaan erityisesti kaksoisuran kehitysympäristöä. Opiskelijaurheilijat mainitsivat suomalaisten urheilulukioiden vahvuuksiksi kaksoisuraa koordinoivan tukiryhmän, asiantuntijapalveluiden saatavuuden, joustavat kaksoisuraratkaisut sekä voimaannuttavan lähestymistavan yksilölliseen kehitykseen. Myös Kiensin ja Larsenin (2021, 28) Virossa lukioikäisille tehdyssä tutkimuksessa kaksoisuria edistäviksi tekijöiksi nostettiin kokonaisvaltaisen yksilöllisen lähestymistavan, kommunikaation ja koordinoinnin merkitys. Sen sijaan kaksoisuran haasteina Stormin ym. (2021, 5) tutkimuksessa nähtiin koulun ja urheilutoimijoiden välisen yhteistyön heikkous, huono ymmärrys ongelmakohdista, kokonaisvaltaisen lähestymistavan puute sekä ennakoivan ja avoimen lähestymisen puute urheilijan elämään. Toisaalta Nikander ym. (2020, 14) totesivat, että suomalaisesta kaksoisuraympäristöstä puuttui tukiryhmä ja koulun sekä urheilun yksiköiltä puuttui kommunikointia ja koordinointia. Toiseksi opiskelijoilta puuttuivat roolimallit ja innostavat kertomukset kaksoisuran ylläpitämisestä. Lisäksi Nikander ym. (2020, 14) kuvaavat kaksoisurien organisaatiokulttuurin olevan epäyhtenäistä.

5.1.2 Kaksoisuran sosiaalinen tukiverkosto

Schaefer ym. (1981, 385) mukaan sosiaalinen tuki voi ilmetä erään määritelmän mukaan aineellisessa, tiedollisessa ja emotionaalisessa muodossa. Aineellinen tuki näyttäytyy välittömänä apumuotona tai palveluksena, tiedollinen tuki käsittää tietojen ja neuvojen tarjoamista, kun taas emotionaaliseen tukeen kuuluvat muun muassa läheisyys- ja

kiintymyssuhde toiseen henkilöön, joka osoittaa luottamusta, välittämistä ja rakkautta toista henkilöä kohtaan. (Schaefer ym. 1981, 385) Sosiaalinen tuki voi myös ilmetä ajallisessa ja taloudellisessa muodossa (Mononen ym. 2014, 13). Hongin ym. (2022, 310) tutkimuksessa selvisikin, että taloudellinen tuki oli yleisin tukimuoto junioritasolla urheilevilla kaksoisuraurheilijoilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin junioriurheilijoiden olemassa olevia kaksoisuran tukipalveluita ja -järjestelmiä 7 eri maassa.

Urheilijoiden mielestä kaksoisuralla sosiaalisella tuella on merkittävä rooli. Kaksoisuralla toimivat urheilijat kokivat olevansa riippuvaisia vanhempien, valmentajien ja opettajien tarjoamasta tuesta, kun taas vertaisten tai sisarusten tuki näyttäisi olevan vähemmän merkittävää urheilijoiden näkökulmasta. (Knight ym. 2018, 142) Urheilijoiden olisi hyvä löytää kaksoisuraympäristöistä roolimalleja, joilta he saisivat tietoa ja neuvoja erilaisista kaksoisuraratkaisuksista (Storm ym. 2021, 5). Myös Fuchsin ym. (2016, 42) tutkimus antaa viitteitä siitä, että vanhempien, kavereiden ja vertaisten tuki on olennaisessa osassa kaksoisuran ylläpitämisessä urheilijoiden kannalta. Hagiwara ym. (2022, 12) nostavat esille lisäksi valmentajien yhteistyö- ja edunvalvontataitojen kehittämisen tärkeyden, jotta he voivat tarkoituksenmukaisesti tukea urheilijaa kaksoisurallaan. Sosiaaliseen tukiryhmään kuuluvien tulisi kaksoisuraurheilijan ohella tukea myös toisiaan, esimerkiksi jakamalla odotuksia ja tietoa kaksoisurasta. Tämänkaltainen vertaistuki on todennäköisempää sellaisessa kulttuurissa, jossa koulutusta arvostetaan ja tuetaan. (Knight 2018, 146)

Sosiaalinen tukiverkko kuuluu Henriksenin ja Stambulovan (2017, 272) mallin mukaan mikrotasolle, joten sillä on suuri merkitys nuoren urheilijan päivittäiseen arkeen. Knightin ym. (2018, 142) tutkimuksen mukaan tukiverkoston rooli ilmenee muun muassa siten, että se tunnistaa urheilijoiden tarpeita ja voi tehdä tarvittavia muutoksia niiden mukaan. Tämä voi näkyä esimerkiksi joustavina aikatauluratkaisuina koulumaailmassa tai muuttuneina harjoitteluaikoina. Toisaalta on muistettava, että esimerkiksi opettajien institutionaaliset vaatimukset voivat rajoittaa heidän vaikutusmahdollisuuksiaan joustavien kaksoisuraratkaisujen luomiseksi (Fuchs 2016, 44). Tukiverkosto voi ennakoida kaksoisuraa haittaavia esteitä ja ehdottaa ratkaisuja niiden ylittämiseksi sekä osoittaa uskoa koulutusta ja kaksoisuraa kohtaan. Tämä liittyy Stormin ym. (2021, 5) nimeämiin piirteisiin yhteistyöstä ja työnjaosta. Niissä nostettiin esille koulun ja urheilun toimijoiden välisen kommunikoinnin ja yhteistyön tärkeys, minkä puute voi näkyä esimerkiksi ristiriitaisina ohjeina ja vaatimuksina toimijoiden välillä. Myös Fuchsin ym. (2016, 43) tutkimus puolsi ympäristön joustavuuden

merkitystä. Kaksoisuraurheilijat mainitsivat, että muun muassa etäyhteydellä tehdyt tentit, joustavat läsnäolovaatimukset ja urheilijoiden tarpeiden ymmärtäminen olivat olennaisia kaksoisuran tehokkuuden kannalta.

Sosiaalinen tuki voi näyttäytyä kaksoisuralla myös taloudellisessa ja ajallisessa muodossa (Mononen ym. 2014, 13), joten vanhemmilla on suuri rooli lastensa kaksoisuralla (Tessitore ym. 2020, 1). Sosiaalisen tukiverkoston yhtenä tehtävänä on luoda sellainen toimintaympäristö, joka tukee urheilijan itsenäistä kaksoisuran kehittämistä. Urheilijat siis kokevat, että sosiaalinen verkosto voi tukea ympäristöä, jossa urheilija pystyy itse kontrolloimaan päätöksiään urheilu-urastaan. (Knight ym. 2018, 142–144) Perez-Rivasesin ym. (2020, 8) tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että kaksoisuraurheilijoille ei tuottanut suuria haasteita irtautua kotoa ja perheestä esimerkiksi muuttamalla opiskelija-asuntoon kaksoisuran vuoksi.

Jotta sosiaalinen tukiverkosto voi auttaa kaksoisuralla toimivaa urheilijaa tarkoituksenmukaisella tavalla, tulee sen osoittaa kontekstuaalista älykkyyttä ja tietoisuutta kaksoisuraurheilijan stressitekijöistä. Sen avulla tukiverkosto voi tunnistaa mahdollisia esteitä urheilijan arjessa. Urheilijat kokivat enemmän ongelmia kaksoisuraan liittyen silloin, kun sosiaalisen tukiverkoston kontekstuaalinen tietoisuus oli heikolla tasolla. (Knight ym. 2018, 145) Fuchs ym. (2016, 44) toteavat, että urheilutoimijoiden tietoisuutta kaksoisuran vaatimuksista on nostettava, jotta he voivat varmistaa urheilijoilleen mahdollisimman otollisen kaksoisuraympäristön. Myös Storm ym. (2021, 5) olivat maininneet yhdeksi kaksoisuran menestyspiirteeksi ympäristön ymmärryksen kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta. Ehkä tämän osa-alueen kehittämisen avulla voitaisiin myös parantaa aikaisemmin mainittuja heikkouksia toimijoiden välisestä yhteistyöstä (Nikander ym. 2021c, 83). Tällöin toimijat saattaisivat olla aktiivisemmin perillä kaksoisuraan liittyvistä tekijöistä ja ongelmakohdista.

Defruytin ym. (2019, 55) tutkimus antoi viitteitä siitä, että kaksoisuraongelmien kohtaamisen useus tukiryhmän osalta vaikutti siihen, miten hyvin nämä tuentarjoajat pystyivät vastaamaan näihin ongelmiin. Sen sijaan tukipalveluiden tarjoajien työtunnit tai -vuodet eivät vaikuttaneet skenaarioiden hallintaan. Myös vanhemmat kokivat, että he tarvitsisivat koulutusta pystyäkseen antamaan tarkoituksenmukaista ohjausta lapsilleen kaksoisurien aikana (Gjaka ym. 2021, 10). Knightin ym. (2018, 144) tutkimuksessa sosiaalisen tukiverkon tukemisessa tärkeiksi tekijöiksi nousivat keskittyminen koko ihmispersoonaan, sosiaalisen tukiverkoston yhteistyö ja

kouluttautumista jatkamaan kannustavan kulttuurin luominen. Vanhempien rooli tuen tarjoajana lastensa kaksoisuralla on siis hyvin moniulotteinen (Gjaka ym. 2021,10).

5.2 Yksilölliset tekijät

5.2.1 Kaksoisuran hallintataidot

Burlot ym. (2018, 13–14) ovat selvittäneet kyselytutkimuksen avulla ranskalaisten urheilijoiden kykyä yhdistää urheilu-uran vaatimukset muihin elämän osa-alueisiin, kuten opiskeluun tai läheisten kanssa vietettyyn aikaan. Saavuttaakseen urheilulle asetetut tavoitteet urheilijat kehittävät strategioita, joiden avulla käytettävissä oleva aika hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla. He luovat ja muokkaavat erilaisia järjestelyjä ja tekevät tavoitteidensa mukaisia ratkaisuja, jotta aikaa ei tuhlaantuisi uran kannalta epäolennaisiin asioihin. Burlot ym. (2018, 13–14) vertaavatkin urheilijoita yksinyrittäjiin, jotka toimivat urallaan itsenäisesti ja käyttävät henkilökohtaisia resurssejaan hyväkseen saavuttaakseen henkilökohtaiset tavoitteensa. Stambulovan ym. (2015, 11) tutkimuksessa todettiin, että kaksoisuraurheilijat sopeutuivat urheilukouluun sitä paremmin, mitä paremmat selviytymiskeinot, tuki ja henkilökohtaiset resurssit urheilijalla oli käytössään. Tekijät, kuten urheilussa selviytyminen, sosiaalinen tuki, henkilökohtaiset resurssit opiskeluissa ja henkilökohtaisessa elämässä olivat positiivisesti yhteydessä kaksoisuraurheilijoiden sopeutumiseen urheilupainotteisessa koulussa. Rodrigues da Costa ym. (2021, 106) toteavatkin kirjallisuuskatsauksessaan, että opiskelijoiden kannalta olennaisin asia kaksoisuralla on taata tasapaino opiskelu-, urheilu- ja vapaa-aika-rutiinien välillä.

Cosh ym. (2014, 188) ehdottavat oman tutkimuksensa perusteella, että kaksoisuraurheilijat voisivat hyötyä ajanhallintataitojen harjoittelusta korkeakouluopinnoissaan, sillä se voisi helpottaa heitä löytämään tarvittavan ajan opiskeluun. Van Rens ym. (2018, 302–315) yhtyvät tähän näkemykseen ja heidän mielestään ylikuormittuneita kaksoisuraurheilijoita voidaan auttaa vähentämällä urheiluun liittyviä kuormittavia tekijöitä tai opettamalla urheilijaa ajanhallinta- ja selviytymistaidoissa. Astridge ym. (2021, 1680) taas ehdottavat, että kaksoisuraurheilijoille tulisi tarjota unihygieniaan liittyvää koulutusta niiden jaksojen aikana, jolloin opiskelukiireet ovat kovimmillaan lukuvuoden aikana. Heidän tutkimuksessaan selvisi,

että kaksoisurheilijoiden unen laatu vaihteli kausittain ja että akateeminen stressi oli vahvasti yhteydessä muutoksiin unessa.

Myös stressinsietokykyyn liittyvät harjoitukset voivat olla hyödyllisiä kaksoisurheilijoille. Sallenin ym. (2018, 112–120) interventiotutkimus osoitti *stress-resistance training for elite athletes (SRT-EA)* -ohjelman olevan sopiva väline yksilön kroonisen stressinsietokyvyn parantamiseen. Interventio lisäsi myös minäpystyvyyttä sekä yleistä tietoa stressistä. Lisäksi urheilijoiden kokemukset ohjelmasta olivat pääosin myönteisiä. Urheilijoiden mielestä erilaiset stressinhallinta-interventiot voivat olla hyödyllisiä kaksoisurien tukemisessa. (Sallen ym. 2018, 112–120)

5.2.2 Kaksoisuraosaamisalueet

De Brandt ym. (2018, 13–14) ovat muodostaneet tutkimuksessaan kaksoisuraa käsittelevän kyselylomakkeen, *The Dual Career Competency Questionnaire for Athletes (DCCQ-A)*, jonka avulla voidaan tarkastella urheilijoiden omia käsityksiä kaksoisuraan liittyvistä osaamisalueista. Urheilijat pitivät henkilökohtaista kaksoisuraosaamista tärkeänä menestyksekkään kaksoisurasuunnittelun kannalta ja heidän kuvauksensa kaksoisuraosaamisesta oli hyvin monipuolisia. Yksilöllinen kaksoisuraosaaminen jaettiin neljään eri osaamisalueeseen: *kaksoisuran hallinta, urasuunnittelu, tunnetietoisuus sekä sosiaalinen osaaminen ja sopeutumiskyky*. Tärkeimmäksi tekijäksi nousi urheilijoiden kyky sitoutua urheilun ja koulun yhdistämiseen ja toiseksi tärkeimpänä tekijänä urheilijat pitivät *urasuunnittelua*. Olennaista oli myös urheilijan kyky käsitellä erilaisia vastoinkäymisiä sekä stressitekijöitä. Tämä havainto on yhteneväinen Stambulovan ym. (2015, 11) tutkimuksen tuloksen kanssa, jonka mukaan kaksoisurheilijoiden selviytymiskeinot olivat suuressa roolissa urheilukouluun sopeutumisessa. Myös urheilijan *tunnetietoisuus* tunnistettiin yhdeksi tärkeäksi tekijäksi, minkä lisäksi urheilijoiden psykososiaalisen osaamisen nähtiin edistävän urheilun ja koulun yhteensovittamisprosessia. (De Brandt ym. 2018, 13–14)

Perez-Rivasesin ym. (2020, 6–8) tutkimuksessa sen sijaan *tunnetietoisuus* nousi tärkeimmäksi kaksoisuran osaamisalueeksi ennen *kaksoisurahallintaa*. He tutkivat espanjalaisten naiskaksoisurheilijoiden käsityksiä kaksoisuraosaamisesta ja hyödynsivät samaista DCCQ-A-kyselylomaketta. Haastavan lukuvuoden aikana kaksoisurheilijat käyttivät

korostuneemmin selviytymiskeinona kaksoisuran hallinta -osaamisaluetta, joka tarkoitti esimerkiksi arjen organisointi- ja sitoutumiskykyä suhteessa päivittäisiin vaatimuksiin kaksoisuralla (Perez-Rivases 2020, 6–8) De Brandt ym. (2017, 30) tutkimus edisti omalta osaltaan ymmärrystä siitä, kuinka kaksoisuraurheilijoiden osaamista tulisi kehittää monipuolisesti edellä mainittujen neljän osaamisalueen kautta, jotta he voivat ylläpitää menestyksekkäästi kaksoisuraansa.

5.2.3 Kaksoisuraurheilijan identiteetti

Urheilijoiden arvostukset ja painotukset urheilua ja koulua kohtaan ovat myös tärkeitä tunnistaa. Cartigny ym. (2020, 588) jakoivat tutkimuksessaan urheilijoiden kaksoisuraprofiilit kolmeen ryhmään: erityisesti urheilu-uraan keskittyviin, kaksoisuraan keskittyviin ja ammattiin tai koulutukseen keskittyviin. Aunolan ym. (2018, 30–41) tutkimuksessa taas muodostettiin kolme erilaista joukkoa urheilijoiden motivaatioiden mukaan: kaksoisuraan motivoituneet, matala-akateemisesti motivoituneet ja suhteellisen vähän urheiluun motivoituneet. Kaksoismotivoituneet jatkoivat todennäköisemmin opintojaan korkeakoulussa lukion päätyttyä, kun taas ne opiskelijat, jotka olivat matala-akateemisesti motivoituneita, pyrkivät todennäköisemmin ammatillisen koulutuksen pariin. Vaikka kaksoismotivoituneiden joukko oli kaikista suurin (60 %), näiden opiskelijaurheilijoiden osuus laski kahden ensimmäisen lukiovuoden aikana. Urheilijat saattavatkin pitää urheilu-uran aikaista kouluttautumista tärkeänä tulevaisuuden ammattiaseman vankistamiseksi (Lupo ym. 2014, 159). Jorosen ym. (2023, 67–68) tutkimuksen tulokset tukevat identiteetin merkitystä urheilu-uran ja opintojen jatkamisessa. Vahvempi urheilijaidentiteetti lukion loppuvaiheilla ennusti urheilu-uran jatkumista urheilulukion päätyttyä. Vastaavasti vahva opiskeluidentiteetti ennusti tavoitteellisen urheilu-uran päättymistä sekä opintojen jatkamista varhaisaikuisuudessa lukion jälkeen. (Joronen ym. 2023, 67–68)

Gaston-Gayles'n (2005, 324) tutkimuksessa luotiin asteikko, jolla pyrittiin mittaamaan yliopisto-opiskelijoiden akateemista motivaatiota ja urheilumotivaatiota. Opiskelijoiden motivaatiotilat jaettiin SAMSAQ-asteikkoa hyödyntäen *akateemiseen motivaatioon*, *opiskelija-urheilija -motivaatioon* sekä *urheilu-uramotivaatioon*. Naisurheilijat näyttivät edustavan tasapainoisinta motivaatiota koulunkäynnin ja urheilun suhteen, minkä lisäksi heillä oli korkeampi akateeminen motivaatio kuin miehillä. (Gaston-Gayles 2005, 324) Naiset

näyttivät opiskelevan kaksoisuran aikana miehiä enemmän, minkä lisäksi he myös nauttivat opiskelusta enemmän. Naiset eivät myöskään koe opintojen haittaavaan urheilu-uraa yhtä voimakkaasti kuin miehet. (Mateo-Orcajada ym. 2022, 15) Lupon ym. (2014, 159) tutkimuksen tulokset ovat sen sijaan hieman ristiriidassa sukupuolierojen suhteen, eikä naisopiskelijoilla havaittu olevan esimerkiksi korkeampaa akateemista motivaatiota kuin miesopiskelijoilla kaksoisuran aikana. Nikanderin ym. (2021a, 789) tutkimuksessa miehet osoittivat korkeampaa urasopeutumiskykyä kaksoisuralle sekä korkeampaa itsetuntemuksen tasoa kuin naiset.

Myös urheilijoiden korkealla urasopeutumiskyvyllä on nähty olevan positiivinen yhteys akateemiseen menestykseen. Ne urheilijat, jotka luokiteltiin korkeamman sopeutumiskyvyn profiileihin, osoittivat myönteisempiä asenteita ja käyttäytymistä kaksoisuran jatkamista ja akateemisia saavutuksia kohtaan kuin ne, joilla sopeutumiskyky oli heikompi. (Ojala ym. 2023, 6) Sopeutumiskyvyllä tarkoitetaan ihmisen mukautumiskykyä uuteen tai muuttuneeseen tilanteeseen ilman suuria haasteita (Savickas 1997, 254). Nikanderin ym. (2021a, 789) tutkimuksen mukaan lukioikäisten urheilijoiden itsetunto ja urasopeutumiskyky olivat yhteydessä toisiinsa, ja nämä ominaisuudet pysyivät suhteellisen vakaina läpi lukioajan. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin myös, että miesurheilijat edustivat korkeampaa urasopeutumiskykyä naisurheilijoihin verrattuna.

