

**Toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia opiskelun ja  
pesäpallon pelaamisen yhdistämisestä kilpatasolla  
kaksoisuran, motivaation, elämäntaitojen,  
hyvinvoinnin ja opintomenestyksen näkökulmasta**

Pro gradu -tutkielma

Valtteri Niemelä & Niko Sillanpää

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2022

## **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

**Työn nimi:** Toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia opiskelun ja pesäpallon pelaamisen yhdistämisestä kilpatasolla kaksoisuran, motivaation, elämänhallintataitojen, hyvinvoinnin ja opintomenestyksen näkökulmasta

**Tekijät:** Valteri Niemelä & Niko Sillanpää

**Koulutusohjelma/oppiaine:** Luokanopettajakoulutus, kasvatustiede

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma [x] Laudaturtyö [ ] Lisensiaatintyö [ ]

**Sivumäärä:** 86 + 5 liitettä

**Vuosi:** 2022

### **Tiivistelmä:**

Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä voidaan käyttää myös nimitystä kaksoisura. Ryhdyimme tekemään kaksoisuraan liittyvää tutkimusta, koska opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämistä pesäpallon näkökulmasta on tutkittu kansainvälisesti mitattuna vähän. Tutkimuksemme tärkeyttä korostaa se, että ylikuormitus ja arjen toimimattomuus aiheuttavat uupumusta, joka puolestaan heikentää menestystä opinnoissa ja kilpaurheilussa. Lisäksi hyvinvointiin liittyvä tutkimus on aina ajankohtaista.

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen tutkimus, jossa olemme hyödyntäneet fenomenologis-hermeneuttista tutkimusfilosofian perinnettä. Toteutimme haastattelut teemahaastatteluina. Analyysin keinona hyödynsimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Aineistomme koostuu yhteensä 13 pelaajahaastattelusta ja opinto-ohjaajan haastattelusta, joka toimi ohjaajana suurimmalle osalle haastateltavistamme. Tutkimuksemme päätavoitteena oli selvittää, kuinka pesäpallon pelaaminen kilpatasolla vaikuttaa opiskeluun toisella asteella.

Kolmen tutkimuskysymyksemme lähtökohtina ovat teemat, jotka liittyvät tutkittavien henkilöiden kokemuksiin kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämisestä toisella asteella,

tietojen ja taitojen oppimiseen opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä sekä urheiluseuran kasvatuksellisiin vaikutuksiin. Lisäksi tarkastelun kohteina ovat motivaation vaikutukset kaksoisuran luomiseen sekä tutkittavien henkilöiden kuormittavuuden kokemukset, hyvinvointi ja opintomenestys.

Tietoihin ja taitoihin liittyen päätulosta kuvasi se, että pelaajat oppivat rytmittämään ja aikatauluttamaan omaa arkeaan. Urheiluseuran kasvatuksellisia vaikutuksia edusti tulos, jossa haastateltavat kokivat, että valmentajien ammattitaidolla on oleellinen merkitys. Valmentajat vaikuttavat omalla toiminnallaan nuorten elämään ja muodostuviin toimintatapoihin. Kaksoisuran toteuttaminen koettiin haastavaksi, mutta mahdolliseksi. Informanttien mukaan motivaatiolla on merkittävä vaikutus heidän toimintansa kannalta.

Opiskelua kohtaan motiivit määräytyivät pääasiassa ulkoisten motivaatiotekijöiden avulla, kun taas pesäpallon pelaamiseen liittyen sisäiset tekijät olivat oleellisessa roolissa. Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen aiheutti informanteille kuormittavuuden kokemuksia, koska yhdistäminen vie runsaasti aikaa. Tästä huolimatta pelaajat kokivat hyvinvointinsa laadukkaaksi. Tutkimuksen mukaan opintomenestys koettiin pääsääntöisesti hyväksi, mutta se voisi olla parempi, mikäli opiskelulle olisi enemmän aikaa.

Tulostemme pohjalta voimme todeta, että parhaimmillaan opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen palvelevat toisiaan ja kaksoisuran toteuttaminen yksilöiden hyvinvointi ja opintomenestys huomioiden on mahdollista. Kaksoisuran kannalta olisi hyödyllisintä, mikäli nuoret suorittaisivat ylioppilastutkinnon neljän vuoden aikana. Tällöin kuormituksen määrää kyettäisiin säätämään. Lisäksi urheilulukioiden roolia tulisi pohtia tarkemmin, koska urheiluun erikoistuneissa lukioissa yhdistäminen on huomioitu parhaiten. Tutkimuksemme antaa monipuolisen katsauksen kaksoisuran muodostamisesta eri näkökulmat huomioiden empiirisiä kokemuksia ja tutkimustietoa hyödyntäen.

