

HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN URHEILIJAN URAPOLUN ULKOISET TEKIJÄT  
Tarkastelussa huippu-urheilijan urapolun ympäristötekijät lapsuusvaiheesta huipputasol-  
le

Tuomas Karell

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Kevät 2016  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto

# SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ .....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 URHEILIJAN URAPOLUT .....	10
3 LAPSUUSVAIHEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	12
3.1 Perheen yhteys lajivalintaan ja urheiluun .....	12
3.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman ja koulutuksen yhteys lasten urheiluun .....	13
3.3 Asuinympäristön ja ystävien yhteydet liikunta-aktiivisuuteen .....	14
3.4 Urheiluseuratoimintaan osallistuminen.....	15
4 VALINTAVAIHEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	17
4.1 Valmentaja .....	17
4.2 Perheen tuki ja rahallinen avustus.....	19
4.3 Opinnot ja urheilu .....	19
4.3.2 Urheilulukiot.....	21
4.3.4 Urheiluakatemit ja urheilu korkea-asteen oppilaitoksissa.....	23
5 MUUT URHEILU-URAAAN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖTEKIJÄT .....	25
5.1 Sosiaalisuus.....	25
5.2 Kilpaileminen.....	26
5.3 Syntymääjankohdan yhteys urheilu-uraan .....	27
6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	29
6.1 Tutkimusmenetelmä.....	29
6.2 Tutkimuskysymykset, aineiston hankinta ja analyysit.....	29
6.3 Aineiston luotettavuus .....	33
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	35
7.1 Urheilu-uraan vaikuttavien merkittävimpien ulkoisten tekijöiden tarkastelu .....	35
7.1.1. Valmennus .....	35
7.1.2. Vanhemmat .....	36

7.1.3. Sosiaalisuus.....	37
7.1.4. Kilpaileminen.....	38
7.1.5. Opintojen ja urheilun yhdistäminen, sekä itsenäistyminen.....	39
7.1.6. Asuinympäristö .....	40
7.1.7. Urheiluseuratoiminta.....	41
7.1.8. Varusmiespalveluksesta vapautuminen .....	41
7.2 Merkitysten suhteellinen asema urheilijan eri uravaiheessa .....	42
8 POHDINTA .....	44
LÄHTEET.....	49

## TIIVISTELMÄ

Karell, Tuomas 2016. Huipulle tähtäävän urheilijan urapolun ulkoiset tekijät. Tarkastelussa huippu-urheilijan urapolun ympäristötekijät lapsuusvaiheesta huipputasolle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, 53s.

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, mitä merkitysrakenteita kansainvälisen tason huippu-urheilija antaa uransa varrella oleville ulkoisille tekijöille. Tutkimuksessa haastateltava sai itse nostaa esille tärkeimpinä pitämiään urheilijan urapolun ulkoisia tekijöitä lapsuudestaan aina huippuvaiheeseen asti.

Aineiston keruussa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja haastattelu tehtiin avointa teemahaastattelua hyväksi käyttäen. Tutkimustulosten tarkastelussa nousi kahdeksan merkittävintä urheilu-uraan vaikuttavaa ulkoista päätekijää: valmennus, vanhemmat, sosiaalisuus, kilpaileminen, ”opinnot, urheilu ja itsenäistyminen”, asuinympäristö, urheiluseuratoiminta, sekä varusmiespalveluksesta vapautuminen.

Avainsanat: urapolku, huippu-urheilu, ympäristö, ulkoiset tekijät

## ABSTRACT

Karell, Tuomas 2016. External factors of the elite athlete aiming to the top. The review of the elite athlete's career path from childhood to the top-level. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 53pp.

The purpose of this research was to review what kind of meaningful structures an international-level elite athlete gives to his external factors during his career. In this research the interviewee got to pick the most important external factors of his career, all the way from his childhood to the top-level.

The research used a qualitative research method to collect the material. The interview was conducted using an open theme interview. The result revealed eight most significant external factors effecting to the sports career: coaching, parents, sociability, competition, "studies, sports and independence", living environment, action in sports club and the release of military service.

Key words: career path, top-level sport, environment, external factors

## 1 JOHDANTO

Pelkät fyysispsykkiset ominaisuudet ja lahjakkuus eivät riitä urheilijan huipulle pääsemiseksi, vaan siihen tarvitaan myös ulkoisten tekijöiden hyvä toimiminen, oikeat olosuhteet ja ympäristö. Ulkoisilla tekijöillä lienee merkitystä urheilijan uraan. Valitsin Pro-Gradu tutkielmani aiheeksi urheilijan urapolun ulkoisten tekijöiden tarkastelun, sillä mielestäni näiden tekijöiden huomioimisella voidaan parantaa lapsen urheilumenestystä riippumatta siitä, millainen lapsi itse on urheilullisesti.

Huippu-urheilijoiden tie huipulle ei ole helppo. Tutkimukset ovat osoittaneet, että huippu-urheilijan ura vaatii keskimäärin 10 vuoden harjoittelun eliittuurheilijan tasolle pääsemiseksi ja huipulle päässeet urheilijat kilpailevat keskimäärin viidestä kymmeneen vuotta korkeimmalla tasolla. (Wylleman & Reints 2010.) Urheilijan itsensä lisäksi hänen menestyksensä taustalla ovat usein kuitenkin olleet otolliset ulkoiset olosuhteet, kuten perheen tuki, hyvä valmentajasuhde, sekä opintojen ja urheilun yhdistämisen mahdollisuus. Mielestäni on mielenkiintoista tarkastella näitä seikkoja, jotka usein jäävät vähemmälle huomiolle.

Työni on tehty perinteisen kirjallisuuskatsauksen ja syvähaastattelun menetelmin ja tutkimukseni tavoitteena on selvittää, mitä merkitysrakenteita urheilija antaa uransa varrella olleille ulkoisille tekijöille. Tavoitteenani on tarkastella kronologista jäsennystä noudattaen urheilijan urakehitystä lapsuuden lajivalinnasta aina huipulle pääsemiseen asti. Pyrkimykseni ei ole tarkastella urheilijan elämänkaarta huippu-urheilu-uran aikana tai urheilu-uran jälkeen. Tutkimuskysymykseni on: Mitä merkityksiä urheilija antaa uransa varrella oleville ulkoisille tekijöille? – Uimarin näkökulma.

Tutkielmani aihe on mielenkiintoinen myös tulevan liikunnanopettajan työni kannalta, koska tulevaisuudessa minulla on itse mahdollisuus olla osa tulevien suomalaisten huippu-urheilijoiden urakehitystä. Liikunnanopettajan työssä minulla on mahdollisuus tukea urheilijan sosiaalista, fyysistä, psyykkistä ja eettistä kehitystä kasvattajan roolissa. Minun tulee kuitenkin työssäni ymmärtää myös rajani urheilijan tukemisessa, onhan minulla mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa potentiaalisten urheilijoiden parissa todennäköisesti vain noin kolme vuotta heidän elämästään. Siksi onkin kiinnostavaa perehtyä kouluympäristöä laajemmin urheilijan menestykseen vaikuttaviin ulkoisiin teki-

jöihin. Tulevana opettajana minulla on kasvattajan rooli lapsen ja nuoren kehityksessä. Vaikka ihmisen elämänsä kulku noudattaa tiettyjä kehitysvaiheita, tulee minun opettajana ottaa huomioon oppilaideni yksilölliset erot. Helkiön (2002, 12) mukaan ihmisen kehityminen tapahtuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa ja jokaisen oma kehitys on yksilöllistä.

Yksi työni taustatekijöistä on ollut myös käynnissä ollut Suomen Olympiakomitean koordinoima huippu-urheilun muutostyö. Tämän tarkoituksena on tuottaa huippu-urheilun suomalainen malli, joka on eettisiltä periaatteiltaan kestävä ja mahdollistaa suomalaisten urheilijoiden menestymisen kansainvälisissä arvokilpailuissa. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012.)

Tavallisessa kielenkäytössä liikunta mielletään toiminnaksi, jolla parannetaan kuntoa. Kuitenkin kaikki toiminta, jossa organismi kuluttaa energiaa, voidaan määritellä liikunnaksi. Tämän käsityksen mukaan myös kaikki arjen liikunta esimerkiksi siivotessa tai työssä voidaan laskea liikunnaksi. Liikuntalajit voidaan jaotella kolmella tapaa: 1: Fysiologisesti isotoniseen, isometriseen, isokineettiseen, aerobiseen sekä anaerobiseen liikuntaan. 2: Kestävyys-, voima- sekä taito-ominaisuuksien mukaan, tai 3: yksilö- ja joukkuelajeihin. (Kemppi & Peltonen 1997, 24).

Urheilu-uraan vaikuttaviksi ulkoisiksi tekijöiksi olen työssäni määritellyt ne tekijät, jotka eivät suoraan liity urheilijan henkilökohtaisiin - tai harjoittelun tuomiin ominaisuuksiin. Myös syntymäajankohdan sekä sosiaalisuuden olen työssäni määritellyt ulkoisiksi tekijöiksi. Työssäni pois olen siis jättänyt muun muassa urheilijan psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, motivaation, lahjakkuuden, sekä harjoittelun.

Tutkielmassani puhun myös ryhmistä ja ryhmäilmiöistä. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa yhteinen päämäärä, riippuvuus toisista, tietoisuus ryhmän jäsenistä ja omasta jäsenyydestä, sekä vuorovaikutus. Ryhmän yhteinen päämäärä ja sen saavuttaminen on keskeinen motiivi ryhmään liittymiselle. Ryhmässä ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja sen avulla ryhmän jäsenille muodostuu erilaisia rooleja. Ryhmän voi muodostaa kaksikin ihmistä, mutta yleensä ryhmät ovat suurempia. Ryhmän koon muutokset vaikuttavat ryhmän jäsenten käyttäytymiseen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 22.)

Huippu-urheilun Suomen olympiakomitea seuraavasti: "Huippu-urheilulla tarkoitetaan aikuisten ja 16–18-vuotiaista alkaen myös nuorten maajoukkue-tasoisista toimintaa, jonka päämääränä on urheilijoiden menestyminen kansainvälisissä urheilutapahtumissa ja arvokilpailuissa, sekä kansainväliseen menestymiseen tähtäävää vammaisurheilua". (Huippu-urheilutyöryhmän muistio 2004, 22.)

Mikrotason ympäristötekijöillä tarkoitetaan urheilumenestykseen vaikuttavia tekijöitä, jotka vaikuttavat suoraan yksittäisiin urheilijoihin ja heidän mahdollisuuksiinsa menestyä. Mikrotason ympäristötekijöinä on tutkimuksissa käsitelty muun muassa vanhempi, ystäviä ja valmentajia. Tiettyyn osaan mikrotason ympäristötekijöistä voidaan vaikuttaa, kuten esimerkiksi valmennustekniikoihin. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 400.)

Sosiaalipsykologiaa voidaan määritellä: ”sosiaalipsykologiassa tutkitaan tieteellisesti sitä, miten toisten todellinen, kuviteltu tai oletettu läsnäolo vaikuttaa yksilöiden ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen”. (Rovio ym. 2009, 20). Sosialisatiolla puolestaan tarkoitetaan vuorovaikutusta, jossa ihminen kiinnittyy toisiin ihmisiin ja kehittyy. Sosialisatiolla avulla myös opitaan muodostamaan mielipiteitä ja tunteita, opitaan kieli, sekä yhteisön normit ja arvot. Kun yksilö sisäistää nämä tekijät, tulee hänestä yhteisön jäsen. Sosiaalistuminen on myös kulttuuriin ja yhteiskuntaan sosiaalistumista. Tämä kehitys tapahtuu väijäämättä, sekä osittain tiedostamatta. (Aarresola & Konttinen, 2012.)

Motoriikan kehityksessä varhaislapsuudessa voi olla huomattavaa yksilöllistä vaihtelua jopa sisarusten välillä. Pikkulapsi kehittää motorisia taitojaan tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Vanhemmat voivat muokata ympäristöä lapsen luontaista aktiivisuutta lisääväksi. Pienen lapsen motoriset taidot kehittyvät, kun hän pääsee tutkimaan ympäristöään ja jos ympäristö vastaa fyysisiltä ominaisuuksiltaan lapsen kehittyviä toimintatarpeita. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 26-27.)

Elämänkaariteorioiden mukaan ihmisen elämä jaetaan kronologisesti lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Elämänkaariteorioille tyypillistä on näkemys, että ihmisen kehitys ei lopu missään elämänvaiheessa, vaan yksilön ja ympäristön vaikutuk-



sessä ihminen kasvaa ja kehittyy läpi elämänsä. (Helkiö 2002, 12.) 6–12 ikävuoden välissä lasten koordinaatio eli liikkeiden yhteensovittaminen kehittyy, liikkeiden muodot monipuolistuvat, sekä lihashallinta ja tasapaino kehittyvät. Keskilapsuudessa lapset alkavat myös vertailla omia suorituksiaan muiden suorituksiin ja lapsen minäkuva alkaa kehittyä. Opettajan tulee tässä ikävaiheessa tukea lapsen itsenäisyyttä ja pätevyyttä, sekä antaa emotionaalista tukea, jotta muun muassa lapsen motivaatio koulun käyntiin ei horju. Luokan liiallista kilpailuhenkisyttä pitää välttää. (Nurmi ym. 2006, 75, 104.) Nuoruusvaiheessa ihmisen kehityskulkua vie eteenpäin ajattelun kehittyminen, sosiaalinen kanssakäyminen ja fyysinen kasvu. Ihmisen vanhetessa hänen kehitysympäristönsä laajenee, mutta perhe on tärkeässä asemassa nuoren elämässä. Nuoruusiässä vanhemmilta tuleva tuki ja neuvot ohjaavat nuorta. Nuoruusiässä myös kaverisuhteet ovat tärkeässä osassa lapsen hyvinvoinnissa. (Nurmi ym. 2006, 145-147.)

Ihmisen elämänsä aikana hänen ikänsä määrittäviä biologisten tekijöiden lisäksi myös psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä. Perhe luo yksilöllisen kehityksen perustan isän, äidin ja sisarusten yhteistoiminnan avulla. Ihmisen aikaisempi kehitys on pohjana myöhemmälle, koko elämän kestäväälle kehitykselle. Ihmisen persoonallisuuden kehittymisen ohjaava tekijä on ihmisten välinen sosiaalinen kanssakäyminen sekä sen aiheuttama tunnesisältö. Geneettisen perinnön lisäksi myös yhteiskunnallinen todellisuus ja perhedynamiikka heijastuvat jokaisessa yksilössä. (Niemelä & Ruth 1989.)

Tutkimuksen viitekehyksessä liikutaan kilpa – ja huippu-urheilun, suomalaisen kulttuurin, kasvun ja kehittymisen, fyysisen aktiivisuuden, kasvuympäristön, sekä elämänsä alueilla. Tieteenalat, joilla tutkielmassani liikun, ovat kehityspsykologia, viestintätieteet, sekä liikuntakasvatus.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia merkitysrakenteita haastateltava huippu-urheilija antaa uraansa vaikuttaneille ulkoisille tekijöille. Ulkoisilla tekijöillä tarkoitan urheilijan lähiympäristöä ja hänen itsensä ulkopuolisia vaikuttajia.

Huippu-urheilijan perhe- ja valmennussuhdetta, koulutusta, päälajin alkamisajankohtaa, sekä erikoistumisvaiheen ajankohtaa on tutkittu verrattain paljon. Tutkimuksessani haluan antaa itse haastateltavan antaa omat merkitysrakenteensa näitä ulkoisia tekijöitä kohtaan. Tutkimuksesta saatuja merkitysrakenteita ei voida yleistää, vaan tutkimuksesta

saadut tulokset tarkoittavat tutkimuksessa haastateltavan henkilön antamia omia henkilökohtaisia merkitysrakenteita hänen uransa merkittävälle ulkoisille tekijöille.