6 KAKSOISURAA HAITTAAVAT TEKIJÄT

Erilaisista kaksoisuraratkaisista huolimatta monet urheilijat voivat kokea haasteelliseksi urheilun ja koulun yhteensovittamisen (Baron-Thiene & Alfermann 2015, 46–47; Brustio ym. 2019, 177). Stambulova ym. (2021, 531) toteavat, että urheilijoiden on haastavaa panostaa täysipainoisesti sekä urheiluun että koulunkäyntiin pidempikestoisesti. Ammattiurheilijoiden mielestä akateemisen elämän ja urheiluelämän yhteensovittaminen on haastavaa, ja he ovat kokeneet erityisesti kaksoisuran alussa häiriötekijöitä urheilusuoritusten ja opintojen tasapainon välillä (Mateo-Orcajada 2022, 15).

Rodrigues da Costa ym. (2021, 108) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan, että kaksoisuraurheilijoilla on vaikeuksia järjestää rutiininsa niin, että ne vastaisivat kaksoisuran vaatimuksia. Cosh'n ym. (2014, 180) kyselytutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia. Australialaisia eliittitasolla urheilevia korkeakouluopiskelijoita haastateltiin urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Urheilijat mainitsivat pääasialliseksi akateemiseksi tavoitteekseen ”vain läpäistä” koulutuksen ja he kokivat kaksoisuran uhkaavan menestymistä opinnoissa. Mateo-Orcajadan ym. (2022, 1) tutkimuksessa ilman stipendirahaa jääneet sekä yksilölajien urheilijat kokivat enemmän esteitä kaksoisuran suorittamisessa verrattuna muihin urheilijoihin. Nyberg ym. (2023, 8) tutkivat ruotsalaisia entisiä huippu-urheilijoita ja heidän aikaisempaa lukiokoulutustaastaansa. Tulokset osoittivat, että vain 44 prosenttia entisistä kansainvälisen tason urheilijoista oli osallistunut kaksoisuralle kannustavaan koulutukseen, *Dual Career Support (DCS)*. Kyseisen tutkimuksen mukaan kaksoisuraa tukeneita kouluja käyneet urheilijat eivät todennäköisemmin saavuttaneet korkeinta urheilullista tasoa verrattuna niihin, jotka kävivät tavanomaista lukiota. (Nyberg ym. 2023, 6)

6.1 Ympäristötekijät

Isidori (2015, 99) on todennut, että espanjalaisissa korkeakouluissa opiskelevilla kaksoisuraurheilijoilla yksi keskeisimmistä haasteista liittyy oikeanlaisen tukijärjestelmän puuttumiseen. Vaatii paljon joustavuutta ja luovuutta, että kaksoisuraurheilijat onnistuvat järjestämään arkensa niin, että esimerkiksi kurseille ja kokeisiin osallistuminen on mahdollista. Samansuuntaisia tuloksia on havaittu korkeakoulussa opiskelevilla kaksoisuraurheilijoilla myös muualla. Brustion ym. (2019, 182) tutkimuksessa selvitettiin,

millaisia ongelmia italialaiset kaksoisurheilijat kohtaavat arjessaan. Tutkimuksessa korostui, että urheilijoiden mielestä oppituntien ja kokeiden parempi aikatauluttaminen voisi olla ratkaiseva tekijä kiireellisen arjen sujuvoittamiseksi. Toisaalta Nikanderin ym. (2021c, 83) tutkimuksen mukaan suomalaisten kaksoisuraympäristöjen vahvuuksina taas nähdään tukiryhmä, joka koordinoi urheilu-uran ja opiskelun yhdistämistä. Heikkouksina sen sijaan nähtiin muun muassa urheilu- ja koulutoimijoiden välinen yhteistyö sekä ymmärrys kaksoisuran vaatimuksista. Sætherin ym. (2022, 1278) tutkimuksessa kaksoisuraa tukevalla koordinaattorilla nähtiin olevan iso rooli urheilijan arjessa. Ne urheilijat, joiden arjesta puuttui kaksoisurakoordinaattori, kokivat myös lisääntyneitä aikapaineita ja työtaakkaa. Ohjaavan koordinaattorin puute on myös näkynyt urheilijoiden arjessa muun muassa lisääntyneinä loukkaantumisina, laskevana motivaationa sekä negatiivisena yhteytenä urasiirtymisessä junioritasolta aikuisiin. (Sæther ym. (2022, 1278)

Harrisonin ym. (2020, 146–147) haastattelututkimuksessa urheilijat nostivat valmennuksen puolelta esiin samansuuntaisia vastauksia. Englannissa huipulla jalkapalloa pelaavat korkeakouluopiskelijat kokivat, ettei urheilun puolella ymmärretä antaa riittävästi aikaa urheilijoiden opiskelulle. Saarisen ym. (2006, 639) tutkimuksessa suomalaiset kaksoisurheilijat olivat haastatteluissaan sitä mieltä, että valmentajat eivät osoittaneet aktiivista kiinnostusta tai ottaneet huomioon urheilijoiden koulutustavoitteita päivittäisessä valmennustoiminnassaan. Tyytymättömyys valmentajaa kohtaan nousi toiseksi tärkeimmäksi urheilu-uran lopettamiseen vaikuttavaksi tekijäksi espanjalaisille nuorille tehdyssä kyselytutkimuksessa (Molinero ym. 2006, 264) Saarisen ym. (2020, 639) tutkimuksessa kävi myös selväksi, että suurin osa urheilijoista oli kokenut valmennuksen epävoimaannuttavaksi, jolle oli ominaista kontrollointi ja sosiaalisesti epäkannustava ilmapiiri. Voi olla, että valmentajien huomio kiinnittyy toisen asteen kaksoisurien aikana liiaksi urheilullisen kehityksen varmistamiseen, sen sijaan, että he kiinnittäisivät huomiota urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kehitykseen. (Saarinen ym. 2020, 639)

Toisaalta huomioon on myös otettava koulutoimijoiden asenne kaksoisuraan kohtaan. Geranosovan ja Ronkaisen (2015, 53) tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että slovakialaiset kaksoisurheilijat kohtasivat negatiivista suhtautumista heidän kaksoisuriaan kohtaan koulutoimijoiden puolelta. McKenna ja Lewis (2004, 191) toteavat, että akateemisten ohjaajien tulisi ottaa paremmin huomioon urheilijoiden suoritukset, ja ilman oikeanlaista tukea kaksoisurheilijan ja akateemisen toimijan välille voi syntyä rooliristiriita. Tämä havainto

puoltaa Nikanderin (2021c, 83) tutkimusta, jossa todettiin suomalaisen kaksoisuraympäristöjen yhdeksi heikkoudeksi ymmärryksen kaksoisuran haasteista. Myös Knight ym. (2018,145) korostavat sosiaalisen tukiverkoston ymmärrystä kaksoisuran haasteista. Urheilijat kokivat enemmän haasteita kaksoisuraa kohtaan silloin, kun sosiaalisen tukiverkoston kontekstuaalinen älykkyys (Brown ym. 2005, 51–53) oli alhaisella tasolla. (Knight ym. 2018, 145) Hyvien suhteiden luominen koulu- ja urheilutoimijoiden välille olisikin ensiarvoisen tärkeää tehokkaiden kaksoisurarakenteiden luomiseksi (Geranosova & Ronkainen 2015, 62).

Myös kaksoisuran tukiryhmän kohtaavia ongelmia on tutkittu aikaisemmin. Defruyt ym. (2019, 47–49) tutkivat millaisia ongelmia kaksoisurien tukiryhmät kohtaavat ja miten tuen tarjoajat selviävät näistä haasteista. Skenaarioista yleisimmät olivat ”haastava vuosi” (87,2 %) sekä ”opintosuunnitelma” (84,7 %). Haastavalla vuodella tarkoitetaan opiskeluvuotta, jossa vaikeutena nähdään urheilullisten ja opinnollisten vaatimusten yhteensovittaminen aikataulullisesti. Opintosuunnitelmalla tarkoitetaan taas tukiryhmän apua urheilijalle, joka helpottaa kaksoisuraurheilijaa tekemään kaksoisuran kannalta parhaat opiskeluvaihtoehdot. (Defruyt ym. 2019, 47–49) Nämä tulokset ovat yhteneväisiä aikaisempiin havaintoihin urheilijoiden käsityksistä, joiden mukaan kahden eri uran ylläpitäminen on vaikeaa (Baron-Thiene & Alfermann 2015, 46–47; Brustio ym. 2019, 177), ja että molempiin kaksoisuran osa-alueisiin on haastava panostaa täysipainosella (Stambulova ym 2021, 531). Myös opintosuunnitelman laatimisen tärkeys välittyy urheilijoiden näkemyksissä, ja monet urheilijat mainitsevatkin, että aikataulussa pysyminen opinnoissa on ollut haastavaa urheilukiireiden vuoksi (Harrison ym. 2020, 144–145; Thomsen & Nørgaard 2020, 159–160). Haittaavien tekijöiden skenaarioissa osa-alue *opintosuunnitelma*, tukiryhmä piti tärkeänä kaksoisuraurheilijoiden ympäristön tuntemusta. Voimaantumisosaaaminen sen sijaan nousi olennaiseksi taidoksi muun muassa osa-alueessa *haastava vuosi*. (Defruyt ym. 2019, 54)

6.2 Yksilölliset tekijät

Huipulle tähtäävän urheilun ja opintojen yhdistäminen voi olla monelle urheilijalle merkittävä huolenaihe (Ryba ym. 2016, 1). Kristiansen ja Stensrud (2016, 3) tutkivat nuorten naiskäsipalloilijoiden siirtymistä ala-asteelta yläasteen opintoihin. Haastatteluissa nousi esiin, että urheilijoiden aikataulu on kiireinen ja sisältää paljon erilaisia stressitekijöitä. Kaksoisuran ylikuormittuneisuudella voi olla myös vaikutusta urheilijan tyytyväisyyteen elämän eri osa-

alueilla. Kaksoisuraurheilijan roolista syntynyt rasitus oli negatiivisesti yhteydessä kokonaisvaltaiseen tyytyväisyyteen elämää kohtaan. Tutkimuksessa myös todettiin, että kaksoisuran ylikuormitus ei ole negatiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ainoastaan urheiluympäristössä, vaan myös muilla elämän osa-alueilla. (van Rens ym. 2018, 302–315)

Rodrigues da Costan ym. (2021, 106) mukaan rutiinien puute kaksoisuraurheilijoiden arjessa voi aiheuttaa monia erilaisia ongelmia, kuten loukkaantumisia, suoritusasteen laskua tai henkistä ja fyysistä väsymystä. Suuri harjoittelumäärä, vähäinen uni, väsymys ja loukkaantumiset ovat Kristiansenin ja Stensrudin (2016, 3) mukaan kaksoisuraurheilijoilla isoja haasteita, mutta myös rutiinien puuttuminen nousi yhdeksi arkea vaikeuttavaksi tekijäksi. Kaksoisuraurheilijoiden epäsäännöllisen arkirytmien haasteet on havaittu myös Astridgen ym. (2021, 1675–1682) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin korkeakoulussa opiskelevien uimareiden unta eri kuukausina. Tutkimuksessa kävi ilmi, että urheilijoiden unen määrä ja laatu vaihteli jaksoittain. Unen vaihteluun oli yhteydessä heidän aikataulunsa urheilun ja opintojen suhteen. Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista 42 prosenttia nukkui globaalien unenlaadun mittarin *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* mukaan heikosti. Heikointa urheilijoiden uni oli niinä kuukausina, joina he kohtasivat eniten opintoihin liittyvää arviointia. Tällöin noin 59 prosenttia urheilijoista nukkui heikosti. (Astridge ym. 2021, 1675–1682) Nikanderin ym. (2022, 44) naisjalkapalloilijoille tehty tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että urheilijoiden hyvinvointi oli riippuvaista kilpailukaudesta, ja he toteavatkin, että pelaajien urheiluun liittyvä hyvinvointi heikkenee ennen kilpailukautta erityisesti emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla.

Skrubbeltrang ym. (2018, 47–48) ovat tarkastelleet yläkoululaisten suhtautumista urheiluluokalla opiskeluun Tanskassa. Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista noin puolet vastasivat, että ovat jossain vaiheessa kohdanneet negatiivisia vaikutuksia, kuten suoritusasteita, loukkaantumisia ja/tai motivaationpuutetta. Urheiluluokilla opiskelevat tytöt vastasivat useammin kokeneensa negatiivisia vaikutuksia kuin pojat, sillä noin 60 prosenttia tytöistä olivat kokeneet edellä mainittuja haittavaikutuksia.

Perez-Rivasesin ym. (2020, 7–9) tutkimuksessa naisurheilijat mainitsivat suurimmiksi kaksoisuran esteiksi sosiaalisen elämän yhdistämisen kaksoisuraan, merkittävien opiskelupäivien väliin jäämisen sekä haastavan lukuvuoden yhteensovittamisen urheilullisten

tavoitteiden kanssa. Pienimpiä haasteita olivat sen sijaan opintosuunnitelman laatiminen sekä kotoa lähteminen. (Perez-Rivases ym. 2020, 7–9)

Vaikka urheilijat tiedostavat akateemisten opintojen merkityksen urheilu-uran taustalla, kokevat he monesti Harrisonin ym. (2022, 143–144) mukaan urheilun tärkeimmäksi osa-alueeksi. Urheilijat saattavat vain pyrkiä saavuttamaan opiskelupaikan korkeakoulussa, jonka jälkeen he pitävät väli vuoden tai lykkäävät opintojen aloittamista panostaakseen täysillä urheiluun. Harrisonin ym. (2022, 144–145) haastattelututkimuksessa käsiteltiin jalkapalloilijoille tyypillisiä kaksoisuran haasteita. Pelaajat kertoivat, että opinnoissa oli haastavaa pysyä aikataulussa, sillä erilaiset turnaukset ja harjoitusleirit aiheuttivat paljon poissaoloja opinnoista. Myös Thomsenin ja Nørgaardin (2018, 159–160) haastattelututkimuksessa tanskalaiset jalkapalloilijat nostivat esiin opiskeluun liittyvät poissaolot. Pelaajat kertoivat, että haluaisivat menestyä opinnoissaan paremmin, mutta se koettiin vaikeaksi, koska säännöllinen koulunkäynti ei onnistunut urheilun takia.

Huipulle tähtäävä urheilu yhdistettynä opiskeluun saattaa asettaa kaksoisuraurheilijat alttiiksi loppuun palamiselle eli burnoutiin sairastumiselle tai burnoutin oireille (Sorkkila ym. 2020, 358). Sorkkilan ym. (2020, 363) tutkimuksessa urheiluun yhdistetyn burnoutin keskeisimmiksi taustatekijöiksi nousivat kyynisyys, väsymys sekä riittämättömyyden tunne. Goodgerin ym. (2007, 138–139) tutkimuksessa havaittiin samansuuntaisia tuloksia. Amotivaatio eli motivaation puute yhdistettiin burnoutiin. Lisäksi ahdistuksen tunteet ja koettu stressi yhdistettiin burnoutiin. Mielenkiintoisena havaintona voidaan pitää sitä, että vaikka läheisten ja valmentajien tuki koettiin burnoutia ehkäiseväksi tekijäksi, saattoi se myös olla stressitekijä, jos he asettivat urheilijalle liian suuria odotuksia. (Goodger ym. 2007, 138–139)

7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Yksi keskeisimmistä vaiheista tutkimusta laatiessa on kehittää tarkkaan harkitut tutkimuskysymykset (Alvesson & Sandberg 2013, 1). Tutkimuskysymykset asettavat tutkimukselle suunnan ja niiden avulla voidaan päättää, mitä halutaan selvittää, miten tutkimus tulee suunnitella ja millaisia menetelmiä tutkimuksessa hyödynnetään (Alvesson & Sandberg 2013, 15–16).

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Suomessa toisella asteella opiskelevien jalkapalloilijoiden kaksoisuran toteuttamista edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Kohdejoukkona oli hybridiakatemioiden ja verrokkiakatemioiden osallistuvia jalkapalloilijoita, joiden kokemuksia kaksoisuran toteuttamisesta tutkittiin. Lisäksi tarkasteltiin sukupuolten välisiä kokemuseroja kaksoisurasta.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaiset tekijät edistävät ja haittaavat kaksoisuran toteuttamista toisella asteella opiskelevilla jalkapalloilijoilla?
2. Eroavatko tyttö- ja poikapelaajien kokemukset kaksoisuran toteuttamisesta toisistaan?
3. Eroavatko hybridi- ja verrokkiakatemiapelaajien kokemukset kaksoisuran toteuttamisesta toisistaan?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen tavoitteena on tarjota yleistä tietoa mitattavien ominaisuuksien välisistä eroavaisuuksista ja keskinäisistä suhteista (Vilka 2007, 13). Kvantitatiivisen tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää erityisesti saadun tiedon yleistettävyyttä, mikäli tutkimukseen on osallistunut riittävän suuri joukko ihmisiä (Smith 2017, 9).

Tämän tutkimuksen mittarina toimi kyselylomake, johon vastaajat vastasivat sähköisessä muodossa Webropol-sovelluksen kautta. Kyselylomake sisälsi erityyppisiä kysymyksiä. LIKERT-asteikollisissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat 1–5 ja monivalintakysymyksissä vastaajat saivat valita haluamansa määrän annetuista vastausvaihtoehdoista. Yksi kysymyksistä toteutettiin 10-portaisella liukukytkin vastausvaihtoehdolla, jossa vastaus 0 tarkoitti opintomenestyksen tärkeyttä, 10 urheilumenestyksen tärkeyttä ja 5 molempien osa-alueiden yhtä suurta arvottamista. Kyselylomakkeen data kerättiin strukturoitujen kysymysten avulla. Kyselylomakkeen väitteet ja kysymykset laadittiin siten, että ne kuvaisivat tutkittua ilmiötä mahdollisimman tarkasti, sillä Smith (2007, 107) on esittänyt, että kyselyä laadittaessa keskeistä on saada kysymykset vastaamaan tutkimuksen tavoitteita. Kyselylomakkeen kysymykset tulisivat olla yksinkertaisia ja lyhyitä, ja niissä tulisi välttää liian vaikeita käsitteitä tai termejä (Taanila 2019, 25). Näin ollen pyrimme luomaan kyselylomakkeen kysymyksistä vastaajien kannalta mahdollisimman helposti ymmärrettäviä.

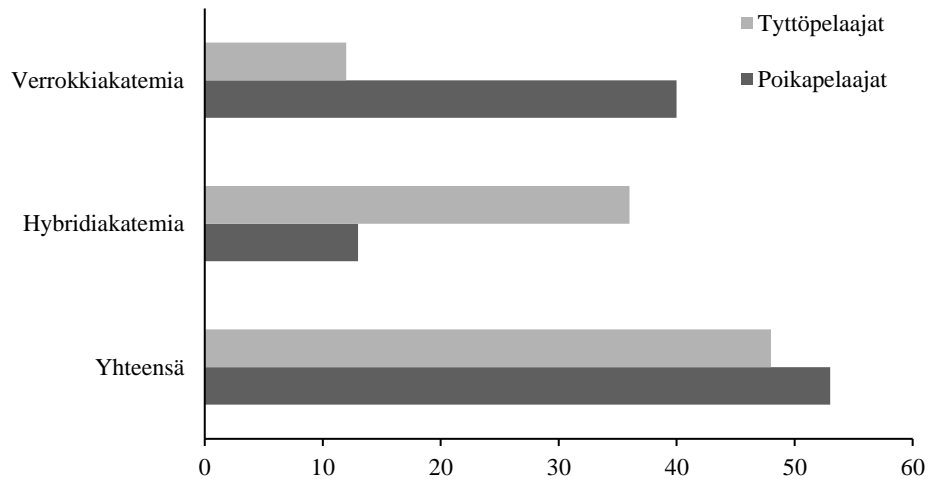
Urheiluakatemiaurheilijoilta kysyttiin lomakkeessa taustatietoina ikä, jalkapalloseura, urheiluakatemia, oppilaitoksen nimi sekä pelaako henkilö tyttöjen / naisten vai poikien / miesten joukkueessa. Näiden tietojen jälkeen urheiluakatemiaurheilijoilta kysyttiin 18 kysymystä tai väittämää, jotka oli jaoteltu kolmeen eri kategoriaan. Ensimmäisessä osiossa selvitettiin LIKERT-asteikollisten kysymysten avulla urheilijoiden motivaatiota kaksoisuraansa kohtaan. Asteikolla arvo 1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Toisessa osiossa kartoitettiin monivalintakysymyksillä, millaisia erilaisia tukipalveluita akatemiaurheilijoilla oli käytössään arjessaan ja kolmannessa osiossa selvitettiin urheilijoiden ajankäyttöön liittyviä asioita sekä kaksoisuraa haittaavia ja edistäviä tekijöitä (liite 1).