**Avainsanat:** kaksoisura, opiskelu, toinen aste, kilpaurheilu, pesäpallo, urheiluseura, motivaatio, elämäntaitotaidot, hyvinvointi, opintomenestys

**Muita tietoja:**

Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijöiden omia henkilötietoja [x]

Suostumme tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi [x]

Suostumme tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi [x]

## Sisällys

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 PESÄPALLO OSANA KILPAURHEILUA JA FYYSISEN HARJOITTELUN PERUSTEET .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kilpaurheilu .....	9
2.2 Urheiluseura kasvatusympäristönä .....	10
2.3 Fyysisen harjoittelun perusteet ja kognitiiviset taidot osana harjoittelua sekä motorisia taitoja .....	12
<b>3 KAKSOISURA JA MOTIVAATIO SEN MAHDOLLISTAJANA .....</b>	<b>16</b>
3.1 Kaksoisura ja urheilijan identiteetti .....	16
3.2 Motivaatio.....	18
3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio osana itsemäärämisteoriaa.....	21
3.2.2 Tavoiteorientaatio ja motivaatioilmasto .....	23
<b>4 HYVINVOINTI, ELÄMÄNHALLINTATAIDOT JA MENESTYMINEN OSANA OPISKLEUA SEKÄ KILPAURHEILUA .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hyvinvointi ja elämönhallintataidot .....	27
4.2 Opinnoissa ja kilpaurheilussa menestyminen.....	30
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>33</b>
5.1 Tutkimuskysymykset.....	33
5.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote .....	34
5.3 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	37
5.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi.....	39
<b>6 TIEDOT JA TAIDOT OPISKELUN JA KILPAURHEILUN YHDISTÄMISESSÄ SEKÄ URHEILUSEURAN KASVATUKSELLISET VAIKUTUKSET.....</b>	<b>41</b>
6.1 Taustoittavat tiedot .....	41

6.2 Tiedot ja taidot opiskelua sekä kilpaurheilua yhdistettäessä.....	43
6.3 Urheiluseuran kasvatukselliset vaikutukset ja opiskelevien kilpaurheilijoiden arvomaailma .....	45
<b>7 OPISKELUN JA KILPAURHEILUN YHDISTÄMINEN SEKÄ MOTIVAATIO SEN MAHDOLLISTAJANA .....</b>	<b>49</b>
7.1 Motivaatio ja tavoitteet opiskelua sekä kilpaurheilua kohtaan.....	49
7.2 Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisen vaativuus ja vastuunottaminen omasta arjesta.....	53
7.3 Eri toimijoiden muodostama tuki ja yhteistyö opiskelun sekä kilpaurheilun yhdistämisen mahdollistajana.....	56
<b>8 KUORMITTAVUUDEN KOKEMUKSET, HYVINVOINTI JA OPINTOMENESTYS .....</b>	<b>62</b>
8.1 Pesäpalloilijoiden harjoittelumäärä ja siihen vaikuttavat tekijät .....	62
8.2 Fyysinen ja psyykinen kuormittavuus, palautuminen ja hyvinvointi.....	63
8.3 Fyysisen harjoittelun vaikutukset opintoihin ja opintomenestys.....	67
<b>9 LOPPUPÄÄTELMÄT .....</b>	<b>69</b>
9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	69
9.2 Johtopäätökset ja pohdinta .....	71
<b>Lähteet.....</b>	<b>80</b>
Liite 1. Pesäpallo lajina ja liikkeen tulevaisuuden näkymät.....	87
Liite 2. Haastattelukysymykset urheilijoille.....	93
Liite 3. Haastattelukysymykset opinto-ohjaajalle .....	96
Liite 4. Tutkimuslupalomake alaikäisille urheilijoille.....	98
Liite 5. Tutkimuslupalomake täysi-ikäisille urheilijoille .....	100

