

**VARHAISEN ERIKOISTUMISEN VAIKUTUS URASOPEUTUVUUTEEN
KAKSOISURALLA**

Eino Kandelin

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Kandelin, E. 2024. Varhaisen erikoistumisen vaikutus urasopeutuvuuteen kaksoisuralla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, xx s., 1 liite.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tarkastella, miten varhainen erikoistuminen näkyy urasopeutuvuustaidoissa urheilijoiden kaksoisuralla. Tätä kysymystä selvitetään avaamalla tieteellisiä tutkimuksia käyttäen keskeisiä käsitteitä ensin erikseen, ja sitten yhdistelemällä ja peilaamalla käsitteitä toisiinsa. Työn varsinaista näkökulmaa ei olla juurikaan aikaisemmin tutkittu, joten tutkielmassa on sovellettu tutkimusten tuloksia tämän työn tarkoitukseen.

Kaksoisurasta puhuttaessa tarkoitetaan tavoitteellisen urheilun ja työn tai opiskelun yhdistämistä. Kahden aikaa vaativan toiminnan harjoittaminen asettaa tekijälleen haasteita, mutta onnistuneen kaksoisuran hyödyt niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta ovat selkeitä. Urasopeutuvuus tarkoittaa ihmisen kykyä sopeutua urallaan vastaan tuleviin haasteisiin ja muutoksiin. Hyvät urasopeutuvuustaidot auttavat urheilijoita esimerkiksi selviytymään paremmin loukkaantumisista tai uran loppumisesta. Varhainen erikoistuminen urheilussa taas viittaa vain yhden lajin tavoitteelliseen harjoitteluun ennen murrosikää. Tietyissä urheilulajeissa varhainen erikoistuminen on tyypillistä esimerkiksi varhaisen kilpailun, lajitaitojen painottumisen tai kevyen ruumiinrakenteen tuoman edun takia. Nuoren aloittaessa tavoitteellinen urheilu jo peruskouluikäisenä tarkoittaa käytännössä varhain aloitettua kaksoisuraa. Tällöin voisi olettaa kaksoisuran kannalta tärkeiden urasopeutuvuustaitojen harjoittelun ja kehittymisen alkavan myös aikaisin.

Tutkielmassa tehdyn tarkastelun perusteella on vaikea tehdä selkeitä johtopäätöksiä siitä, miten varhainen erikoistuminen vaikuttaa urasopeutuvuuteen kaksoisuralla. Tutkielmassa käsiteltävää näkökulmaa ei ole juurikaan tutkittu tieteessä, ja varhaisen erikoistumisen vaikutuksista antaa viitteitä vain muutama Pro gradu -tutkielma. Tarkastelussa olleet tulokset viittasivat varhaisen erikoistumisen vaikuttavan kielteisesti urasopeutuvuuteen ja siten kaksoisuraan, mikä on vastoin tutkielman hypoteesia. Negatiiviselle yhteydelle löytyi kuitenkin useampia muita mahdollisia syitä, jotka selittävät yhteyttä paremmin, joten nimenomaan varhaisen erikoistumisen vaikutusten selvittämiseen tarvittaisiin tulevaisuudessa siihen keskittyvää tutkimusta.

Asiasanat: kaksoisura, urasopeutuvuus, varhainen erikoistuminen

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

JOHDANTO.....	1
1 URHEILIJAN KAKSOISURA	2
1.1 Kaksoisura	2
1.2 Kaksoisuraympäristöt	4
2 URASOPEUTUVUUS.....	8
3 VARHAINEN ERIKOISTUMINEN.....	11
4 POHDINTA.....	13
LÄHTEET	17

JOHDANTO

Nykymaailmassa vaatimustaso elämän jokaisella osa-alueella nousee jatkuvasti. Ihmiset haluavat myös enemmän elämältään tai saattavat kokea painetta tehdä mahdollisimman paljon, eikä siksi perinteinen yhden uran malli välttämättä riitä. Kaksoisuralla tarkoitetaan tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai työn yhdistämistä, vaikkakin kaksoisuralla saatetaan viitata myös kahden tavanomaisen työn tekemiseen (Cambridge Dictionary s.a.). Kaksoisura on tekijälleen vaativa taakka (Harrison ym. 2020; Stambulova ym. 2015), mutta kahden uran samanaikainen panostus onnistuessaan hyödyttää niin yksilöä kuin yhteiskuntaa (Aquilina 2013; Nikander 2021a). Suomessa kaksoisuramahdollisuuksia edistää Suomen Olympiakomitea. Olympiakomitean (s.a.) mukaan *kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta*.

Kaksoisuran onnistumista tukee yksilön hyvät urasopeutuvuustaidot. Urasopeutuvuus on työpsykologiasta lähtöisin oleva termi (Savickas 1997), ja käytännössä se tarkoittaa yksilön valmiutta sopeutua urallaan vastaan tuleviin haasteisiin ja muutoksiin. Urasopeutuvuuteen liittyy erilaisia taitoja, kuten suunnittelu-, päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaidot (Savickas 2013, 158), mutta myös muita ominaisuuksia, kuten itsevarmuus ja hyvä itsetunto (Nikander ym. 2022c). Kaksoisuralla voidaan ajatella tulevan vastaan kaksin verroin haasteita ja muutoksia, joten niihin sopeutuminen on siksi tärkeää.

Kaksoisuria on erilaisia ja Olympiakomitea (s.a.) on myös nimennyt erilaisia kaksoisuramaljeja, sekä luonut yleisen ohjeen urapoluille. Olympiakomitean mallin mukaan Suomalainen urheilijan polku alkaa yläasteelta (Olympiakomitea s.a.), mutta on kuitenkin olemassa urheilulajeja, joissa on tyypillistä aloittaa määrätietoinen ja ympärivuotinen harjoittelu jo ennen yläastetta. Jos harjoittelua tehdään lisäksi vain yhdessä lajissa, voidaan sitä kutsua erikoistumiseksi, ja tapahtuessaan ennen murrosikää erikoistuminen on varhaista. Tällaisia varhaisen erikoistumisen lajeja on esimerkiksi voimistelu, baletti tai taitoluistelu. Näiden varhaisen erikoistumisen lajien harrastajat siis saattavat hyvinkin aloittaa oman kaksoisuransa jo ennen yläastetta ja varsinaisia kaksoisuraympäristöjä.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan siis varhaisen erikoistumisen vaikutusta urasopeutuvuuteen ja sitä, miten ne ovat yhteydessä kaksoisuraan. Hypoteesina tutkielmalle on se, että varhainen erikoistuminen tukisi urasopeutuvuutta, sillä jo nuorena aloitetulla kaksoisuralla olisi aikaa oppia ja kehittää urasopeutuvuutta tulevaisuutta varten.