Valitsin tämän aiheen ja siihen kvalitatiivisen lähestymistavan, koska sillä saadaan ilmiöstä syvälinen näkemys, kokonaisvaltainen ymmärrys ja hyvä kuvaus (Kananen 2014, 17). Pidän tärkeänä, että urheilija saa itse antaa ulkoisille tekijöille omat merkitysrakenteensa. Thomaen ja Lehrin (1985) mukaan ihmisen elämänselussa eniten merkitystä on niillä tekijöillä, jotka yksilö kokee henkilökohtaisesti. Tämä on urheilijan tarina.

Urheilijan urapoluista on suhteellisen paljon teoriatietaa, mutta itse urheilijan näkökulmasta tehtyä kirjallisuutta, jossa urheilija saa itse nostaa esiin omasta mielestään tärkeimpiä uransa vaikuttaneita seikkoja kokonaisvaltaisesti lapsuudesta huippuvaiheeseen, ei liiemmin ole. On tutkittu yksittäisiä uran vaiheita ja niiden merkityksiä, esimerkiksi urheilijalta on kysytty miten hänen mielestään vanhemmat tai kaverit ovat vaikuttaneet urheilu-uran aloittamiseen tai jatkamiseen. Tutkimusta ei ole kuitenkaan juuri-kaan tehty näkökulmasta, jossa urheilija saa antaa omat merkitysrakenteensa uransa ulkoisille vaikuttajille koko uransa läpileikkaavalta ajalta lapsuudesta huippuvaiheeseen. Haastateltavana henkilönä toimi kansainvälisen tason huippu-uimari, joten tutkimukseni urheilijan ulkoisten tekijöiden merkitysrakenteita tarkastellaan uimarin näkökulmasta.

## 2 URHEILIJAN URAPOLUT

Suomen olympiakomitean raportissa (2013) määriteltiin valintavaiheeksi ikävuodet 13-19. Tässä tutkimuksessani olen selkeyden vuoksi määritellyt lapsuusvaiheen aina syntymästä ylä-asteen loppuun asti (ikävuodet 0-15) ja valintavaiheen lukion alusta eteenpäin (ikävuodet 16→).

Urheilijoiden urapolun kehityksestä käytetään usein Côtén niin sanottua DMSP- malli (=Developmental Model of Sport Participation), joka kuvaa erilaisia yksilön urakehityksen vaiheita lapsuudesta aikuisuuteen. Polkumallissa on jaettu kolme urapolkutyyppeä, joista kaksi voi johtaa huippu-urheiluun. (Aarresola & Konttinen 2012, 16.)

Ensimmäisessä urapolkutyypissä urakehitys jaetaan karkeasti kolmeen osaan: kokeiluvaiheeseen, erikoistumisvaiheeseen ja panostamisvaiheeseen. Kokeiluvaiheessa (ikäluokka noin 6-13v). liikunnan pääpaino on hauskanpidolla ja urheiluharrastus on leikinomaista. Erikoistumisvaiheessa (iät noin 13-15v.) harrastaminen muuttuu entistä tavoitteellisemmaksi ja harrastettavien lajien määrä vähenee. Panostusvaiheessa (15:sta ikävuodesta eteenpäin) panostaminen lajiin ja harjoitteluun on vahvasti tavoitteellista. (Aarresola & Konttinen 2012, 16-17). Tämä usean lajikokeilun kautta kehittynyt uramalli on suosiossa maailmalla, koska se pitää yllä urheilijoiden hyvää psyykkistä kuntoa ja urheilusta nauttimista paremmin kuin aikainen erikoistuminen kaltainen urapolku, mahdollistaen kuitenkin huippu-urheilu-uran. (Côté, Baker & Abernethy, 2007.)

Toisessa urapolkutyypissä tie huipulle kulkee aikaisen erikoistumisen kautta. Siinä urheilija erikoistuu tiettyyn urheilulajiin jo jopa kuuden vuoden iässä. Aikaisen erikoistumisen ominaispiirteitä ovat keskittyminen yhteen lajiin, korkea määrä päämäärätietoista harjoittelua jo heti lajivalinnan jälkeen ja pieni määrä leikkelyä harjoittelussa. Aikainen erikoistuminen on yksi tapa mahdollistaa eliittitason urheilu-ura, mutta aikainen erikoistuminen on saanut kritiikkiä siitä, että se aiheuttaa alentunutta psyykkistä terveyttä ja alentunutta nautintoa urheilusta. (Côté, Baker & Abernethy, 2007.)

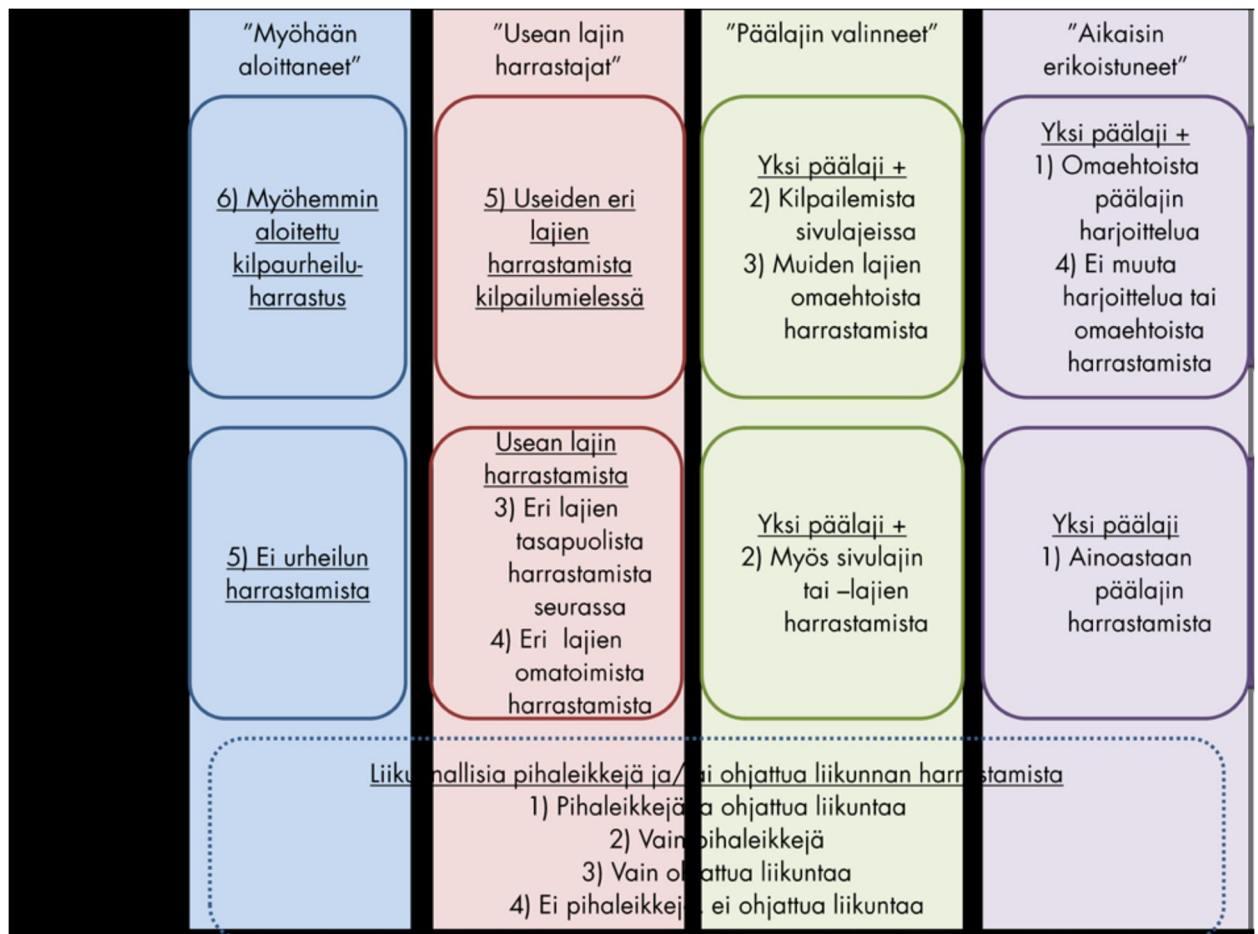
Kolmannessa urapolkutyypissä kokeillaan lapsuusvaiheessa erilaisia lajeja, mutta teini-iässä ei tapahdu erityistä erikoistumisvaihetta, jossa vähennettäisiin harrastettavien lajien määrää ja alettaisiin tehdä tehostetumpia harjoitteita. Sen sijaan urheilu pysyy koko ajan harrastelutasolla ja keskittyminen on enemmänkin kunto - ja terveyspuolen kehittämisessä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä urheilun muodossa. Tällainen vapaamu-

toisempi urheilullinen elämäntapa ei tuota huippu-urheilijoita, mutta tuottaa liikkujalle kohonnutta psyykkistä terveyttä ja nautintoa, sekä vapaampaa osallistumista urheiluun. (Côté, Baker & Abernethy, 2007.)

Aarresola ja Konttinen (2012) tekivät Côtén DMSP- mallia mukailleen urapolkumallin, jossa on neljä urapolkumahdollisuutta (kuva 2). Urapolut voidaan jakaa seuraavanlaisesti: ”a) Aikaisin erikoistuneet, harjoitellaan vain päälajeja, b) Päälajin valinneet (päälajin lisäksi muita harrastettavia lajeja, c) Usean lajin harrastajat ja d) Myöhään aloittaneet (yläkouluiässä aloitettu urheiluharrastus) . Aarresolan ja Konttisen mukaan jokaisen urapolun kautta on mahdollista tulla huippu-urheilijaksi, vaikkakin myöhään aloittaneilla se on vaikeampaa kuin muilla. Urapoluilta on myös mahdollista siirtyä toiselle, joten yksi urapolku ei ole se ainoa oikea ja suora polku huipulle.

KUVA 1: Aarresolan & Konttisen (2012) malli urheilijan urapoluista

([http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012\\_aar\\_nuori\\_urhe\\_sel20\\_99043.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_aar_nuori_urhe_sel20_99043.pdf))



### 3 LAPSUUSVAIHEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

#### 3.1 Perheen yhteys lajivalintaan ja urheiluun

Perheellä, etenkin vanhemmilla, on suuri merkitys lapsen lajivalintaan, sekä liikuntaan asennoitumiseen. Lapset oppivat vanhempiensa malleista kaikessa ja jos vanhemmilla on positiivinen asenne liikuntaan, positiivinen asenne tarttuu helposti myös lapseen. Lapsen urheiluharrastus on hyvin riippuvainen hänen vanhemmistaan, sillä he pystyvät periaatteessa päättämään, minkä lajin harjoituksiin he lapsensa vievät. (Turpeinen 2012, 11–12.) Vanhemmilla on myös suuri vaikutus lapseen hänen miettiessään jatkaako hän urheilu-uraansa vai ei (Siekanska 2012).

Varsinkin perheen isän liikuntaharrastuksella on yhteys lasten liikuntaharrastuksen aloittamiseen, eli suurin siirtovaikutus on todettu olevan isältä pojalle. Perheen äidin liikuntaharrastuksella on yhteys lapsiin hieman vähemmän, tällöinkin vaikutus poikiin on suurempi kuin tyttöihin. Vanhempien lisäksi myös vanhemmilla sisaruksilla on yhteys lapsen urheiluharrastukseen. (Hietanen & Kauppila 2007, 17–19.)

Vanhemmilla on muita henkilöitä selvästi suurempi vaikutus lapsen kiinnostuksen herättämisessä urheilulajia kohtaan. Mitä nuorempina lajia aletaan harrastaa, sitä enemmän vanhemmat tähän vaikuttavat. Tosimielessä kilpailevat lapset pitävät vanhempien vaikutusta urheilun aloittamiselle sekä jatkamiselle suurempina kuin harrastekisaajat. Tätä voidaan osittain selittää sillä, että tosimelessä kilpailevat myös aloittivat kilpailemisen aiemmin, noin 7,1-vuotiaana, kun harrastekisaajat aloittivat lajin harrastamisen keskimäärin vuotta myöhemmin. Vanhempien vaikutus lasten urheiluharrastukseen vähenee hieman lasten kasvaessa ja harrastuksen erikoistumisvaiheessa nuoret pitävät suurimpana syynä urheilun jatkamiselle kavereita. Tosimielessä kilpailevista peräti 18 % oli sitä mieltä, että erikoistumisvaiheessa vanhemmilla ei ollut lainkaan vaikutusta kiinnostukseen urheilua kohtaan. (Aarresola & Konttinen 2012, 33.)

Vanhemmilla voi olla joko positiivinen – tai negatiivinen vaikutus lapsen urheilu-uraan. Tähän vaikuttaa se, miten vanhemmat itse ovat osallisena lastensa urheiluun, sekä heidän kasvatustyylinsä. Vanhempien lapselleen antama tuki voi olla hyvin tärkeää, esi-

merkiksi lapsi hyötyy vanhemmiltaan saamasta motivoinnista, rahallisesta tuesta, harjoituksiin kuljettamisesta sekä heidän antamastaan palautteesta. (Siekanska 2012.)

Kuitenkin vanhemmat voivat myös haitata lastensa urheilua. Jos vanhempi kritisoi liikaa lastaan, huutaa ja käyttäytyy aggressiivisesti, voi se saada lapsille aikaan ahdistusta, hyvän urheiluhengen tuhoamisen ja jopa lopettamispäätöksen. Kun tutkittiin perheitä, joiden lapset saavuttivat hyviä urheilutuloksia, havaittiin perheissä viisi elementtiä, jotka erosivat keskinäisesti - tai huonosti urheilussa menestyvistä perheistä: lapset olivat tärkeässä asemassa perhe-elämässä, urheilu oli tärkeä arvo perheessä, vanhemmat osallistuivat lapsensa urheilu-uraan, vanhemmat elivät lapsensa kautta, sekä perheessä oli lahjakkuutta ja intohimoa tukeva ilmapiiri urheilua kohtaan. (Siekanska 2012.)

### 3.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman ja koulutuksen yhteys lasten urheiluun

Yaprakin ja Ünlün (2009) mukaan myös vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa lapsen urheiluun. Heidän mukaansa 90,3 % vanhemmista, jotka lähettivät lapsensa urheilukouluun Turkissa, olivat sosioekonomiselta asemaltaan keski- tai yläluokassa. Rensonin (1976) mukaan Belgialaisten vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa myös lapsen lajivalintaan. Hänen mukaansa hiihtoa, miekkailua, golfia ja tennistä harrastavat lapset olivat tyypillisesti korkean sosioekonomisen aseman omaavasta perheestä. Nämä kaikki lajit ovat kalliita harrastaa. Renson lisää, että alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien lasten suosiossa olivat jalkapallon, voimistelun ja yleisurheilun kaltaiset lajit.

Aarresolan ja Konttisen (2012, 26-27) mukaan suomalaisten 14-15-vuotiaiden lisenssiurheilijoiden vanhemmilla oli yleisesti ottaen parempi koulutus kuin koko väestön keskimääräinen koulutustausta. Kaikista Suomen 25 vuotta täyttäneistä 19,5 % on suorittanut korkeakoulututkinnon. 14-15-vuotiaiden lisenssiurheilijoiden vanhemmista puolestaan yksilöurheilijoiden äideistä korkeakoulututkinnon on suorittanut 35 % ja isistä 28 %. Joukkuelajien urheilijoista puolestaan äitien osuus oli 30 % ja isien 24 %.

### 3.3 Asuinympäristön ja ystävien yhteydet liikunta-aktiivisuuteen

Asuinympäristön on todettu olevan yhteydessä lapsen liikuntaharrastukseen. Lapsi harrastaa todennäköisemmin liikuntaa, jos hänen asuinympäristönsä tarjoaa paljon liikuntamahdollisuuksia. Pitkä välimatka kodin ja urheiluharrastuksen välillä huonontaa lapsen mahdollisuuksia osallistua liikuntaharrastuksiin. (Hietanen & Kauppila 2007, 23–24.) Esikoulun ympäristössä olevat hyvät liikuntavirikkeet lisäävät lasten aktiivisuutta koulupäivän aikana merkittävästi ja kannustavat lapsia erilaisiin pihaleikkeihin. (Fitzgerald, Bunde-Birouste & Webster 2009.)