8.2 Kohderyhmä ja aineiston kerääminen

Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat 15–20-vuotiaat toisella asteella opiskelevat jalkapalloilijat, jotka kuuluivat jonkin urheiluakatemian toimintaan. Kohderyhmään kuului sekä tyttö- / naisjoukkueissa että poika- / miesjoukkueissa pelaavia jalkapalloilijoita. Tutkimukseen osallistui kaksi Suomen Palloliiton hybridiakatemiahankeeseen kuuluvaa seuraa, joista toinen oli itäiseltä alueelta ja toinen eteläiseltä alueelta Suomesta. Lisäksi kyselyyn vastasi tavanomaisessa urheiluakatemiatoiminnassa olevia jalkapalloilijoita eri puolilta Suomea, jotka ryhmiteltiin verrokkiakatemiaurheilijoiksi. Pyrkimyksenä oli tavoittaa verrokkiakatemiaa maantieteellisesti mahdollisimman laajalta alueelta. Tutkielman toteuttajat pyrkivät olemaan yhteydessä kaikkiin suomalaisiin urheiluakatemiaihin, joissa jalkapallo oli mukana merkittävänä lajina toisella asteella. Kysely lähetettiin aluksi kolme kertaa sähköpostitse kaikkiin 14 eri urheiluakatemiaan, minkä jälkeen urheiluakatemiaihin oltiin yhteydessä puhelimitse. Seitsemän eri urheiluakatemian jalkapalloilijoita vastasi kyselyyn. Näistä urheiluakatemiaista kaksi oli hybridiakatemiaa ja viisi oli verrokkiakatemiaa, joten yksi Suomen palloliiton hybridiakatemiaseura ei osallistunut tutkimukseen.

Kyselylomaketta esiteltiin Jyväskylän yliopiston opiskelijoilla ennen, kun se lähetettiin urheiluakatemiaoille. Esitelluksen pääasiallisina tavoitteina oli varmistaa kysymysten selkeys ja keskimääräinen vastausaika. Sähköiseen kyselyyn vastaamiseen ei tulisi kulua keskimääräisesti yli 15 minuuttia (Tietoarkisto 2024). Esitelluksen jälkeen kaksoisurheilijoiden urheiluakatemiajohtajille ja / tai valmentajille lähetettiin hyperlinkki, jonka he välittivät akatemiaurheilijoille, jotka vastasivat kyselyyn. Vastaajat suorittivat kyselyn omavalintaisella elektronisella laitteella sähköisesti ja itsenäisesti.

Kyselyyn vastasi yhteensä 103 toisella asteella opiskelevaa jalkapalloilijaa. Tutkimukseen osallistuneista jalkapalloilijoista 51,5 % (n=53) pelasi poikien / miesten joukkueessa ja 48,5 % (n=50) tyttöjen / naisten joukkueessa. Tutkimukseen osallistuneista kaksoisurheilijoista kaikki olivat 15 ja 18 ikävuoden väliltä. Tutkimukseen vastanneista 101 vastasi kysymykseen ”Mitä urheiluakatemiaa edustat?”, joten 2 vastaajaa jätti vastaamatta kyseiseen kysymykseen. Näitä vastaajia ei siis otettu huomioon akatemiaryhmien välisissä vertailuissa, sillä heidän akatemiaryhmäänsä ei voitu määrittää. Vastaajista hybridiakatemiaan kuului 48,5 % (n=49) ja verrokkiakatemiaihin 51,5 % (n=52) (kuva 3).



KUVA 3. Tutkimukseen osallistuneiden sukupuolijakauma urheiluakatemiaryhmittäin (n=101).

8.3 Tilastolliset analyysit

Aineisto kerättiin Webropol-sovelluksella, josta saatu aineisto siirrettiin IBM SPSS Statistics ohjelmaan. Määrällisessä tutkimuksessa kyselylomakkeella kerätty data muutetaan käyttökelpoiseksi informaatioksi aiheeseen soveltuvia analyysimenetelmiä hyödyntäen (Taanila 2019, 1). Tässä tutkimuksessa aineiston analysoinnissa hyödynnettiin t-testiä sekä ristiintaulukointia. T-testin avulla verrattiin vastausten keskiarvojen eroavaisuuksia eri vertailuryhmien välillä. Ristiintaulukoinnilla ja khiin-neliö-testillä analysoitiin eri muuttujien keskiarvojen välisiä eroja ja jakaumia.

Kun p-arvoksi muodostui alle 0.05, sitä pidettiin tutkimuksessa tilastollisesti merkitsevän eron rajana tutkittujen ryhmien välillä. Hybridiakatemiaa ja verrokkiakatemiaa verrattaessa yhdistettiin kaikki verrokkiakatemit yhdeksi ryhmäksi ja hybridiakatemit toiseksi ryhmäksi. Tutkittaessa vastauksia yleisesti, muodostettiin puolestaan kummankin sukupuolen edustajista yksi yhtenäinen ryhmä. Näin tutkimuksessa vertailtavat ryhmät olivat:

1. Tyttöpelaajat ja poikapelaajat
2. Hybridiakatemioiden pelaajat ja verrokkiakatemioiden pelaajat

8.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen laatua arvioidessa keskeisinä arvioitavina asioina pidetään tutkimuksen reliabiliteettia sekä validiteettia (Kimberlin & Winterstein 2008). Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tuloksiin päätyneet satunnaiset virheet eivät vaikuta tutkimuksen tuloksiin (Taanila 2019, 27). Heikkilän (2014, 28) mukaan reliabiliteetilla tavoitellaan siis tulosten tarkkuutta ja toistettavuutta, eivätkä ne saa olla sattumanvaraisesti muodostuneita. Heale & Twycross (2015, 67) jakavat reliabiliteetin kolmeen ominaisuuteen, homogeenisuuteen (*Homogeneity*), pysyvyyteen (*Stability*) ja vastaavuuteen (*Equivalence*). Homogeenisuudella tavoitellaan sitä, että kaikki mittarin kohteet mittaavat yhtä käsitettä, pysyvyydellä tulosten johdonmukaisuutta toistuvalla testauksella ja vastaavuudella taas johdonmukaisuutta useiden eri vastaajien vastausten välillä (Heale & Twycross 2015, 67).

Kyselylomakkeen kysymyksiä ja väittämiä oli testattu etukäteen tämän opinnäytetyön seminaariryhmään osallistuneella kuudella opiskelijalla. Tämä kuuluu Healen & Twycrossin (2015, 67) jaottelun mukaan reliabiliteetin pysyvyyden testaamiseen. Testasimme kyselyn täyttämiseen kuluvan keskimääräisen ajan sekä kyselyyn vastanneiden mielipiteitä kysymysten ymmärrettävyydestä. Esitestauksen jälkeen kysymyslomaketta muokattiin mahdollisimman selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi. Taanilan (2019, 27) mukaan keskeisiä reliabiliteettia heikentäviä tekijöitä ovatkin muun muassa tutkijoiden vaikuttaminen tutkittavien vastauksiin sekä kysymysten mahdollinen väärinymmärrys. Pyrkimyksenämme oli luoda kyselylomake siten, että kysymysten väärinymmärryksen riski olisi mahdollisimman pieni. Tutkimuksen reliabiliteettia tukee myös se, että tutkijat eivät olleet missään tekemisissä tutkimukseen vastanneiden henkilöiden kanssa, joten tutkijoilla ei ollut suoraa vaikutusta kyselyn vastauksiin.

Validiteetti ja reliabiliteetti ovat yhteyksissä toisiinsa. Tutkimuksen validiteetti kertoo siitä, kuinka hyvin tutkimuksessa onnistutaan tutkimaan / mittaamaan sitä, mitä oli tarkoitus tutkia / mitata. (Taanila 2019, 27; Kimberlin & Winterstein 2008) Tutkimuksen sisäinen validiteetti kertoo, kattaako mittari kaiken sen sisällön, jota sen kuuluisi kattaa muuttujan osalta. Rakennevaliditeetti sen sijaan tarkastelee sitä, voiko tutkittavasta ilmiöstä muodostaa päätelmiä suhteessa tutkittavaan ilmiöön ja kuinka yleistettävä tutkimus on. (Heale & Twycross 2015, 66). Tutkimuksessa kyselylomake laadittiin taustateoriaan pohjaten siten, että kysymykset / väittämät kuvasivat mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti tutkittua ilmiötä, joten sisäinen validiteetti (Heale & Twycross 2015, 66) otettiin huomioon kyselylomaketta laatiessa.

Tutkimusaiheen taustateorioihin ja aiempiin tutkimuksiin perehtyminen auttoi tutkijoita arvioimaan tutkimuksen yleistettävyyttä rakennevaliditeetin (Heale & Twycross 2015, 66) näkökulmasta. Urheiluakatemioiden johtajia / lajivalmentajia pyydettiin välittämään kyselylomake tutkittaville, minkä myötä lomake ei aina päätynyt vastaajille. Suuremman vastausmäärän kannalta parasta olisi lähestyä tutkittavia suoraan. Tämä olisi voinut tapahtua esimerkiksi siten, että tutkijat olisivat saapuneet paikanpäälle lajiharjoituksiin. Urheiluakatemioiden lähetetyssä sähköpostiviestissä pyydettiin, että tutkittavat täyttäsivät kyselyn ennen tai jälkeen lajiharjoitusten. Tämä olisi voinut lisätä tutkimuksen vastausprosenttia, mutta toisaalta vertaisten läsnäolo olisi saattanut vaikuttaa tutkittavien vastauksiin. Validiteetin kannalta onkin olennaista varmistaa, että mittaria käytetään oikeaan ajankohtaan vastaajien näkökulmasta (Tietoarkisto 2024).

8.5 Tutkimuseettiset huomiot

Tutkimuksen eettisyyteen kiinnitettiin tarkkaan huomiota koko prosessin ajan. Akatemioita ja kyselyyn vastanneita pelaajia lähestyttiin etukäteen tutkimustiedotteella, jossa käytiin tarkemmin läpi esimerkiksi tietojen käsittelyyn liittyviä oleellisia asioita sekä tutkimuksen tarkempaa kulkua. Kyselylomakkeen alkuun oli myös liitetty linkit, joiden kautta vastaajat pääsivät tutustumaan tutkimustiedotteeseen sekä tietosuojailmoitukseen. Tällä pyrittiin varmistamaan, että kaikki tutkittavat pääsivät halutessaan tutustumaan tutkimukseen, ennen vastaamista. Urheiluakatemioiden lähestyttiin myös sähköpostiviestillä, jossa oli tiivistetysti tutkimuksen kannalta keskeisiä asioita. Lisäksi joitain urheiluakatemioiden lähestyttiin puhelimitse, jolloin akatemiajohtajat saivat tarkemman käsityksen tutkittavasta aiheesta. Näin varmistimme, että tutkimukseen osallistuvilla oli riittävät tiedot tutkimusprosessista.

Tutkimukseen osallistui ainoastaan 15-vuotta täyttäneitä henkilöitä, joten tutkittavien vanhemmilta ei tarvittu lupaa tutkimukseen osallistumista varten. Lisäksi tutkimukseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselylomakkeessa esitietoina kysyttiin vastaajien ikä, jalkapalloseura, urheiluakatemia, oppilaitos sekä pelaako vastaaja tyttöjen / naisten vai poikien / miesten joukkueessa. Näistä esitiedoista ainoastaan oppilaitoksen kysyminen todettiin jälkikäteen tarpeettomaksi henkilötiedoksi, jota ei käytetty tutkimuksessa. Kyselylomakkeeseen perustuvassa tutkimuksessa tutkijoiden tulisi pohtia jokaisen kysymyksen kohdalla sitä, kuinka kysymys tarjoaa tietoa tutkimuskysymyksiin nähden (Taanila 2019, 21)

Tutkimuksessa ei kerätty vastaajilta suoria henkilötietoja. Näin ollen tutkimuksessa huolehdittiin vastaajien yksityisyydensuojasta, minkä lisäksi tutkimusaineisto hävitettiin tutkimusprosessin päätyttyä. Tutkijat eivät olleet suorassa vuorovaikutuksessa kyselyyn vastanneiden kanssa, eikä tutkittavat tavanneet tutkijoita henkilökohtaisesti. Tutkimuksen objektiivisuuden näkökulmasta onkin tärkeää, että tutkijalla ja tutkittavalla säilyy riittävä etäisyys toisiinsa nähden. Tällä tavoitellaan sitä, että tutkijoilla olisi mahdollisimman pieni vaikutus tutkittavien vastauksiin ja sitä kautta tutkimuksen tuloksiin. (Vilkkä 2007, 16)

Tutkijat eivät myöskään henkilökohtaisesti hyötäneet tutkimuksen tuloksista, vaan kyseessä oli opintoihin liittyvä pro gradu -tutkielma. Tutkimuksella tarjottiin tuoretta tietoa Suomen Palloliitolle hybridiakatemian pilottivaiheen toimivuudesta, eikä tutkijoilla ollut mitään aikaisempaa yhteyttä tähän organisaatioon. Tutkimuksen valmistuessa tulokset raportoitiin avoimesti tiedeyhteisölle, Suomen Palloliitolle sekä tutkimukseen osallistuneille urheiluakatemioiden / urheiluseuroille.

9 TULOKSET

9.1 Kaksoisuria edistävät ja haittaavat tekijät

Kyselyyn vastanneiden toisella asteella opiskelevien jalkapalloilijoiden motivaatio kaksoisuraan oli korkea asteikolla 1–5: urheilu-uraa kohtaan motivaatio oli keskiarvallisesti 4,47, opintoja kohtaan 3,63 ja näiden osa-alueiden yhdistämiseen 4,02. Vastaajista 47 % koki itsensä ensisijaisesti urheilijaksi ja 29 % kaksoisuraurheilijaksi. Kysymys ”*Kumman osa-alueista koet tärkeämmäksi?*” toteutettiin 10-portaisella liukukytkin vastausvaihtoehdolla, jossa vastaus 0 tarkoitti Opintomenestystä ja 10 Urheilumenestystä (liite 1). Vastausten keskiarvoksi muodostui 6,47. Yli viidennes (21 %) vastasi lukeman 5, joka tarkoitti osa-alueiden yhdenvertaista arvostusta.

Sosiaalisen tukiverkoston osa-alueista kaksoisuraurheilijat kokivat saavansa eniten tukea perheeltään kaksoisuralla (taulukko 1). Perheen tuki sai keskiarvallisesti lukeman 4,27 asteikolla 1–5. Seuraavaksi tärkeimmiksi koettiin joukkuekavereiden tuki (3,98), koulukavereiden (3,81) ja valmentajan tuki (3,81). Vähiten toteutuvana tukimuotona nähtiin koulutoimijoiden tuki kaksoisuralla (3,27). Tulokset osoittavat, että urheilijat kokivat saavansa monipuolisesti tukea kaikilta osa-alueilta kaksoisurillaan. (taulukko 1)

TAULUKKO 1. Kaksoisuraurheilijoiden näkemyksiä sosiaalisten tukiverkostojen muotojen saatavuudesta kaksoisuralla. ”*Saan tukea kaksoisuraani (Valitse vaihtoehto väliltä 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä)*”

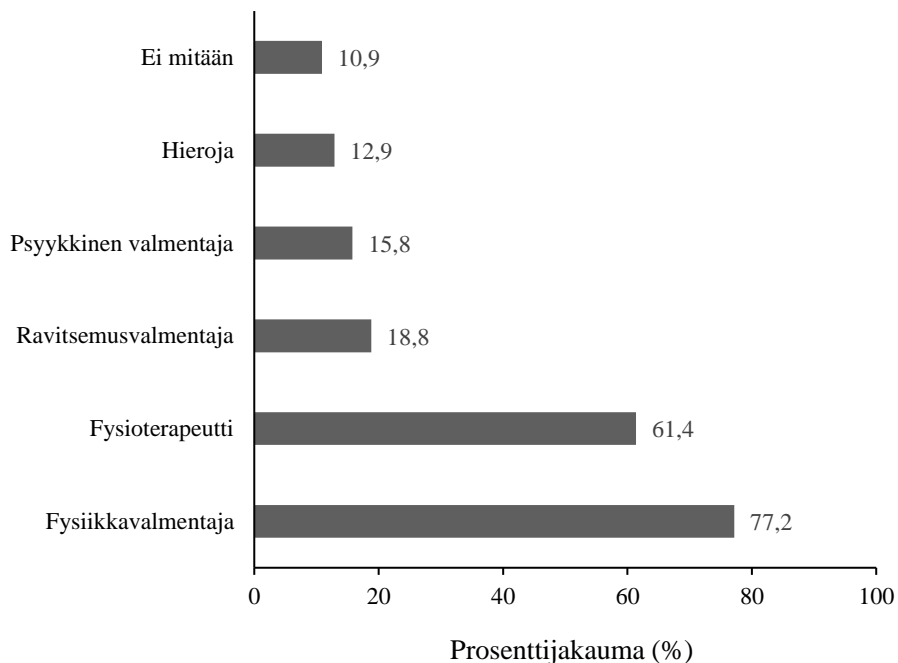
Sosiaalisen tukiverkoston muoto	ka ^a	kh ^b
Perhe	4,27	1,12
Joukkuekaverit	3,88	1,01
Valmentaja	3,81	0,90
Koulukaverit	3,81	1,07
Koulutoimijat	3,27	1,03

^aVastausten keskiarvo, ^bVastausten keskihajonta.

Kysyttäessä kaksoisuraa edistäviä tekijöitä, suurimmaksi prosenttiosuudeksi nousi *perheeni positiivinen suhtautuminen urheilu-uraani ja opintojani kohtaan* (72 %). Seuraavaksi

yleisimmiksi tekijöiksi nousivat *oman arjen aikatauluttaminen* (70 %) sekä *koulun joustavuus urheilu-uraani kohtaan* (58 %). Vähiten merkittäväksi tekijäksi puolestaan raportoitiin *yksilöllinen huomioiminen kaksoisuraympäristössä* (13 %) ja *urheilutoimijoiden joustavuus opintojani kohtaan* (22 %).

Urheiluympäristön asiantuntijapalveluista (kuva 4) kaksoisuraurheilijoilla oli käytössään useimmiten *Fysiikkavalmentaja* (77 %) ja *Fysioterapeutti* (61 %). Kymmenes vastanneista (11 %) mainitsi, ettei heillä ollut käytössään mitään urheiluympäristön asiantuntijapalveluita urheiluakatemiatoiminnassa.



KUVA 4. Urheiluakatemiatoiminnan asiantuntijapalveluiden saatavuus kaksoisuraurheilijoilla (n=101).

Urheilijat mainitsivat yleisimmiksi kaksoisuraa haittaaviksi tekijöiksi *suorituspainet opinnoissa* (51 %) ja *suorituspainet urheilussa* (50 %) (taulukko 2). Seuraavaksi eniten raportointiin *loukkaantumisten* (38 %) haittaavasta vaikutuksesta kaksoisuraa kohtaan. Myös *pitkät välimatkat* (37 %), *vähäinen vapaa-aika* (33 %) sekä *liiallinen vertailu muihin* (22 %) valittiin usein arkea haittaaviksi tekijöiksi.