1 URHEILIJAN KAKSOISURA

Suomalaisessa viitekehysessä kuten tässäkin tutkielmassa sanalla kaksoisura viitataan nimenomaan urheilijan kaksoisuraan, kun taas englanninkielinen vastike, *dual career* saattaa tarkoittaa myös kahden tavanomaisen työn omaamista (Cambridge Dictionary s.a.). Urheilijan kaksoisura yksinkertaisimmillaan tarkoittaa huippu-urheilun ja joko opiskelun tai muun työn yhdistämistä (Ryba ym. 2016). EU-komission (2012, 4) julkaiseman yleisohjeen mukaan urheilijan kaksoisura käsittää vaatimuksia aloittaa, kehittää ja saattaa päätökseen huippu-urheilu-ura menestyksekkäästi osana elinikäistä uraa, joka yhdistyy koulutuksen ja/tai työn sekä muiden eri elämänvaiheissa tärkeiden elämän osa-alueiden kanssa. Näitä ovat esimerkiksi yhteiskunnallinen osallistuminen, tyydyttävän toimeentulon varmistaminen ja identiteetin sekä parisuhteen kehittäminen.

1.1 Kaksoisura

Onnistuneella kaksoisuralla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin yksilöiden kuin yhteiskunnan tasolla. Aquilinan (2013) mukaan yksilöt kokivat kaksoisuran lisäävän valmiuksia uran siirtymävaiheisiin, tasapainottavan elämää ja lisäävän siirrettävien taitojen oppimista. Nikanderin (2021a) mukaan kaksoisuramahdollisuuksia parantamalla pystyttäisiin vähentämään drop-out ilmiötä urheilussa, minkä myötä useammat ihmiset hyötyisivät urheilun positiivisista vaikutuksista niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin psyykkiseen terveyteen. Onnistuneella kaksoisuralla saadaan myös ulosmitattua paremmin huippu-urheilijoiden yhteiskunnallista vaikutusta. Sen lisäksi että urheilijat saadaan mahdollisesti lyhyen urheilu-uran jälkeen vielä työuralle, voivat he olla esimerkkejä ja roolimalleja etenkin nuorille. Lisäksi ”koulutettujen urheilijoiden” - imago hyödyttää kaikkia osoittamalla erinomaisuuden tavoittelua yhteiskunnassa. (Nikander 2021a)

Tutkimuksissa on todettu urheilevien nuorten menestyvän paremmin akateemisella urallaan, kuin urheilemattomat ikätoverinsa (Storm & Eske 2021; Jonker 2009; Conzelmann & Nagel 2003). Esimerkiksi Storm ja Eske (2021) selittävät ilmiötä tavoitteelliseen urheiluun kuuluvalla asenteella, johon kuuluu omien taitojen kehitys ja niissä harjaantuminen. Tämä asenne yleensä kantaa opintoihin asti, jolloin kouluarvosanatkin ovat parempia. Myös Aunolan ja ym. (2018)

mukaan toisen asteen opintojen aikana urheilevat nuoret todennäköisemmin suunnittelevat jatko-opintoihin hakeutumista, kuin ei urheilevat vertaisensa.

Toisaalta kaksoisuran on todettu olevan vaativa taakka. Kahden aikaa vaativan toiminnan harjoittaminen asettaa tekijälle haasteita, kuten vähäinen vapaa-aika, rajalliset mahdollisuudet palautumiselle ja useat siirtymävaiheet (Harrison ym. 2020; Stambulova ym. 2015). Haasteet lisääntyvät useimmiten juuri siirtymävaiheissa, joihin liittyy monia muutoksia. Kaksoisuralla akateeminen siirtymä saattaa lisäksi ajoittua urheilullisen siirtymän kanssa päällekkäin, esimerkiksi samanaikainen siirtymä juniorisarjoista aikuisten sarjaan ja siirtymä toiselta asteelta korkealle asteelle. Tämä voi tarkoittaa monia muutoksia nuoren elämässä, kuten muuttoa toiselle paikkakunnalle, harjoitusympäristön muutosta, seuran vaihtoa ja/tai uusia ystäviä. (Nikander 2021a) Pahimmillaan nämä haasteet voivat johtaa urheilijan uupumukseen ja joko urheilun tai opiskelun/työn lopettamiseen (Christensen & Sørensen 2009). Siksi onnistunut kaksoisura vaatiikin paljon tukea urheilijan läheisiltä ja toimintaympäristöltä, etenkin siirtymävaiheissa, jolloin urakehitykseen liittyvät haasteet ovat akuuteimmillaan (Koivisto ym. 2011).

Suomessa kaksoisuramahdollisuuksia edistää Suomen Olympiakomitea. Suomen Olympiakomitean (s.a.) mukaan ”*kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta*”, ja että suomalaisessa urheilussa pyritään mahdollistamaan urheilijoille tavoitteellisen harjoittelun ja opiskelun tai työn tasapainoinen yhdistäminen. Suomalaisen urheilijan kaksoisuran vaiheiden hahmottamista helpottamaan Olympiakomitea on julkaissut kuvan, jossa avataan kaksoisuran etenemistä (kuva 1). (Suomen Olympiakomitea s.a.)



KUVA 1. Urheilijan kaksoisura kuvattuna (Suomen Olympiakomitea s.a.)

1.2 Kaksoisuraympäristöt

Kaksoisuramahdollisuuksia lisäämällä ja parantamalla pyritään tukemaan urheilevien kansalaisten kokonaisvaltaista kehittymistä ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Suomalaisessa mallissa kaksoisura alkaa yläkoulussa ja jatkuu aina huippu-uran jälkeiseen urasiirtymään. (Suomen Olympiakomitea s.a.) Nikanderin ym. (2021b) mukaan Suomessa toimii 12 erilaista kaksoisuraympäristöä, ja ne voidaan jakaa koulutus-, urheilu- ja työelämäpohjaisiin ympäristöihin. Niitä ovat esimerkiksi peruskoulun liikuntapainotteiset luokat, urheilulukiot, urheiluopistot, pelaajayhdistykset sekä puolustusvoimat (Nikander ym. 2021b).

Eurooppalaisessa Erasmus+ projektissa ”Ecology of Dual Career” (ECO-DC 2017) määriteltiin kaksoisuran kehitysympäristöjen arviointia varten niiden menestyspiirteitä, joita heidän mukaansa on yhteensä 10. Näitä piirteitä on esimerkiksi urheilua ja opiskelua koordinoiva tukiryhmä, ympäristössä vallitseva ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista, kokonaisvaltainen lähestymistapa urheilijoiden elämään ja opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä huolehtiminen (ECO DC 2017). Nikander (2021b) omassa tutkimuksessaan selvitti suomalaisten urheilulukioiden menestystekijöiden ilmaantuvuutta käyttämällä Erasmus+ projektin määrittelemiä piirteitä. Kyselytutkimuksen mukaan urheilulukioiden vahvuuksia ovat muun muassa tukiryhmä, asiantuntijapalveluiden saatavuus ja joustavat kaksoisuraratkaisut. Heikompina osa-alueina

opiskelijat ja heidän tukiryhmänsä arvioivat kokonaisvaltaisen lähestymistavan, ennakoivan ja avoimen ympäristön kehitystyön sekä urheilun ja koulun toimijoiden välisen yhteistyön (Nikander 2021b).