Kaupungeissa ja niiden läheisyydessä liikuntamahdollisuudet ovat paremmat ja mitä enemmän nuoren asuinseutu on kaupungistunut, sitä todennäköisemmin hän harrastaa liikuntaa. Urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen on yleisempää kaupungeissa ja taajamissa kuin haja-asutusalueilla. 12–18-vuotiaista urheiluseuran harjoituksiin osallistui maaseututaajaman ulkopuolella asuvista pojista 25 % ja tytöistä 14 %, kun kaupunkimaisessa ympäristössä asuvilla vastaavat luvut olivat 40 % ja 25 %. Urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvassa liikunnassa eivät erot ole yhtä selviä. Eniten omatoimista liikuntaa harrasti pojista maaseututaajamassa asuvat (61 %) ja vähiten kaupungissa asuvat (57 %). Tyttöillä maaseututaajamissa ja niiden ulkopuolella asuvista omatoimista liikuntaa harrasti 59 % ja kaupunkitytöistä 52 %. (Nupponen, Laakso & Telama 2008.) Aarresola ja Konttinen (2012, 14) tutkivat suomalaisia 14–15-vuotiaita lisenssiurheilijoita ja heidän mukaansa telinevoimistelu ja taitoluistelu olivat urbaaneimmat lajit. Lajien harrastajista 60 % asui yli 100 000 asukkaan kaupungeissa. Joukkuelajeista urbaanein oli koripallo ja maaseudulla oli suhteellisesti eniten yleisurheilijoita sekä hiihtäjiä.

Pienet paikkakunnat eivät ole este liikunnan harrastamiselle, mutta asuinpaikkakunnan koolla on merkitystä siihen, miten harjoituksiin kuljetaan. Pienillä paikkakunnilla jalkapallon- ja jääkiekon harrastajat kulkivat harjoituksiin useammin autolla kuin kaupungissa asuvat lajitoverinsa. Yleisurheilussa tilanne on päinvastainen, sillä kaupungeissa asuvat kulkivat autolla ahkerammin harjoituksiin kuin pienellä paikkakunnalla asuvat. (Aarresola & Konttinen 2012, 14.)

Suuri kaupunki ei toisaalta ole aina paras ympäristö urheilijaksi kehittymisen kannalta. Suurissa kaupungeissa kulkeminen urheilupaikalle saattaa olla vaivalloista ja mahdolli-

suudet spontaaniin liikkumiseen vaikeutuvat. Suurissa kaupungeissa on myös tarjolla paljon muitakin vapaa-ajan toimintamahdollisuuksia, jotka kilpailevat urheiluharrastamisen kanssa nuorten ajankäytöstä. Maaseutumaisissa ympäristöissä sekä pienissä kaupungeissa urheilu pystytään mukauttamaan helpommin nuoren omien kiinnostusten mukaisesti, sillä urheiluharrastus ei ole yhtä strukturoitua kuin kaupungeissa. Pienemmillä paikkakunnilla on myös se etu, että siellä kilpailijoita on vähemmän ja tämä edesauttaa onnistumisen kokemusten saavuttamista ja parantaa motivaatiota harjoitteluun ja urheilu-uran jatkamiseen. (Aarresola & Konttinen 2012, 13–14.)

Asuinympäristö ei tarjoa pelkästään urheilupaikkoja, vaan myös kavereita, joiden kanssa paikkoja voi hyödyntää. Yksilön kasvun ja kehityksen myötä nousee kavereiden merkitys yhä tärkeämmäksi osaksi urheiluharrastuksen aloittamista ja jatkamista. Kavereiden saaminen saattaa olla monelle myös syy urheiluharrastuksen aloittamiselle. Urheilukaverit ovat tärkeitä urheilu-uran kannalta, esimerkiksi heidän ansiostaan nuori urheilija pystyy purkamaan kavereille niitä paineita, joita seura ja vanhemmat hänelle asettavat. Näin urheilija saattaa viihtyä harjoituksissa paremmin, mikä puolestaan voi vaikuttaa positiivisesti urheilu-uran kehitykseen. (Turpeinen 2012, 12–13.) Aarresolan ja Konttisen (2012, 30/31) tutkimusten mukaan 14–15-vuotiaista sekä yksilö- että joukkuelajien lisenssiurheilijoista valtaosalla oli kouluikässä kavereita, joiden kanssa liikuttiin.

### 3.4 Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Perustyö kilpaurheilu-uralle tehdään urheiluseuroissa (Korjus 2002, 122). Heli Turpeisen (2012, 15) mukaan urheiluseurojen tärkeänä tehtävänä on innostaa lapsia urheiluun omien edellytystensä mukaisesti. Hyvät urheiluseurat pystyvät tarjoamaan laadukkaan valmennuksen lisäksi hyvät harjoitteluolosuhteet ja siellä tulisi pystyä harrastamaan liikuntaa joko kunto-, kilpa- tai huippu-urheilutasolla.

Nykyajan urheiluseuratoiminta aloitetaan aiemmin kuin noin 15 vuotta sitten. Viidennes 3–6-vuotiaista lapsista harrasti liikuntaa urheiluseurassa vuonna 1999. Vuonna 2012 saman ikäisistä lapsista seurassa liikuntaa harrastaa jo kolmannes (Viitanen 2012, 7). Pojat osallistuvat systemaattiseen liikuntaan tyttöjä enemmän (Kemppe & Peltonen 1997, 27) ja seuratoimintaan osallistuminen on suurinta 12-vuotiaana (Turpeinen 2012,



15). Huipulla vuonna 1999 olleet urheilijat olivat aloittaneet urheilu-uransa keskimäärin 12–13-vuotiaana (Leivo 1999, 24) kun taas vuonna 2012 14–15-vuotiaat lisenssiurheilijat olivat aloittaneet urheiluharrastamisensa keskimäärin 7,65 vuoden iässä (Aarresola & Konttinen 2012, 20). Salasuon, Piispan ja Huhtan (2015, 298) mukaan urheilujärjestelmään kiinnitytään keskimäärin 6-7 vuoden iässä. Suomen olympiakomitean (2013) mukaan suomalaiset valitsevat päälajinsa keskimäärin 13-15-vuotiaana. Raportin mukaan on myös tärkeää, että lapsella on itse mahdollisuus vaikuttaa urheilu-uraansa koskeviin päätöksiin.

Urheilu-uran aloittamisajankohtaan vaikuttaa myös harrastettava laji. Esimerkiksi uimarit, jääkiekkoilijat, sekä jalkapalloilijat aloittavat harrastuksensa keskimääräistä aikaisemmin, kun taas soutajat ja ampujat aloittavat harrastuksensa tavallista myöhemmin. Ruotsalaiset vuonna 1999 huipulla olevat taitoluistelijat olivat aloittaneet harrastuksensa 7-vuotiaana, kun vastaavat kelkkailijat ja kävelijät olivat aloittaneet uransa vasta 20-vuotiaana. (Leivo 1999, 26.) Wyllemanin ja Reintsin (2010) mukaan lapset aloittavat urheilu-uransa keskimäärin 6-7-vuotiaana tutustumalla eri kilpaurheilulajeihin ja keskimäärin 12–13-vuotiaana lahjakkaiksi todetut nuoret urheilijat aloittavat intensiivisen tason lajiharjoittelun. Siirtyminen korkeimmalle tasolle ammattilaiseksi tapahtuu Wyllemanin ja Reintsin mukaan noin 18–19 vuoden iässä.

## 4 VALINTAVAIHEEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

### 4.1 Valmentaja

Urheilijoiden järjestelmällinen valmentaminen muotoutui 1920- ja 1930-luvuilla (Laakso & Paavola 1993, 15). Valmentajan yhtenä tehtävänä on vahvistaa urheilijan halua menestyä. Menestymisen halun täytyy tulla lähteä urheilijasta itsestään, mutta hyvä valmentaja saa suojattinsakin syyttymään. Valmentaja on se henkilö, joka on urheilijan kanssa hyvin tiiviissä yhteistyössä. Valmentaja tuntee urheilijan, hänen luonteen, heikkoudet ja vahvuudet. Hänen tulee myös pääpiirteittäin tietää, mitä hänen valmennettavansa tekee vapaa-ajallaan ja antaa tarvittaessa ohjeita esimerkiksi riittävän unen sekä levon huolehtimisesta. (Korjus 2002, 119–120.)

Valmentajan yksi tärkein tehtävä on luoda urheilijalle harjoitusohjelma, jota urheilija kurinalaisesti noudattaa. (Korjus 2002, 120–124). Valmentajan täytyy myös ottaa valmennettaviensa ikä huomioon. 8–10-vuotiaiden lasten kyky ottaa tietty rooli esimerkiksi joukkuelajeissa ei ole täysin kehittynyt ja tämä voi aiheuttaa turhautumista lapsissa, jos valmentaja ei ota tätä tarpeeksi hyvin huomioon. Alle 10–12-vuotiaat urheilijat eivät myöskään kykene täysin erottelamaan niitä tekijöitä, joiden seurauksena heidän suorituskky harjoituksen mukana nousee tai laskee. Täten valmentajan tulee ottaa huomioon alle 10–12-vuotiaita valmentaessaan, että urheilija ei välttämättä ymmärrä, miksi jotain harjoitusta tehdään. (Wylleman & Reints 2010.)

Valmentajan tehtävien painotus vaihtelee lajista toiseen, mutta jokaisen valmentajan tärkeimmät tehtävät voidaan jakaa seuraavasti: psyykkisten ja taktisten edellytysten luominen, koordinatiivis- teknisten edellytysten luominen, fyysisten suoritusedellytysten luominen, sekä kasvattaminen (Laakso & Paavola 1993, 16). Harjoitusohjelma on valmentajan toiminnan runko, mutta huippuvalmentajan tehtäviin kuuluu myös monia muitakin tärkeitä tehtäviä. Näitä ovat muun muassa kilpailustrategian luominen ja tietämyksen antaminen psykologiassa, ravintotietämyksessä, biomekaanisissa asioissa ja fysioterapiassa. Hänen tulee lisäksi antaa omat näkemyksensä lääkärille, sekä kaupalliselle managerille. (Korjus 2002, 128–129).

Korjuksen (2002 128–135) mukaan Suomessa ammattimaisia valmentajia on vähän. Moni valmentaja toimii harrastelupohjalla päätoimisen ammatin ohessa. Tätä seikkaa tulisi Korjuksen mukaan Suomessa kehittää, sillä valmentajan tehtävä on urheilijan uran kannalta hyvin tärkeä. Korjuksen mukaan urheilijan on vaikeaa päästä kansainväliselle huipulle ja ammattilaiseksi, jos valmentajakaan ei ole ammattilainen. (Korjus 2002, 128–135.)

Tärkeää on valmentajan taitojen lisäksi huomioida, millainen on valmentajan luonne. Hän voi olla joko tehtävä- tai tulosorientoitunut. Tehtäväorientoitunutta valmentajaa pidetään yleensä parempana, sillä tällöin motivaatio ja ilmapiiri harjoituksissa ovat yleensä parempia. Tällainen valmentaja keskittyy urheilijan taitojen kehittymiseen, kun taas tulosorientoitunut valmentaja painottaa enemmän tuloksia ja toisten vertailua. (Sipari & Blomqvist 2010.)

Keskinäisen riippuvuuden teoriolla tarkoitetaan valmentajan ja valmennettavan välistä riippuvuussuhdetta. Teorian mukaan valmentajan ja valmennettavan välinen riippuvuus aiheuttaa hyviä tuloksia urheilussa. Esimerkiksi jos valmentaja ja valmennettava kokevat suurta läheisyyttä keskenään, sekä luottavat ja arvostavat toisiaan, voivat he odottaa parempia tuloksia, kuin jos näin ei olisi. Jos valmentaja yrittää tehdä yhteistyötä urheilijan kanssa, joka ei ole kiinnostunut valmentajan ohjeista, riippuvuus on yksipuolista ja täten tulokset ovat todennäköisemmin huonompia. (Jowett & Lavalley 2007, 20.)

Joukkueurheiluvalmentajan tehtävän tekee haastavaksi se, että valmennettavia on samaan aikaan monia. Suuri virhe joukkuevalmentajalla on se, että hän ei keskity joukkueen sisällä oleviin yksilöihin, vaan valmentaa pelkästään ”joukkuetta”. Joukkueen valmentajan tulisi antaa yksilöllistä valmennusta. Joukkueen urheilijoiden psyykinen, fyysinen ja motorinen kunto on erilainen ja se voi vaihdella. Joukkuepeleissä on aina useita omia pelaajia ja vastustajia, jonka takia tilanteet eivät koskaan ole samanlaisia pelistä tai harjoituksesta toiseen. (Laakso & Paavola 1993, 22, 50)

#### 4.2 Perheen tuki ja rahallinen avustus

Kun nuori pyrkii urheilumaailman huipulle, vanhempien tuki on nuorelle urheilijalle yksi keskeisimpiä tekijöitä menestyksen saavuttamiseksi. Uran alkuvaiheessa vanhemmat ovat urheiluharrastuksen tärkeimmät rahoittajat ja vanhempien antama rahallinen tuki voi säilyä kansallisen tason saavuttamiseen asti. Rahallisen tuen lisäksi vanhemmat usein osallistuvat myös talkootöihin, jotka edesauttavat heidän lastensa urheiluharrastusta. (URA -työryhmän muistio 1999, 21.) Vanhempien antama rahallinen tuki on kuitenkin paljolti kiinni perheen rahallisesta tilanteesta. Riippuen urheilulajista vanhempien lapsilleen antamarahallinen tuki voi vaihdella sadoista euroista kymmeneen tuhansiin euroihin (Gröhn & Riihivuori 2008, 62).

Nuorille urheilijoille rahallisella tuella on suuri merkitys. Suomessa urheilijoilla on monia väyliä, joiden kautta urheilijat voivat saada harjoittelulleen rahallista tukea. Näitä ovat muun muassa valtion urheilija-apuraha, urheilijoiden ammattienedistämissäätöön tuki, valmennus- ja urheilijarahasto, lajiliittojen valmennustuki sekä olympiakomitean valmennustuki. Muita tuen saamisen keinoja nuoren urheilijan uralla ovat sponsorirahat ja erilaiset urheilijan palkkiot muun muassa mainostilaisuuksista ja välinevalmistajilta. (URA -työryhmän muistio 1999, 19–21). Opiskeleville urheilijoille valtion antama opintotuki on merkittävä tulonlähde (Jokinen 2008, 39).

#### 4.3 Opinnot ja urheilu

Suomalaisen huippu-urheilujärjestelmän yksi tehtävistä on luoda edellytykset opiskelulle urheilu-uran ohessa (OUTI-työryhmän muistio 2004, 54). Lisäksi valtiolla on halu kannustaa huippu-urheilijoiksi pyrkivien kouluttautumista, jotta urheilijoilla olisi helpompaa siirtyä urheilu-uransa jälkeen työelämään. Vain harva urheilija pystyy hankkimaan urheilu-uransa aikana niin paljon rahaa, että se turvaisi urheilu-uran jälkeisen elämän. Ilman koulutusta tai vain puutteellisella koulutuksella harvat urheilijat pystyvät hankkimaan itselleen ammatin esimerkiksi urheilun parista kuten kommentaattoreina, valmentajina tai urheilujohtajina. (Gröhn & Riihivuori 2008, 56–57.) Urheilijat kokevat kuitenkin opiskelun tärkeäksi asiaksi urheilun ohella (Jokinen 2008, 28). Seuraavassa esittelen suomalaisen urheilijan opintomahdollisuuksia.

#### 4.3.1 Urheilupainotteiset peruskoulut, urheiluopistot sekä urheilupainotteiset ammattioppilaitokset

Vuonna 1997 Suomessa toimi noin 120 liikuntapainotteista peruskoulua. Liikuntapainotteisten peruskoulujen toiminta vaihtelee runsaasti, mutta yleisesti ottaen lisätyn liikunnan määrä on 2–6 tuntia viikossa. Monet liikuntapainotteiset peruskoulut tarjoavat myös liikuntaluokkia, jonne liikuntaa harrastavat lapset voivat mennä suoraan, taikka pääsykokeiden kautta. (Gröhn & Riihivuori 2008, 37.)