# 1 JOHDANTO

Ryhdyimme tekemään kaksoisuraan liittyvää tutkimusta, koska oman kokemuksemme mukaan kilpatasolla urheilemiseen ja toisella asteella opiskeluun liittyy haasteita, joita ei ole tutkittu tarpeeksi. Tutkimustiedon avulla opiskelusta ja kilpaurheilusta voidaan rakentaa toimiva kokonaisuus, joka ottaa huomioon molemmat näkökulmat ja henkilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Toinen tutkijoista toimi tutkimushetkellä informanttien valmentajana, mikä toi tukea omille kokemuksillemme. Olettamuksenamme oli, että yhdistäminen koetaan raskaaksi, mutta mieleiseksi ja tavoitteellinen urheilu nostaa tavoitteita myös opiskelussa. Olettamuksemme pitivät osittain paikkansa, mutta saadut tutkimustulokset sisälsivät myös uudenlaisia näkökulmia kaksoisuraan liittyen. Pohdimme tutkimuseettisyyteen liittyen valmentaja-valmennettava -suhdetta, mutta tulkintamme mukaan asettelu ei vaikuttanut saatuihin tuloksiin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 19–20).

Toteutimme tutkimuksen 2021 kesän aikana, jolloin haastattelimme yhteensä 13 pelaajaa sekä opinto-ohjaajan, joka toimi ohjaajana suurimmalle osalle haastateltavistamme. Informantit ovat saman joukkueen pelaajia, mutta näkökulmaa laajentaa se, että pelaajat asuvat osittain eri paikkakunnilla. Lisäksi on huomioitava, että laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole saada yleistettävissä olevia tuloksia (Eskola & Suoranta 1998, 65). Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jossa olemme hyödyntäneet fenomenologis-hermeneuttista tutkimusfilosofian näkemystä.

Analyysimenetelmänämme toimii teoriaohjaava sisällönanalyysi, koska kaksoisuraan liittyen ei ole löydettävissä yhtä varsinaista teoreettista mallia. Teoreettinen viitekehuksemme taustoittaa tekijöitä, joita kaksoisura edellyttää, mitkä siihen vaikuttavat ja toisaalta, mitä seurauksia kaksoisuran toteuttamisella voi olla. Esittelemme tutkimuksen alussa teoreettiset lähtökohdat, jonka jälkeen avaamme hyödynnettyjä tutkimusmenetelmiä. Tämän jälkeen esittelemme tutkimuksemme tulokset, joita seuraa loppupäätelmien luku. Mikäli koet lukijana, että pesäpallo on lajina vieras, voit tutustua liiteosiossamme lajin kannalta tärkeimpiin seikkoihin, kuten historiaan, sääntöihin ja liikkeen tulevaisuuden näkyymiin (Liite 1).

Rakensimme tutkimuksemme kolmen tutkimuskysymyksen ympärille. Tutkimuskysymykset liittyvät tietoihin ja taitoihin opiskelua sekä kilpaurheilua yhdistettäessä ja urheiluseuran kasvatuksellisiin vaikutuksiin. Lisäksi tarkastelun kohteena ovat motivaation vaikutukset kaksoisuran luomiseen ja tutkittavien henkilöiden kuormittavuuden kokemukset, hyvinvointi sekä opintomenestys. Tutkimuksemme päätavoitteena oli selvittää, miten pesäpallon pelaaminen kilpatasolla vaikuttaa opiskeluun toisella asteella.

Tutkimuksemme tärkeimmät käsitteet sijoittuvat kaksoisuran ympärille. Teoriaosuudessa kerromme olemassa olevan tutkimustiedon avulla, mitä kilpaurheilu on ja kuinka pesäpallo voidaan liittää osaksi kilpaurheilua. Urheiluseura kasvatusympäristönä auttaa hahmottamaan urheiluseurojen roolia epäinstitutionaalisen kasvuympäristönä. Fyysinen harjoittelu on merkittävä osa pesäpalloa, minkä vuoksi koimme tutkijoina tarpeelliseksi kertoa perustietoa pesäpalloilijoiden harjoittelusta fyysisestä näkökulmasta. Motivaatio antaa viitekehyksen toiminnan perustalle, miksi nuoret urheilijat haluavat toteuttaa haastavaksi koettua elämäntapaa. Tarkennamme motivaation merkitystä sisäisen ja ulkoisen motivaation, itsemäärämisteorian, tavoiteorientaation sekä motivaatioilmaston näkökulmasta. Teoriaosuuden lopuksi avaamme hyvinvoinnin ja elämänhallintataitojen merkitystä opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiselle sekä niissä menestymiselle.