Toisessa tutkimuksessaan Nikander (2022d) tutki Suomalaista urheiluakatemiaa, ja sen muu-
tosta urheilullisen lahjakkuuden kehittämisympäristöstä (*Athletic talent development environ-
ment*) kohti kaksoisurakehitysympäristöä (*Dual career development environment*). Tutkimuk-
sen tuloksissa todetaan, että vaikkakin kyseinen akatemia tukee kaksoisuralla nuoria, ei se silti
täyttänyt kaksoisurakehitysympäristön kriteereitä. Molemmissa Nikanderin tutkimuksissa
(2021b; 2022d) nostetaan myös esille samoja kehityskohteita: koulun ja urheilun toimijoiden
yhteistyö, kokonaisvaltainen lähestymistapa ja ennakoiva ja avoin suhtautuminen kehitystyö-
hön. Erityisesti Nikander nostaa esiin niin ympäristössä toimivien kuin urheilijoidenkin asen-
teet kaksoisuraa kohtaan: monesti urheilu menee koulutuksen edelle, ja ympäristö usein tukee
tätä ajattelumallia (Nikander 2022d).

Kaksoisuraympäristöt Suomessa / Urheilijan polku

Ensimmäinen merkittävä kaksoisuraympäristö monelle nuorelle urheilijalle tulee vastaan ylä-
koulussa. Oli se sitten urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen luokka, liikuntalähikoulu tai ylä-
koululeiritys, monella urheilijalla kaksoisura varsinaisesti alkaa peruskoulun päättävillä luo-
killa. Olympiakomitean (s.a.) mukaan yläkoulujen tavoitteena on antaa nuorelle valmiudet pär-
jätä lisääntyvien urheilullisten, että akateemisten vaatimusten kanssa, sekä tukea heidän kasvu-
aan tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi. Olympiakomitean sivujen mukaan maalisi-
kuussa 2024 Suomessa on 36 urheiluyläkoulua (Olympiakomitea s.a.).

Peruskoulun päätyttyä urheilijalla on valinta edessään siitä, mihin kaksoisuraympäristöön seu-
raavaksi hakeutuu. Toisen asteen urheiluoppilaitoksia Suomessa on 31, joista lukioita 15 ja am-
matillisia oppilaitoksia 16. Lisäksi virallisten urheiluoppilaitosten ohella joustavia kaksoisura-
mahdollisuuksia tarjoaa lukuisat muut urheilupainotteiset oppilaitokset. (Olympiakomitea
2022a) Suosituin vaihtoehto toisen asteen kaksoisuraympäristölle on urheilulukio. Vuonna
2022 urheilulukioihin ensisijaisesti hakeneita opiskelijoita oli 1640 ja aloittaneita 806, kun taas
ammatillisiin urheiluopistoihin hakeneita (kaikki hakutoiveet huomioon ottaen) oli 1241, ja
aloittaneita 371 (Olympiakomitea 2022a). Urheilulukioon on erillinen haku, ja hakijat pistey-
tetään akateemisen menestyksen lisäksi urheilumenestyksen ja -potentiaalın perusteella, jolloin

urheilulukioihin pääsemisestä syntyy kovaa kilpailua. Hakukriteereillä pyritään saamaan urheilulukioihin mahdollisimman motivoituneita nuoria ja parhaita mahdollisia huippu-urheilija ehdokkaita (Olympiakomitea 2024).

Toisen asteen urheiluoppilaitoksiin hakeutuvat joko kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan tavoittelevat nuoret, jotka ovat motivoituneita harjoittelemaan paljon. Samalla he sitoutuvat urheilijan elämään ja hoitamaan oppivelvoitteensa kunnialla. Urheiluoppilaitoksissa on mahdollisuudet laadukkaaseen harjoitteluun koulupäivien aikana sekä mahdollisuus saada tukea eri alojen asiantuntijoilta. Lukukalenteria suunniteltaessa huomioidaan urheilulliset tarpeet ja esimerkiksi harjoittelua sisällytetään osaksi tutkintoa, mikä helpottaa monien opiskelijoiden akateemista taakkaa. (Olympiakomitea 2022a) Urheilemisen lisäksi urheiluoppilaitoksesta saadulla tutkinnolla on oikeus hakeutua jatko-opintoihin korkealle asteelle. Olympiakomitean (2022a) tavoitteena onkin, että kaikki urheilijat suorittaisivat toisen-asteen tutkinnon.

Toisen asteen opintojen jälkeen kaksoisuran toteuttamiseen on Suomen Olympiakomitean (s.a.) mukaan monia vaihtoehtoja ja malleja. Urheilu ensimmäisenä ammattina -mallissa urheilu-uraa tuetaan samalla ylläpitäen taitoja, jotka auttavat urheilijaa siirtymävaiheessa. Siirtymävaiheita helpottaa myös urheilijalle tehtävän koulutus- ja elämänurasuunnitelma. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen -mallissa urheilun ohella opiskellaan korkeakoulussa joko tutkinto-opiskelijana tai avoimen väylän kautta. (Olympiakomitea s.a.) Usein tässä mallissa urheilijat joutuvat muokkaamaan opintojensa rakennetta siten, että urheileminen onnistuu mahdollisimman hyvin. Urheilun ja muun työn yhdistäminen -malli voi olla tarpeellinen sellaiselle urheilijalle, joka ei menestyksestä huolimatta saa urheilusta tarpeeksi tuloja. Toinen työ voi tuoda myös tasapainoa urheilijan elämään, ja siten parantaa myös urheilullisia suorituksia. (Olympiakomitea s.a.)

Korkean asteen opinnot sijoittuvat yleisesti urheilu-uran huippuvaiheeseen, jolloin urheilullisten tulosten tekeminen on parhaassa vaiheessa. Suomalaisista huippu-urheilijoista merkittävä osa suorittaa korkeakouluopintoja urheilu-uran aikana (Olympiakomitea 2022b), joten olisikin tärkeää, että myös Suomessa korkean asteen opinnoissa pystyttäisiin tukemaan urheilijoita riittävän hyvin. Suomessa urheilulukiot ja liikuntapainotteiset luokat ovat jo vakiintuneita järjestelmiä (Savolainen & Härkönen 2014), joten toisen asteen jälkeisiä kaksoisuraympäristöjä pyritäänkin tällä hetkellä kehittämään yhtenäisen kaksoisurapolun mahdollistamiseksi (Olympiakomitea 2022b).