Suomessa toimi vuonna 2008 11 valtakunnallista ja 3 alueellista urheiluopistoa. Opistot toimivat kilpa- ja huippu-urheilun valtakunnallisena ja alueellisena valmennus- ja koulutuskeskuksena. Opistojen tehtävänä on myös kehittää ja ylläpitää valmentajakoulutusta, siihen liittyviä seuranta- ja tukipalveluita sekä harjoitusolosuhteita. (Gröhn & Riihivuori 2008, 42.) Urheiluopistot tarjoavat mahdollisuuden suorittaa liikunnanohjauksen perustutkinnon ja jotkut opistoista tarjoavat myös liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkinnon. Urheiluopistoilla ei ole kuitenkaan itsenäistä tutkinto-oikeutta liikunnan ammattikorkeakoulututkintoon ja tutkinnon saamiseksi urheiluopiston täytyy olla yhteistyössä paikallisen ammattikorkeakoulun kanssa. (Vainio 2001, 157.) Urheiluopistoissa opiskeleville tarjotaan opiskelun ohessa joustavat mahdollisuudet, puitteet ja ohjausta omaan lajiharjoitteluun. (Gröhn & Riihivuori 2008, 42.)

Urheilijoiden ammatillisen koulutuksen kehittämisen alkusysäys tapahtui vuonna 1977, kun opetusministeriö sai ammattikasvatushallitukselta ehdotuksen urheilijoiden ammatillista koulutusta pohtivan komitean perustamisesta. Tällöin ei vielä kuitenkaan komiteaa perustettu ja toiminta lähti hitaasti liikkeelle vasta vuodesta 1984 eteenpäin. (Metsä-Tokila, 2001a, 255–256.)

Gröhnin ja Riihivuoren (2008 40–41) mukaan urheilijan uraa ja harjoittelua tukevia ammattioppilaitoksia oli marraskuussa 2000 Suomessa kymmenen. Näiden oppilaitosten erityistehtävä on tarjota urheilu-uraansa keskittyville urheilijoille ammatillinen koulutus ja kyseiset ammattioppilaitokset saavat opetusministeriöltä tukea toimintaansa. Ammattioppilaitokset ovat myös tiiviissä yhteistyössä urheilulukioiden ja -opistojen kanssa. Vaatimuksena urheilupainotteiseen ammattikouluun pääsemiseksi on: ”opiskelija kuuluu oman ikäluokkansa parhaimmistoon ja on saanut urheilullisten saavutustensa perusteella urheilujärjestön tai lajiliiton myönteisen lausunnon. Urheilijan on lisäksi

tullut täyttää koulutusalansa normaalit pääsyvaatimukset”. (Gröhn & Riihivuori 2008, 41.)

#### 4.3.2 Urheilulukiot

Ensimmäiset urheilulukiot aloittivat toimintansa syksyllä 1986. Niiden tehtävänä on mahdollistaa lahjakkaille kilpaurheilijoille lukion suorittamisen (URA -työryhmän muistio 1999). Vuonna 2013 Suomessa oli 13 urheilulukiota (Suomen Olympiakomitea 2013). Urheilulukioihin pidetään pääsykokeet, jotka vaihtelevat lajin mukaan. Hakijat valitaan useimmiten aiemman lajimenestyksen ja erillisten pääsykokeiden antamien pisteiden yhteistuloksella. (Leivo 1999, 27.)

Urheilulukioissa on monia säädöksiä, joiden myötä urheilija pystyy keskittymään lajiinsa mahdollisimman täysipainoisesti ja suorittamaan samalla lukion. Urheilulukiossa opiskelijalla on usein mahdollisuus saada ammattimaista valmennusta. Heillä on oikeus harjoitella kouluaikana ja he voivat poiketa joistakin pakollisista opinnoista. Opiskelija saa lisäksi lajinsa harjoittamisesta opintosuorituksia. (Gröhn & Riihivuori 2008, 39.)

Suomen urheilulukioissa on laaja lajikirjo, mutta jokaisessa lukiossa on erikseen omat päälajinsa, joihin koulu järjestää systemaattista valmennusta. Valmentajien tulee olla tasokkaita ammattivalmentajia ja heidän tavoitteena on taata korkeatasoista valmentautumista. (Gröhn & Riihivuori 2008, 39.) Urheilulukioon mentäessä urheilijan oman valmentajan harjoituksissa mukanaolo vähenee, mutta urheilulukion valmentajan seuranta korvaa tämän ja valmentajien kokonaisseuranta-aika nousee (Laakso & Paavola 1993, 55–56).

Laakson & Paavolan (1993, 58–60) mukaan urheilulukioilla on suuri merkitys urheilijoiden kehitykselle ja eniten kehitystä oli tapahtunut joukkueurheilijoilla. Joukkuelajien urheilijoiden mielestä kehitykseen vaikuttivat eniten harjoitusten laadun paraneminen ja määrän lisääntyminen, sekä motivaation paraneminen. Vähiten heidän mielestään kehitykseen olivat vaikuttaneet valmennusryhmän tuki sekä suorituskykytestit. Joukkuelajien urheilijat kokivat valmentajan läsnäolon harjoitusten aikana tärkeämmäksi kuin yksilölajien urheilijat. Joukkuelajien urheilijoiden mielestä urheilulukio vaikutti harjoi-

tuksissa eniten harjoittelun määrään, sekä harjoittelun laadun paranemiseen. (Laakso & Paavola 1993, 58–60.)

Urheilija kohtaa urallaan monia suuria siirtymäkohtia, jotka voivat hidastaa tai rajoittaa uran etenemistä. Näitä kohtia ovat muun muassa junioritasolta aikuisten sarjaan siirtyminen sekä amatööritasolta ammattilaiseksi siirtyminen. (Wylleman & Reints 2010.) Olympiakomitean nuoriso-ohjelma tukee lukionsa päättäneiden urheilijoiden uran jatkumista. Kuitenkin lukion jälkeen urheilu-uransa lopettaa noin puolet. Urheilu-uraansa jatkaneista 38 % jatkoi edelleen opintojaan yhdistäen opinnot ja urheilun, 8 % yhdisti työn ja urheilun ja 5 % siirtyi täysipäiväiseksi urheilijaksi. Syyksi suureen urheilu-uransa lopettaneiden määrään lukion jälkeen mainittiin urheilijoiden harjoitusolosuhteiden huononeminen. (Leivo 1999, 31–33)

Leivon (1999, 33) mukaan urheilijoiden menestyksen huippuvuodet vaihtelevat lajin mukaan. Urheilu-uran kesto on yhteydessä harrastettavaan lajiin. Joukkuelajien urheilijoista jääkiekon- ja koripallonpelaajat lopettavat uransa keskimääräistä aikaisemmin. Leivon mukaan keskimääräinen urheilu-uran lopettamisikä on miehillä noin 32 vuotta ja naisilla 26,5 vuotta. Wyllemanin ja Reintsin (2009) mukaan eläkkeelle siirrytään puolestaan noin 28–30 vuoden iässä.

#### 4.3.3 Urheilu varusmiespalveluksen aikana

Ensimmäiset erillisjääkärijoukkueet, jotka pyrkivät yhdistämään urheilun ja varusmiespalveluksen, perustettiin vuonna 1964. Tällöin komppaniat hajautettiin neljään paikkaan: Kontiolahdelle, Lappeenrantaan, Santahaminaan, sekä Obbnäsiin. Varuskunnissa olevien välineistön ja tilojen puutteellisuuden takia urheilukomppaniat keskitettiin Pohjois-Savon prikaatiin ja Uudenmaan jääkäripataljoonaan jo vuonna 1966 (Virtanen 1989). Merkittävä uudistus puolustusvoimien urheilukoululle tapahtui vuonna 1979, kun kaikki urheilukoulun toiminnot päätettiin siirtää Lahteen (Pärssinen 1989). Toimintojen yhdistäminen Lahteen mahdollisti paremman valmennusjärjestelmän kehittämisen, (Kyllönen 1999) sekä oman urheilututkimusaseman perustamisen vuonna 1989 (Römpötti 1999).

Hämeen rykmentissä toimivan Lahden urheilukoulun perustehtävänä oli antaa varusmiehille tiedustelualan sotilaskoulutusta sekä tukea Suomen edustustason urheilua. Vuoteen 1999 mennessä Lahden urheilukoulussa oli varusmiespalveluksensa suorittanut

3500 urheilijaa 49 lajista ja vuonna 1998 miesten edustusryhmissä esiintyneistä urheilijoista 60 % oli palvellut Lahdessa. (Laatikainen 1999.) Hämeen rykmentti toimii yhteistyössä Salpausselän urheilulukion sekä Koulutuskeskus Salpauksen ammatti-instituutin kanssa. Yhteistyön tavoitteena on parantaa urheilijoiden valmennusta hankkimalla oppilaitoksien välille yhteiset osaavat valmentajat eri lajeihin. (Häyrinen 2004.) Hämeen Rykmentin lakkauttamisen myötä puolustusvoimien urheilukoulu siirtyi vuonna 2014 Helsinkiin osaksi Kaartin Jääkärirykmenttiä (Puolustusvoimat 2015).

Urheilukoulussa palveleville varusmiehille on varattu 1000 tuntia vuodessa aikaa urheiluvallmennukseen, sekä valmennus- tai kilpailutoimintaan 50 tai 100 vuorokautta palvelusajasta riippuen (Puolustusvoimat 2013). Urheilijan tulee hakea urheilukouluun erikseen erillisellä hakulomakkeella, jonka jälkeen urheilijoille järjestetään pääsykokeet. Valintakriteereinä urheilukouluun on, että hakijan tulee edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua ja hänellä tulee olla hyvät fyysiset ja henkiset kehitysmahdollisuudet sekä tulosennusteet, riittävät johtajaominaisuudet, sekä hyvä harjoittelumotiivaatio. (Puolustusvoimat 2013.)

#### 4.3.4 Urheiluakatemit ja urheilu korkea-asteen oppilaitoksissa

Korkea-asteen oppilaitoksia Suomessa ovat yliopistot, kauppakorkeakoulut, ammattikorkeakoulut, sekä teknilliset korkeakoulut. Korkea-asteen oppilaitoksissa urheilevilla ainoa järjestelmä, joka auttaa heitä yhdistämään opinnot ja urheilun, ovat urheiluakatemit. (Jokinen 2007, 17.)

Gröhnin ja Riihivuoren (2008, 44) mukaan vuonna 2008 Suomessa oli 13 urheiluakatemiaa. Korkea-asteella ei ole erityistä urheilijakoulutusjärjestelmää, joten urheiluakatemit on perustettu pääosin tukemaan urheilijan urheilu-uraa siirryttäessä toisen asteen opinnoista korkea-asteen opintoihin. Urheiluakatemioiden tavoitteena on myös valmennuksen keskittäminen ja harjoittelukeskusten perustaminen paikkakunnille, joissa urheiluakatemit vaikuttavat. (Gröhn & Riihivuori 2008, 42–43.) Harjoittelukeskusten toiminta perustuu pitkälti siihen, että ne ovat yhteistyössä alueen oppilaitosten, seurojen ja lajiliittojen kanssa (Merikoski-Silius 2004). Kehitettävää kuitenkin on, sillä urheilulukioista ja urheilupainotteisista ammattioppilaitoksista valmistuneet urheilijat kokevat



usein ongelmia pyrkiessään jatkamaan urheilua täysipainotteisesti korkea-asteella (Jokinen 2007, 17).

Korkea-asteella opiskelevat huippu-urheilijat ovat motivoituneita opiskeluunsa, mutta ongelmana heillä on pakolliset kurssit, joiden suorittaminen on hankalaa urheilun yhteydessä. Varsinkin urheilijoiden leiritykset vievät paljon urheilijoiden aikaa pois opiskelusta, joiden takia päällekkäisyydet pakollisten opintojen aikana ovat yleisiä. (Jokinen 2007, 23–24.) Tätä seikkaa on pyritty parantamaan, esimerkiksi Turun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulut ovat perustaneet huippu-urheilijoille oman koulutusohjelman (Merikoski-Silius 2004).

## 5 MUUT URHEILU-URAAAN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖTEKIJÄT

### 5.1 Sosiaalisuus

Kun liikuntaa harrastetaan ryhmässä, syntyy ryhmän jäsenien välille sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuuluu puhutun kielen lisäksi ilmeet, eleet ja erilaiset teot, kuten kannustaminen tai välinpitämättömyys. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla voi olla suuri merkitys urheilijan uran kannalta, mutta valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot ovat erityisen tärkeitä. Useat huippuvalmentajat ovatkin erinomaisia viestijöitä ja ryhmähengen luoja. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 23–24.)

Ryhmän kiinteyden on havaittu olevan yhteydessä sen saavuttamiin suorituksiin, mutta tästä on saatu ristiriitaisia tuloksia. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että ryhmän hyvä koheesio vaikuttaa positiivisesti ryhmässä saavutettuihin suorituksiin. Tämä pätee erityisesti naisurheilijoiden kohdalla. Myös ryhmän kilpailullinen taso vaikuttaa ryhmän kiinteyteen. Matalammalla tasolla urheilevilla on todettu olevan parempi koheesio ryhmässä. Tähän voi vaikuttaa se, että korkeammalla tasolla keskitytään enemmän tehtävän suorittamiseen. Ryhmän kiinteyteen vaikuttaa myös ryhmän koko: pienemmät ryhmät on todettu olevan kiinteämpiä kuin suuret. (Rovio, E. 2009)

Yksi ryhmätoiminnan ongelma on niin sanottu sosiaalinen laiskottelu, jota tapahtuu herkemmin suurissa kuin pienissä ryhmissä. Tällä tarkoitetaan sitä, että suuressa ryhmässä toimiessaan urheilija uskoo, että hänen henkilökohtainen panostuksensa ei ole todettavissa ja siten hänen motivaationsa huippusuorituksen tekemiseen laskee. Tätä ilmiötä tulisi välttää, jotta yksilö kehittyisi lajissaan. Sosiaalista laiskottelua voidaan ehkäistä painottamalla jokaisen yksilöllistä suoritusta. Jos yksilö uskoo ponnisteluidensa olevan havaittavissa ja palkittavissa ja ahkeroinnin johtavan koko ryhmän suorituksen paranemiseen, hän panostaa suoritukseensa enemmän. (Rovio ym. 2009, 35–38.)

Jalosen & Lammen (2012, 111 -114) mukaan ryhmän suoritukseen voimakkaasti vaikuttava tekijä on myös ryhmähengi. Kun puhutaan joukkuelajeista, ryhmähengi näkyy aina suorituksessa. Tämän takia hyvän ryhmähengen saavuttaminen on tärkeää joukkueen menestyksen kannalta. Esteenä tälle on se, että joukkueissa esiintyy ryhmän jäsen-

ten välistä kilpailua. Valmentaja puolestaan haluaa, että pelaajat kehittyvät ja etenevät urallaan. Ryhmähengen kohottamiselle Jalonen ja Lampi mainitsevat kolme keinoa: joukkueen jäsenten tulee toimia yhteistoiminnassa keskenään, jäsenten tulee toimia toisiaan tukevasti ja jäsenten tulee keskittyä joukkueeseen, ei itseensä. Morelandin (2003) mukaan silloin, kun ryhmään tulee uusi jäsen, hän joutuu usein sosiaaliseen kategorisointiin, joka voi johtaa uuden tulokkaan eristäytymiseen.

## 5.2 Kilpaileminen

Kilpailullisuus ilmenee kolmella eri alueella: fyysisellä, sosiaalisella ja kognitiivisella. Ihmisillä on halukkuus pärjätä vertailussa muihin, mutta tämä halukkuus vaihtelee yksilöstä toiseen. Tätä halukkuutta kutsutaan motivationaaliseksi orientaatioksi. Ihmisellä voi olla erilainen motivationaalinen orientaatio niin fyysisellä, sosiaalisella- kuin kognitiiviselläkin osa-alueella. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin huipputasoinen uimareita, matemaatikkoja ja konserttipianisteja, todettiin, että kilpailullisuus oli näitä ryhmiä yhdistävä tekijä. Tutkimuksessa ryhmiä yhdisti kilpailullisuuden aiheuttama halu tehdä paljon työtä tavoitteen saavuttamiseksi, sekä nopea oppimiskyky. (Heikkinen & Valtonen 2003, 10-11.)