TAULUKKO 2. Kaksoisurheilijoiden näkemyksiä kaksoisuraa haittaavista tekijöistä (% & n). ”Millaiset tekijät tällä hetkellä haittaavat urheilu-urasi ja opintojesi yhdistämistä? (Valitse ne, jotka mielestäsi häiritsevät arkeasi)”

Arkea haittaava tekijä	%	n
Suorituspaineeet opinnoissa	51	49
Suorituspaineeet urheilu-uralla	50	48
Loukkaantumiset/terveydelliset ongelmat	39	37
Pitkät välimatkat harjoitukseen	37	35
Vähäinen vapaa-aika	33	32
Liiallinen vertailu joukkuekavereihin/ koulukavereihin	22	21
Haastavat harjoitusajat	18	17
Säännöllisen vuorokausirytmien puuttuminen arjesta	13	12
Koulutoimijoiden kielteinen suhtautuminen urheilu-uraani kohtaan	13	12
Koulutoimijoiden ja urheiluseuratoimijoiden välinen yhteistyön puute	5	5
Tukihenkilön/tukihenkilöiden puuttuminen	5	5
Valmentaja negatiivinen suhtautuminen opintojani kohtaan	4	4

% = haittaavan tekijän mainitsevien osuus kaikista vastaajista, n = haittaavan tekijän mainitsevien lukumäärä

9.2 Tyttöpelaaajien ja poikapelaaajien kokemukset kaksoisuralla

Toinen tutkimuskysymys käsitteli tyttö- ja poikapelaaajien asemaa ja kokemuksia kaksoisuralla. Tutkimuksessa tarkasteltiin sukupuoliryhmien lajiharjoitteluun, omaehtoiseen opiskeluun sekä harjoitus- ja koulumatkoihin viikkotasolla käytettyä aikaa. Tyttöpelaaajat käyttivät enemmän aikaa harjoitus- ja koulumatkoihin kuin poikapelaaajat ($p < 0.001$). Lajiharjoitteluun tai omaehtoiseen opiskeluun käytetyssä ajassa ja kaksoisuran koetussa sujuvuudessa tai

motivaatiossa yhdistää urheilu ja opinnot ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä.

Poikapelaajista vajaa 2 % mainitsi, ettei heillä ollut käytettävissä mitään asiantuntijapalveluita urheiluakatemiatoiminnassa, kun taas tyttöpelaaajista yli viidennes (21 %) raportoi kaikkien asiantuntijapalveluiden puuttumisesta ($p < 0.01$). Kyselyn mukaan poikapelaajilla (87 %) oli tyttöpelaaajia (67 %) useammin urheiluakatemiatoiminnassa käytössään fysiikkavalmentaja. Tämä vertailu oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0.05$). Poikapelaajista 70 %:lla oli käytössään fysioterapeutti, kun tyttöpelaaajilla vastaava lukema oli 52 %. Tyttöpelaaajista 27 % mainitsi ravitsemusvalmentajan ja 21 % psyykkisen valmentajan saatavuudesta, kun poikapelaajilla vastaavat luvut olivat 11 % molempien asiantuntijapalveluiden osalta. Fysioterapeutin, ravitsemusvalmentajan ja psyykkisen valmentajan saatavuudessa erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

Kaksoisuraa haittaavissa tekijöissä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä (taulukko 3). Tyttöpelaaajista puolet (50 %) kertoivat *pitkien harjoitusmatkojen* haittaavan kaksoisuran arkea, kun taas pojista ainoastaan reilu viidennes (22 %) kertoi vastaavaa ($p < 0.01$). Tyttöpelaaajat raportoivat myös poikapelaajia useammin *liiallisen vertailun joukkuekavereihin/koulukavereihin* ($p < 0.05$), *vähäisen vapaa-ajan* ($p < 0.001$), *suorituspainet opinnoissa* ($p < 0.05$) ja *suorituspainet urheilu-uralla* ($p < 0.05$) haittaavan kaksoisuraa. Muiden kaksoisuraa haittaavien tekijöiden välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tyttöpelaajien (TP) ja poikapelaajien (PP) välinen vertailu kaksoisuraa haittaavista tekijöistä (%). ”Millaiset tekijät tällä hetkellä haittaavat urheilu-urasi ja opintojesi yhdistämistä? (Valitse ne, jotka mielestäsi häiritsevät arkeasi)”

Arkea haittaava tekijä	TP	PP	p-arvo
Suorituspaineeet opinnoissa	64	37	0.014*
Suorituspaineeet urheilu-uralla	62	37	0.024*
Pitkät välimatkat harjoitukseen	50	22	0.006*
Vähäinen vapaa-aika	50	15	<.001*
Loukkaantumiset/terveydelliset ongelmat	46	30	0.144
Liiallinen vertailu joukkuekavereihin/ koulukavereihin	32	11	0.014*
Haastavat harjoitusajat	24	11	0.113
Säännöllisen vuorokausirytmien puuttuminen arjesta	14	11	0.762
Koulutoimijoiden negatiivinen suhtautuminen urheilu-uraani kohtaan	10	15	0.543
Koulutoimijoiden ja urheiluseuratoimijoiden välinen yhteistyön puute	8	2	0.364
Tukihenkilön/tukihenkilöiden puuttuminen	6	4	1.000
Valmentajien negatiivinen suhtautuminen opintojani kohtaan	2	7	0.347

*p<0.05 = tilastollisesti merkitsevä ero.

Selvitettäessä motivaatiota opintoja kohtaan tyttöpelaajat vastasivat keskiarvillisesti lukeman 3,74 ja poikien vastaava lukema oli 3,53. Motivaatiota urheilu-uraa kohtaan tytöt arvottivat lukemalla 4,36 ja poikapelaajat lukemalla 4,57. Urheilumenestyksen ja opintomenestyksen tärkeyttä testattiin 10-portaisella liukukytkin-kysymyksellä. Poikapelaajat saivat keskiarvilliseksi vastaukseksi 6,87 ja tyttöpelaajat 6,06. Poikapelaajista 58 % koki itsensä enemmän urheilijaksi kuin opiskelijaksi ja tyttöjen vastaava vastausjakauma oli 36 %. Näissä opintomotivaatiota mittaavissa kysymyksissä ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia sukupuoliryhmien välillä. Myöskään kaksoisuran sosiaalisen tuen muodoissa ei huomattu tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuoliryhmien välillä.

Kyselytutkimuksen avulla selvitettiin myös tekijöitä, jotka edistävät kaksoisuraurheilijoiden arkea. Tyttöpelaajat raportoivat poikia useammin *arjen aikatauluttamisen* edistävän

kaksoisura-arkea ($p < 0,05$). Muissa tekijöissä, kuten *riittävä vapaa-aika, koulun joustavuus urheilu-uraa kohtaan ja yksilöllinen huomioiminen kaksoisuraympäristössä*, ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä.

9.3 Hybridiakatemia- ja verrokkiakatemiapelaajien kokemuksien vertailu

Hybridiakatemiapelaajien ja verrokkiakatemiapelaajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja kaksoisuran, urheilun tai opintojen motivaatiotasossa. Sosiaalista tukiverkosta tarkasteltaessa havaittiin yhdellä osa-alueella tilastollisesti merkitsevä ero (taulukko 4). Verrokkiakatemiaurheilijat kokivat saavansa enemmän tukea koulutoimijoilta (opettaja, ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja tai kuraattori) kuin hybridiakatemiaurheilijalta ($p < 0,05$). Muissa tuen muodoissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia akatemiaryhmien välillä (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Hybridiakatemiaurheilijoiden (HA) ja verrokkiakatemioiden (VA) välinen vertailu kaksoisuran sosiaalisen tukiverkoston muodoista. ”*Saan tukea kaksoisuraani (Valitse vaihtoehto väliltä 1 = täysin eri mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä)*”

Sosiaalisen tukiverkoston muoto	HA (ka)	VA (ka)	p-arvo
Perhe	4,27	4,28	0.479
Joukkuekaverit	4,00	3,96	0.852
Valmentajat	3,84	3,78	0.740
Koulukaverit	3,80	3,81	0.928
Koulutoimijat	3,27	3,76	0.014*

* $p < 0.05$ = tilastollisesti merkitsevä ero.

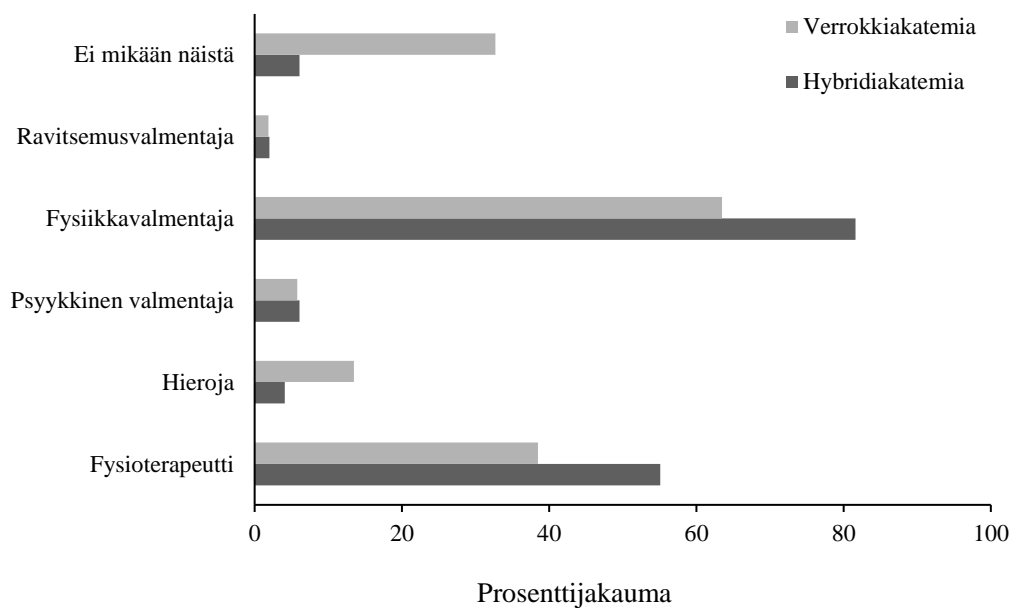
Kyselytutkimuksemme selvitti myös urheiluakatemiaympäristön asiantuntijapalveluiden saatavuutta sekä säännöllisyyttä vertailuryhmien välillä (taulukko 5). Hybridiakatemiaurheilijoilla oli useammin käytössään psyykkinen valmentaja ($p < 0,05$) sekä ravitsemusvalmentaja ($p < 0,01$). Lisäksi verrokkiakatemiaurheilijat vastasivat useammin ”ei mikään näistä” ($p < 0,01$).

TAULUKKO 5. Hybridiakatemiaurheilijoiden (HA) ja verrokkiakatemiaurheilijoiden (VA) välinen vertailu asiantuntijapalveluiden saatavuudessa kaksoisuralla. ”Minulla on käytettävissä urheiluakatemiatoiminnassa seuraavat tukipalvelut (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)”

Asiantuntijapalvelun muoto	HA (%)	VA (%)	p-arvo
Fysiikkavalmentaja	86	69	0.059
Fysioterapeutti	71	52	0.065
Ravitsemusvalmentaja	31	8	0.004*
Psyykkinen valmentaja	25	8	0.029*
Hieroja	10	15	0.556
Ei mikään näistä	2	19	0.008*

* $p < 0.05$ = tilastollisesti merkitsevä ero.

”Minulla on vähintään kerran viikossa urheiluakatemiatoiminnassa käytettävissä seuraavat tukipalvelut” -kysymys tarkasteli akatemiaurheilijoiden asiantuntijapalveluiden saatavuuden säännöllisyyttä (kuva 5). Tulokset olivat samansuuntaisia asiantuntijapalveluiden saatavuuden ja säännöllisyyden osalta. Molemmilla urheiluakatemiaryhmillä oli eri tukipalveluista useimmiten säännöllisesti käytössään fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti. Hybridiakatemiaurheilijoilla oli säännöllisemmin (82 %) käytössään fysiikkavalmentaja kuin verrokkiakatemioidella (64 %) ($p < 0,05$). Verrokkiakatemiaurheilijat myös mainitsivat hybridiakatemiaurheilijoita useammin ($p < 0.001$), ettei heillä ollut säännöllisesti käytössään mitään asiantuntijapalveluita (kuva 5).



KUVA 5. Tukipalveluiden viikoittainen saatavuus hybridiakatemiaurheilijoilla ja verrokkiakatemiaurheilijoilla (n=101). ”Minulla on vähintään kerran viikossa urheiluakatemiatoiminnassa käytettävissä seuraavat tukipalvelut.”

Lajiharjoitteluun käytetyssä ajassa löytyi eroavaisuuksia urheiluakatemiaryhmien välillä. Hybridiakatemiaurheilijoista 63 % käytti vähintään 13 tuntia viikossa aikaa lajiharjoitteluun, kun verrokkiakatemiaurheilijoista 37 % täytti saman lajiharjoittelumäärän ($p < 0,05$). Sen sijaan omaehtoiseen opiskeluun tai harjoitus- ja koulumatkoihin käytetyssä ajassa ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa.

Tarkasteltaessa kaksoisuraa edistäviä tekijöitä verrokkiakatemiaurheilijat mainitsivat hybridiakatemiaurheilijoita useammin, että lyhyet välimatkat koulun ja harjoituspaikkojen välillä tukivat kaksoisuraa ($p < 0,05$). Muissa kaksoisuraa edistävässä tekijöissä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja urheiluakatemiaryhmien välillä (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Hybridiakatemiaurheilijoiden (HA) ja verrokkiakatemiaurheilijoiden (VA) näkemyksiä kaksoisuraa edistävästä tekijöistä arjessa. (%). ”Millaiset tekijät tällä hetkellä tukevat urheilu-urasi ja opintojesi yhdistämistä? (Valitse ne, jotka mielestäsi tukevat arkeasi).”

Arjen tukitekijä	HA (%)	VA (%)	p-arvo
Oman arjen aikatauluttaminen	71	69	0.831
Perheeni positiivinen suhtautuminen urheilu-uraani ja opintojani kohtaan	69	74	0.664
Koulun joustavuus urheilu-uraani kohtaan	65	52	0.230
Harjoitusaikojen huomioiminen osana koulun lukujärjestyksen laatimista	41	44	0.842
Sopivat lajiharjoitusajat	39	52	0.235
Riittävä vapaa-aika	37	48	0.319
Opettajien positiivinen suhtautuminen urheilu-uraani kohtaan	35	32	0.834
Valmentajien positiivinen suhtautuminen opintojani kohtaan	35	37	0.839
Yksilöllinen huomioiminen kaksoisuraympäristössä	18	7	0.138
Lyhyet välimatkat koulun ja harjoituspaikkojen välillä	18	41	0.018*
Urheilutoimijoiden joustavuus opintojani kohtaan	18	26	0.478

* $p < 0.05$ = tilastollisesti merkitsevä ero.

Hybridiakatemiaurheilijat raportoivat verrokkiakatemiaurheilijoita useammin pitkien harjoitusvälimatkojen haittaavan kaksoisuraa ($p < 0.05$) (taulukko 7). Hybridiakatemiaurheilijat vaikuttivat kokevan myös vähäisen vapaa-ajan haittaavan kaksoisuraa verrokkiakatemiaurheilijoita useammin, mutta tämä ero ei ollut aivan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0.053$). Verrokkiakatemiaurheilijat vaikuttivat puolestaan kokevan valmentajan kielteisen suhtautumisen opintoja kohtaan haittaavan enemmän kaksoisuraa kuin hybridiakatemiaurheilijoilla, mutta tämäkään ero ei ollut aivan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0.054$).

TAULUKKO 7. Hybridiakatemiaurheilijoiden (HA) ja verrokkiakatemiaurheilijoiden (VA) välinen vertailu kaksoisuraa haittaavista tekijöistä (%). ”Millaiset tekijät tällä hetkellä haittaavat urheilu-urasi ja opintojesi yhdistämistä? (Valitse ne, jotka mielestäsi häiritsevät arkeasi)”

Arkea haittaava tekijä	HA %	VA%	p-arvo
Suorituspainet opinnoissa	57	45	0.307
Suorituspainet urheilu-uralla	57	43	0.220
Pitkät välimatkat harjoitukseen	47	26	0.035*
Vähäinen vapaa-aika	43	23	0.053
Loukkaantumiset/terveydelliset ongelmat	41	36	0.679
Liiallinen vertailu joukkuekavereihin/ koulukavereihin	29	15	0.140
Haastavat harjoitusajat	18	17	1.000
Koulutoimijoiden negatiivinen suhtautuminen urheilu-uraani kohtaan	14	11	0.760
Säännöllisen vuorokausirytmien puuttuminen arjesta	6	19	0.068
Koulutoimijoiden ja urheiluseuratoimijoiden välinen yhteistyön puute	6	4	1.000
Tukihenkilön/tukihenkilöiden puuttuminen	6	4	1.000
Valmentajien negatiivinen suhtautuminen opintojani kohtaan	0	9	0.054

* $p < 0.05$ = tilastollisesti merkitsevä ero.

10 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia edistäviä ja haittaavia tekijöitä toisella asteella opiskelevilla ja urheiluakatemioiden urheilevilla tyttö- ja poikajalkapalloilijoilla on kaksoisurallaan. Tutkimuksessa vertailtiin Suomen palloliiton tukemien hybridiakatemioiden jalkapalloilijoiden sekä muiden urheiluakatemioiden jalkapalloilijoiden vastauksia.

Kaksoisuraurheilijoiden motivaatiotaso urheilu-uraa kohtaan oli korkea. Tätä voidaan pitää olennaisena havaintona kaksoisuran ylläpitämisen kannalta, sillä De Brandt ym. (2018, 13–14) mukaan kaksoisuraurheilijat nostivat itse tärkeimmäksi kaksoisurataidoksi kyvyn sitoutua urheilu-uran ja koulun yhdistämiseen. Selvitettäessä kaksoisuran sosiaalisen tuen muotoja, urheilijat kokivat saavansa eniten tukea perheeltään ja vähiten koulutoimijoilta. Suorituspainet haittasivat kaksoisuraurheilijoiden arkea eniten: jopa puolet kaksoisuraurheilijoista vastasi kokevansa suorituspainetta niin opinnoissa kuin urheilussa.

Tyttöpelaajat kokivat oman arjen aikatauluttamisen edistävän kaksoisuraa enemmän kuin poikapelaajat. Urheiluakatemiaympäristön asiantuntijapalveluita tarkasteltaessa selvisi, että poikapelaajilla oli useammin käytössään fysiikkavalmentaja verrattuna tyttöpelaajiin. Harjoitus- ja koulumatkoihin tyttöpelaajat raportoivat käyttävänsä enemmän aikaa kuin poikapelaajat. Tyttöpelaajat mainitsivat myös poikia useammin pitkien harjoitusmatkojen haittaavan kaksoisuraa. Sen lisäksi tyttöpelaajat raportoivat liiallisen vertailun joukkuekavereihin/koulukavereihin, vähäisen vapaa-ajan, suorituspainneiden opinnoissa sekä suorituspainneiden urheilu-uralla haittaavan kaksoisuraa enemmän kuin poikapelaajat.