Maailmalta on esimerkkejä myös korkeakouluopintojen ja menestyksekkään urheilu-uran yhdistämisestä, esimerkkinä voidaan mainita Tanskan ja sen urheilijat Rion kesäolympialaisissa 2016. Siellä Tanska voitti 15 mitalia, ja näistä urheilijoista 12 oli opiskelijaurheilijoita. Tanskan joukkueen urheilijoista Olympialaisissa 38 % oli opiskelijaurheilijoita, mikä myös kertoo Tanskan onnistuneista kaksoisuraan liittyvistä valinnoista (Bundgaard 2016). Voidaan myös siis todeta, että korkeakoulu voi myös olla toimiva kaksoisuraympäristö.

2 URASOPEUTUVUUS

Nykyajan työelämä on muutoksia täynnä, ja kuka tahansa tavanomaisellakin työuralla oleva joutuu harjoittamaan työelämätaitojaan pärjätäkseen, niin myös kaksoisuralla olevat nuoret. *Urasopeutuvuus* on työpsykologiasta lähtöisin oleva termi, mikä tarkoittaa käytännössä kykyä sopeutua työelämässä vastaan tuleviin muutoksiin. Termi on saanut alkunsa Savickaksen artikkelista (1997), jossa hän esitti *urakypsyyden* korvaamista urasopeutuvuudella erään työelämäteorian sisällä. Savickas (1997) perustelee esitystään nykyajan työelämässä esiintyvillä jatkuvilla muutoksilla, jotka vaativat työntekijöiltä yhteen työnkuvaan kypsymisen sijasta alituista sopeutumista. Savickas (1997) määritteli urasopeutuvuuden olevan valmiutta selviytyä odotettavasta valmistautumisesta ja osallistumisesta työrooliin sekä työn ja työolojen muutosten aiheuttamista ennakoimattomista mukautuksista. Tarkemmin ottaen se tarkoittaa yksilön taitoja, asenteita ja käyttäytymismalleja joidenka avulla yksilö selviää ja sopeutuu työelämään ja sen muutoksiin. Näitä taitoja ovat esimerkiksi suunnittelu-, päätöksenteko-, tutkiminen- ja ongelmanratkaisutaidot. (Savickas 2013, 158)

Urasopeutuvuuden voidaan ajatella esiintyvän neljässä eri tasossa: *Uratiedostaneisuus* on yksilön käsitys siitä, mitä ammatillisen uran kehitysaskelaita, tehtäviä ja siirtymiä hänellä on edessään lähi- ja kaukaisemmassa tulevaisuudessa, ja miten yksilö niihin valmistautuu. *Urakontrolli* on yksilön vastuu oman uran rakentamisesta ja oman lähestymistavan valitsemisesta urakehitykseen liittyvissä tehtävissä. *Urakiinnostus* on yksilön tiedonkeruukäyttäytymistä, avoimuutta uusille mahdollisuuksille, etsimistä ja omien kykyjen sekä tulevien haasteiden asettamien vaatimusten vastakkainasettelun reflektointia. *Uraitsevarmuus* on yksilön tehokkuutta saavuttaa itse asettamat tavoitteet ja kykyä sietää uran aiheuttamia stressitekijöitä. Näiden tasojen alle on jaoteltu myös eri selviytymiskeinoja, joita ovat mm. osallistuminen, valmistautuminen, kurinalaisuus, kyseleminen ja ahkeruus. (Savickas 2013 158–161)

Urasopeutuvuuteen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä

Yksilön urasopeutuvuuteen vaikuttaa niin sisäisiä kuin ulkoisia tekijöitä. Esimerkiksi yksilön omat odotukset uraltaan vaikuttavat urasopeutuvuuteen. Nikander ym. (2022b) havaitsivat tutkimuksessaan, että mitä korkeammat yksilön omat odotukset urastaan olivat koulun ja/tai urheilun suhteen, oli todennäköisempää omata paremmat urasopeutuvuustaidot. Toki akateemisten saavutusten on todettu olevan myös yhteydessä parempaan urasopeutuvuuteen (Negru-Sub-

tirica & Pop 2016). Väitöskirjassaan Nikander kuitenkin (2022a) toteaa yksilön odotusten ohjaavan nuorten urakehitystä varsinaista menestystä enemmän, sillä yksilön odotukset urastaan liittyvät urasopeutuvuudenkin kannalta tärkeisiin luonteenpiirteisiin, kuten itseluottamukseen.

Esimerkiksi eräässä tutkimuksessaan Nikander (2022c) havaitsi, että urheilulukiolaisilla urasopeutuvuus sekä itsetunto ovat suhteellisen pysyviä toisen asteen opintojen ajan, eikä muutu suuntaan tai toiseen. Tätä selitettiin muun muassa sillä, että tyypillisesti urheilevat nuoret saattavat lykätä uraansa liittyvien päätösten tekemistä, eli urheiluun keskittyvät nuoret eivät harjoita urasopeutuvuustaitojaan juurikaan lukion aikana. Tästä syystä urasopeutuvuuteen vaikuttaa enemmän lukion aikana yksilöiden olemassa olevat luonteenpiirteet, jotka ovat suhteellisen pysyviä, kuin lukion ajankohtaan ja ympäristöön liittyvät tekijät. (Nikander 2022c)

Nikander ym. ovat myös tutkimuksissaan (2022b; 2022c) havainneet eron urasopeutuvuudessa sukupuolten välillä: pojilla on todennäköisemmin paremmat urasopeutuvuustaidot kuin tytöillä. Myös Hirschi (2009) tutkimuksessaan huomasi poikien osoittavan parempia urasopeutuvuustaitoja kuin tytöt, vaikkakin taitojen kehityksessä ei ollut eroa sukupuolten välillä. Vaikkakin sukupuolten välillä on todettu tilastollisia eroja (Nikander ym. 2022b; 2022c; Hirschi 2009), voidaan ajatella erojen johtuvan ennemminkin luonteenpiirteistä kuten itsetunnosta, kuin sukupuolesta itsestään. Pojilla on todettu olevan korkeampi itsetunto nuoruudessa kuin tytöillä (Baldwin & Hoffman 2002), mikä on yhteydessä paremman urasopeutuvuuden kanssa (Atac ym. 2018; Nikander ym. 2022c). Vaikkakin sukupuoleen liittyy asioita, jotka vaikuttavat myös itsetuntoon, kuten murrosiän erilaiset vaikutukset kehoon ja mieleen sekä sosiaaliset rakenteet (Baldwin & Hoffman 2002), voidaan kuitenkin Rudolphin ym. (2017) meta-analyysin perusteella ajatella nimenomaan luonteenpiirteiden vaikuttavan urasopeutuvuuteen.