Lapsen kehitysvaiheessa vallinnut toisten ihmisten määräämä kilpailullisuuden ilmapiiiri vaikuttaa siihen, miten hän tulee suoriutumaan kilpailutilanteista ja millainen suhde kilpailemiseen lapsella kehittyy. (Sherif 1978, 81-85.) Wardin (1978, 75-77) mukaan varsinkin poikien keskuudessa voittaminen on etusijalla urheilussa ja reilu peli ja hyvä häviäminen ovat asioita, joita karsastetaan.

Kilpailemisella katsotaan olevan niin hyviä kuin huonojakin puolia. Kilpailemisen hyvinä puolina nähdään, että sen avulla yksilö oppii sitoutumista tavoitteisiin, sekä kehittää sinnikkyyttä, itsekuria ja rohkeutta. Kilpailemisen huonoja puolia on, että sen seurauksena ihmiset usein jaetaan ”menestyviin ihmisiin” ja ”epäonnistujiin”. Epäonnistujiin luokittelu voi vaikuttaa ihmiseen siten, että tämä alkaa pelätä häviötä ja on tämän takia vaarassa joutua epäonnistumisen kierteeseen. (Heikkinen & Valtonen 2003, 9.) Martensin, Vealeyn ja Burtonin (1990, 10) mukaan kilpailutilanteet ovat yhteydessä

henkilön koettuun ahdistukseen ja kilpailutilanteessa koettu ahdistus vaikuttaa henkilöön lamaanuttavasti.

### 5.3 Syntymäajankohdan yhteys urheilu-uraan

Tekijä, joka myös vaikuttaa urheilijan uramenestykseen, on urheilijan syntymäajankohda. Vuosiluokkajakoon perustuvan kilpailujärjestelmämme takia alkuvuonna syntyneillä on kilpailuetua loppuvuonna syntyneisiin nähden, sillä alkuvuonna syntyneet ovat fyysisesti kehittyneempiä kuin samassa sarjassa kilpailevat, loppuvuodesta syntyneet kilpakumppaninsa. (Leivo 1999, 28.) Tätä ilmiötä kutsutaan nimellä suhteellinen ikävaikutus (Turpeinen 2012, 34).

Samassa sarjassa kilpailevilla henkilöillä voi olla ikäeroa jopa lähes vuosi. Tämän seurauksena vuoden ensimmäisellä neljänneksellä syntyneet hyötyvät muita enemmän edellä olevasta kehityksestään ja heidät luokitellaan lahjakkaiksi todennäköisemmin, kuin loppuvuonna syntyneet urheilijat. Kehityksessä edellä olevat ja vahvemmat lapset saavat myös valmentajilta muita enemmän huomiota, vastuullisempia tehtäviä ja positiivisempaa palautetta. Tämän seurauksena ensimmäisellä vuosineljänneksellä syntynyt urheilija kehittyy ikätovereitaan nopeammin ja on jatkuvasti edellä kehityksessä. Myös hänen liikuntataitonsa ja motivaationsa kehittyvät nopeammin samalla, kun pienemmät ja heikommat lapset jäävät vähemmälle huomiolle. Tämän kaiken seurauksena loppuvuodesta syntyneet urheilijat lopettavat todennäköisemmin uransa ennen kuin täyttävät 12 vuotta. Valmentajien toiminta suosia parhaita urheilijoita on kuitenkin yleensä tiedostamatonta. (Turpeinen 2012, 34–35.)

Suhteellinen ikävaikutus voi ilmetä jo kuusivuotiailla urheilijoilla ja sen suoma etu voi säilyä koko urheilu-uran ajan. Vaikutus on erityisen suurta etenkin joukkuelajeissa. Esimerkiksi englannin jalkapallomaajoukkueessa vuosina 1986, 1990, 1994 ja 1998 pelanneista pelaajista yli 50 % oli syntynyt vuoden ensimmäisellä neljänneksellä. (Turpeinen 2012, 34–35.) Leivon (1999, 28) mukaan lahjakkaita urheilijoita etsittäessä tulisi keskittyä myös urheilijan sosiaalisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin. Hänen mukaansa myös urheilijan hyvät suhteet vanhempiinsa edesauttavat menestyvän urheilu-uran saavuttamisessa ja lievittävät loppuvuodesta syntyneillä suhteellisen ikävaikutuksen tuomia eroja.

Suhteellinen ikävaikutus voi toimia myös vastakkaiseen suuntaan tietyissä lajeissa. Esimerkiksi naisten voimistelussa voimistelijat saavat etua hitaasta kehitymisestä. Tässä lajissa 14 ikävuoden jälkeen lajiaan jatkaneet naisvoimistelijat olivat suurimmaksi osaksi syntyneet vuoden loppupuolella. (Turpeinen 2012, 34–35.) Aarresolan ja Konttisen (2012, 7) tekemän tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaista urheilijoista lokajoulukuussa syntyneitä on muina neljänneksinä syntyneisiin nähden vähemmän koko ikäluokassa kaikissa seitsemässä tutkitussa lajissa (jalkapallo, jääkiekko, koripallo, yleisurheilu, maastohiihto, taitoluistelu ja telinevoimistelu) sekä pojilla että tytöillä lukuun ottamatta telinevoimistelua. Aarresolan ja Konttisen mukaan merkittävin vaikutus suhteellisella ikävaikutuksella eli eniten etua alkuvuonna syntymisestä on maastohiihdossa ja yleisurheilussa.

## 6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 6.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on tehty laadullisin tutkimusmenetelmin. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2007, 157) mukaan laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyy ajatus, että todellisuus on moninainen ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoituksena enemmän löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia totuusväittämiä.

Laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan ymmärrys ilmiöstä, joten laadullinen tutkimus nousee esille silloin, kun ilmiötä ei tunneta tai ei ole teorioita, jotka voisivat selittää ilmiötä, joka on tutkimuksen kohteena. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään mistä ilmiössä on kyse. (Kananen 2014, 16.)

Laadullinen tutkimus mahdollistaa syvällisen näkemyksen saamisen ilmiöstä, sekä antaa mahdollisuuden kuvata ja selittää ilmiötä syvällisesti ja rikkaasti. Tavoitteena on ymmärtää ilmiötä ja antaa tulkintaa. Laadullisessa tutkimuksessa havaintoyksiköt rajoittuvat muutamaaan. Sen takia tutkimustulokset pätevät vain kohdetapauksissa, eivätkä anna mahdollisuutta yleistämiseen, vaikka ilmiöstä saataisiinkin syvällinen näkemys. (Kananen 2014, 17-19.)

### 6.2 Tutkimuskysymykset, aineiston hankinta ja analyysit

Tutkimusaiheenani on urheilijan urapolun ulkoiset tekijät. Tutkimusongelmaksi olen määritellyt urheilijan urapolun ulkoisten tekijöiden merkitysrakenteiden kokonaisvaltaisen syväluotaamisen. Tutkimuskysymykseni on mitä merkityksiä urheilija antaa uransa varrella oleville ulkoisille tekijöille? Tässä tutkimuksessa tätä kysymystä tarkastellaan eritoten uimarin näkökulmasta.

Tutkimuksen avulla tavoitteenani on selvittää, miten urheilija kokee ulkoiset merkitysrakenteet uransa edetessä. Miten merkitysrakenteet muuttuvat eri iässä? Löytyykö jotain yllättävää ulkoista tekijää, jonka haastateltava kokee tärkeäksi uransa kannalta? Tutki-

mukseni avulla voi olla mahdollista myös selvittää kysymystä, pystytäänkö ulkoisia tekijöitä seuraamalla ennustamaan todennäköisyyttä, tuleeko urheilijasta huippu-urheilija vai ei. Entäpä millä seikoilla urheilijan urapolun ulkoisia tekijöitä voidaan kehittää sellaisiksi, että huippu-urheilijoita tulee enemmän?

Haastatteluni oli rakenteeltaan avoin teemahaastattelu. Haastatteluni avulla pyrin vastaamaan tutkimusongelmaani ja –kysymykseeni. Haastattelu tapahtui 5.11.2014 klo 12 ravintola Hurrikaanissa Jyväskylässä. Haastattelun kesto oli noin 90 minuuttia, välineistönä käytettiin nauhuria. Kansainvälisen tason huippu-uimarin haastattelussa teemanoina oli kronologisesti lapsuus ja nuoruus.

Käytän haastattelustani termiä ”avoin teemahaastattelu”, koska haastattelussani on elementtejä sekä täysin avoimesta haastattelusta eli syvähaastattelusta, että teemahaastattelusta. Tutkimuksessani pidän tärkeänä, että haastateltava saa nostaa esille itse omat merkitysrakenteensa. Tämän takia en halunnut ohjailia liikaa haastattelua, vaan ainoina teemoina haastattelussani olivat ”lapsuus” ja ”nuoruus”. Tällä tavoin esille voi nousta paremmin sellaisia seikkoja, joita ei muuten haastattelussa tulisi esille. Teemat ”lapsuus” ja ”nuoruus” otin haastattelussani käyttöön, jotta haastattelussa pystytään eteneämään jokseenkin kronologisesti. Tällä tavoin haastattelun runko pysyy selkeämpänä, mutta se ei silti rajoita haastateltavaa tämän saadessa vapaasti nostaa esille omia merkitysrakenteitaan.

Haastattelun avulla tarkoituksena on tuottaa ymmärrys ja ratkaisu tutkimusongelmaan. Asiat, joita haastateltava itse nostaa esille, ovat hänelle tärkeitä ja merkityksellisiä. Vastaukset heijastavat haastateltavan omaa kokemusta todellisuudestaan. (Kananen 2014, 86.) Haastattelun avulla pyritään tuomaan kysymysten kautta jatkokysymyksiä. Vastaukset ovat osa kokonaisuutta. Näin pystytään luomaan analysointivaiheen kautta yksityiskohdista kokonaisvaltainen (holistinen) kuva ilmiöstä. (Kananen 2014, 72.) Tutkimukseni tieteenfilosofinen lähtökohta on fenomenologinen lähestymistapa. Tässä lähestymistavassa pyrin analysoimaan haastattelua oman esiymmärrykseni kautta. Fenomenologialla tarkoitetaan ilmiöiden kuvailua ja ihmisten kokemuserään liittyvää analysointia. (Varto 1992, 85.)

Puolentoista tunnin haastattelusta tuli litteroituna noin 20 sivua tekstiä. Litterointiin käytin World-tekstinkäsittelyohjelmaa, jossa fonttina Times New Roman, fontin kokona 12 ja rivivälinä 1,5. Litteroinnin jälkeen jatkoin aineiston analyysin tekemistä alleviivaamalla litteroidusta tekstistä kaikki tutkimuskysymykseen ja tutkimuksen tarkoitukseen nähden relevantit kohdat. Tämän jälkeen siirsin alleviivatut kohdat erikseen uudelle Word-tiedostolle ja jaoin ne asiiasältöihin eli segmentteihin niin, että yksi asiakokonaisuus muodosti yhden segmentin. Seuraavaksi muutin segmentoidun aineiston taulukkomuotoon käyttäen apuna Exel-ohjelmaa. Taulukoinnin jälkeen siirryin segmenttien kategorisointiin yhdistämällä samaa tarkoittavia asiakokonaisuuksia eri alaluokkiin ja siitä edelleen yhä yleisemmälle tasolle, päättyen lopulta tasoon ”urheilijan urapolku”. Tämän prosessin tarkoitus oli löytää yhdistäviä tekijöitä koodatuille tekstisegmentteille, tiivistää aineistoa ja helpottaa tulkinnan löytämistä aineistosta. Luokittelussa käytin apuna samanlaista teemoittelua kuin käytin haastattelussanikin, jakaen teemat kronologisesti lapsuusvaiheeseen ja valintavaiheeseen. Tämä helpotti aineiston luokittelua ja tulkintaa, koska näin segmentit saatiin jotakuinkin kronologiseen järjestykseen.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen tutkimuksessani (muokattu Tuomin ja Sarajärven (2009, 109 kuviosta 15):

Haastattelun tekeminen, sen nauhoittaminen ja nauhoituksen litterointi

→Litteroidun haastattelun lukeminen ja siihen syventyminen

→Tutkimuksen kannalta relevanttien kohtien löytäminen ja alleviivaaminen

→Alleviivausten listaaminen

→Alleviivausten yhdistäminen ja alaluokkien muodostaminen

→Yläluokkien muodostaminen alaluokkia yhdistämällä

→Kokonaiskuvan muodostaminen yläluokkia yhdistämällä



Taulukossa 1 olen kuvannut esimerkin aineistoni käsittelystä:

Raakateksti	Numero	Koodi	Taso 1	Taso 2	Taso 3	Taso 4
Kunhan vaan ei tapeta sitä motivaatiota niin sillä ei välttämättä ole niin suurta merkitystä.	1	kunhan ei tapeta motivaatiota	Ei liian ammattimainen valmennus motivaation ylläpitäjänä	Valmennus	Lapsuusvaihe	Urheilijan urapolku
henkinen puoli, tuli niinku niin iso juttu tavallaan kanssa valmentajan ammattitaito	2	henkinen puoli ja valmentajan ammattitaito iso juttu	Henkisen valmennuksen tärkeys	Valmennus	Valintavaihe	Urheilijan urapolku
Se on tietysti tärkeä tekijä että tällä hetkellä meillä on tosi hyvä ryhmä	3	tärkeä tekijä, että hyvä ryhmä	Hyvän ryhmän tärkeys	Sosiaalisuus	Valintavaihe	Urheilijan urapolku

TAULUKKO 1

Aineiston analyysitapana käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin avulla pystytään analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti ja saadaan aineisto järjestetyksi johtopäätöksiä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen osaan: Aineiston redusointiin ei pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn, sekä abstrahointiin eli teroreettisten käsitteiden luomiseen. Käsitteiden yhdistämisellä pystytään saamaan vastaus tutkimustehtävään. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aloitetaan empiirisestä aineistosta ja pyritään saamaan käsitteellisempi näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin tavoitteena on luoda selkeä sanallinen kuva tutkittavasta ilmiöstä kadottamatta aineiston sisältämää sanomaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-104, 106– 108, 112.)

Urheilijan polun pääkategorioiden esiin saamiseksi olen käyttänyt aineistolähtöistä sisällön erittelyä. Aineistolähtöisessä sisällön erittelyssä tavoitteena on etsiä systemaattisesti tyypillisistä poikkeavia tapauksia samankaltaisuuksien etsimisen sijaan (Eskola & Suoranta 1998, 186).

### 6.3 Aineiston luotettavuus

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pysyvyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että jos tutkimus uusittaisiin, saataisiin samat tulokset. Validiteetti tarkoittaa sitä, tutkitaanko oikeita asioita. (Kananen 2014, 147.) Validiteetin näkökulmasta tutkimuksen tekoa suunnitellessani mietin tutkimusasetelmaa tarkasti: mikä tutkimusmenetelmä sopii tutkimukseeni parhaiten, millaisen haastattelun teen ja kenet haastateltavakseni valitsen. Tästä käytiin keskustelua myös ohjaajani kanssa. Reliabiliteetin näkökulmasta olen pyrkinyt tekemään tutkimusaineiston hankinnan ja aineiston käsittelyn mahdollisimman huolella. Ohjaajani on myös ollut mukana seuraamassa näiden vaiheiden käsittelyä. Koodauksen kohdalla ohjaajani on myös tulkinnut ala- ja yläluokkien muodostamisen oikeellisuutta tulkinnan ristiriidattomuuden kannalta.