Nikander (2021) on omalla tutkimuskatsauksellaan avannut kaksoisuraan liittyvää tutkimusta, joka kohdistuu erilaisiin kaksoisuraympäristöihin Euroopassa. Tutkimus toimi meille hyvänä tukena, koska kaksoisuraan ja etenkin pesäpalloon liittyviä kaksoisuratutkimuksia on tehty vähän. Tutkimuksemme tärkeyttä korostaa se, että ylikuormitus ja arjen toimimattomuus aiheuttavat uupumusta, joka puolestaan heikentää menestystä opinnoissa ja kilpaurheilussa. Mikäli ihminen kokee asioita elämässään liian raskaaksi, hän ryhtyy karsimaan niitä pois. Lisäksi yhdistäminen vaatii erilaisia taitoja, joiden avulla kaksoisurasta saadaan muodostettua toimiva kokonaisuus. (Duckworth 2007, 1087–1101 & Keltikangas-Järvinen 2008, 255–256.) Tutkimuksemme ajankohtaisuutta korostaa se, että ihmisten ja etenkin nuorten hyvinvointiin liittyvät tutkimukset ovat aina ajankohtaisia. Kasvatustieteen kentällä tutkimuksemme tuottaa uutta tietoa kaksoisuraa luovien henkilöiden arjesta motivaation, elämänhallintataitojen, hyvinvoinnin ja opintomenestyksen näkökulmasta. Tutkimuksemme ottaa laajasti kantaa nuorten arjen rakentamisen ja hyvinvoinnin kokonaisuuteen.



## **2 PESÄPALLO OSANA KILPAURHEILUA JA FYYSISEN HARJOITTELUN PERUSTEET**

### **2.1 Kilpaurheilu**

Kilpaurheilu on tavoitteellista urheilua, joka ei edellytä kansainvälisellä tasolla kilpailemista. Kilpaurheiluksi voidaan luokitella esimerkiksi lukioikäisten valtakunnallinen pesäpallosarja. Kilpaurheilua ohjaa tavoite menestyä kilpailussa eli voittaa. Harrasteurheilussa yleisesti ottaen pääpaino on siinä, että urheilu on miellyttävää ajanvietettä ilman menestymispaineita. Huippu-urheiluksi luokitellaan kansainvälisellä tasolla urheileminen, esimerkiksi maajoukkueetasolla esiintyminen palloilulajeissa. Vain harva urheilija saavuttaa huippu-urheilijan tason Suomessa. (Heinilä 2018, 54–55.) Suomen Olympiakomitean määrittelemän kilpa- ja huippu-urheilun piiriin kuuluvat miesten ja naisten Superpesis sekä Ykköspesis (Olympiakomitea 2021a).

Tavoitteellinen kilpaurheilu on merkittävä osa ihmisten elämää Suomessa: urheilevat nuoret, seuratoimijat, valmentajat, vanhemmat ja opettajat sekä useat muut toimijat. Puberteetti-ien kynnyksellä harrastajasta muotoutuu kilpaurheilija. Usean lajin harrastajat joutuvat 13–19 ikävuoden aikana tekemään päätöksen, mihin lajiin he panostavat, koska suuret harjoittelumäärät tavoitteellisessa urheilussa vaikeuttavat eri lajeihin keskittymistä. Pesäpallon kilpatasoharjoittelu vaatii urheilijalta keskimääräisesti kymmenen harjoituskertaa viikossa, mikä tarkoittaa joinain päivinä kahta harjoitusta päivää kohden. Tyypillisesti kilpaurheilussa joukkueet vaativat sitoutumista ja merkittävät harjoittelumäärät tekevät haastavaksi suorittaa useiden lajien ja joukkueiden harjoitukset ja muut velvoitteet täsmällisesti. Harjoittelun määrä ja laatu kasvavat asteittain lajin vaatimusten mukaisesti. Tiukka päivärytmi vaatii urheilijalta osaamista, jotta hän kykenee aikatauluttamaan päivä- ja viikkorytminsä siten, että rytmi sisältää opiskelua ja fyysistä harjoittelua. Lisäksi tärkeässä roolissa ovat ravinnonsaanti sekä unen ja levon määrä. Terve kilpaurheilija muodostuu urheilullisen elämäntavan kautta. (Hämäläinen 2015, 34–35.)