Tutkimus käsitteli myös hybridiakatemiapelaajien ja verrokkiakatemiapelaajien kokemia eroja kaksoisuralla. Tilastollisesti merkitseväksi eroksi osoittautui kokemus yhdestä arkea edistävästä osa-alueesta. Verrokkiakatemioiden urheilijat vastasivat saavansa enemmän tukea koulutoimijoilta, kuten opettajalta, ryhmänohjaajalta, opinto-ohjaajalta tai kuraattorilta kuin hybridiakatemioiden urheilijat. Sen sijaan hybridiakatemiaurheilijoilla oli käytössään useammin psyykkinen valmentaja ja ravitsemusvalmentaja urheiluakatemiatoiminnassaan. Hybridiakatemiaurheilijat myös vastasivat käyttävänsä viikoittain enemmän aikaa lajiharjoitteluun kuin verrokkiakatemiaurheilijat. Toisaalta verrokkiakatemiaurheilijat raportoivat, että lyhyet välimatkat koulun ja harjoituspaikkojen välillä edistävän kaksoisuraa enemmän kuin hybridiakatemiaurheilijat.

10.1 Kaksoisuraurheilijoiden motivaatio kaksoisuraa kohtaan korkea

Tässä tutkimuksessa selvisi, että kaksoisuraurheilijat arvottivat opintomenestyksen ja urheilumenestyksen lähes yhtä tärkeiksi. Vaikuttaa siltä, että suomalaisten kaksoisuraurheilijoiden motivaatio kaksoisuraa kohtaan on korkealla tasolla. Kaksoisuraurheilijat olivat motivoituneita molempiin osa-alueisiin, vaikka urheilu-ura koettiin keskimääräisesti hieman motivoivammaksi kuin opinnot. Myös Harrisonin ym. (2020, 143–144) tutkimus tukee tätä tulosta, jonka mukaan urheilu koetaan tärkeämmäksi osa-alueeksi, vaikka myös koulutuksen merkitys tiedostetaan urheilu-uran taustalla.

Kaksoisuraurheilijoiden motivaation jakautumista suhteessa urheilu-uraan ja koulutukseen on tutkittu aikaisemmin (Aunola ym. 2018, 30–41; Cartigny ym. 2020, 588; Gaston-Gayles 2005, 324; Joronen ym. 2023, 67–68) Vahva opiskelijaidentiteetti lukion loppuvaiheessa ennusti opintojen jatkamista lukion jälkeen ja toisaalta kaksoisuraan motivoituneet jatkoivat opintojaan korkeakoulussa (Joronen ym. 2023, 67–68). Tutkimuksessamme kysymys ”Olen motivoitunut yhdistämään urheilu-urani ja opintoni” sai vastauksen keskiarvoksi 4,02 asteikolla 1–5, joten voidaan olettaa, että suuri osa tutkimukseen vastaajista oli kaksoisuramotivoituneita urheilijoita. Jatkoa ajatellen on tärkeää, että kaksoisuran molempia osa-alueita, urheilu- ja kouluympäristöä, kehitetään, jotta saadaan luotua mahdollisimman toimiva ja motivoiva kaksoisuraympäristö. Koska suurimmasta osasta kaksoisuraurheilijoista ei tule ammattiurheilijoita, eikä urheilijan ammattiura kestä yhtä kauan kuin monet muut työurat (Conzelmann ym. 2003, 258), on tärkeää saada ylläpidettyä kaksoisuraurheilijoiden motivaatiota myös koulutusta kohtaan.

10.2 Perhe tärkein sosiaalisen tuen muoto kaksoisuralla

Perheen tuella havaittiin olevan suurin merkitys kaksoisuran ylläpitämiseen kaksoisuraurheilijan kannalta. Tulokset ovat yhdenmukaisia aikaisemman tutkimustiedon kanssa, minkä mukaan perheellä on merkittävä rooli kaksoisuran tukemisessa (Fuchs ym. 2016, 42; Knight ym. 2018, 142; Mononen ym. 2014, 13). Muiden tukimuotojen osalta suhteellisen korkeat keskiarvot saivat myös *valmentajat, koulutoimijat, koulukaverit ja joukkuekaverit*, jotka voidaan lukea kuuluvan mikrotasolle Henriksenin ATDE -mallissa (kuva 2).

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että kaksoisuraurheilijat tarvitsevat monipuolista tukiverkostoa toimivan kaksoisuran ylläpitämiseksi. Toimiva kaksoisuraympäristö vaatii siis osaamista ja tietotaitoa myös kaikilta säännöllisesti urheilijan kanssa vuorovaikutuksessa olevilta tahoilta. Esimerkiksi perheenjäsenien tulisi olla tietoisia kaksoisuran vaatimuksista, jotta he voisivat tarkoituksenmukaisesti tukea kaksoisuraurheilijaa arjessaan. Gjekan ym. (2021, 10) tutkimuksessa selvisikin, että vanhemmat kokivat tarvitsevansa lisää koulutusta kaksoisuran tukemiseen liittyen, joten urheiluakatemiatoiminnassa voitaisiin kiinnittää entistä enemmän huomiota myös vanhempien rooliin kaksoisuralla. Storm ym. (2021, 5) ja Hagiwara ym. (2022, 11) ovat myös tutkimuksissaan korostaneet esimerkiksi perheen, opettajien ja valmentajien välistä yhteistyötä osana toimivaa kaksoisuraympäristöä. Onnistuneen kaksoisuraympäristön luominen ei siis käsitä ainoastaan kaksoisuraurheilijan lähellä toimivia urheilu- ja koulutoimijoita, vaan myös sosiaalisella tukiverkostolla on merkittävä rooli kaksoisuran tukemisessa.

10.3 Kaksoisuraa edistävät ja haittaavat tekijät

Tutkimuksessamme yleisimmiksi kaksoisuraa haittaaviksi tekijöiksi nousivat suorituspainet urheilu-uralla ja suorituspainet opinnoissa. Skrubbeltrangin ym. (2018, 47–48) tutkimus vahvistaa tätä tulosta. Kaksoisuraurheilijoiden kokemilla suorituspainella on havaittu aiemmassa tutkimuksessa olevan negatiivisia vaikutuksia, kuten heikentynyt unen laatu (Astridge ym. 2021, 1675–1682). Toisaalta Aquilinan (2013, 388–389) tutkimuksessa kaksoisuraurheilijat mainitsivat myös koulutukseen keskittymisen helpottavan urheilu-uran suorituspainetta. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että kaksoisuraurheilijoiden kokemukset kaksoisuraa haittaavista tekijöistä liittyy enemmän yksilölähtöisiin tekijöihin, kuten suorituspaineesiin tai loukkaantumisiin kuin ympäristötekijöihin. Sen sijaan ympäristöön liittyvät tekijät, kuten koulutoimijoiden negatiivinen suhtautuminen urheilu-uraa kohtaan, koettiin vain harvoin kaksoisuraa haittaavaksi tekijäksi. Ympäristötekijöillä voidaan kuitenkin vaikuttaa yksilön henkilökohtaisiin resursseihin kaksoisuralla esimerkiksi yksilöllisten ja joustavien ajanhallintaratkaisujen muodossa, joten myös kaksoisuraympäristöllä on vaikutusta yksilön sisäisiin tekijöihin.

Kaksoisuraurheilijoiden yksilöllisiä valmiuksia kohdata kaksoisuran haasteet olisi hyvä pyrkiä kehittämään entisestään, jotta heidän kaksoisuransa toteuttaminen helpottuisi. Urheilijoiden

valmiuksia kohdata kaksoisuran haasteet voisi kehittää esimerkiksi psyykkisen valmentajan saatavuuden toimesta. Tuloksemme osoittivat, että toistaiseksi psyykkinen valmentaja on urheiluakatemiatoiminnassa käytettävissä vain harvoin (16 %) ja verrokkiakatemioiden osalta lukema oli ainoastaan 8 %. Sallinen ym. (2018, 112–120) interventiotutkimuksessa suoritettujen stressinhallinta-harjoitukset koettiin urheilijoille toimiviksi, joten ammattitaitoisia psyykkisiä valmentajia olisi hyvä saada urheiluakatemioiden nykyistä enemmän. Myös Nikanderin ym. (2022, 44–45) naisjalkapalloilijoille tehty tutkimus osoitti, että psykologiseen hyvinvointiin keskittyvä interventio -ohjelma (Acceptance and Commitment Therapy Intervention) näytti ehkäisevän kilpailukauteen liittyvää hyvinvoinnin laskua ja tarjoavan pelaajille taitoja selviytyä kilpailukauteen liittyvistä emotionaalisista ja sosiaalisista stressitekijöistä. Kaksoisuraurheilijat voisivat hyötyä psyykkisen valmentajan palveluista tai muista psykologiseen hyvinvointiin liittyvistä harjoitteista kaksoisurallaan.

Tulosten mukaan myös oman arjen aikataulutus koettiin tärkeäksi kaksoisuraa edistäväksi tekijäksi. Myös aikaisempi tutkimustieto (Cosh ym. 2014, 188; Van Rens ym. 2018, 302–315) korostaa kaksoisuraurheilijoiden ajanhallintataitojen harjoittelun merkitystä. Tuloksista myös ilmeni, että urheilijoista kolmannes koki vähäisen vapaa-ajan haittaavan kaksoisuraa. Tämä tulos saattaa näkyä myös tuloksessa, jonka mukaan oman arjen aikataulutus koetaan tärkeäksi kaksoisuran tukitekiäksi. Vaikuttaisi siltä, että kaksoisuraurheilijat kokevat arkensa kiireelliseksi ja he tarvitsisivat tukea ajanhallinnallisiin haasteisiin kaksoisurallaan. Kaksoisuran ylikuormittuneisuuteen on kiinnitettävä huomiota, sillä se voi vaikuttaa elämäntyytyväisyyteen myös muilla elämän osa-alueilla kuin urheiluympäristöissä (van Rens ym. 2018, 302–315). Urheiluakatemiatoiminta voisi sisältää ajanhallinnallisiin taitoihin liittyvää opetusta, jonka avulla voitaisiin kehittää kaksoisuraurheilijoiden sisäisiä resursseja kiireisestä arjesta selviämiseen.

Koulun joustavuus urheilu-uraa kohtaan koettiin yhdeksi tärkeimmistä kaksoisuraa edistävistä tekijöistä. Suurin osa urheilijoista koki myös, että heillä on olemassa kaksoisuraa edistävä yhteyshenkilö sekä saatavilla opinto-ohjaajan apu. Tulosten perusteella urheilijoilla onkin käytössään hyvin tukea kouluympäristöstä. Nämä tulokset ovat yhtenäisiä Nikanderin ym. (2021c, 83) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan suomalaisten urheilulukioiden vahvuuksia ovat muun muassa kaksoisuraa tukeva tukiryhmä sekä joustavat kaksoisuraratkaisut. Sen sijaan mielenkiintoisena havaintona voidaan pitää sitä, että urheilijat vastasivat selvästi harvemmin urheilutoimijoiden joustavuuden opintoja kohtaan edistävän heidän arkeaan kaksoisuralla.

Toisaalta urheilijat kokivat useammin, että urheiluympäristön toimijat ovat kiinnostuneita heidän opinnoistaan kuin kouluympäristön toimijat heidän urheilu-urastaan. Tämä voi johtua myös siitä, että urheilijat eivät välttämättä koe tarvitsevansa urheilutoimijoiden puolelta joustavuutta yhtä paljon kuin koulutoimijoilta. Urheilutoimijoiden olisi kuitenkin hyvä olla tietoisia urheilijoiden opintojen etenemisestä, jotta he voisivat tarvittaessa esimerkiksi keventää kuormittavien jaksojen aikana urheiluun liittyviä vaatimuksia. Esimerkiksi Saarisen ym. (2006, 639) mukaan urheilijat kokivat, etteivät valmentajat huomioineet heidän koulutuksellisia tavoitteitansa päivittäisessä toiminnassaan. Kuormituksen keventämistä tulisi myös kohdistaa kouluympäristöön ja kaksoisuraurheilijalla voisi esimerkiksi olla mahdollisuus suorittaa opintoja omaan tahtiin urheilukiireiden aikana. Kaksoisuraurheilijat raportoivat vain harvoin (13 %) yksilöllisen huomioimisen kaksoisuraympäristössä edistäväksi tekijäksi. Kaksoisuraurheilijat tulisikin ottaa huomioon yksilölähtöisesti ja opintojen vapaamuotoisempi suoritustapa voisi olla yksi keino yksilölähtöisemmän kaksoisuraympäristön luomiseen. Tätä havaintoa tukee muun muassa Thomsenin ja Nørgaardin (2018, 159–160) haastattelututkimus, jossa urheilijat kokivat opinnoissa menestymisen olevan haastavaa urheilu-urasta johtuvien poissaolojen myötä. Myös McKenna ja Lewis (2004, 191) ovat korostaneet yhteistyön merkitystä etenkin akateemisten toimijoiden ja kaksoisuraurheilijoiden välillä.

10.4 Tyttöpelaajilla enemmän haasteita kaksoisuralla kuin poikapelaajilla

Suorituspainet. Tulosten perusteella tyttöpelaajat kärsivät poikapelaajia enemmän suorituspainesta urheilu-urallaan. Nikanderin ym. (2021c, 83) mukaan urheiluakatemioiden tarjoamiin asiantuntijapalveluihin sisältyvät muun muassa psyykinen valmennus ja ravitsemusneuvonta. Monipuolisempi asiantuntijapalveluiden saatavuus voisi vähentää kaksoisuraurheilijoiden kokemaa stressiä ja suorituspainetta, kun he saisivat tukea ammattihenkilöiltä eri osa-alueilla. Esimerkiksi ravitsemusneuvonnasta voisi olla apua urheilijalle kiireisen kaksoisura-arjen keskellä. Naiset ovat monesti epätasa-arvoisessa asemassa urheilu-uralla miehiin verrattuna (Kavoura & Ryba 2020, 645–659) ja esimerkiksi Saarisen ym. 2023 (1–7) haastattelututkimuksessa naisurheilijoita kehoitettiin panostamaan kaksoisuraan, koska ammatin muodostaminen urheilusta on epätodennäköistä. Näin ollen onkin mahdollista, että taloudellista panostusta naisurheilijoiden uriin ei koeta yhtä merkitykselliseksi, kun ammattuurheilijan ura nähdään hyvin epätodennäköisenä. Lisäksi samaisessa tutkimuksessa erityisesti miesvalmentajat mainitsivat naisurheilijoiden

valmentamisen olevan haastavaa (Saarinen ym. 2023, 1–7). Tämä voi vaikuttaa myös urheiluympäristön asiantuntijapalveluiden saatavuuteen, sillä Puskan ym. (2017, 13) KIHU:lle laatiman selvityksen mukaan esimerkiksi suomalaisessa jalkapallotoiminnassa ainoastaan kaksi prosenttia ammattivalmentajista oli naisia.

Asiantuntijapalveluiden saatavuus. Urheiluakatemiaympäristön asiantuntijapalvelujen saatavuudessa nousi esiin sukupuolten välisiä eroavaisuuksia. Poikapelaajat raportoivat useammin, että heillä on käytössään fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti, minkä lisäksi tyttöpelaaajista yli viidennes vastasi asiantuntijapalveluiden puuttuvan kokonaan. Suomen Palloliiton (2023) hybridiakatemoissa yhtenä keskeisenä teemana onkin pyrkiä yhdenvertaistamaan tyttö- ja poikapelaajien asemaa kaksoisuraympäristöissä ja jatkossa myös tyttöpelaaajille tulisi taata yhdenvertaiset asiantuntijapalvelut kaksoisuralla.

Ajankäyttö. Sukupuoliryhmien välillä ei havaittu eroavaisuuksia lajiharjoitteluajan tai omaehtoisen opiskeluun käytettävän ajan suhteen. Aikaisempi tutkimuskirjallisuus on todennut tyttöurheilijoiden olevan muun muassa hieman motivoituneempia opintojaan kohtaan. (Conde ym. 2021, 9; Gaston-Gayles 2005, 324), joka olisi tutkimuksemme tuloksissa voinut näkyä korkeampina tuntimäärinä omaehtoiseen opiskeluun. Tyttöpelaaajat raportoivat kyllä käyttävänsä enemmän aikaa omaehtoiseen opiskeluun, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Sen sijaan tilastollisesti merkitsevä eroavaisuus sukupuoliryhmien välillä havaittiin harjoitus- ja koulumatkoihin käytetyssä ajassa. Tyttöpelaaajat käyttivät enemmän aikaa harjoitus- ja koulumatkoihin kuin poikapelaajat. Tämä tulos on kuitenkin vastausten perusteella sidonnainen enemmän vastaajien asuinpaikkaan ja suhteellisen pienen vastausmäärän (n=103) takia asiaa on haasteellista vertailla sukupuoliryhmien näkökulmasta.

Sosiaalinen tuki. Tyttöpelaaajat arvottivat kyselyssä perheen tuen lisäksi erityisesti koulukavereiden tukea ja poikapelaajat taas raportoivat saavansa tukea erityisesti joukkuekavereilta. Tällä tuloksella voi olla yhteyttä siihen, kumpi kaksoisuran osa-alueista koetaan tärkeämmäksi. Nämä havainnot sukupuoliryhmien vastauksissa eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä, joka tulee ottaa huomioon johtopäätösten laatimisessa.

Motivaatio kaksoisuraa kohtaan. Tyttö- ja poikapelaajien motivaatitasoissa ei löydetty eroja tutkimuksemme. Tämä tulos on hieman ristiriidassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa, jonka mukaan naisurheilijoiden akateeminen motivaatio on ollut korkeampaa kuin

miesurheilijoiden (Gaston-Gayles 2005, 324; Kerštajn & Doupona Topič 2023, 59–60). Tyttö- ja poikapelaajien arvostuksissa urheilu- ja opintomenestyksen tai kaksoisuraidentiteetin suhteen ei myöskään havaittu eroavaisuuksia. Tulostemme pohjalta voidaan todeta, että tyttö- ja poikapelaajat arvottavat kaksoisuraa samankaltaisesti, eikä sukupuoliryhmien välillä ole merkittäviä eroja kaksoisuraurheilijan identiteetin suhteen. Tyttö- ja poikapelaajat ylläpitävät kaksoisuraa samoista lähtökohdista arvostuksen ja identiteetin suhteen, mikä lisää entisestään vaatimusta taata molemmille sukupuoliryhmille yhdenvertaisen kaksoisuraolosuhteet.

Kaksoisuraa edistävät tekijät. Tyttöpelaajat kokivat arjen aikatauluttamisen edistävän kaksoisuraa tilastollisesti merkitsevästi poikapelaajia enemmän. Tämä tulos on linjassa De Brandtin ym. (2017, 30) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan naisurheilijat mainitsivat kaksoisuran hallinnan ja urasuunnittelun tärkeämmiksi osa-alueiksi kuin miesurheilijat. Tämä havainto voi olla yhteydessä aiemmin mainittuun tulokseen tyttöpelaajien korkeammista suorituspaineista ja he saattavat vastata näihin suorituspaineisiin järjestelmällisemmällä kaksoisurasuunnittelulla poikapelaajiin verrattuna. Kaksoisurahallintataitojen harjoittelua tulisikin sisältyä esimerkiksi urheiluakatemiatoimintaan, sillä tällä tavalla voitaisiin kehittää yksilön henkilökohtaisia kaksoisurataitoja. Tällä tavalla taas kaksoisuraympäristöstä voitaisiin saada entistä tehokkaampi ja tarkoituksenmukaisempi urheilijan kannalta. Lisäksi tulokset todistivat, että varsinkin tyttöpelaajat kokevat kyseisen osa-alueen tärkeäksi kaksoisurallaan.

Kaksoisuraa haittaavat tekijät. Myös kaksoisuraa haittaavia tekijöitä selvitettiin sukupuoliryhmien välillä. Puolet kyselyyn vastanneista tyttöpelaajista kertoi pitkien harjoitusmatkojen haittaavan kaksoisuraa, kun taas poikapelaajista reilu viidennes raportoi saman tuloksen. Aiemmin mainitun havainnon harjoitus- ja koulumatkoihin käytetystä ajasta voidaan katsoa olevan yhteydessä tähän tulokseen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että suuri harjoitus- ja koulumatkoihin käytetty aika myös koetaan kaksoisura-arkea haittaavaksi tekijäksi ja tämä haittaa erityisesti tyttöpelaajia. On mahdollista, että sukupuoliryhmien väliset erot johtuvat osittain tyttöpelaajien pienemmästä määrästä (Suomen palloliiton pelipassiraportti 2023), jolloin myös joukkueita voidaan ajatella olevan vähemmän. Tällöin välimatkat harjoitukseen voivat kasvaa suuremmiksi. Tässä tutkimuksessa johtopäätöstä on kuitenkin vaikea tehdä, sillä vastausmäärä ja vastaajien antamat tiedot ovat rajalliset tällaisen päätelmän muodostamiseen.