Olen myös luetuttanut aineiston ja sen tulkinnan haastateltavallani, joka on vahvistanut tulkintani ja tutkimustulokset. Vahvistettavuuden avulla voidaan todeta tutkimuksen ole-

van tutkittavan kannalta luotettava (Kananen 2014, 151). Arvioitavuutta olen pyrkinyt pitämään yllä tekemällä tutkimuksessani mahdollisimman tarkkaa dokumentaatiota.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Urheilu-uraan vaikuttavien merkittävimpien ulkoisten tekijöiden tarkastelu

Laadullisessa tutkimuksessa tuloksia ei voida vain esittää, vaan tutkijan tulee tulkita niitä (Hirsjärvi ym. 2008, 229). Tutkimustulosten tarkastelussa pyrin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin ja selvittää mitä merkitysrakenteita urheilija antaa uransa varrella oleville ulkoisille tekijöille. Haastattelun aikana haastateltavaltani nousi kahdeksan merkittävintä urheilu-uraan vaikuttavaa ulkoista päätekijää: valmennus, vanhemmat, sosiaalisuus, kilpaileminen, ”opinnot, urheilu ja itsenäistyminen”, asuinympäristö, urheiluseuratoiminta, sekä varusmiespalveluksesta vapautuminen. Seuraavaksi tarkastelen näitä löydöksiä hieman tarkemmin.

#### 7.1.1. Valmennus

Valmennuksesta nousi tutkimusaineistoni perusteella kaikkein merkittävin ulkoinen tekijä haastateltavani urheilu-uran kannalta. Valmennus sai yhteensä 28 mainintaa haastatteluni aikana ja tämä oli haastattelun eniten keskusteltu aihe. Haastateltavani mukaan valmennuksen hyvän ammattitaidon tärkeys nousee huomattavasti urheilu-uran edetessä lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Juuri oikean valmentajan löytäminen valintavaiheessa nousi tärkeäksi seikaksi. Haastateltavani korosti myös valintavaiheen valmentajan henkisen puolen valmennuksen tärkeyttä, joka monesti unohtuu.

Mielenkiintoiseksi nousi seikka, että valmennuksen tasolla ei lapsuusvaiheessa ole niin suurta merkitystä. Tärkeimmäksi asiaksi tässä nousi, että lapsuusvaiheessa ei tapeta motivaatiota urheiluun vaan lapsi saa tehdä uimahallilla vapaasti sitä mistä itse tykkää. Haastateltavani mukaan tämä oli niin tärkeä seikka, että hänen uintiuransa olisi jopa jäänyt kesken, jos noin 12-vuotiaana olisi tehty lajiliiton suositusten mukaisia harjoituksia. Tämä on tärkeä seikka ottaa huomioon, sillä muun muassa Korjuksen (2002, 120–124) mukaan valmennettavan tulisi noudattaa valmentajan ohjeita kurinalaisesti. Valmennuksessa lapsuusvaiheen tärkeimmäksi seikaksi nousi siis valmennuksen va-

paamuotoisuus ja valintavaiheen tärkeimmäksi seikaksi valmentajan ammattitaitoisuus. Sekä lapsuusvaiheen loppupuolella, että valintavaiheessa tärkeä seikka oli myös luotto valmentajaan: ”Ehkä tärkein juttu on se tavallaan että uimari luottaa siihen valmentajaan ja tekee.. ja luottaa siihen mitä tekee.” Valmentajan luottamisen tärkeyteen saadaan tukea myös kirjallisuudesta keskinäisen riippuvuuden teoriolla, joka Jowett & Lavalleen (2007, 20) mukaan tarkoittaa, että jos valmentaja ja valmennettava kokevat suurta läheisyyttä keskenään, sekä luottavat ja arvostavat toisiaan, voivat he odottaa parempia tuloksia, kuin jos näin ei olisi.

### 7.1.2. Vanhemmat

Vanhempien merkitys haastateltavan urheilu-uran kannalta oli toinen kahdesta selkeästi merkittävimmästä ulkoisesta tekijästä urheilijan uralla. Vanhemmat saivat haastattelun aikana yhteensä 21 mainintaa. Vanhemmilla on ollut keskeinen rooli muun muassa lapsuusvaiheessa harjoituksiin viemisessä, urheilu-uran edetessä kasvavien rahallisten menojen kattamisessa, sekä kaikenlaisen muun tuen antamisessa.

Urheilujärjestelmän pariin haastateltavani kiinnittyi 4-5-vuotiaana. Tämä on hieman keskimääräistä aikaisemmin, sillä Salasuon, Piispan ja Huhtan (2015, 298) mukaan suomalaiset kiinnittyivät urheilujärjestelmään keskimäärin 6-7 vuoden iässä. Urheilun aloittamisessa suurin tekijä oli isän siirtovaikutus poikaan. Tähän saadaan tukea myös kirjallisuudesta: ”Varsinkin perheen isän liikuntaharrastuksella on yhteys hänen lasten liikuntaharrastuksen aloittamiseen, eli suurin siirtovaikutus on todettu olevan isältä pojalle (Hietanen & Kauppila 2007, 17–19)”. Mielenkiintoista päälajin eli uinnin aloittamisessa kuitenkin on, että uinnin pariin haastateltavani päätyi sattumalta naapurin kautta kahdeksan -vuotiaana. Kirjallisuuden perusteella tämä on harvinaisempaa, sillä esimerkiksi Aarresolan ja Konttisen (2012, 33) mukaan vanhemmilla on muita henkilöitä selvästi suurempi vaikutus lapsen kiinnostuksen herättämisessä urheilulajia kohtaan. Isän vaikutus urheilu-uran jatkamisessa näkyi kuitenkin esimerkiksi yläasteiässä, kun isän urheilutausta oli suurena vaikuttajana myös haastateltavan haluun testata rajojaan uinnin parissa. Päälajin valitsemisessa viidennellä luokalla ulkoisilla tekijöillä ei ollut juuri merkitystä.

Haastateltavani mukaan ala-asteiässä harrastuksen kustannukset eivät olleet vielä suuria, mutta ylä-asteelle mentäessä vanhempien taloudellinen – ja muu tuki alkoi lisääntyä, esimerkiksi valmennuksen etsintä ja harjoituksiin vieminen. Myös Siekanskan (2012) mukaan lapsi hyötyy vanhemmiltaan saamasta motivoinnista, rahallisesta tuesta, harjoituksiin kuljettamisesta sekä heidän antamastaan palautteesta. Lukioikään mennessä vanhempien tuki oli hyvin merkittävässä asemassa. Merkityksellisimmäksi haastateltavani koki vanhempien taloudellisen tuen, joka oli suurimmillaan 17-vuotiaana, kun muita tuloja ei juuri ollut ja maajoukkue-toiminta alkoi. Haastateltava pitää vanhempiaan merkittävimpinä henkilöinä uransa kannalta valmentajiensa rinnalla.

### 7.1.3. Sosiaalisuus

Kolmanneksi merkitystekijäksi määrittelin sosiaalisuuden. Tällä sosiaalisuudella tarkoitan ryhmän sosiaalipsykologisten tekijöiden ja kavereiden vaikutusta urheilu-uraan. Erinäisiä sosiaalisuuteen viittaavia mainintoja tuli haastattelun aikana yhteensä 17. Haastateltavani piti sosiaalisuutta tärkeänä osana huippu-uimarin urapolulla ja koki sosiaalisuuden puutokset haastavina asioina urallaan. Haastateltavani puhui eritoten sosiaalisuudesta valintavaiheen aikana ja tämän hän koki erityisen tärkeäksi: ”lukioiässä korostuu osa uimareista kaipaa siihen vierelleen ryhmän tekemään. Yksin tekeminen on kuitenkin aika puuduttavaa”. Haastateltavani mukaan harjoittelemisen laatu huononi, kun hän koki olevansa ulkopuolinen ryhmästä ja hän koki huonon ryhmähengen todella raskaaksi ja rankaksi. Toisaalta haastateltavani mukaan huono ryhmähengi on vahvistanut myöhemmin henkisesti siten, että myöhemmät vastoinkäymiset eivät ole tuntuneet niin isoilta. Myös kirjallisuudesta saadaan tukea sille, että sosiaaliset tilanteet voivat muokata ihmistä, sillä Niemelän ja Ruthin (1989) mukaan Ihmisen persoonallisuuden kehittymisen ohjaava tekijä on ihmisten välinen sosiaalinen kanssakäyminen sekä sen aiheuttama tunnesisältö.

Haastateltavani kokee, että hyvä ryhmä jossa harjoitella on tärkeä tekijä uran kannalta ja se auttaa muun muassa nostamaan treenimääriä, motivaatiota harjoitteluun ja lisää hyvähenkistä kilpailua. Hyvä ryhmä ja ryhmään kuulumisen tunne koetaan tärkeäksi: ”Se samaan ryhmään kuulumisen tunne, se on ollu siltä puolelta semmonen juttu millä on ollu merkitystä”. ”Se on tietysti tärkeä tekijä että tällä hetkellä meillä on tosi hyvä

ryhmä.” Haastateltavan tämänhetkinen hyvä ryhmä saa tukea myös kirjallisuudesta, sillä Rovion (2009) mukaan pieni ryhmä edistää ryhmän hyvää koheesiota. Ristiriitaa tälle tulee kuitenkin siitä, että Rovion (2009) mukaan korkealla kilpailullisella tasolla ryhmän koheesion ei ole todettu olevan niin korkea kuin alhaisen kilpailullisen tason.

#### 7.1.4. Kilpaileminen

Neljänneksi merkitystekijäksi haastattelun perusteella nousi kilpaileminen. Kilpaileminen sai yhteensä 15 mainintaa haastattelun aikana. Haastattelussa nousi ilmi, että uran aikana sopivan haastavan kilpailun saaminen oli tärkeä motivaatiotekijä uran kannalta. Haastateltavani koki tärkeänä, että hän sai sen tasoista kilpailua, että koki niissä pärjäävänsä. Aarresolan ja Konttisen (2012, 13-14) mukaan pienillä paikkakunnilla kilpailijoita on vähemmän ja tämä edesauttaa onnistumisten kokemusten saavuttamista ja parantaa motivaatiota harjoitteluun ja urheilu-uran jatkamiseen. Haastateltavallani tällaiset kilpailut olivat aluksi lähinnä alueellisia, mutta uran kehittyessä alettiin kilpailua hakea yhä kauempaa. Kilpailemisen tärkeys ja sen hakeminen näkyivät myös siinä, että haastateltavani koki kilpailun eteenpäin vievänä voimana ja motivaatiotekijänä niin lapsuusvaiheen – kuin valintavaiheenkin urheiluseurassa. Kilpailemisen tärkeyttä kuvaa sekin, että kun lapsuusvaiheen seura ei enää pystynyt tarjoamaan tarpeeksi kilpailua, lähdettiin sitä hakemaan muualta. Myös ikäkausitilastot ja niissä nouseminen 12 - 13 -vuotiaasta lähtien ovat olleet kilpailullisia motivaation lisääjiä: ”12–13 -vuotias, niin silloin rupes uimailiiton sivuilla olemaan ikäkausitilastoja. Aina halusin nousta tilastoissa ylöspäin.” Kirjallisuuden mukaan ihmisillä on yksilöstä toiseen vaihteleva halukkuus pärjätä vertailussa muihin, jota kutsutaan motivationaaliseksi orientaatioksi. Tutkimuksessa on todettu, että muun muassa huipputasoilla uimareilla on korkea kilpailullisuuden tarve. Tämä aiheutti nopeaa oppimiskykyä ja halun tehdä paljon työtä tavoitteen saavuttamiseksi. (Heikkinen & Valtonen 2003, 10-11.)

Kilpailemisessa on huomattavaa, että tämän tekijän haastateltavani on kokenut hyvin pysyväksi asiaksi läpi koko uran. Kilpailun saaminen koetaan tärkeäksi tekijäksi ja osaksi uraa lapsuudesta aikuisuuteen asti.

### 7.1.5. Opintojen ja urheilun yhdistäminen, sekä itsenäistyminen

Viidenneksi tekijäksi nousi opintojen ja urheilun yhdistäminen, sekä itsenäistyminen. Nämä saivat haastattelun aikana yhteensä 18 mainintaa. Aluksi olin jaotellut itsenäistymisen kokonaan omaan kategoriaansa, mutta päätin yhdistää nämä kaikki samaan kategoriaan, sillä itsenäistyminen kulkee niin käsi kädessä opintojen ja urheilun kanssa. Tässä kappaleessa tarkastellaan lähinnä lukioikää.

Muutto vieraalte paikkakunnalle voi olla haastavaa. Haastateltavani koki tärkeäksi lukion alun jaksamisen kannalta, että hän oli henkisesti valmistautunut tähän muutokseen. Opintojen ja urheilun yhdistämisessä merkittäväksi tekijäksi nousi urheilulukiojärjestelmän toimivuus: ”tosi hyvin toimi silloin lukioikäsenä se järjestelmä. Ne ei ollu erilliset jutut että on koulu ja sitten on urheilu vaan ne oli tavallaan sitä urheilulukion koko paketti.” Myös se koettiin tärkeäksi, että vaikka iltaharjoitukset eivät olleet lukiotreenejä, oli iltaisin samat valmentajat ja uimarit harjoittelemassa. Tämän ansiosta haastateltavani koki opintojen ja urheilun yhdistämisen yhtenä kokonaisuutena. Tähän saadaan tukea myös kirjallisuudesta, sillä Laakson & Paavolan (1993, 58–60) mukaan urheilulukiolle on suuri merkitys urheilijoiden kehitykselle, vaikka suurin hyöty nähdäänkin joukkueurheilijoilla.

Haastateltavani koki tärkeäksi myös opintojen aikaisen tuen päätöksestä keskittyä enemmän uintiin ja käydä lukio neljään vuoteen: ”keskusteli valmentajan kanssa ja se että äidin kanssa ja oikeastaan myös lukion opinto-ohjaajan kanssa niin kaikilta tuli tuki sille, että mä kevennän etä mä käynkiin neljään vuoteen. Se oli varmasti ainakin tosi iso tekijä, että tuli se tuki ja ymmärrys siihen. tuki oli kyllä tosi tärkeä.”

Opintojen aikana tapahtunut itsenäistyminen vanhemmista koettiin hyvin merkittäväksi tekijäksi urheilu-uran kannalta. Haastateltavani koki, että muutto vieraalte paikkakunnalle ja lukion aloittaminen siellä toi valtavasti muutoksia samaan aikaan. Tämä muutos elämäntilanteessa koettiin kuitenkin hyvin positiiviseksi asiaksi urheilu-uran kannalta. Harjoitusmäärän ja –tehon nostoa ja laadukasta valmennustakin tärkeämmäksi kehittäväksi tekijäksi nousi isojen muutosten aiheuttama itsenäistyminen. ”Treenimääriä ja sitä tehon nostoo ja sitä laadukasta valmennustakin tärkeempi kehittävä tekijä oli se ylipää-



tään se muutos.” Haastateltavani koki itsenäistymisen isoksi asiaksi uransa kannalta ja että itsenäiseksi oppiminen vei urheilua eteenpäin ja auttoi ajattelemaan harjoituksissa positiivisesti eri tavalla. Tämä kohta on mielenkiintoinen, sillä siinä on ristiriitaa kirjallisuuden kanssa. Wylleman ja Reints (2010) kirjoittivat urheilijan uran suurista siirtymäkohdista, mutta heidän mukaan nämä siirtymäkohdat voivat ennemminkin hidastaa tai rajoittaa urheilijan uran etenemistä.

#### 7.1.6. Asuinympäristö

Asuinympäristö sai haastattelun aikana yhteensä 14 mainintaa. Kirjallisuuden mukaan asuinympäristön on todettu olevan yhteydessä lapsen liikuntaharrastukseen (Hietanen & Kauppila 2007, 23–24). Asuinpaikka vaikutti myös haastateltavani lajiharrastukseen, sillä hänen mukaansa lähes jokainen, joka liikuntaa hänen kotipaikkakunnallaan harrastaa, ajautuu tietyn lajin pariin. Uintilajin pariin haastateltavani päätyi sattuman kautta, kun naapurin äiti kysyi harjoituksiin. Uinnin harrastamista edisti, että uimahalli oli lähellä. Tähän saadaan tukea myös kirjallisuudesta: ”Lapsi harrastaa todennäköisemmin liikuntaa, jos hänen asuinympäristönsä tarjoaa paljon liikuntamahdollisuuksia. Pitkä välimatka kodin ja urheiluharrastuksen välillä huonontaa lapsen mahdollisuuksia osallistua liikuntaharrastuksiin. (Hietanen & Kauppila 2007, 23–24.)”