Heinilän (2018, 54) mukaan huippu-urheilun vaatimustason nouseminen on merkinnyt sitä, että vapaa-ajan harrastusurheilu ei enää riitä. Urheilu-ura edellyttää ammattimaista sitoutumista, jos urheilija haluaa menestyä. Menestyminen on huippu-urheilun keskeinen päämäärä. Pesäpallossa huipputasolle pyrkivien päämääränä on Superpesis. Useat nuoret pyrkivät urheilu-urallaan menestykseen ja kansainväliseen uraan, mutta harvat lopulta yltävät siihen. Pesäpallossa lajin etuna on se, että huipputasolle pääseminen on helpompaa, koska kyse ei ole kansainvälisestä lajista. Huipulle pääsemisen pyrkimystä hankaloittavat useat lainalaisuudet ja riskitekijät, jotka ovat läsnä urheilussa. Loukkaantuminen voi päättää uran äkillisesti. Huipulle tähtäävä toiminta vaatii merkittävän työmäärän, mikä saattaa ohjata urheilijaa laiminlyömyyn kouluttautumista ja ammatin hankkimista. Tämä riskitekijä saattaa realisoitua odotettua lyhyemmän urheilu-uran jälkeen. Siirtyminen normaalin työssä käyvän ihmisen rooliin voi aiheuttaa sopeutumisoongelmia ja ammatillisen pätevyuden puuttuessa työllistymisoongelmia.

## **2.2 Urheiluseura kasvatusympäristönä**

Kasvatusympäristöt on luokiteltu yleensä viralliseen (institutionaalinen), ei-viralliseen (ei-institutionaalinen) ja epäviralliseen kasvatukseen. Institutionaalisia kasvu- ja oppimisympäristöjä ovat oppilaitokset ja päivähoitopaikat. Koti, urheiluseurat ja uskonnolliset yhteisöt ovat ei-institutionaalisia kasvu- ja oppimisympäristöjä. On tärkeää tehdä tämä kahtia jako, koska kasvatukseen suhtaudutaan eri tavalla eri ympäristöissä. Virallisissa kasvatusympäristöissä kasvattaminen on yksi tärkeimmistä tavoitteista. Ei-virallisessa kasvatuksessa kasvatusta tapahtuu päivittäin arjessa tai aatteellisten yhdistysten toimista ei-virallisissa kasvatusympäristöissä. Ei-virallista kasvatusta ohjaa tavoitteellinen kasvatusote. Epävirallisessa kasvatusympäristössä henkilöitä kasvatetaan tiedostamattomasti, eikä se ole toiminnan tavoite. Urheiluseurassa tavoitteen saavuttaminen, kuten voittaminen, edellyttää toiminnan ohjausta. Siihen sisältyy lasten kasvattamista, jotta päästäisiin toiminnan keskeiseen tavoitteeseen eli menestymiseen ja voittamiseen. (Kokko 2017, 122.)

Pesäpallon pelaaminen tapahtuu eri seurojen alaisuudessa. Seuratoiminnassa olevat valmentajat kasvattavat pelaajia oman liikuntakasvatustietouden mukaisesti (Laakso,

Nupponen & Telama 2007, 52). Seuratoiminnassa tapahtuva kasvatus voi olla ei-virallista ja epävirallista. Tämä sisältää uhkia ja mahdollisuuksia. Useissa urheiluseuroissa on vaikeuksia saada päteviä valmentajia ja ohjaajia toimintaan mukaan. Vapaaehtoisesti toimintaan lähteville ei voida asettaa pätevyysvaatimuksia, joten seurojen valmentajilla on lukuisia erilaisia kokemus- ja koulutustaustoja. Seurojen sisällä olevat toimintasuunnitelmat ohjaavat toimintaa samalla tavalla kuin peruskoulussa opetussuunnitelma. Toimintasuunnitelma kuvastaa seuran toiminnan sisältöjä, tavoitteita ja toimintamuotoja sekä sääntöjä, linjauksia ja toimia, joilla kyseisen seuran toiminnan päämäärät pyritään saavuttamaan. Seuran arvot ohjaavat toimintaa ja ne näkyvät toimintasuunnitelmassa. Seurojen palkkaamat toiminnanjohtajat tai valmennuspäälliköt vastaavat seuran alaisten joukkueiden toimintasuunnitelman toteuttamisesta. (Kokko 2017, 122–123.)