Tyttöpelaajat kokivat myös *liiallisen vertailun joukkuekavereihin/koulukavereihin* haittaavan kaksoisuraa poikia enemmän. Lisäksi *vähäinen vapaa-aika, suorituspainet opinnoissa ja suorituspainet urheilu-uralla* olivat tilastollisesti merkitsevästi haittaavampia tekijöitä tyttöpelaaajille kuin poikapelaajille. Ronkaisen ym. (2021) mukaan tyttöpelaaajat joutuvatkin työskentelemään jopa täydellisyyttä tavoitellen saavuttaakseen menestystavoitteensa sekä urheilu-uralla että opinnoissa. Tämä havainto saattaa näkyä myös tuloksissamme siten, että tyttöpelaaajat joutuvat panostamaan kaksoisuralla enemmän opintoihin. Esimerkiksi Skrubbeltrangin ym. (2018, 50) tutkimuksessa selvisi, että ainoastaan 2 % tyttöurheilijoista mainitsi tavoittelevansa ammattilaisuutta urheilijana, kun taas pojista vastaava osuus oli 26 %. Tämän myötä tyttöpelaaajien asema kaksoisuralla voi johtaa suurempiin suorituspaineesiin sekä keskinäiseen vertailuun. Olisikin tärkeää, että naisten asemaa koko urheilun kentällä saataisiin kasvatettua, jotta naisillakin olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet luoda urheilusta ammatti. Naisten epätasa-arvoinen asema urheilussa miehiin verrattuna ei rajoitu ainoastaan urheilijoihin, vaan myös muihin toimijoihin, kuten valmentajiin. Suomessa naisvalmentajia on pyritty saamaan mukaan urheilutoimintaan erilaisten hankkeiden avulla, jotka ovat tärkeitä sukupuolten välisen tasa-arvon edistämisen kannalta. (Puska ym. 2017, 24)

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että tyttöpelaaajien olosuhteet kaksoisuran ylläpitämiseen ovat edelleen jäljessä poikapelaajien olosuhteisiin nähden. Jotta tyttöpelaaajien kokemia suorituspaineita urheilussa ja opinnoissa saataisiin helpotettua, tulisi heille tarjota ainakin yhtäläiset kaksoisuraolosuhteet kuin poikapelaajilla. Suomen Palloliiton hybridiakatemiaan yhtenä päätavoitteena oli yhdenvertaistaa tyttö- ja poikapelaajien kaksoisuramahdollisuudet (Suomen Palloliitto 2023a), mutta vaikuttaa siltä, että ainakin yleisellä tasolla tämä työ on vielä kesken. Tyttö- ja poikapelaajien eroavaisuudet kaksoisuraa estävien tekijöiden osalta voi myös heijastua tästä eriarvoisesta rakenteesta asiantuntijapalveluihin liittyen ja poikapelaajat saattavat hyötyä kaksoisurallaan monipuolisemmista urheiluakatemiapalveluista. Esimerkiksi tyttöpelaaajien kokemat korkeammat suorituspainet voivat johtua osittain heikommista kaksoisuran asiantuntijapalveluista.

10.5 Hybridiakatemoissa paremmat asiantuntijapalvelut kuin verrokkiakatemoissa

Hybridiakatemoissa urheilijoilla oli käytettävissä useammin psyykkinen valmentaja ja ravitsemusvalmentaja kuin verrokkiakatemioiden urheilijoilla. Lisäksi verrokkiakatemiaurheilijat vastasivat useammin, ettei heillä ollut käytössään mitään kysytyistä asiantuntijapalveluista. Tämä tulos tukee hybridiakatemian toiminnan kriteerejä, joiden mukaan urheiluakatemoilla tulisi olla käytössä arjessaan fyysinen valmentaja, psyykkinen valmentaja, ravitsemusvalmentaja ja fysioterapeutti (Suomen Palloliitto 2023b). Lisäksi hybridiakatemiaurheilijoilla oli säännöllisemmin käytössään fysiikkavalmentaja verrattuna verrokkiakatemiaurheilijoihin. Tämäkin havainto tukee hybridiakatemian tavoitteita, jonka mukaan fyysisen valmentajan tulisi olla lajiharjoituksissa mukana viikoittain (Suomen Palloliitto 2023b). Tältä osin urheiluakatemiatoiminnan asiantuntijapalveluiden saatavuus on monipuolisempaa hybridiakatemoissa kuin verrokkiakatemoissa. Tulosta voidaan pitää hybridiakatemioiden kannalta merkittävänä, sillä Nikander ym. (2021c, 83) on jo aikaisemmin osoittanut suomalaisen urheilulukkiotoiminnan yhdeksi vahvuudeksi asiantuntijapalveluiden saatavuuden. Tältä osin Suomen Palloliiton hybridiakatemia on onnistunut luomaan urheilijoille asiantuntijapalveluiden osalta monipuolisen lajiharjoitusympäristön.

Suomen Palloliiton hybridiakatemiatoiminnassa asiantuntijatoiminnan saatavuuden kriteereissä mainitaan, että urheiluakatemiaryhmällä tulee olla käytössään oma opinto-ohjaaja, jonka tehtävänä on seurata pelaajien opintojen edistymistä (Suomen Palloliitto 2023b). Selvittäessä kaksoisuran sosiaalisia tukimuotoja, verrokkiakatemiaurheilijat raportoivat saavansa tilastollisesti merkitsevästi enemmän tukea koulutoimijoilta kuin hybridiakatemiaurheilijat. Tätä tulosta voidaan pitää mielenkiintoisena, sillä urheiluakatemiaryhmän asiantuntijapalveluissa yhtenä osa-alueena on mainittu opinto-ohjaus. Tulosten perusteella tämä osa-alue ei siis eroitu edukseen verrokkiakatemioiden nähden eikä hybridiakatemia tutkimuksemme mukaan pysty tarjoaa laadukkaampaa opintojen ohjausta kuin tavanomainen urheiluakatemia. Tämän tuloksen johtopäätöksissä täytyy ottaa huomioon se, että vastausvaihtoehto ”koulutoimijat” käsitti myös opettajat, ryhmänohjaajat ja koulukuraattorit, eikä ainoastaan opinto-ohjaajia. Tuloksen pohjalta ei siis voida tehdä suoraa vertailua ryhmien välillä, sillä hybridiakatemian tavoitteissa ei suoranaisesti pyritty kehittämään koulu- ja urheilutoimijoiden välistä yhteistyötä, vaan takaamaan jokaiselle pelaajalle henkilökohtaista opinto-ohjausta kaksoisuralla.

Urheilijoiden viikoittaista ajankäyttöä selvittäessä ilmeni, että hybridiakatemiaurheilijat käyttivät tilastollisesti merkitsevästi enemmän aikaa lajiharjoitteluun kuin verrokkiakatemiaurheilijat. Hybridiakatemioiden harjoitusrytmin kriteereinä on mainittu kolmet aamuharjoitukset ja vähintään kahdet iltapäiväharjoitukset viikoittain (Suomen Palloliitto 2023b). Tulokset olivat linjassa näiden tavoitteiden kanssa, sillä hybridiakatemioiden pelaajien lajiharjoitusajat olivat viikkotasolla suurempia kuin verrokkiakatemioiden. Hybridiakatemioiden olosuhdetavoitteena on lisäksi lyhyet etäisyydet koulun ja lajiharjoituspaikkojen välillä (Suomen Palloliitto 2023b). Tämä tavoite ei tulostemme valossa toteudu, sillä hybridiakatemiaurheilijat kertoivat käyttävänsä tilastollisesti merkitsevästi enemmän aikaa harjoitus- ja koulumatkoihin. Tähän tulokseen voi vaikuttaa hybridiakatemiaseurojen maantieteellinen sijainti, sillä yksi hybridiakatemiaseuroista toimii pääkaupunkiseudulla, jossa liikkuminen paikasta toiseen voi viedä enemmän aikaa. Hybridiakatemiaurheilijat kokivat myös pitkien harjoitusmatkojen haittaavan heidän kaksoisuransa arkea, joten tulos on yhteneväinen harjoitus- ja koulumatkoihin käytetyn ajan kanssa. Lisäksi verrokkiakatemiaurheilijat mainitsivat useammin lyhyiden välimatkojen koulu- ja harjoituspaikkojen välillä edistävän arkea. Lyhyitä välimatkoja voidaan pitää tärkeänä tekijänä urheiluseuraharrastamisen taustalla, sillä vuoden 2022 *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa* (LIITU) -tutkimus osoitti, että yli puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista kokivat pitkien välimatkojen estävän ainakin vähän liikuntaharrastamista (Koski & Hirvensalo 2023). Välimatkojen sujuvuuteen tulisi siis jatkossa kiinnittää huomiota, sillä se näyttää olevan tutkimuksemme tulosten kannalta huomionarvoinen tekijä kaksoisuran kannalta. Esimerkiksi urheiluakatemiapalveluihin voisi kuulua kuljetus lajiharjoituspaikoilta koululle, jos näiden paikkojen keskinäinen etäisyys on suuri.

Verrokkiakatemiaurheilijat mainitsivat useammin kuin hybridiakatemiaurheilijat, että sopivat lajiharjoitusajat edistävät heidän kaksoisuransa. Tätä voidaan pitää mielenkiintoisena tuloksena, sillä hybridiakatemioiden harjoitusaikojen kriteereiksi on luotu sääntö, jonka mukaan iltapäiväharjoitusten tulee loppua viimeistään kello 18. Tämän tarkoituksena on sujuvoittaa urheilijoiden arkea. (Suomen Palloliitto 2023b) Tämä tulos saattaa linkittyä aikaisemmin mainittuun tulokseen, jonka mukaan hybridiakatemiaurheilijat käyttävät enemmän aikaa välimatkoihin arjessaan. Vaikka harjoitukset loppuisivatkin keskimäärin aikaisemmin hybridiakatemiaurheilijoilla, voivat pitkät välimatkat lisätä urheiluun käytettävää kokonaisaikaa merkittävästi. Jotta tuloksista voisi tehdä suurempia johtopäätöksiä, olisi kyselyssä tullut selvittää tarkemmin urheilijoiden lajiharjoitusaikoja. Hybridiakatemiaurheilijat

eivät kuitenkaan kokeneet vähäisen vapaa-ajan haittaavan kaksoisuraa tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin verrokkiakatemiaurheilijat, vaikka he käyttivät enemmän aikaa lajiharjoitteluun. Tähän tulokseen voi vaikuttaa myös se, että hybridiakatemiaan valikoitui seuroja tarkkojen kriteerien pohjalta (Suomen Palloliitto 2023b) ja näiden seurojen pelaajat voivat olla jo ennestään motivoituneempia ja tavoitteellisempia urheilu-uraa kohtaan kuin verrokkiakatemiaurheilijat. Tällöin hybridiakatemiaurheilijat eivät välttämättä koe vähäisempää vapaa-aikaa ja korkeampia lajiharjoitusmääriä yhtä kuormittavaksi tekijäksi kaksoisurallaan kuin verrokkiakatemiaurheilijat.

10.6 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tutkimus onnistui tarkastelemaan monipuolisesti erilaisia kaksoisuraan yhteydessä olevia tekijöitä ja osa-alueita. Tarkastelun alla olivat kaksoisuran motivaatio- ja arvostustekijät, kaksoisuraa haittaavat ja edistävät tekijät sekä urheilijoiden ajankäyttö kaksoisuralla. Tutkimuksessa luotiin kyselylomake, joka vastasi hyvin tutkimuskysymyksiin. Koska urheilijat olivat keskiössä kaksoisuraympäristöissä, tutkimuksessa tarkasteltiin aihetta urheilijoiden näkökulmasta. Tämän myötä tulokset tarjoavat luotettavasti tietoa kaksoisuran toteutuvuudesta urheilijoiden näkökulmasta. Toisaalta muiden toimijoiden, kuten valmentajien tai opettajien näkemykset olisivat voineet tuoda monipuolisemmin tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tällöin ilmiötä olisi tarkasteltu laajemmasta näkökulmasta ja esimerkiksi koulutoimijoiden näkemykset kaksoisuraurheilijoiden opintojen etenemisestä olisi voinut tuoda kattavampaa kuvaa kaksoisura-arjesta. Koemme kuitenkin, että kaksoisuraa tutkiessa urheilijoiden näkemykset ovat ensisijaisia ja tältä osin tutkimuksemme onnistui selvittämään kaksoisuran toteutumista nimenomaan urheilijoiden näkökulmasta. Tutkimuksemme reliabiliteettia tuki se, että urheilijat saivat vastata kyselyyn itsenäisesti ilman, että tutkijat olivat suorassa vuorovaikutuksessa tutkittaviin.

Tutkimukseen syvyyttä toivat ryhmien väliset vertailut, joiden avulla saatiin tietoa sukupuoliryhmien ja urheiluakatemiaryhmien eroista. Hybridiakatemioiden ja verrokkiakatemioiden vertailua voidaan pitää toimivana, sillä se loi uutta tietoa kaksoisuraympäristöistä. Tutkimuksen myötä Suomen Palloliitto sai tuoreeltaan tietoa hybridiakatemiahankkeen pilottivaiheen vaikuttavuudesta. Sukupuoliryhmien välistä vertailua tutkimuksessa tuki hyvin tasainen sukupuolijakauma vastaajien keskuudessa, joskin

sukupuolijakauma hybridiakatemioiden ja verrokkiakatemioiden välillä oli epätasainen. Sukupuoliryhmien välinen vertailu oli äärimmäisen tärkeä myös urheilun epätasa-arvon näkökulmasta, sillä naisurheilijat ovat edelleen monessa lajissa epätasa-arvoisessa asemassa suhteessa miesurheilijoihin (Bon ym. 2022, 3).

Tutkimuksen rajoitteena yleistettävyyden kannalta voidaan pitää otoskoko (n=103). Kyselytutkimuksessa otoskoko tulisi muodostua riittävän suureksi, jotta se edustaisi perusjoukkoa. Mitä pienempi otanta on, sitä suurempi riski on sille, että tutkimus ei edusta riittäväällä tarkkuudella todellisuutta. (Clarkeburn & Mustajoki, 2007, 70) Lisäksi joistain urheiluakatemioiden kyselyvastauksia tuli todella vähän, joten otoskoko koostui pääasiassa melko pienestä määrästä urheiluakatemiaita. Vaikka yleinen sukupuolijakauma tutkimuksessa oli hyvä, sukupuolijakauma urheiluakatemiaryhmien välillä oli kuitenkin epätasainen, mikä on otettava huomioon johtopäätöksissä. Hybridiakatemiaurheilijoista saimme selvästi enemmän vastauksia tytöiltä (n=36) kuin pojilta (n=13). Verrokkiakatemioiden osalta puolestaan vastauksia tuli enemmän pojilta (n=39) kuin tytöiltä (n=10). Tutkimukseemme osallistui kolmesta pilottivaiheeseen osallistuneesta hybridiakatemiasta vain kaksi, ja ainoastaan yhdestä hybridiakatemiasta saatiin vastauksia molemmilta sukupuoliryhmiltä. Näin ollen esimerkiksi poikapelaajien huomattavasti suurempi osuus verrokkiakatemioiden joukossa on saattanut vaikuttaa siihen, että urheiluakatemiavertailussa eroavaisuuksia ei löytynyt enempää hybridiakatemioiden eduksi. Lisäksi tasaisemmalla urheiluakatemioiden välisellä sukupuolijakaumalla olisi ollut mahdollista tehdä luotettavampaa analyysia hybridiakatemian yhdenvertaisuustavoitteen toteutumisesta.

Tutkimuksen yleistettävyyden kannalta rajoittavana tekijänä voidaan pitää myös vastaajien maantieteellistä sijaintia. Tutkimukseen osallistuneet urheiluakatemit/urheiluseurat olivat kaikki eteläiseltä, itäiseltä tai läntiseltä alueelta Suomesta, eikä pohjoiselta alueelta saatu yhtään vastauksia. Lisäksi vastaajien asuinpaikka saattoi vaikuttaa keskeisesti joihinkin kysymyksiin, kuten harjoitus- ja koulumatkoihin käytettyyn aikaan. Kaksoisuraympäristön kehittämisellä on vain rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa harjoitus- ja koulumatkoihin käytettyyn aikaan.

Tutkimuksessa kaksoisuraa edistäviä ja haittaavia tekijöitä selvitettiin monivalintakysymysten avulla, eivätkä tutkielman tekijät pohjanneet vastausvaihtoehtoja aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyihin menetelmiin. Siksi on mahdollista, että jokin kaksoisura-arkeen liittyvä tekijä on jäänyt tutkimuksessa kokonaan selvittämättä. Toisaalta moni tämän kysymyskategorian

vastausvaihtoehdoista on kuitenkin noussut esiin myös aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa, joten vaikuttaa siltä, että vastausvaihtoehtojen laatimisessa on onnistuttu.

Lisäksi jotkut kyselylomakkeen kysymykset ovat voineet olla joillekin vastaajista epäselviä tai he ovat voineet ymmärtää jotkut kysymykset virheellisesti. Esimerkiksi väite ”On olemassa yhteyshenkilö, jolta tiedän saavani tukea kaksoisuralla” on voitu tulkita vastaajien toimesta monella eri tavalla, sillä urheilija voi kokea tuen suhteellisen laajana käsitteenä. Osa kysymyksistä on saattanut vaatia vastaajalta syvällisempää pohdintaa, ja esimerkiksi ajankäytön arvioiminen tarkasti voi viedä vastaajalta runsaasti aikaa. Joidenkin urheilijoiden on saattanut olla haastavaa arvioida esimerkiksi koulu- ja urheilutoimijoiden välisen yhteistyön laatua. Tässä mielessä myös koulu- ja urheilutoimijoiden näkemyksien selvittäminen kaksoisuran toimivuuteen liittyen olisi voinut olla hyödyllistä. Kyselyyn vastanneiden tulee osata, mutta myös jaksaa vastata kyselyn (Tampereen yliopisto 2013), joten pyrimme luomaan kyselylomakkeesta mahdollisimman ytimekkään ja selkeän. Kyselylomaketta laatiessa olisimme voineet huomioida myös kielivähemmistöt ja laatia kyselylomakkeen kysymykset myös toisella kotimaisella kielellä. Koska tutkimuksen vastausten perusteella pieni osa vastaajista opiskelee ruotsinkielisessä koulussa tai puhuvat omana äidinkielenään jotain muuta kieltä kuin suomea tai ruotsia, tätä voidaan pitää huomionarvoisena asiana. Nämä rajoitteet eivät kuitenkaan vaikuttaneet tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen, vaan olivat ainoastaan huomioitavia seikkoja.

10.7 Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset

Toisella asteella opiskelevat urheiluakatemioiden harjoittelevat jalkapalloilijat kokivat korkeaa motivaatiota urheilu-uraa kohtaan. Urheilu määrittää merkittävän osan kaksoisuraurheilijoiden arkea ja kaksoisuran arki koetaan yleisesti sujuvaksi. Näin ollen näyttää siltä, että suomalaisen kaksoisuraympäristön rakenteisiin, kuten urheiluakatemiatoimintaan, ei ole tarvetta tehdä suuria muutoksia sukupuolten yhdenvertaisuuden edistämistyötä lukuun ottamatta. Sen sijaan kaksoisurien kehittämisessä tulisi jatkossa keskittyä esimerkiksi erilaisten tukipalveluiden monipuolistamiseen ja parantaa tätä kautta urheilijoiden henkilökohtaisia resursseja selvitytää kaksoisuran kiireellisestä arjesta. Näiden tukipalveluiden tulisi käsittää myös opintojen tukeminen, jotta kaksoisuraurheilijoilla on mahdollisuus panostaa täysipainoisesti

koulunkäyntiin urheilu-uran ohella. Esimerkiksi etäyhteydellä suoritettut tentit ja joustavat läsnäolovaatimukset voivat helpottaa urheilijan kaksoisura-arkea (Fuchs ym. 2016, 43).