Urasopeutuvuuteen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä

Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa nuorten kasvun ja kehityksen kannalta. Myös nuorten uria ohjaavat vanhempien ajatukset, niin koulun kuin urheilun suhteen. Nikander (2022a) väitöskirjassaan huomasi, että nuorten urheilijoiden äitien odotukset nuorten koulumenestyksestä oli merkittävä tekijä nuorten urheilijoiden kaksoisurasopeutuvuuden kehittymisessä. Äidit useimmiten painottivat siis koulutuksen merkitystä, ja siten saavat nuoret jatkamaan kaksoisuraa pidempään, kun akateeminen ura uhkaa loppua. Ylipäänsä vanhempien kannustus parantaa nuorten urasopeutuvuutta joko lisäämällä nuorten itsetuntoa, tai kohentamalla nuoren uskomuksia menestyksen mahdollisuuksiin. (Nikander 2022a) Myös muut ovat tutkineet vanhempien roolia

nuorten urakehityksessä (Frome & Eccles 1998; Sorkkila ym. 2017), esimerkiksi Wuerth ym. (2004) huomasivat vanhempien osallisuuden olevan yhteydessä nuorten urheilijoiden onnistuneisiin urasiirtymiin.

On osoitettu, että nuorten tulkinnat ja rakennetut merkitykset ympäristön tapahtumista välittävät ympäristön ja nuorten tunteiden, uskomusten ja käyttäytymisen välistä vuorovaikutusta (Savickas 2013). Myös Nikander (2022a) havaitsi poliittisten päätösten ja korkeammalta organisaatiosta tulevien vaikuttajien ohjaavan nuorten uravalintoja. Kun ympäristö vaikuttaa ihmisten tunteisiin, uskomuksiin ja käyttäytymiseen, on sillä siis vaikutusta myös urasopeutuvuuteen. Kaksoisuraympäristöt saattavatkin ohjata nuoria urheilu-uran tavoitteluun, ja akateemiseen uraan panostamien jää vähemmälle. Sen lisäksi, että lähiympäristö (kaksoisuraympäristö ja sen rakenteet) ohjaa uravalintoja, tarjoaa esimerkiksi urheilumarkkinat nuorille valmiita huippu-urheilijan malleja, joihin samaistua ja joita tavoitella (Hall 1977, 322, Ryba ym. 2015 mukaan, 50). Nikander (2022a) toteaaakin, että kaksoisuraympäristöissä tulisi tulevaisuudessa opettaa nuorille tehokkaammin ja aikaisemmin urasopeutuvuuteen liittyviä taitoja, ja kannustaa nuoria itsetutkiskeluun ja uramahdollisuuksien selvittämiseen.

3 VARHAINEN ERIKOISTUMINEN

Erikoistumisesta urheilussa on useampia hieman toisestaan eroavia määritelmiä, mutta yleisesti se tarkoittaa vain yhden lajin systemaattista ja määrätietoista harjoittelua vuoden ympäri. Varhainen erikoistuminen taas tarkoittaa erikoistumista nuorena iässä. Esimerkiksi Swindell ym. (2019) mainitsevat varhaisen erikoistumisen tapahtuvan ennen 12 ikävuotta, mutta erikoistumisen voidaan ajatella olevan varhaista, kun se tapahtuu ennen murrosikää. Varhaisen erikoistumisen lajeja taas ovat sellaiset, joissa on tyypillistä erikoistua varhaisessa vaiheessa. Tähän voi olla syynä kilpailun aloittaminen nuorena, lajitaitojen painottuminen tai kevyen fysiikan tuomat edut kilpailussa. Usein lajit ovat yksilölajeja, joissa lajitaidot painottuvat fysiikkaa enemmän. Esimerkkejä tällaisista lajeista ovat voimistelu, taitoluistelu ja uimahyppy (Brenner 2016; Malina 2010). Monesti varhaisen erikoistumisen lajeissa urheilu-uran huippu saattaa tulla ennen kahtakymmentä ikävuotta (Law ym. 2007; Hume ym. 1994).

Varhaisen erikoistumisen taustalla voi olla monia tekijöitä: mielikuvat varhaisen erikoistumisen toimivuudesta, vanhempien halu auttaa lasta kehittymään ja menestyksen tavoittelu lajissa (Malina 2010). Malina (2010) nostaa esille esimerkin yhdestä maailman menestyneimmistä urheilijoista. Tiger Woods on kiistatta maailman menestynein golfaaja, jonka hyvin kurinalainen varhainen erikoistuminen on hyvin taltioitu ja kansalaisten tiedossa. Tällaiset menestyksen mallit saattavat ohjata vanhempia laittamaan lapsensa urheilun pariin hyvin nuorena.

Pitkään jatkuneena yksipuolisella harjoittelulla voi olla kuitenkin negatiivisia vaikutuksia urheilijan terveyteen. Yksipuoliseen harjoitteluun liittyy suurempi riski loukkaantumisille kuten rasitusvammoille. Myös uupumisen ja loppuun palamisen riskit ovat suuremmat. (Wall & Côté 2007; Brenner & Watson 2024) Malina (2010) tuo esiin myös mahdollisia psykososiaalisia vaikutuksia: sosiaalinen eristyneisyys ikätovereista, liiallinen riippuvuus auktoriteetteihin ja auktoriteettien manipuloinnin kohteeksi joutuminen. Lisäksi on todettu varhaisin erikoistuvien olevan alttiimpia drop-out ilmiölle, eli urheilun aikaiselle lopettamiselle (Fraser-Thomas ym. 2008; Wall & Côté 2007). Nämä ovat syitä, joidenka takia esimerkiksi Yhdysvaltain fysiikkavalmentajien liitto (National Athletic Trainers' Association 2019) suosittelee varhaisen erikoistumisen sijaan monipuolista urheilua mahdollisimman pitkään.

Myös esteettisiin lajeihin mukaan lukeutuvassa voimistelussa on esiintynyt kyseenalaista valmennuskulttuuria. 2000-luvulla on noussut esiin tapauksia, joissa entiset urheilijat tuovat esille

kohtaamaansa henkistä väkivaltaa ja valmentajien epäeettistä toimintaa (MTVuutiset 2022; YLE 2022). Voimistelijoilla on myös tutkimuksissa todettu fyysisten rasitteiden lisäksi olevan muun muassa ahdistusta ja ongelmia itsetunnon kanssa (Tofler ym. 1996), mikä saattaa johtua esteettisen lajin luonteesta, mutta myös autoritäärisestä valmennuksesta. Esimerkiksi korkeampaa ahdistuneisuutta on havaittu jo hyvin nuorilla, 10–12-vuotiailla voimistelijoilla (Donti ym. 2012; Amac ym. 2002). Molemmissa tapauksissa tutkittiin nuoria tyttövoimistelijoita, ja verrattiin kilpailevaa ryhmää harrastelijaryhmään. Tuloksissa huomattiin kilparyhmässä olevien tyttöjen kokevan enemmän ahdistuneisuutta, kuin harrastajaryhmässä olevat, vaikkakin itsetunnon ei ryhmien välillä ollut merkittäviä eroja. (Donti ym. 2012; Amac ym. 2002) Kun kilpailu on kovaa ja jo nuorena tulisi menestyä, saatetaan käyttää kovia keinoja jotka näkyvät suurempina paineina urheilijoilla. Osalle nuorista kovat keinot saattavat kuitenkin aiheuttaa pitkäaikaisiakin ongelmia, ja osa harrastajista ajautuu pois lajinsa parista.