Haastateltavani mukaan hänen kotipaikkakunnallaan ei ollut hyviä edellytyksiä uinnin harrastamiselle korkealla tasolla, muun muassa kehnon valmennuksen takia. Ylä-asteiässä merkityksellinen tekijä oli kuitenkin mahdollisuus käydä omatoimisesti aamuharjoituksissa uimahallilla. Haastateltavani koki tärkeäksi tekijäksi, että kahdeksannella luokalla ylä-asteen liikunnanopettaja antoi hänelle mahdollisuuden ja luoton käydä tekemässä omatoimista harjoittelua. Tärkeä asuinympäristön uraan vaikuttava tekijä oli myös, että haastateltavan kotipaikkakunnalla oli uimahallilla aina rata varattu kilpauimareille harjoittelua varten: ”Siellä oli yksi rata hallissa mihin sai mennä kilpauimarit treenaamaan ihan silloin kun niille itelleen se parhaiten sopi. se oli ainakin semmonen merkittävä tekijä siinä vaiheessa.”

Pienen paikkakunnan haitat alkoivat näkyä lukioiän lähestyessä. Haastateltavani koki tärkeäksi, että häntä vietiin ylä-asteiässä harjoituksiin isommalle paikkakunnalle, jossa oli parempi valmennus.

#### 7.1.7. Urheiluseuratoiminta

Urheiluseuratoiminta sai haastattelussani neljä mainintaa. Urheiluseuratoiminnan pariin haastateltavani ajautui 4-5-vuotiaana ja uimaseuratoiminnan 8-vuotiaana. Päälajin valitseminen tapahtui viidennellä luokalla. Päälajin valitseminen tapahtui omasta tahdosta, kun toinen lajeista ei enää kiinnostanut ja uinti kiinnosti enemmän. Päälajin valinta tapahtui haastateltavallani hieman keskimääräistä aikaisemmin, sillä kirjallisuuden mukaan suomalaisilla nuorilla päälajin valinta tapahtuu keskimäärin 13-15-vuotiaana. (Suomen olympiakomitean raportti, 2013, 17.)

Se, että haastateltavani päätti itse omasta lajivalinnastaan ja sen ajankohdasta, on kirjallisuudenkin mukaan merkittävää. Suomen olympiakomitean raportin (2013) mukaan tarkastellessa suomalaisten huippu-urheilijoiden elämänkulkua, oli lähes poikkeuksetta korostuneessa asemassa lapsen mahdollisuus vaikuttaa kysymyksiin, jotka koskivat lapsen omaa urheiluharrastusta. Raportin mukaan oli myös olennaista, että nuori saa olla itse oman urheilunsa päähenkilö. Urheilijan tulee löytää itse itselleen sopivan laji, eikä niin, että lajille etsitään sopivaa urheilijaa.

#### 7.1.8. Varusmiespalveluksesta vapautuminen

Kahdeksantena asiana ja viimeisenä päätekijänä haastattelussa nousi varusmiespalveluksesta vapautuminen. Tämän nostin yhdeksi kahdeksasta haastateltavani uintiuraan vaikuttavasta tekijästä, sillä haastattelun aikana tämän kohdan tärkeys korostui. Varusmiespalveluksesta vapautuminen sai haastattelun aikana yhteensä seitsemän mainintaa.

Puolustusvoimien urheilukoulun yksi perustehtävänä on antaa varusmiehille tukea Suomen edustustason urheilussa (Laatikainen 2009). Haastateltavani mukaan kuitenkin etenkin lyhyen matkan uimareille kaikki fyysinen työ, mitä armeijassa tehdään, on niin

kaukana omasta treenistä, että se vaikuttaa negatiivisesti urheilijan uraan. Omien kokemustensa mukaan haastateltavani oli sitä mieltä, että varusmiespalveluksen käyneiden uimareiden ura on yli 90 prosenttisesti tyssännyt palvelukseen: ”No, kyllähän se uimareiden kohdalla on ollut vähän semmonen juttu, että kyllä niinkun yli 90 prosenttisesti kehitys uintiuralla niin se on kyllä lopahtanu siihen armeijaan. Se on varmaan niiku 95 prosenttia, varmaan enemmänkin.”

## 7.2 Merkitysten suhteellinen asema urheilijan eri uravaiheessa

Tässä kappaleessa tarkastelen lapsuusvaihetta, jolla tarkoitan ikää syntymästä ylä-asteen lopulle ja valintavaihetta, jolla tarkoitan lukioikää. Tarkastelussa pyrin vertailemaan, miten haastateltavani antamat ulkoisten tekijöiden merkitysrakenteet muuttuvat urheilijan eri uravaiheessa. Haastattelun aikana lapsuusvaiheeseen kuuluvat tekijät saivat yhteensä 67 mainintaa, valintavaiheeseen kuuluvat tekijät 59 mainintaa. Samaan aikaan sekä lapsuus- että valintavaiheeseen kuuluvat tekijät saivat kahdeksan mainintaa.

Haastattelun perusteella kaikista riippumattomin tekijä ikään nähden oli kilpaileminen. Yhteensä kahdeksasta sekä lapsuus- että valintavaiheeseen kuuluvasta maininnasta kilpailamiseen kuului kuusi. Tämä kertoo siitä, että haastateltavallani kilpailullisuus on tärkeä tekijä uran kannalta niin lapsuus- kuin valintavaiheessakin. Kilpailun saamisen tärkeys ja sen hakeminen on haastateltavallani ollut merkittävä ja sangen muuttumaton tekijä uran alkutaipaleelta nykyhetkeen asti.

Vanhempien merkitys on muuttunut haastateltavani uran aikana. Vanhempien tuki oli todella merkittävä tekijä valintavaiheessa. Valintavaiheessa korostui etenkin taloudellisen tuen tärkeys, kun kulut olivat suuria ja tuloja ei juuri ollut. Haastateltavani ei kokenut vanhemmillansa olevan kovin suurta merkitystä lapsuusvaiheen alkupuolella. Yläaste ajoista eteenpäin vanhempien merkitys suureni muun muassa valmennuksen etsinnän ja kulujen suurenemisen seurauksena. Aarresolan ja Konttisen (2012) mukaan vanhempien vaikutus lasten urheiluharrastukseen vähenee hieman lasten kasvaessa, mutta vanhempien tärkeä rooli lapsen urheilu-uran tukijana säilyy. Myös haastateltavani kodissa käynti rupesi vähenemään lukion ensimmäisen syyslukukauden jälkeen, mutta

yleisesti ottaen haastateltavani koki vanhempien merkityksen kasvaneen uran etenemisen myötä.

Valmentajan merkitys muuttuu merkittävästi tultaessa lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Haastateltavani koki lapsuusvaiheessa tärkeäksi tekijäksi, että sai tehdä harjoituksissa omia juttuja varsin vapaasti. Lapsuusvaiheessa tärkeintä oli, että ei tapeta motivaatiota urheiluun liian systemaattisella harjoittelulla. Toisaalta myös lapsuusvaiheessa tärkeää oli luotto valmentajaan ja hänen osaamiseensa. Valintavaiheessa alkoivat korostua valmentajan ammattitaidon, valmennuksen laadun ja henkisen valmennuksen tärkeys. Valintavaiheen valmentajan ammattitaidon tärkeydestä saadaan tukea myös kirjallisuudesta, sillä Korjuksen (2002) mukaan urheilijan on vaikeaa päästä kansainväliselle huipulle ja ammattilaiseksi, jos valmentajakaan ei ole ammattilainen.

Kirjallisuuden mukaan kasvun ja kehityksen myötä nousee kavereiden merkitys yhä tärkeämmäksi osaksi urheiluharrastuksen aloittamista ja jatkamista (Turpeinen 2012). Samanlaista kehityskulkua havaitsin myös omassa tutkimuksessani. Haastateltavani korosti hyvän ryhmän ja ryhmähengen tärkeyttä eritoten valintavaiheessa. Hän harjoitteli paljon itsenäisesti etenkin ylä-asteella: ”Itellä nyt ainakin se yläasteikä meni vielä aika lailla yksin tehdessä”. Kuitenkin lukioiässä hyvän ryhmän tarve korostui: ”lukioiässä korostuu osa uimareista kaipaa siihen vierelleen ryhmän tekemään”.

Urheiluseuratoiminnan merkitys muuttui urheilu-uran edetessä. Lapsuusvaiheessa haastateltavani koki urheiluseuratoiminnan merkityksen sangen vähäiseksi. Kuitenkin valintavaiheessa urheiluseuratoimintaan osallistuminen ja sen kautta saatava ammattitaitoinen valmennus ovat hyvin tärkeä osa uraa.

Asuinseudulla on puolestaan merkitystä siinä, kuinka ammattitaitosta valmennusta tulee saamaan. Lapsuusvaiheessa asuinympäristöllä ei haastateltavani mukaan ollut kovin suurta merkitystä. Valintavaiheessa oli kuitenkin tärkeää, että asuinympäristö tarjosi hyvää valmennusta ja opintojen ja urheilun yhdistämisen toimivuutta.

## 8 POHDINTA

Lapsi ja nuori elää ja kehittyy elämässään vahvasti ympäristön kautta. Jo pikkulapsi aktiivisesti havainnoi ympäristöään voidakseen liikkua ja liikkuu voidakseen havaita. (Nurmi ym. 2006, 27). Suomalaisen urheilijan toimintaympäristö laajenee sitä mukaa, kun urheilija vanhenee, mutta ympäristössä toimii läpi lapsen ja nuoren elämän vahvana perheen tuki. Vanhemmilla on myös keskeinen rooli lapsen urheiluharrastuksen aloittamisessa, sen jatkamisessa (Turpeinen 2012, 11–12), kuin myös rahallisen tuen antamisessa urheilu-uran kehittyessä (URA -työryhmän muistio 1999, 21). Lapsen todennäköisyyttä liittyä urheilun pariin lisää myös urheilulle virikkeellinen kasvuympäristö (Hietanen & Kauppila 2007, 23–24), sekä urheilevat kaverit, joiden merkitys lisääntyy lapsen kasvaessa (Turpeinen 2012, 12–13). Salasuon, Piipan ja Huhtan (2015, 296) mukaan urheilijoiden lajikirjo ja lajinomainen leikkiminen ovat valitettavasti vähentyneet viime vuosien aikana. Urheilussa näkyy myös ilmiö, jonka mukaan vähävaraisten ja monikulttuurisista taustoista tulevien perheiden on yhä vaikeampi nousta huippu-urheilijaksi.

Suomessa opintojen ja urheilun yhteensovittamiselle on tehty monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia. Suomessa urheilija pystyy keskittymään urheilu-uraansa ja suorittamaan samaan aikaan opintojaan niin peruskoulutasolla, lukioissa, ammattikouluissa, kuin korkea-asteen oppilaitoksissa (Gröhn & Riihivuori 2008, 37, Jokinen 2007, 17). Myös varusmiespalvelusta suorittaville urheilijoille on oma urheilukoulunsa (Puolustusvoimat 2013). Menestykseen johtava urheilu-ura vaatii myös urheilijalle sopivan valmentajan. Hyvä valmentaja ottaa huomioon valmennettavansa iän ja sen tuoman kehitystason (Wylleman & Reints 2010).

Lapsen kasvaessa vanhemmaksi ja siirtyessä lapsuudesta nuoruuteen, hänen toimintaympäristönsä laajenee jatkuvasti. Toimintaympäristön laajetessa esimerkiksi kavereiden vaikutukset urheilijaan lisääntyvät. (Nurmi ym. 2006, 145-147.) Kuitenkin esille nostettava seikka on, että vaikka toimintaympäristö lapsen kasvaessa laajenee, säilyy perheen tuki jatkuvasti tärkeässä roolissa lapsen ja nuoren kehittyessä urheilu-urallaan. (Turpeinen 2012, 11–12.) Esimerkiksi perheen antama rahallinen tuki on monissa tapauksissa urheilijalle kriittinen urheilu-uran jatkamisen kannalta (URA -työryhmän muistio 1999, 21).

Pro - Gradu tutkielmani tavoitteena oli perehtyä urheilijan urapolun ulkoisiin tekijöihin kirjallisuuskatsauksen ja haastattelun avulla. Alkusysäyksen ja kiinnostuksen aiheeseen sain, kun luin David Lagercrantzin kirjan Minä-Zlatan Ibrahimovic. Kirjan takia minua alkoi kiehtoa ajatus urheilijan urapolusta ja se, mitä kautta urheilun huipulle pääsee. Erityisesti Zlatanin kirjassa minua kiehoi, miten hän on päässyt jalkapallon huipulle ja miten hänen uransa ulkoiset tekijät ovat vaikuttaneet tähän.

Suomalaisen urheilijan tie huipulle on täynnä ulkoisia tekijöitä, joiden tulee onnistua, jos urheilija mielii huipulle. Sitä voisi verrata vaikkapa ketjuun, joka ei saa katketa. Esimerkiksi jos vanhemmat eivät tue nuorta lastaan urheilussa, opinnot estävät täysipainoisen urheilu-uran jatkamisen, taikka urheilijan valmentaja on kelvoton, on urheilijan tie huipulle yhä vaikeampaa.

Tutkielman kirjallisuusosiota tehdessäni huomasin yllättäviäkin seikkoja urheilijan urapolulla. Esimerkiksi se, että noin 60 % Lahdessa puolustusvoimien urheilukoulussa palvelleista varusmiehistä urheili lajiensa edustusryhmissä, yllätti minut. Tästä voisi päätellä, että sillä missä varusmiespalveluksensa viettää, olisi suuri merkitys urheilijan uraan. Oman haastatteluni avulla kuitenkin tultiin johtopäätöksiin, että suurin merkitys uran kannalta on sillä, että ei mene suorittamaan varusmiespalvelusta lainkaan. Se, että urheilijalle annetaan varusmiespalveluksensa aikana paljon harjoittelu- ja kisavapaita, on kuitenkin varmasti tärkeä etu urheilijalle. Toinen seikka mikä minua myös erityisesti kiinnosti, oli Jalosen ja Lammen kirjoitus ryhmähengen tärkeydestä. Yllätyin siitä, kuinka tärkeää se voi olla ja mielestäni tästä olisi kiinnostavaa saada lisätutkimusta, sillä voihan olla, että huippulahjakaskin urheilija saattaa lopettaa uransa huonon ryhmähengen takia. Myös oma haastateltavani koki hyvän ryhmähengen tärkeäksi. Hyvä ryhmähengi on tärkeää, mutta kiintoisaa olisi tehdä myös jatkotutkimuksia siitä, miten huono ryhmähengi voikin vahvistaa urheilijaa henkisesti. Haastateltavanihan oli kokenut myös tällaista ilmiötä urallaan. Yllättävänä koin yleisestikin ottaen sosiaalisuuden tärkeyden. Myös itsenäistymisen tärkeys tuli minulle yllättävänä seikkana. Haastateltavani koki itsenäistymisen erittäin tärkeänä osana uraansa. Ennen tutkielmani tekoa en osannut ajatella itsenäistymisen olevan niin paljon eteenpäin vievä voima.

Uskon, että ulkoisten tekijöiden paremmalla huomioon ottamisella voidaan helpottaa urheilijan pääsyä huipulle. Urheilijan urapolun ulkoisissa tekijöissä on kuitenkin niin paljon sattumanvaraisia risteyskohtia, että ei voida mitenkään tehdä valmista reseptiä,

että näillä ulkoisilla tekijöillä saadaan huippu-urheilijoita. Urheilijan ulkoisten tekijöiden sokkeloa voisi kuvata vaikkapa polkuna, jossa on vähän väliä tienhaaroja. Jokaisesta tienhaarasta täytyy urheilijan valita oikea polku, vaikka valitsemishetkellä ei tiedetäisikään, mikä on oikea polku ja mikä väärä. Tällaisia risteyskohtia urheilijan urapolulla ovat esimerkiksi urheilulukion tai valmentajan valinta. Paljon on tekemistä sattumankin avulla, että urheilija sattuu valitsemaan itselleen parhaan valmentajan tai urheilulukion. Näitä asioita ei voi aina tietää ennen kuin kokeilee. Myös se, miten urheilija ajautuu itselleen oikean lajin pariin, voi olla aikamoista sattumankauppaa. Haastateltavani sattui päätyämään uinnin pariin naapurin kautta. Maailmassa on varmasti paljon ihmisiä, joiden fyysispsykkiset ominaisuudet ja ulkoiset tekijät olisivat loistavat jollekin tietylle lajille, mutta he eivät ole vain koskaan ajautuneet lajin pariin.

Tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia ei voida yleistää, vaan tässä tutkittiin vain yhden huippu-urheilijan antamia merkitysrakenteita urheilijan ulkoisia tekijöitä kohtaan. Mielestäni on ollut mielenkiintoista nähdä, millainen on ollut kyseisen urheilijan tarina ja millaisia polkuja tai tienhaaroja hän on kokenut urallaan. Tutkimukseni alussa olin pohjittanut, voidaanko tutkimukseni avulla selventää kysymystä, pystytäänkö ulkoisia tekijöitä seuraamalla ennustamaan todennäköisyyttä, tuleeko urheilijasta huippu-urheilija vai ei. Nyt tutkimuksen tehneenä, en usko, että ainakaan kovin hyvin. Urheilijan urapolun ulkoiset tekijät ovat niin yksilölliset ja ihmisen omat merkitysrakenteet niin henkilökohtaisia. Uskon, että eri ihmisillä toimii erilaiset polut. Toinen pohtimani kysymys oli millä seikoilla urheilijan urapolun ulkoisia tekijöitä voidaan kehittää sellaisiksi, että huippu-urheilijoita tulee enemmän? Tähän kuten edellisessäkin kysymyksessä ei tarpeeksi hyvin riitä yhden urheilijan tutkiminen. Tutkimukseni avulla saatujen yhden urheilijan antamien merkitysrakenteiden avulla voidaan saada toki viitteitä siitä, millaiset ovat hyvät urheilijan urapolun ulkoiset tekijät, mutta nämä merkitysrakenteet ovat hyvin yksilölliset, eikä niitä voida yleistää. Tutkimuksessani käsittelemäni pääsääntöisesti sellaisia ulkoisia tekijöitä, joita haastateltavani koki merkityksellisiksi. Esimerkiksi usealla urheilijalla esikuvat voisivat olla yksi merkityksellinen uraan vaikuttava tekijä. Esikuvat eivät kuitenkaan nousseet haastateltavallani merkityksellisiksi tekijöiksi. Siksi esikuvia ei myöskään tutkielmassani käsitelty.

Aineistostani nousseet kahdeksan teemaa suhtautuivat käyttämäni kirjallisuuden sanan yhtenevästi. Kirjallisuudesta löytyi kohtalaisen paljon tuloksia tukevaa tietoa. Näistä yksittäisistä urheilijan uran vaiheista löytyykin tietoa hyvin. Teema, josta kirjallisuus

dessa ei löytynyt paljoakaan tietoa, oli itsenäistymisen vaikutus urheilijan uraan. Opin-  
tojen ja urheilun yhdistämisestä oli puolestaan paljonkin kirjallisuutta. Oli mielenkiin-  
toista, että opintojen ja urheilun yhdistämistä käsittelevässä kirjallisuudessa ei käsitelty  
paljoakaan suoraan itsenäistymisen vaikutusta. Aineistosta nousi myös joitakin ristirii-  
taisia tuloksia kirjallisuuteen nähden. Esimerkkinä suuret elämän siirtymäkohdat, jotka  
voivat olla Wyllemanin ja Reintsin (2010) mukaan olla urheilijaa hidastavia asioita.  
Kuitenkin haastateltavani mukaan juuri tämä oli urheilu-uraa kehittävä asia. Pääsääntöi-  
sesti kirjallisuus oli kuitenkin tuloksia tukevaa.

Tutkielmassani jätin menestykseen vaikuttavat urheilijan sisäiset ominaisuudet tarkoi-  
tuksella pois, sillä muuten tutkielmastani olisi tullut liian laaja. Sisäiset tekijät ovat hy-  
vin monimuotoinen aluekokonaisuus, johon kuuluvat muun muassa ruumiinrakenne,  
lihasvoima, liikkuvuus, nivelten rakenne, koordinaatiokyky, sukupuoli, psyykkiset omi-  
naisuudet, lahjakkuus, sekä monia muita tekijöitä. Sisäisten tekijöiden aihealuetta on  
tutkittu paljon ja siitä oli enemmän tietoa kuin ulkoisista tekijöistä. Halusin keskittyä  
ulkoisten tekijöiden tarkasteluun, koska se oli minullekin hieman tuntemattomampi ai-  
healue.

Tutkielmassani pois jätin myös urheilijan loukkaantumiset ja sairastumiset. Näillä teki-  
jöillä on mielestäni suuri yhteys urheilijan menestykseen, mutta tämäkään aihealue ei  
tällä kertaa mahtunut tutkielmaani, jotta siitä ei tulisi liian laaja. Samasta syystä jätin  
tutkielmassani pois aihealueen, jossa tarkastellaan, onko mahdollista tulla huippu-  
urheilijaksi ilman ulkoisten tekijöiden onnistumista. Eli en tarkastellut tutkielmassani  
sitä, onko olemassa huippu-urheilijoita, joilla ulkoiset edellytykset eivät ole kunnossa.

On myös huomioitavaa, että tutkielmani katsoo edelleen varsin kapea-alaisesti muun  
muassa perheen sosieekonomisen aseman merkitystä urheilijan uran kannalta. Parempaa  
selvitystä tarvittaisiin myös siihen, miten urheilijoiden urheilu-ura jatkuu lukion jälkeen.  
Tässä tarvittaisiin tuoreempaa lähdekirjallisuutta.

Huomioitavaa on myös, että en tarkastele tutkielmassani urheilijan oheispalveluja ja  
niiden vaikutusta. Tarkasteluun voisi liittää muun muassa fysioterapeutit, lääkärit, sekä  
ravinto- ja psyykkisen valmennuksen. Myös media, sponsorit ja agentit ovat ulkoisia  
tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa urheilijan uraan. Näitä en kuitenkaan tutkielmassani



tarkastele koska ne liittyvät enemmänkin jo huippuvaiheessa olevan urheilijan tukiverkostoon.

Onnistuin mielestäni työstäni saamaan ehjän aihekokonaisuuden ja vastaamaan asetettuun tutkimuskysymykseen. Tavoitteenani oli jäsentää tutkielmani aikajäsennyksen avulla ja suurin piirtein siinä onnistuinkin. Kehitettävää minulla kuitenkin on vielä lähteiden käytössä. Olisin voinut muun muassa käyttää lähteinäni vähemmän Pro gradu-tutkielmia. Pro gradu-tutkielmien suuri osuus lähdeluettelossani johtuu siitä, että aiheesta oli kirjoitettu niin paljon nimenomaan graduja. Tutkielmassani käytin suurimmaksi osaksi suomalaisia lähteitä, koska pyrin työssäni kuvaamaan urheilijan urapolkua suomalaisesta näkökulmasta. Ulkomaalaiset lähteet keskittyivät ulkomaalaisiin urapolkumalleihin. Näiden käyttö olisi kuitenkin tuonut lisäväriä aineistoon.

Mieltäni askarruttaviksi kysymyksiksi jäi, miten urheilijan urapolun ulkoisia tekijöitä voisi kehittää? Suomalaisen urheilijan tie kansainväliselle huipulle ei näytä olevan helppo. Esimerkiksi Amerikassa koulujärjestelmä ja urheilu linkittyvät luontaisemmin yhteen kuin Suomessa. Voisimmeko ottaa jotain oppia amerikkalaisilta? Jatkotutkimuksen aihe voisi liittyä esimerkiksi aiheeseen ”miten suomalaiset urheilijat voisivat parantaa urheilumenestystään kansainvälisellä huipulla”. Mielenkiintoiseksi kysymykseksi jää myös, kuinka suuri merkitys erilaisilla ulkoisilla tekijöillä olisi loppujen lopuksi urheilijan uralla, jos erilaisia tekijöitä olisi mahdollista tarkastella samasta aiheesta monipuolisin tutkimusmenetelmin. Tämä vaatisi huolellisesti laaditun tutkimusasetelman ja laajan aineiston, mutta tarjoaisi samalla mielenkiintoisen jatkotutkimushaasteen.

Tutkimukseni antaa liikuntatieteen alalle lisää ymmärrystä urheilijan urapolun ulkoisten tekijöiden merkitysrakenteista. On tärkeää, että ymmärretään yhä paremmin urheilijan urapolun ulkoisia tekijöitä ja sitä, mitkä asiat urheilija kokee omalla urallaan merkitykselliseksi. Uskon, että tällä tavoin voimme tulevaisuudessa vaikuttaa myös parempien urheilutulosten saavuttamiseen.

## LÄHTEET

- Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35
- Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Nuori urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilö urheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU
- Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Nuori urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukku-urheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU
- Côté, J.; Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa R. Eklund & G. Tenenbaum (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3.painos. Hoboken, NJ: Wiley, 184–202.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Fitzgerald, A., Bunde-Birouste, A., Webster, E. 2009. Through the eyes of children: engaging primary school-aged children in creating supportive school environments for physical activity and nutrition. *Health Promotion Journal of Australia* 20; 127-132.
- Gröhn, T. & Riihivuori, T-P. 2008. Urheiluakatemioiden osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää: urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkea-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Heikkinen, T. & Valtonen, S. 2003. Peruskoululaisten käsityksiä kilpailullisuudesta, kilpailumoraalista ja dopingista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Helkiö, M. 2002. Matkalla aikuiseksi – Nuorten ajatuksia aikuisuudesta ja aikuisen elämästä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Hietanen, M. & Kauppila, A. Mikä saa lapsen liikkumaan? – Perheen, koululiikunnan ja kavereiden yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Otava. 157.
- Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004: 22. Helsinki: Opetusministeriö.
- Häyrinen, R. 2004. Urheilu ja opiskelu Päijät-Hämeessä. Teoksessa M. Viitala., K. Velling., T. Napari., J. Parkkonen., P. Vehviläinen., P. Huhtala., P. Välimetsä., J. Utriainen., J. Karinkanta., A. Sainio (toim.) Huippu-urheilua ja sotilaskoulutusta 25 vuotta. Lahti: Ecapaino, 9.
- Jalonen, J. & Lampi, I. 2012. Menestyksen pelikirja. Jyväskylä: Docendo.
- Jokinen, A. 2008. Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Jowett, S., Lavalley, D. 2007. Social psychology in sport. Loughborough university. Human kinetics.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Toim. Makkonen, T. Suomen yliopistopaino. 16-19, 72, 86, 147, 151.
- Kemppi, J. & Peltonen, P. 1997. Nuorten fyysinen minäkäsitys ja liikunnan harrastaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2014. <http://www.kihu.fi/>. Viitattu 24.9.2014.
- Korjus, T. 2002. Mitalijahti: urheilijan tie huipulle. Helsinki: Hakapaino.
- Kyllönen, O. 1999. Tähän on tultu – urheilukoulu 20 vuotta. Teoksessa M. Hilska., A. Kananoja., O. Kyllönen., M. Luotonen., T. Tuominen., J. Utriainen (toim.) Urheilun juhlaa 1979–1999. Helsinki: Topografikunta, 9.
- Laakso, T. & Paavola, J. 1993. Urheilulukion merkitys nuoren urheilijan menestymiseen, harjoitteluun ja kehittymiseen. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Laatikainen, P. 1999. Urheilukoulu – sotilaiden koulutuskeskus ja huippu-urheilijoiden valmennuskeskus. Teoksessa M. Hilska., A. Kananoja., O. Kyllönen., M. Luotonen., T. Tuominen., J. Utriainen (toim.) Urheilun juhlaa 1979-1999. Helsinki: Topografikunta, 14.
- Leivo, J. 1999. Urheilulukiolaisen koulutus-, ammatti- ja urheilu-uran yhteensovittaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. 1990. Competitive anxiety in sport. 1. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Merikoski-Silius, T. 2004. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen Suomessa. Teoksessa M. Viitala., K. Velling., T. Napari., J. Parkkonen., P. Vehviläinen., P. Huhtala., P. Välimetsä., J. Utriainen., J. Karinkanta., A. Sainio (toim.) Huippu-urheilua ja sotilaskoulutusta 25 vuotta. Lahti: Ecapaino, 9.
- Metsä-Tokila, T. 2001a. Koulussa ja kentällä -vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55. Turku: Painosalama OY.
- Moreland, R. 2003. Social Categorization and the Assimilation of "New" Group Members. Teoksessa. Social Psychology Volume 3. 1.painos. Lontoo: Sage publications. 249.
- Niemelä, P. & Ruth, J-E. 1989. Esipuhe. Teoksessa P. Niemelä & J-E Ruth (toim.) Ihmisen elämäkkaari. 2. painos. Helsinki: Otava, 7-8.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. Liikunta ja tiede 45; 4, 8-11
- Puolustusvoimat 2013. <http://www.puolustusvoimat.fi/>. Viitattu 30.5.2013.
- Puolustusvoimat 2015. <http://www.puolustusvoimat.fi/>. Viitattu 22.3.2016.
- Pärssinen, A. 1989. Urheilukoulu Lahteen. Teoksessa O. Kyllönen., J. Lehtinen., T. Hiissa., S. Kaukonen., K. Natri., J. Utriainen., P. Railovesi (toim.) Puolustusvoimien urheilukoulu Lahti 1979-1989. Lahti: N-Paino, 11–13.
- Renson, R. 1976. Social Status Symbolism of Sport Stratification. Leuven; Hermes 433-443.
- Rovio, E., Lintunen T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 163. Helsinki.
- Römpötti, K. 1999. Puolustusvoimien urheilukoulu kasvaa ja kehittyy. Teoksessa M. Hilska., A. Kananoja., O. Kyllönen., M. Luotonen., T. Tuominen., J. Utriainen (toim.) Urheilun juhlaa 1979-1999. Helsinki: Topografikunta, 10.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku–Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 166. Helsinki.
- Sherif, C. 1978. The social context of competition. Teoksessa R. Martens (toim.) Joy and sadness in children's sports. Champaign, Illinois: Human kinetics. 81-98.

- Siekanska, M. 2012. Athletes' perception of parental support and its influence on sports accomplishments - a retrospective study. *Human movement* 13 (4): 380–387.
- Sipari, T., Blomqvist, M. 2010. Suomalaisvalmentajaa motivoi urheilijan kehittäminen. *Valmentaja* 1, 8.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos. 2012. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea 2012: 10.
- Suomen Olympiakomitea 2013. [http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja\\_uraohjaus/urheilijoiden\\_opiskelumahdollisu](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu). Viitattu 25.5.2013.
- Thomae, H. & Lehr, U. 1986. Stages, Crises, Conflicts, and Life-Span Development. Teoksessa A. Sorensen, F. Weinert & L. Sherrod (toim.) *Human development and the life course: Multidisciplinary Perspectives*. 1. painos. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 435.
- Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa: tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta Suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013-2016. 2013. Suomen olympiakomitea.
- Ura- työryhmä. 1999. Urheilijoiden urheilu- ja koulutusuran yhdistäminen. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vainio, E. 2001. Naisenergialla urheiluopisto. Loviisa: Itä-Uudenmaan paino OY.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Viitanen, E. 2012. Liikunnan syyt urheiluseurojen aktiivijäsenillä ja muilla nuorilla - WHO-koululaistutkimus 2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Virtanen, H. 1989. Ennen Lahtea. Teoksessa O. Kyllönen., J. Lehtinen., T. Hiissa., S. Kaukonen., K. Natri., J. Utriainen., P. Railovesi (toim.) *Puolustusvoimien urheilukoulu Lahti 1979-1989*. Lahti: N-Paino, 7-10.
- Ward, S. 1978. Winning is everything! Teoksessa R. Martens (toim.) *Joy and sadness in children's sports*. Champaign, Illinois: Human kinetics. 75-77.

- Wylleman, P. & Reints, A. 2010. A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 20; 88-94
- Yaprak, K. & Ünlü, H. 2009. Sports preference of parents with different socio-economic and cultural level of children. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, movement and health* 10; 368.