Tyttöpelaajien olosuhteet kaksoisuran ylläpitämiseen ovat edelleen jäljessä poikapelaajien olosuhteita. Jotta tyttöpelaajien kokemia suorituspaineita urheilussa ja opinnoissa saataisiin helpotettua, tulisi heille tarjota yhtäläiset kaksoisuraolosuhteet kuin poikapelaajilla. Suomen Palloliiton hybridiakatemiaan yhtenä päätavoitteena oli yhdenvertaistaa tyttö- ja poikapelaajien kaksoisuramahdollisuudet (Suomen Palloliitto 2023a), ja tutkimuksemme perusteella tätä työtä yhdenvertaisten kaksoisuraympäristöjen suhteen on edelleen jatkettava.

Hybridiakatemiaoissa on onnistuttu luomaan toisella asteella jalkapalloileville nuorille urheilumyönteinen kaksoisuraympäristö, joka tarjoaa urheilun osa-alueella monipuolisemman tukiverkoston ja suuremmat lajiharjoitusajat verrokkiakatemiaoihin nähden. Tulosten pohjalta ei voi kuitenkaan todeta hybridiakatemiaan olevan kokonaisvaltaisesti parempi kaksoisuran kannalta. Esimerkiksi ainoastaan korkeammat lajiharjoitusajat eivät riitä määrittämään akatemiaryhmien välistä paremmuutta, sillä esimerkiksi opinnot eivät saisi kärsiä urheilu-uran kustannuksella. Tulosten perusteella hybridiakatemiaurheilijat eivät kokeneet opintojen ja urheilu-uran yhdistämistä sujuvammaksi kuin verrokkiakatemiaurheilijat, ja tätä tulosta voidaan pitää merkittävänä mittarina kaksoisuraympäristön laadun tarkastelussa. Kaksoisurien tavoitteena olisi tarjota ympäristö, jossa urheilija onnistuu yhdistämään tarkoituksenmukaisesti urheilu- ja opiskelu-uransa (Mononen 2020, 92). Urheiluakatemiaoiminnassa tulisi jatkossa huomioida myös urheilijan opinnot ja välttää tilannetta, jossa urheilu vie liian suuren osan kaksoisuraurheilijan henkilökohtaisista resursseista. Toisaalta taas kouluympäristön toimijoiden tulisi ottaa huomioon kaksoisura esimerkiksi yksilölähtöisemmällä tai urheilukiireiden aikoina kevennetyllä opinto-ohjelmalla.

Jatkoa ajatellen voisi tutkimusaihetta laajentaa selvittämään myös kaksoisuraurheilijoiden arjen kannalta keskeisten toimijoiden, kuten opettajien ja valmentajien, näkökulmia kaksoisurien toimivuudesta. Näiden toimijoiden vastauksista voisi tutkia esimerkiksi sitä, miten he suhtautuvat toiseen kaksoisuran osa-alueeseen. Tutkimustiedon syventämiseksi olisi hyvä tehdä tutkimusta myös laadullisella otteella, jotta kaksoisuraurheilijoiden arkeen päästäisiin yksityiskohtaisemmin kiinni. Laadullinen ote voisi tuoda tutkimukseen hieman tarkempia havaintoja esimerkiksi kaksoisuran haasteista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan ilmiötä lähellä olevien henkilöiden näkökulmien kautta (Puusa & Juuti 2020,

Johdanto), joten myös tämä tutkimusmenetelmä voisi sopia kaksoisurien tutkimiseen. Tämä tutkimus tarjosi tietoa esimerkiksi kaksoisuraa haittaavista ja edistävästä tekijöistä, mutta se ei selvittänyt sitä, miten kyseiset tekijät näkyvät käytännön tasolla. Tämän tutkimuksen pohjalta ei esimerkiksi voi päätellä, millä tavalla liiallinen vertailu joukkuekavereihin esiintyy kaksoisuraurheilijoiden arjessa haittaavana tekijänä. Näin ollen tulosten tulkinta jää vielä osittain spekulatiiviselle tasolle, eikä kaikista tutkimustuloksista voida tehdä suoraan yleistettävää johtopäätöksiä.

Koska suomalaisen kaksoisuran ajattelun kulkevan aina yläkoulusta urheilu-uran päättymiseen asti (Härkönen 2014a, 54), olisi tärkeää tutkia kaikkia kaksoisuraurheilijoiden urasiirtymiä ja koulutustasoja. Tutkimusten valossa vaikuttaa siltä, että Suomessa kaksoisuria on tutkittu melko paljon toisen asteen opintojen osalta, mutta etenkin korkeakoulujen suhteen kaksoisurajärjestelmä tuntuu olevan puutteellinen, eikä kaksoisuratutkimusta ole vielä riittävästi juuri korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää ulottumaan samaisten urheilijoiden tulevaisuuden opintoihin ja urheiluun. Olisi mielenkiintoista selvittää, miten esimerkiksi urheilun ja opintojen välinen arvottaminen toisella asteella opiskellessa näkyy tulevaisuudessa. Täten saataisiin selville, onko esimerkiksi korkeammalla opiskelumotivaatiolla toisella asteella yhteyttä korkeakouluopintoihin hakeutumiseen, tai onko suurempi motivaatiotaso urheilu-uraa kohtaan luonut urheilusta ammatin myöhemmässä elämässä. Joronen ym. (2023, 67) ovatkin tutkineet aihetta ja tutkimuksessa selvisi, että lukioaikaisella urheilijaidentiteetillä oli positiivista yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen ja mitä korkeampi opiskelijaidentiteetti opiskelijalla oli, sitä todennäköisemmin hän jatkoi opintojaan myöhemmin varhaisaikuisuudessa. Kaksoisuravertailua voisi myös tehdä yksilö- ja joukkueurheilulajien välillä, sillä urheilun lajikirjo on melkoisen laaja ja eri lajien ominaispiirteet voivat vaikuttaa kaksoisuran kokemuksiin. Lajispesifimpi näkökulma kaksoisuriin voisi myös nostaa tutkimustulosten yleistettävyyttä.

Kaksoisurasiirtymänä olisi tärkeää tutkia myös yläkouluvaihetta, sillä tällöin nuoret käyvät läpi opintojen ja urheilu-uran ohella myös elämänsä kannalta suurta kehitysmuutosta murrosiän myötä. Tällöin sujuvan arjen ja esimerkiksi mahdollisimman kattavan tukiverkoston luominen kaksoisuraurheilijan ympärille on ensiarvoisen tärkeää. Yläkoulutason tutkiminen enenevässä määrin olisi tärkeää myös siksi, että drop out -ilmiö eli urheiluharrastuksen lopettaminen on yleistä yläkouluikäisillä, ja urheiluseuraharrastaminen on huipussaan 11-vuotiailla, minkä

jälkeen harrastajamäärät kääntyvät laskuun. (Aira ym. (2013, 60) Näin ollen yläkoululaisten kaksoisurien haasteita tulisi pyrkiä selvittämään, jotta toimintaa voitaisiin kehittää ja edesauttaa nuorten pysymistä urheilun parissa myös läpi murrosiän.

Sukupuoliryhmien välinen vertailu on tärkeää urheilututkimuksessa, sillä naisten asema urheilu-uralla on epätasa-arvoinen suhteessa miehiin. (Muun muassa Kavoura & Ryba 2020, 656–659) Jatkossa voitaisiin tutkia tarkemmin sitä, mistä tyttöpelaaajien /-urheilijoiden korkeammat suorituspainet johtuvat ja mihin ne tarkemmin kohdistuvat. Tämän ilmiön selvittämisessä voitaisiin hyödyntää myös laadullista tutkimusotetta. Myös aikuisväestön osalta voitaisiin selvittää kaksoisurien eroavaisuuksia sukupuoliryhmittäin. Koska naiset joutuvat monesti tekemään urheilu-uransa ohella myös palkkatöitä (Bon ym. 2022, 3), on todennäköistä, että esimerkiksi heidän lajiharjoittelumääränsä kärsivät siitä. Kun tämän ilmiön yhdistää vielä mahdollisiin korkeakouluopintoihin, voi se tehdä arjesta hyvin kestämatöntä. Tutkimuksemme osoitti, että naisurheilun asemaan liittyvää yhdenvertaisuustyötä on edelleen tehtävä.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä: Drop off -ilmiö aikatreendejä ja kansainvälistä vertailua WHO koululaistutkimuksen (HBSC-study) aineistoilla 1986–2010. Teoksessa: Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 11–29.
- Alvesson, M., & Sandberg, J. (2013). Constructing research questions: Doing interesting research. E-kirja. London: SAGE Publications. Viitattu 27.2.2024. doi: 10.4135/9781446270035
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, V. T. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34-43. doi: 10.1016/j.lindif.2018.03.004.
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport* 20 (4), 374-392. doi: 10.1080/09523367.2013.765723.
- Astridge, D., Sommerville, A., Verheul, M. & Turner, A. P. (2021). Training and academic demands are associated with sleep quality in high-performance "dual career" student swimmers. *European Journal of Sport Science* 21 (12), 1675-1683. doi: 10.1080/17461391.2020.1857442.
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior* 31 (2), 143-164. doi: 10.1177/1090198104263660.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – a prospective study of adolescent athletes from german elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 42-49. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.04.006.
- Bon, M., Doupona, M., Wilson-Gahan, S., Capranica, L. & Guidotti, F. (2022). Transnational migration and dual career of Slovenian and swiss elite female handball players – a longitudinal analysis. *Sports* 10(9), 137. doi:10.3390/sports10090137.
- Brown, C. H., Gould, D. & Foster, S. (2005). A framework for developing contextual intelligence (CI). *The Sport Psychologist* 19 (1), 51-62. doi: 10.1123/tsp.19.1.51.
- Brustio, P.R., Rainoldi, A., Mosso, C.O., Lopez de Subijana, C. & Lupo, C. (2019). Italian student-athletes only need a more effective daily schedule to support their dual career. *Sport Sciences for Health* 16, 177–182. doi:10.1007/s11332-019-00594-6.

- Burlot, F., Richard, R. & Joncheray, H. (2018). The life of high-level athletes: The challenge of high performance against the time constraint. *International Review for the Sociology of Sport* 53 (2), 234-249. doi: 10.1177/1012690216647196.
- Cartigny, E., Vickers, E., Harrison, G., Appleby, R. & McCulloch, N. (2022). The impact of COVID-19 on dual career athletes: Three typologies of coping. *Journal of Sports Sciences* 40(11), 1265-1274. doi: 10.1080/02640414.2022.2065088.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. (2007). *Tutkijan arkipäivän etiikka*. 1. painos. E-kirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. Viitattu 5.4.2024. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-284-8>.
- Coelho, G.F., Maquiaveli, G., Vicentini, L., Ricci, C.S. & Marques, R.F.R. (2021). Dual career in Brazil: analysis on men elite futsal players academic degree. *Cultura, Ciencia y Deporte* 16(47), 69-83. doi:10.12800/ccd.v16i47.1696.
- Conde, E., Martinez-Aranda, L.M., Sanchez Pato, A., Leiva-Arcas, A. & Garcia Roca, J.A. (2021). Efficacy of European Sport Tutorship model (ESTPORT) in the dual career of athletes in Spain. *Journals of Human Sport and Exercise* 18 (1). doi: 10.14198/jhse.2023.181.06.
- Conzelmann, A. & Nagel, S. (2003). Professional careers of the German Olympic Athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 38 (3), 259–280. doi: 10.1177/10126902030383001.
- Cosh, S. & Tully, P, J. (2014). “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2), 180-189. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.015.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Defruyt, S. & Van Rossem, N. (2017). Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Journal of Sport Psychology* 26 (4), 28-33.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-Van Veldhoven, N., Donatella, M., Defruyt, S & De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi: 10.1080/1612197X.2018.1511619.
- Defruyt, S., Wylleman, P., Stambulova, N., Cecić Erpič, S., Graczyk, M. & De Brandt, K. (2019). Competencies of dual career support providers (DCSPs): A scenario-specific

- perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (1), 43-60. doi: 10.1080/1612197X.2019.1655773.
- European Commission. (2012). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*. Verkkosivu. Viitattu 15.2.2023. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-careerguidelines-final_en.pdf.
- Federation Internationale de Football Association. (2023a). *Professional Football Report. Men's football*. Verkkosivu. Viitattu 2.5.2024 <https://digitalhub.fifa.com/m/29536763e776969/original/FIFA-Professional-Football-Report-2023.pdf>.
- Federation Internationale de Football Association. (2023b). *Women's football: Member associations survey report*. Verkkosivu. Viitattu 14.2.2024 <https://digitalhub.fifa.com/m/28ed34bd888832a8/original/FIFA-Women-s-Football-MA-Survey-Report-2023.pdf>.
- Fuchs, P. X., Wagner, H., Hannola, H., Niemisalo, N., Pehme, A., Puhke, R., Marinsek, M., Strimecki, A., Svetec, D., Brown, A., Capranica, L. & Guidotti, F. (2016). European student-athletes' perceptions on dual career outcomes and services. *Kinesiologia Slovenica* 22 (2), 31-48.
- Gaston-Gayles, J. (2005). The factor structure and reliability of the student athletes' motivation toward sports and academics questionnaire (SAMSAQ). *Journal of College Student Development* 46 (3), 317-327. doi: 10.1353/csd.2005.0025.
- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A. & Fernández-García, J.C. (2019). Dual Career of the U-23 Spanish Canoeing Team. *Frontiers in Psychology* 10, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01783.
- Geraniosova, K. & Ronkainen, N. (2015). The experience of dual career through Slovak athletes' eyes. *Physical Culture and Sport Studies and Research* 66 (1). doi: 10.1515/pcssr-2015-0005.
- Gjaka, M., Tessitore, A., Blondel, L., Bozzano, E., Burlot, F., Debois, N., Delon, D., Figueiredo, A., Foerster, J., Gonçalves, C., Guidotti, F., Pesce, C., Pišl, N., Rheinisch, E., Rolo, A., Ryan, G., Templet, A., Varga, K., Warrington, G. & Doupona, M. (2021). Understanding the educational needs of parenting athletes involved in sport and education: The parents' view. *PLoS ONE* 16 (1), 1-20. doi: 10.1371/journal.pone.0243354.

- Global Sport Salaries. (2017). Global sports salaries survey 2017. Verkkosivu. Viitattu 13.9.2023. GSSS 2017.pdf (globalsportssalaries.com).
- Global Sport Salaries. (2019). Global sports salaries survey 2019. Verkkosivu. Viitattu 13.9.2023. GSSS 2019.pdf (globalsportssalaries.com).
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. & Harwood, C. (2007). *The Sport Psychologist* 21(2), 127-151. doi: <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1123/tsp.21.2.127>.
- Hagiwara, G., Kurita, K., Warisawa, S., Hachisuka, S., Ueda, J., Ehara, K., Ishikawa, K., Inoue, K., Akiyama, D., Nakada, M. & Fujii, M. (2022). Competencies That Japanese Collegiate Sports Coaches Require for Dual-Career Support for Student Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (18), 1-14. doi: 10.3390/ijerph191811503.
- Harrison, G.E., Vickers, E., Fletcher, D. & Taylor, G. (2020). Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology* 34(1), 133-154. doi:10.1080/10413200.2020.1716871.
- Heale, R. & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence Based Nursing* 2015 (18), 66-67. doi: 10.1136/eb-2015-102129
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. 9. painos. E-kirja. Helsinki: Edita. Viitattu 2.5.2024.
- Henriksen, K. & Stambulova, N. (2017). 19 Creating Optimal Environments for Talent Development A holistic ecological approach. Teoksessa J. Baker, S. Cobley, J. Schorer. & N. Wattie (toim.) *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*, 271-284. 1. painos. E-kirja. London: Routledge. Viitattu 28.9.2023.
- Henry, I. (2013). Athlete Development, Athlete Rights and Athlete Welfare: A European Union Perspective. *The International Journal of the History of Sport* 30 (4), 356-373. doi: 10.1080/09523367.2013.765721.
- Hong, H. J., Morris, R, López-Flores, M., & Botwina, G. (2022). An international analysis of dual careers support services for junior athletes in Europe. *International Journal of Sport Policy & Politics* 14(2), 305-319. doi: 10.1080/19406940.2021.1999301.
- Härkönen, A. (2014a). Kaksoisuran haasteet. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014*. Verkkosivu. 54-55. Viitattu 15.9.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

- Härkönen, A. (2014b). Urheiluakatemiati. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren 23 urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014*. Verkkosivu. 90–92. Viitattu 15.3.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.
- Isidori, E. (2015). The dual career of student athletes: a pedagogical challenge. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(29), 99–101.
- Izzicupo, P., Di Baldassarre, A., Abelkals, I., Bisenieks, U., Sánchez-Pato, A., Cánovas Alvarez, F. J., Doupona, M., Figueiredo, A. J., García-Roca, J. A., Ghinassi, B. Leiva-Arcas, A., Meroño, L., Paegle, A., Radu, L-E., Rus, C-M., Rusu, O-M., Sarmiento, H., Stonis,...Capranica, L. (2021). Dual Careers of Athletes During COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology* 12, 1-15. doi: 10.3389/fpsyg.2021.657671.
- Joronen, E., Aunola, K., Nikander, A., Sorkkila, M. & Ryba, T. V. (2023). Urheilulukiolaisten siirtymä varhaisaikuisuuteen: identiteetin yhteys urheilun ja opintojen jatkamiseen. *Liikunta & Tiede* 60 (3), 63–70.
- Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2020). Identity tensions in dual career: the discursive construction of future selves by female Finnish judo athletes. *Sport in Society* 23(4), 645-659. doi:10.1080/17430437.2019.1669325.
- Kerštajn, R. & Doupona Topič. (2023). Motivation of Slovenian and Norwegian Nordic Athletes towards Sports, Education and Dual Career. *European Journal of Social Science Education and Research* 8(2), 53–67. doi: 10.26417/ejser.v9i1.p35-43.
- Kiens, K., & Larsen, C.H. (2021). Combining sport and study in high school: An insight into a dual career environment in Estonia. *Case Studies in Sport & Exercise Psychology* 5(1), 20–29. doi:10.1123/cssep.2020-0016.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. (2018). Ammattiurheilijoiden määrä tasaisessa kasvussa. Verkkosivu. Viitattu 15.1.2024. <https://kihu.fi/kihu-syke/ammattiurheilijoiden-maara-tasaisessa-kasvussa/>.
- Kimberlin, C.L. & Winterstein, A.G. (2008). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy* 65(23), 2276-2284. doi:10.2146/ajhp070364.
- Knight, J. C., Harwood, G. C. & Sellars, A. P. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport & Exercise* 38, 137–147. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.06.007.

- Kokko, S. (2014). Urheilullisen elämäntavan ja –rytmin edistäminen. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* 2014. Verkkosivu. 43-46. Viitattu 15.3.2024. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa Liitu-tutkimuksen tuloksia* 2022. Verkkosivu. Viitattu 11.5.2024. www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf.
- Kristiansen, E., & Stensrud, T. (2016). Young female handball players and sport specialization: how do they cope with the transition from primary school into a secondary sport school? *British journal of sports medicine* 51(1), 1-6. doi:10.1136/bjsports-2016-096435.
- Kristiansen, E., & Stensrud, T. (2016). Young female handball players and sport specialization: how do they cope with the transition from primary school into a secondary sport school? *British journal of sports medicine* 51(1), 1-6. doi:10.1136/bjsports-2016-096435.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, E. C., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A. & Capranica, L. (2014). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science* 15 (2), 1–10. doi: 10.1080/17461391.2014.940557.
- Lämsä, J., Korhonen, A., Neunonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J & Hokkanen, T. (2014). Kuinka hitaita urheilijat ovat? Selvitys urheilijoiden korkea asteen opintojen etenemisestä. Verkkosivu. Viitattu 4.11.2022. https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/1380974/mod_resource/content/1/2014_lam_kuinka_hit_sel43_95465.pdf.
- Mateo-Orcajada, A., Leiva-Arcas, A., l Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., García Roca, J. A., Meroño, L., Isidori, E. & Sánchez-Pato, A. (2022). Spanish Pre-Olympic Athletes' Motivations and Barriers to Pursuing Dual Career as a Function of Sociodemographic, Sport and Academic Variables. *Frontiers in psychology* 13, 1–17. doi: 10.3389/fpsyg.2022.850614.
- McKenna, J. & Dunstan-Lewis, N. (2004). An Action Research Approach to Supporting Elite Student-Athletes in Higher Education. *European Physical Education Review* 10 (2). doi: 10.1177/1356336X04044070.