4 POHDINTA

Tässä tutkielmassa halusin siis selvittää miten varhainen erikoistuminen vaikuttaa urheilijoiden urasopeutuvuustaitoihin ja miten se näkyy kaksoisuran kannalta. Hypoteesina aiheelle oli, että varhainen erikoistuminen parantaisi urasopeutuvuustaitoja. Ajatus perustuu siihen, että varhainen erikoistuminen tapahtuu vielä siinä vaiheessa, kun nuori suorittaa vielä oppivelvollisuuttaan, ja siten joutuu jo varsin nuorena yhdistämään koulunkäynnin ja tavoitteellisen harjoittelun, eli käytännössä olemaan kaksoisuralla. Nuorena aloitetun kaksoisuran aikana urasopeutuvuustaidotkin ehtisivät kehittymään, ja täten vanhempana ne olisivat paremmalla tasolla.

Aihetta ei olla tästä näkökulmasta vielä juurikaan tutkittu, ja löytämäni tulokset ovat siis koottuja hieman sieltä täältä. Merkittävimpänä löydöksenä pitäisin urheiluyläkouluja käsittelevien Pro Gradu -tutkielmien tuloksia, joissa tutkittiin urheiluyläkoululaisten elämän eri osa-alueita. Graduissa osallistujat on jaettu myös pääryhmittäin, ja yhtenä ryhmänä on esteettisten lajien edustajat. Mervaala ym. (2019) listaavat esteettisiin lajeihin kuuluvaksi baletin, voimistelun ja taitoluistelun, jotka kaikki voidaan luokitella myös varhaisen erikoistumisen lajeiksi, ja siksi tulokset ovat tämän tutkielman kannalta mielenkiintoisia.

Immonen ja Pyrrö (2021) tutkivat gradussaan urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten koulu- ja urheilu-uupumusta kyselytutkimuksella, ja havaitsivat päälajien eroavaisuuksista sen, että esteettisten lajien edustajat kokivat eniten niin koulu- kuin urheilu-uupumusta. Hieman saman suuntaisia tuloksia saivat Nyrhinen ja Tiensuu (2023) gradussaan, jossa tutkivat kaksoisuran toteutumisen eroja yläkouluissa ja lukioissa. Nyrhisen ja Tiensuun (2023) tutkielmassa kestävyysurheilijat kokivat eniten tyytymättömyyttä kaksoisuraansa, jonka jälkeen tyytymättömyimpiä olivat esteettisten lajien harrastajat. Lisäksi onnistunutta kaksoisuraa mittaavissa kysymyksissä esteettisten lajien edustajat olivat antaneet matalimman keskiarvon kaikista päälajiryhmistä (Nyrhinen & Tiensuu 2023).

Näiden tulosten perusteella kuitenkin hieman ongelmallista vetää johtopäätöksiä nimenomaan varhaisen erikoistumisen yhteydestä tyytymättömyyteen. Molemmissa graduissa (Immonen & Pyrrö 2021; Nyrhinen & Tiensuu 2023) syyksi esteettisten lajien edustajien tyytymättömyyteen tarjotaan lajien sukupuolijakaumaa. Esteettiset lajit ovat naisvoittoisia, ja tutkimuksissa on havaittu naisten ja tyttöjen tavoittelevan enemmän täydellisyyttä ja olevan aktiivisempia kaksois-

uran saralla (Saarinen ym. 2021; Nikander ym. 2022b), mikä saattaa näkyä myös tyytymättömyytenä ja uupumuksen kokemuksina. Tyytymättömyys voi myös liittyä myös esteettisten lajien kulttuuriin, jossa esiintyy esimerkiksi ulkonäköpaineita, mikä saattaa johtaa esimerkiksi vääristyneeseen minäkuvaan (Tofler ym. 1996), joten itse varhaista erikoistumista ei voi tällä perusteella pitää tyytymättömyyden syynä.

Tyytymättömyyden perustelulle sukupuoli- ja ikäkaumalla löytyy myös lisää tukea. Nikander ym. (2022b) huomasivat tutkimuksessaan nuorilla naisurheilijoilla olevan matalampi itsetunto ja matalammat urasopeutuvuustaidot, siitä huolimatta, vaikka naisurheilijat osallistuvat aktiivisemmin kaksoisuraansa ja pärjäävät miehiä paremmin akateemisesti. Matala itsetunto voi johtaa kuitenkin liialliseen stressiin haasteita kohdatessa ja sitä myötä tyytymättömyyteen kaksoisuran onnistumisesta. Jos kerta naiset ovat alttiimpia stressille matalamman itsetunnon vuoksi, esteettisten lajien edustajien kokema tyytymättömyys kaksoisuraansa saattaa siis johtua lajien naisvoittoisuudesta, eikä itse varhaisesta erikoistumisesta.

Immosen ja Pyrrön (2021) gradussa havaitulle tyytymättömyydelle syitä miettiessä täytyy ottaa myös huomioon kaksoisuraympäristön tarjoama tuki, sillä kohderyhmänä oli urheiluyläkoulu- kokeiluun osallistuvia seitsemäsluokkalaisia. Nikanderin tutkimuksista (2021b; 2022d) voidaan huomata, että Suomessa urheilulukioissakin on vielä kehittämistarpeita kaksoisuran tukemisessa, siitä huolimatta, että ne ovat vanhimpia kaksoisuraympäristöjä Suomessa. Ei siis voida olla varmoja, miten urheiluyläkoulu- kokeilussa ympäristön tarjoama tuki oikeasti toteutuu, ja kuinka toimivaa se on. Riittämätön tuki saattaa asettaa nuorille liikaa haasteita, ja siten johtaa uupumuksen kokemuksiin ja tyytymättömyyteen.

Varhain erikoistuessa ympäristön tarjoama tuki voi siis olla puutteellista, tai sitä ei välttämättä ole ollenkaan. Peruskoulun alaluokilla kaksoisuran tukemiseen ei ole laajassa mittakaavassa vielä juurikaan panostettu tai asiaa tutkittu, osaksi sen vähäisen tarpeen takia. Kuten aikaisemmin esitetystä kuvasta näkyy (KUVA 1), suomalainen urheilijan polku alkaa vasta yläkoulusta, eikä alaluokille ole Olympiakomitean (s.a.) suunnittelemaa kaksoisurapolkua. Vaikkakin peruskoulun alaluokille on olemassa urheilupainotteisia luokkia (Nikander ym. 2021b), niitä on vielä vähän ja niiden toimintaan ei olla niin paljoa panostettu, kuin myöhemmän vaiheen ympäristöihin. Lopulta varhaisen erikoistumisen lajien edustajia ja alakoulussa tavoitteellisesti harjoittelevia on kuitenkin kaikista oppilaista niin pieni osa, eikä siksi alakoulujen kehitystar-

peet ole välttämättä kiinnittäneet tarpeeksi huomiota. Myös asenteet ja suhtautuminen niin pienten lasten tavoitteelliseen urheiluun jakavat valtakunnallisesti mielipiteitä, mikä osaltaan saattaa hidastaa varhaisen vaiheen ympäristöjen kehitystä.