- Michelsen, K-E., Lehtonen, K., Rantala, K., Jokisipilä, M. & Mäkinen, J. (2022). Suomalainen huippu-urheilu tarvitsee luottamusta. Verkkosivu. Viitattu 4.2.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164264/OKM_2022_25.pdf?sequence=4.
- Molinero, O., Salguero, A. & Tuero-del-Prado, C. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior* 20 (3), 255–269.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. Verkkosivu. Viitattu 28.9.2023. ITF Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf (kihu.fi)
- Mononen, K. (2020). Nuoret ja huippu-urheilu. Teoksessa J. Mäkinen & L. Paavolainen (toim.) *Huippu-urheilun sisäinen arviointi 2020*. Verkkosivu. Viitattu 28.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/7b27ce67-hu-sisainen-arviointi2020.pdf>.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P & Kokko, S. (2021). Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin. (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa Liitu-tutkimuksen tuloksia 2020*. Verkkosivu. Viitattu 15.9.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wpcontent/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITUtutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>.
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M. & Travassos, M. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology* 12, 1-7. doi: 10.3389/fpsyg.2021.694868.
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. & Erpič, S. C. (2021). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly* 21(1), 134-151. doi: 10.1080/16184742.2020.1725778.
- Nikander, A., Ronkainen, N., Korhonen, N. & Saarinen, M. (2020). From Athletic Talent Development to Dual Career Development? A Case Study in a Finnish High Performance Sports Environment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (3), 1-18. doi: 10.1080/1612197X.2020.1854822.

- Nikander, A., Aunola, K., Tolvanen, A. & Ryba, T., V. (2021a). Associations between student-athletes' self-esteem and career adaptability across the high school years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 32 (4), 789-797. doi: 10.1111/sms.14114.
- Nikander, A. (2021b). Kaksoisura korkeakouluissa - kansainvälinen tutkimuskatsaus. Verkkosivu. Viitattu 24.11.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/08/fef38b78->.
- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021c). Urheilu-uran yhdistäminen koulukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85.
- Nikander, A., Ihalainen, J., Saarni, J. & Valtonen, M. (2022). An Online Guided ACT Intervention for Enhancing the Psychological Well-being of Female Soccer Players in Pre-season. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 41-50. doi: 10.7146/sjsep.v4i1.130136
- Nyberg, C., Wagnsson, S., Gustafsson, H. & Stråhlman, O. (2023). Dual career support among world-class athletes in Sweden: Performance, education, and employment. *Frontiers in Psychology* 4, 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1093562.
- Ojala, J., Nikander, A., Aunola, K., De Palo, J. & Ryba, T. V. (2023). The role of career adaptability resources in dual career pathways: A person-oriented longitudinal study across elite sports upper secondary school. *Psychology of Sport and Exercise* 67, 1-9. doi: 10.1016/j.psychsport.2023.102438.
- Olesen, J.S., & Gregersen, M.T. (2023). Exploring how education and sport are brought together in two different dual career programs for Danish soccer players: effects for the players current and future life. *Soccer & Society* 24(2), 223-234. doi:10.1080/14660970.2022.2061469.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023). Ammatillisen koulutuksen järjestäminen. Verkkosivu. Viitattu 3.5.2024. <https://okm.fi/ammattillisen-koulutuksen-jarjestaminen>.
- Perez-Rivases, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S. & Torregrossa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. doi: 10.1080/1612197X.2020.1717575.
- Puska, M., Lämsä, J. & Potinkara, P. (2017). Valmentaminen ammattina Suomessa 2016. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisusarja 53. Verkkosivu. Viitattu 11.5.2024.

- https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2017_pus_valmentami_sel15_30962.pdf.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 14.5.2024
- Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B. & Ferjan, M. (2022). Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Frontiers in Psychology* 12, 1–10, doi: 10.3389/fpsyg.2021.800031
- Rodrigues da Costa, F., Torregrossa, M., Figueiredo, A., Gonçalves, S. & Antonio, J. (2021). Make it easier: A narrative review of dual-career empirical studies [Hacerlo más fácil: Una revisión narrativa de estudios empíricos sobre carrera dual]. *Retos* 41, 104–111. doi: 10.47197/retos.v0i41.81906.
- Ronkainen, N. J., Allen-Collinson, J., Aggerholm, K., & Ryba, T. V. (2021). Superwomen? Young sporting women, temporality and learning not to be perfect. *International Review for the Sociology of Sport* 56(8), 1137-1153. doi:10.1177/1012690220979710.
- Roos-Salmi, M. (2014). Siirtymät urheilussa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014*. Verkkosivu. 125-128. Viitattu 28.9.2023. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Ryba, T.V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N.J., & Nurmi, J-E. (2016). A new perspective on adolescent athletes` transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent psychology* 3(1), 1–15. doi:10.1080/23311908.2016.1142412.
- Saarinen, M. Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H. & Aunola, K. (2020). ‘I was excited to train, so I didn’t have problems with the coach’: dual career athletes’ experiences of (dis) empowering motivational climates. *Sport in Society* 23(4), 629–644. doi: 10.1080/17430437.2019.1669322.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Tolvanen, A., & Selänne, H. (2021). Sukupuoli ja valmennustyö vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin. *Liikunta ja tiede* 58(5), 14–17.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Kavoura, A. & Aunola, K. (2023). “Women easily feel that they have lost a year if they don’t ski faster”: Finnish ski coaches’ discursive constructions of gendered dual career pathways. *Psychology of Sport and Exercise* 64, 1–9. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102322.

- Sallen, J., Hemming, K. & Richartz, A. (2018). Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science* 18(1), 112-122. doi: 10.1080/17461391.2017.1407363.
- Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly* 45 (3), 247-259. doi: 10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* 2014. Verkkosivu. Viitattu 28.9.2023. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.
- Schaefer, C., Coyne, J. C. & Lazarus, R. S. (1981). The Health-Related Functions of Social Support. *Journal of Behavioral Medicine* 4(4).
- Skrubbeltrang, L.S., Karen, D., Nielsen, J.C., & Olesen, J.S. (2018). Reproduction and opportunity: A study of dual career, aspirations and elite sports in Danish Sportclasses. *International Review for the Sociology of Sport* 55(1), 38-59. doi: 10.1177/1012690218789037.
- Smith, M. (2017). *Research Methods in Sport*. E-kirja. Padstrow, Cornwall: Learning Matters Ltd.
- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K & Tolvanen, A. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student- athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28(6), 1731–1742. doi: 10.1111/sms.13073.
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K. & Ryba, V. T. (2019). The role of resilience in studentathletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented 26 study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 29(7), 1059-1067. doi:10.1111/sms.13422.
- Sorkkila, M., Ryba, T.V., Aunola, K., Selänne, H., & Salmela-Aro, K. (2020). Sport burnout inventory–Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science* 9(4), 358–366. doi:10.1016/j.jshs.2017.10.006.

- Stambulova, N. N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 4-14. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.009.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V. & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19(3), 524-550. doi: 10.1080/1612197X.2020.1737836.
- Storm, K. J., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y. & Cecić Erpič, S. (2021). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of Sport and Exercise* 54, 1-13. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101918.
- Storm, R. K. & Eske, M. (2021). Dual careers and academic achievements: does elite sport make a difference? *Sport, Education and Society* 27(6), 747–760. doi:10.1080/13573322.2021.1919070.
- Suomen Lukiolaisten Liitto. (2023). Yleistä lukiokoulutuksesta. Verkkosivu. Viitattu 3.5.2024. <https://lukio.fi/lukiolaisopas/yleista-lukiokoulutuksesta/>.
- Suomen Olympiakomitea. (2021). Strategia 2024. Verkkosivu. Viitattu 6.9.2023. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/10/0046261b-liite-1_olympiakomitea_paivitetty_strategia_2024_final.pdf.
- Suomen Olympiakomitea. (2022). Yläkoulujen opinto-ohjaajat. Verkkosivu. Viitattu 22.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2022/01/88fb32b7-opintoohjaajat-21012022.pdf>.
- Suomen Olympiakomitea. (s.a., a) Huippu-urheilun verkostot. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Verkkosivu. Viitattu 22.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/>.
- Suomen Olympiakomitea. (s.a., b). Kaksoisura. Verkkosivu. Viitattu 15.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>.
- Suomen Olympiakomitea. (s.a., c) Korkea-aste. Verkkosivu. Viitattu 22.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/korkea-aste/>.
- Suomen Olympiakomitea. (s.a., d) Urheiluoppilaitokset - Urheilulukiot. Verkkosivu. Viitattu 22.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/toinenaste/urheiluoppilaitokset/>.
- Suomen Olympiakomitea. (s.a., e) Yläkoulut. Verkkosivu. Viitattu 22.9.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/>.

- Suomen Palloliitto. (2023a). Seurat valittu tyttöjen ja poikien yhteisten hybridiakatemioiden pilottivaiheeseen. Verkkosivu. Viitattu 30.1.2024. <https://www.palloliitto.fi/ajankohtaista/seurat-valittu-tyttojen-ja-poikien-yhteisten-hybridiakatemioiden-pilottivaiheeseen>.
- Suomen Palloliitto. (2023b). Pilotti hybridiakatemit 2023. Verkkosivu. Viitattu 30.1.2024. <https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1666877816-271022-pilottiakatemit-2023-haku.pdf>.
- Suomen Palloliitto. (2023c). Pelipassiraportti. Verkkosivu. Viitattu 29.3.2024. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiZmZjMzAyMTMtZDA5Mi00NGMwLWIyMmMtZGZmMmViNDZjNTVklwiwCI6IjQ2OTM4YzQyLTk2MDgtNDU4ZC1iMjVILTg3MTMzNjJhOTk5MSIsImMiOiJh9>.
- Suomen palloliitto. (2023d). Jalkapallon yhteiskunnallinen vaikutus. Palloliiton SROI -mallinnus. Verkkosivu. Viitattu 4.4.2024. <https://www.palloliitto.fi/palloliiton-sroi>.
- Sæther, S. A., Feddersen, N., Andersen, E. & Bjørndal, C. T. (2022). Balancing sport and academic development: Perceptions of football players and coaches in two types of Norwegian school-based dual career development environments. *International Journal of Sport Science & Coaching* 17(6), 1-13. doi:10.1177/17479541221111462.
- Taanila, A. (2019). Määrällisen datan kerääminen. Verkkosivu. Viitattu 5.4.2024. <https://taanila.fi/suunnittelu.pdf>.
- Tampereen yliopisto. (2013). Kvantimotiv. Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkosivu. Viitattu 2.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2020). Parents about parenting dual career athletes: A systematic 27 literature review. *Psychology of Sport and Exercise* 53(4). 1–10 doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101833.
- Thomsen, K.R., & Nørgaard, J. (2018). Grades for goals? Challenging associations between educational engagement and improved football performance among Danish male elite players. *Soccer & Society* 21(2), 152–165. doi:10.1080/14660970.2018.1541798.
- Tietoarkisto. (2024). Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkosivu. Viitattu 9.3.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>.
- van Rens, F., Ellings, A. & Reijgersberg, N. (2015). Topsport Talent Schools in the Netherlands: A retrospective analysis of the effect on performance in sport and

education. *International Review for the Sociology of Sport* 50(1), 64-82. doi: 10.1177/1012690212468585.

van Rens, F. F., Borkoles, E., Farrow D., & Polman, R. C. (2018) Domain specific life satisfaction in the dual careers of junior elite football players: The impact of role strain. *Journal of Clinical Sport Psychology* 12(3), 302–315. doi: 10.1123/jcsp.2017- 0011.

Vilka, H. (2007). Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Verkkosivu. Viitattu 15.1.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

LIITE 1. Tutkittaville sähköisesti lähetetty kaksoisuratutkimuksen kyselylomake.

Kaksoisuratutkimus

Kyselyyn vastaamalla osallistut toisella asteella opiskeleville jalkapalloilijoille suunnattuun kaksoisuratutkimukseen, jossa tarkastellaan opintojen ja urheilu-uran yhdistämistä tukevia ja haittaavia tekijöitä. Kaksoisuralla tarkoitamme urheilu-uran ja opintojen yhdistämistä urheiluakatemiatoiminnan avulla. Toivomme, että vastaat kyselyyn rehellisesti omasta näkökulmastasi. Vastaaminen vie aikaa noin 5 minuuttia. Kiitos kyselyyn osallistumisesta!

Alla olevista linkeistä pääset tutustumaan tutkimustiedotteeseen sekä tietosuojailmoitukseen.

Linkki tutkimustiedotteeseen: https://jyu-my.sharepoint.com/personal/leikkost_jyu_fi/Documents/Tiedote%20kaksoisuratutkimuksesta.pdf?login_hint=leikkost%40jyu.fi

Linkki tietosuojailmoitukseen: https://jyu-my.sharepoint.com/personal/leikkost_jyu_fi/Documents/Tietosuojailmoitus%202.pdf?login_hint=leikkost%40jyu.fi

1. Ikä

- 15-vuotta
- 16-vuotta
- 17-vuotta
- 18-vuotta
- yli 18 -vuotta

2. Jalkapalloseura, jossa pelaan

3. Harjoittelen ja pelaan jalkapalloa

- Poikien/miesten joukkueessa
- Tyttöjen/naisten joukkueessa

4. Mitä urheiluakatemiaa edustat

- Ilves/hybridiakatemia
- Kups/Hybridiakatemia
- Honka/hybridiakatemia
- Jyväskylän urheiluakatemia
- Turun seudun urheiluakatemia
- Päijät-Hämeen urheiluakatemia
- Vaasanseudun urheiluakatemia
- Oulun seudun urheiluakatemia
- Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia
- Kouvolan urheiluakatemia
- Etelä-Karjalan urheiluakatemia
- Joku muu, mikä?

5. Oppilaitokseni nimi (lukio/ammatillinen oppilaitos)

Vastaa seuraaviin väitteisiin klikkaamalla vastausvaihtoehto väliltä 1=täysin eri mieltä 5=täysin samaa mieltä.

6. Olen motivoitunut urheilu-uraani kohtaan

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

7. Olen motivoitunut opintojani kohtaan

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

8. Koen itseni ensisijaisesti

- Urheilijaksi
- Opiskelijaksi
- Kaksoisura-urheilijaksi
- En osaa sanoa

9. Olen motivoitunut yhdistämään urheilu-urani ja opintoni

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

10. Kumman osa-alueista koet tärkeämmäksi? (Tähän kysymykseen vastataan liikuttamalla palikkaa. 0= opintomenestys on paljon tärkeämpää kuin urheilumenestys, 5= molemmat ovat yhtä tärkeitä, 10= urheilumenestys on paljon tärkeämpää kuin opintomenestys)



11. On olemassa yhteyshenkilö, jolta tiedän saavani tukea kaksoisuralla

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

12. Saan tukea kaksoisuraani (Valitse vaihtoehto väliltä 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Valmentajilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutoimijalta (esim. opettaja, ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja, kuraattori)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulukavereilta	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkuekavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheeltäni (esim. vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Minulla on käytettävissä urheiluakatemiatoiminnassa seuraavat tukipalvelut (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Fysioterapeutti
- Hieroja
- Psykkinen valmentaja
- Fysiikkavalmentaja
- Ravitsemusvalmentaja
- Ei mikään näistä

14. Minulla on vähintään kerran viikossa urheiluakatemiatoiminnassa käytettävissä seuraavat tukipalvelut (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Fysioterapeutti
- Hieroja
- Psyykkinen valmentaja
- Fysiikkavalmentaja
- Ravitsemusvalmentaja
- Ei mikään näistä

15. Minulla on saatavilla asiantuntevaa ohjausta urasuunnitteluun kaksoisurallani (Esim. opinto-ohjaaja)

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

16. Koen, että kouluympäristön toimijat ovat kiinnostuneita urheilu-urastani (Esim. opettajat, ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja, kuraattori)

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

17. Koen, että urheiluympäristön toimijat ovat kiinnostuneita opintojeni edistymisestä (Esim. valmentajat, huoltajat, joukkueenjohtaja)

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

18. Käytän viikossa aikaa lajiharjoitteluun keskimäärin (Harjoitukset ja pelit). Valitse se, joka kuvastaa parhaiten normaalia viikkoasi

- Alle 5 tuntia
- 5-7 tuntia
- 7-9 tuntia
- 9-11 tuntia
- 11-13 tuntia
- 13-15 tuntia
- yli 15 tuntia

19. Käytän viikossa aikaa omaehtoiseen opiskeluun keskimäärin (Muu kuin koulupäivän aikainen opiskelu). Valitse se, joka kuvastaa parhaiten normaalia viikkoasi

- 0-1 tuntia
- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- 3-4 tuntia
- 4-5 tuntia
- 5-6 tuntia
- 6-7 tuntia
- 7-8 tuntia
- 8-9 tuntia
- 9-10 tuntia
- yli 10 tuntia

20. Käytän viikossa aikaa harjoitus- ja koulumatkoihin (Ei sisällä pelimatkoja).
Valitse se, joka kuvastaa parhaiten normaalia viikkoasi

- 0-1 tuntia
- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- 3-4 tuntia
- 4-5 tuntia
- 5-6 tuntia
- 6-7 tuntia
- 7-8 tuntia
- yli 8 tuntia

21. Koen urheilu-urani ja opintojeni yhdistämisen sujuvaksi

- | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Täysin eri mieltä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Täysin samaa mieltä |

22. Millaiset tekijät tällä hetkellä tukevat urheilu-urasi ja opintojesi yhdistämistä?
(Valitse ne, jotka mielestäsi tukevat arkeasi).

- Oman arjen aikatauluttaminen
- Riittävä vapaa-aika
- Harjoitusaikojen huomioiminen osana koulun lukujärjestyksen laatimista
- Koulun joustavuus urheilu-uraani kohtaan
- Urheilutoimijoiden joustavuus opintojani kohtaan
- Opettajien positiivinen suhtautuminen urheilu-uraani kohtaan
- Valmentajien positiivinen suhtautuminen opintojani kohtaan
- Yksilöllinen huomioiminen kaksoisuraympäristössä
- Perheeni positiivinen suhtautuminen urheilu-uraani ja opintojani kohtaan
- Sopivat lajiharjoitusajat
- Lyhyet välimatkat koulun ja harjoituspaikkojen välillä
- joku muu, mikä?

23. Millaiset tekijät tällä hetkellä haittaavat urheilu-urasi ja opintojesi yhdistämistä? (Valitse ne, jotka mielestäsi häiritsevät arkeasi)

- Pitkät välimatkat harjoituksiin
- Säännöllisen vuorokausirytmien puuttuminen arjesta
- Liiallinen vertailu joukkuekavereihin/koulukavereihin
- Koulutoimijoiden ja urheiluseuratoimijoiden välinen yhteistyön puute
- Valmentajien negatiivinen suhtautuminen opintojani kohtaan
- Koulutoimijoiden negatiivinen suhtautuminen urheilu-uraani kohtaan
- Tukihenkilön/tukihenkilöiden puuttuminen
- Haastavat harjoitusajat
- Vähäinen vapaa-aika
- Suorituspainet opinnoissa
- Suorituspainet urheilu-uralla
- Loukkaantumiset/terveydelliset ongelmat
- Joku muu, mikä?