Esteettisten lajien edustajien tyytymättömyyteen (Immonen & Pyrrö 2021) saattaa myös liittyä lajien luonne. Aikaisemmin mainitut lieveilmiöt (MTV uutiset 2022; YLE 2022; Tofler ym. 1996) saattavat johtua osittain siitä, että esteettiset lajit ovat painokeskeisiä ja kevyestä ruumiinrakenteesta on kilpailussa etua. On selvää, ettei lisääntynyt ahdistuneisuus ja ongelmat itsetunnon kanssa ainakaan lisää tyytyväisyyttä, ja siksi nämä lajeissa esiintyvät ongelmat myös haastavat omaa hypoteesiani aiheeseen liittyen. Monet esteettiset lajit luokitellaan myös varhaisen erikoistumisen lajeiksi (voimistelu, baletti, taitoluistelu), ja jos lajien luonne aiheuttaa jo varhaisessa vaiheessa lapsille ja nuorille ongelmia, ei se kehitä myöskään kaksoisuran kannalta tärkeitä urasopeutuvuustaitoja. Esimerkiksi itsetunnon on todettu olevan yhteydessä parempaan urasopeutuvuuteen (Atac ym. 2018; Nikander 2022c), joten voimistelijoiden keskuudessa esiintyvät ongelmat itsetunnon kanssa (Tofler ym. 1996) ovat selvä haaste urasopeutuvuuden kehittymisen kannalta.

Löytämieni tulosten perusteella on siis vaikea sanoa, kehittääkö varhainen erikoistuminen urasopeutuvuustaitoja. Näyttöä on vähän ja se ei ole varsinaisesti selvittänyt asiaa tästä näkökulmasta. Ainakin varhaisen erikoistumisen lajien edustajilla on havaittu muita enemmän uupumusta yläasteella (Immonen & Pyrrö 2021) ja tyytymättömyyttä kaksoisuraan lukiossa ja yläasteella (Nyrhinen & Tiensuu 2023), mikä mahdollisesti viittaisi huonompiin urasopeutuvuustaitoihin. Uupumuksen ja tyytymättömyyden taustalla voi kuitenkin olla monia muita syitä, ja itse varhaista erikoistumista ei juurikaan voida pitää syynä.

Näiden tulosten perusteella on myös syytä lyhyesti pohtia varhaisen erikoistumisen sijasta toista erikoistumisen mallia, myöhäistä erikoistumista, ja sitä kuinka se vaikuttaa urasopeutuvuuteen. Myöhäinen erikoistuminen ja monilajisuus voisivat tukea urasopeutuvuutta taas monien eri ympäristöjen antamien esimerkkien kautta. Harrastamalla useampaa lajia eri seuroissa, nuori tapaa enemmän ihmisiä ja näkee erilaisia toimintatapoja ja -malleja asioiden käsittelyyn. Silloin lapsi voisi oppia enemmän toimintatapoja ja siten saada lisää valmiuksia ratkaista esimerkiksi uralaan vastaan tulevien siirtymävaiheiden asettamia haasteita. Lisäksi myöhemmässä vaiheessa erikoistuessa nuori saattaa olla valmiimpi kohtaamaan tavoitteellisen urheilun mukana tulevia paineita, kuin lapsena erikoistuessa.

Olisi siis syytä tutkia myös urasopeutuvuutta myöhäisen erikoistumisen näkökulmasta, ja jatkossa olisi hyvä toteuttaa pitkittäistutkimus, jossa verrataan varhaisen- ja myöhäisen erikoistumisen urheilijoita urasopeutuvuuden näkökulmasta. Lisäksi tulevaisuuden tutkimuksissa pitäisi pyrkiä huomioimaan muut mahdolliset urasopeutuvuuteen vaikuttavat tekijät mahdollisimman hyvin. Erityistä huomiota tutkimuksissa tulisi kiinnittää uran siirtymäkohtiin, joissa nuoret nimenomaan tarvitsevat urasopeutuvuustaitoja.

LÄHTEET

- Amac, Z., Anastasio, N., Morwick, A. & Yi, J. (2002). Girls' Self-Esteem Comparison in Competitive and Recreational Gymnastics. Indiana University at Bloomington. Report, Y 520.
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *International Journal of the History of Sport* 30 (4), 374–392. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>.
- Atac, L.O., Dirik, D., & Tetik, H.T. (2018). Predicting career adaptability through self-esteem and social support: A research on young adults. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* 18, 45–61. <https://doi.org/10.1007/s10775-017-9346-1>.
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T.V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.03.004>.
- Baldwin, S., & Hoffman, J. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 31 (2), 101–113. <https://doi.org/10.1023/A:1014065825598>.
- Brenner, J. (2016). Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics* 138 (3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>.
- Brenner, J. & Watson, A. (2024). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes. *Pediatrics* 153 (2). <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>.
- Bundgaard, J. (2016). Sportslige toppræstationer hos danske student danske student-athletes i 2016 [Top sport performances of Danish student-athletes in 2016]. Aarhus: Aarhus University.
- Cambridge Dictionary. (s.a.) Dual career. Verkkosivu. Viitattu 1.3.2024. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/dual-career>.
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review* 15 (1), 115–133. <https://doi.org/10.1177/1356336X09105214>.
- Conzelmann, A. & Nagel, S. (2003). Professional careers of the German olympic athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 38 (3), 259–280. <https://doi.org/10.1177/10126902030383001>.
- Donti, O., Theodorakou, K., Kambiotis, S., & Donti, A. (2012). SELF-ESTEEM AND TRAIT ANXIETY IN GIRLS PRACTICING COMPETITIVE AND RECREATIONAL

- GYMNASTICS. *Science of Gymnastics Journal* 4 (1), 33-43. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/self-esteem-trait-anxiety-girls-practicing/docview/1010337740/se-2>.
- Euroopan komissio. (2012) EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission.
- Euroopan komissio. (2017). Ecology of dual career – Exploring dual career development environments across Europe (ECO-DC). Brussels: Sport+ ERASMUS.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY* 20, 318–333. DOI: 10.1080/10413200802163549.
- Frome, P. M., & Eccles, J. S. (1998). Parents' influence on children's achievement-related perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 435-452. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.435>.
- Hall, S. (1977). Culture, media and the “ideological effect”. Teoksessa J. Curran, M. Gurevitch, & J. Woollacott (Eds.), *Mass communication and society*. London: Edward Arnold. 315-348
- 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), 1–22. DOI:10.1080/10413200.2020.1716871.
- Henriksen, K., Storm, L.K., Kuettel, A., Linner, L. & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise* 47. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior* 74 (2), 145–155. DOI:10.1016/j.jvb.2009.01.002.
- Hume, P., Hopkins, W., Robinson, D., Robinson, S. & Hollings, S. (1994). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 33, 367–377.
- Immonen, J. & Pyrrö, A. (2021). URHEILUYLÄKOULUKOKEILUUN OSALLISTUVIEN SEITSEMÄSLUOKKALAISTEN KOKEMA KOULU- JA URHEILU-UUPUMUS. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 5.5.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202106043437>.

- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T. & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: A comparison over 14 years. *High Ability Studies* 20 (1), 55–64.
- Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5 (1), 82–103. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671814>.
- Malina, R. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks. *Current Sports Medicine Reports* 9 (6), 364-371. DOI: 10.1249/JSR.0b013e3181fe3166.
- Mervaala, A., Laukka, P. & Keski-Rahkonen, A. (2019). Naisurheilijan oireyhtymä: liikaa urheilua ja liian vähän ruokaa. *Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim* 135 (1), 61– 68.
- MTVuutiset. (2022). Nöyryytys ja alistaminen arkipäivää – suomalaisvoimistelijoilta raju avautuminen lasten kohtelusta: "Syviä traumoja". Uutinen. Viitattu 30.4.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/noyryytys-ja-alistaminen-arkipavaa-suomalaisvoimistelijoilta-rajua-avautuminen-lasten-kohtelusta-syvia-traumoja/8587810#gs.8p9bxc>.
- National Athletic Trainers' Association. (2019). Official Statement in Support of Sport Specialization Recommendations for Adolescent and Young Athletes. Julkaisu. Viitattu 30.4.2024. https://www.nata.org/sites/default/files/youth_sports_specialization_recommendations.pdf.
- Nikander, A. (2021a). Kaksoisura korkeakouluissa - kansainvälinen tutkimuskatsaus. Olympiakomitea. Viitattu 6.3.2023. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/08/fe38b78-kaksoisura-korkeakouluissa_kansainvalinen-tutkimuskatsaus_nikander-2021.pdf.
- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. (2021b). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202102151650>.
- Nikander, A. (2022a). Adolescent student-athletes' dual career adaptability: The role individual and environmental factors. University of Jyväskylä, Faculty of Education and Psychology. Väitöskirja. Viitattu 5.2.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9341-2>.
- Nikander, A., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T.V. (2022b). The role of individual and parental expectations in student-athletes' career adaptability profiles. *Psychology of Sport and Exercise* 59 (3).
- Nikander, A., Aunola, K., Tolvanen, A., & Ryba T.V. (2022c). Associations between student-athletes' self-esteem and career adaptability across the high school years. *Scandinavian*

- Journal of Medicine and Science in Sport 32 (4), 789–797.
<https://doi.org/10.1111/sms.14114>.
- Nikander, J.A.O., Ronkainen, N., Korhonen, N., Saarinen, M., & Ryba, T.V. (2022d). 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 (1), 245–262. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1854822>.
- Negru-Subtiricia, O. & Pop, E. I. (2016). Longitudinal links between career adaptability and academic achievement in adolescence. *Journal of Vocational Behavior* 93, 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.006>.
- Nyrhinen, T. & Tiensuu, H. (2023). OPISKELIJAUURHEILIJOIDEN KAKSOISURAN TOTEUTUMISEN EROT YLÄKOULUISSA JA LUKIOISSA Jyväskylä Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 6.2.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202304202579>.
- Olympiakomitea. (s.a.) Huippu-urheilu. Kaksoisura. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>.
- Olympiakomitea. (2022a). Yläkoulujen opinto-ohjaajat. Diaesitys. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/12/81ba9a68-opinto-ohjaajat-08122022.pdf>.
- Olympiakomitea. (2022b). HUIPPU-URHEILIJAMYÖNTEISTEN KORKEAKOULUJEN LAATUTYÖ. Diaesitys. Viitattu 26.3.2024. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/09/f19b60a4-huippu-urheilijamyonteinen-korkea-koulu_huippuvaiheen-kaksoisuraseminaari-15.9.2022.pdf.
- Olympiakomitea. (2024). Urheiluoppilaitosten opiskelijavalinnan hakuprosessi ja kriteerit keväät 2024. Julkaisu. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2024/02/b6960bad-urheiluoppilaitosten-opiskelijavalinnan-hakuprosessi-ja-kriteerit-2024.pdf>.
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., Katz, I. M., & Zacher, H. (2017). Linking dimensions of career adaptability to adaptation results: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior* 102, 151–173. DOI: 10.1016/j.jvb.2017.06.003.
- Ryba, T.V., Ronkainen, N.J. & Selänne, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behaviour* 88, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.002>.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede* 53 (2-3), 88-95.

- Saarinen, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Tolvanen, A. & Selänne, H. (2021). Sukupuoli ja valmennustyyli vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin. *Liikunta ja tiede* 58 (5), 14–17.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarressola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014*. Julkaisu. Viitattu 26.3.2024. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: an integrative construct for life-span, life-space theory. *The career development quarterly* 45, 247–259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>.
- Savickas, M. L. (2013). *Career Construction Theory and Practice*. Teoksessa S. D. Brown & R.W. Lent (toim.) *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. 2. painos. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 147–183.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise* 28, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.004>.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015) Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 1–3. DOI: 10.1016/j.psychsport.2015.05.003.
- Storm, R. K. & Eske, M. (2021). Dual career and academic achievements: Does elite sport make a difference? *Sport, Education and Society* 27 (6), 747–760. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1919070>.
- Swindell, H., Marcille, M., Trofa, D., Paulino, F., Desai, N., Lynch, T., Ahmad, C. & Popkin, C. (2019). An Analysis of Sports Specialization in NCAA Division I Collegiate Athletics. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 7 (1). doi:10.1177/2325967118821179.
- Tofler, I. R., Stryer, B. K., Micheli, L. J., & Herman L. R. (1996). Physical and Emotional Problems of Elite female gymnasts. *New England Journal of Medicine* 335, 281-283. DOI: 10.1056/NEJM199607253350412.
- Wall, M. & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12 (1), 77–87. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1080/17408980601060358>.

- Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 21–33. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00047-X).
- YLE. (2022). Suomen maajoukkueen entistä päävalmentajaa epäillään vuosia kestäneestä epäasiallisesta toiminnasta – voimistelijat kertovat jatkuvasta laihduttamisesta ja syömishäiriöistä. Uutinen. Viitattu 30.4.2024. <https://yle.fi/a/74-20004846>.