Valmentaja yrittää harjoituksen aikana opettaa lajiin liittyviä asioita, mutta toimintaan sisältyy toimintoja myös laaja-alaisemmin. Tällöin puhutaan niin sanotusta piilotoimintasuunnitelmasta. Piilotoimintasuunnitelman merkitys voi olla huomattava, koska vapaa-ajantoiminnan ympäristö on otollinen sen toteuttamiselle. Piilotoimintasuunnitelma näkyy pesäpallossa esimerkiksi pelaajien käytöksen ohjaamisena. Ongelmana on se, että valmentajat toteuttavat yleensä piilotoimintasuunnitelmaa tiedostamattaan. Tällöin seuratoiminnan sisällä tapahtuva kasvatustapahtuma on häilyvä, eikä kasvatustapahtuman kriittinen arviointi ja kehittäminen ole mahdollista. Valmentajan rooli on merkittävä lapsille ja nuorille (Härkönen 2009, 43–44). Epävirallinen ja miellyttävä ilmapiiri urheiluseuran harjoituksissa luo hyvät olosuhteet valmentajalle hyödyntää kasvatuksellisia vaikutusmahdollisuuksia. Tätä edesauttaa valmentajan hyvät viestintä- ja vuorovaikutustaidot. Urheiluseurojen kasvatuksellisen otteen vuoksi valmentajan olisi hyvä tiedostaa oma asemansa kasvatuksen kentällä auktoriteettiasemansa johdosta. (Kokko 2017, 124.)

Kokon (2017, 125) mukaan suomalainen urheiluseurakenttä on monipuolistunut, mikä on kasvattanut harrastajamääriä. Tämä johtuu siitä, että seurojen toimintaan sisältyy erilaisempia toimintoja, jotka keskittyvät erityisesti lasten harrastustoimintaan. Erilaisia toimintamuotoja ovat esimerkiksi pesäpallokoulu, pesisliikkari ja iltarastit. Pesisliikkarissa lapsi oppii motorisia perustaitoja, leikinomaisesti ja lapsilähtöisesti.

Pesisliikkarissa harjoitellaan myös pesäpallon alkeita leikin ohella (Pesäpalloliitto 2021a). Edellä mainitut tapahtumat ovat vapaamuotoisempia ja niiden päätavoite on liikuttaa lapsia ilman kilpailullisia tavoitteita.

### **2.3 Fyysisen harjoittelun perusteet ja kognitiiviset taidot osana harjoittelua sekä motorisia taitoja**

Fyysinen harjoittelu on yksi oleellisimmista osista pesäpallossa. Ilman fyysistä kuormitusta fyysisen kunnan kehittyminen ei ole mahdollista. Tutkimusaineistomme henkilöt harjoittelevat tavoitteellisesti, mikä edellyttää runsasta harjoittelumäärää. Ärsykkeiden tulee olla riittävän kovia, jotta elimistössä saadaan aikaan harjoitusvaste. Harjoitusvasteella tarkoitetaan kehossa tapahtuvia muutoksia harjoittelun johdosta. Harjoitus on ärsyke, joka laukaisee kehityksen sopivasti toistettuna. Fyysisen kuormituksen lisäksi urheilija tarvitsee aikaa palautua. Palautumisprosessin aikaista kehitystä kutsutaan superkompensaatioksi. (Hakkarainen 2009, 195–196.) Nykypäivänä fyysisen harjoittelun merkitys on korostunut pesäpallossa, koska pelinopeus ja pelin vaativuus ovat kasvaneet. Pesäpallopeli kestää keskimäärin reilut kaksi tuntia ja niitä on noin kolmesti viikossa. Mittaukset osoittavat, että pesäpalloilijalle kertyy yli 10 juostua kilometriä yhtä pelitapahtumaa kohden (Yle 2015).

Pesäpallossa fyysisistä ominaisuuksista korostuu erityisesti voima, nopeus ja kestävyys, joita kehitetään harjoittelun avulla. Pesäpalloilija tarvitsee räjähtävyyttä, koska lajisuoritukset ovat anaerobisesti tuotettuja nopeita suorituksia. Räjähtävyys on osa pikavoimaa. Lihastyön energianlähteenä käytetään adensiinitrifosfaattia (ATP). Energiaa voidaan tuottaa aerobisesti ja anaerobisesti. Peruskestävyystasolla energiaa muodostetaan hiilihydraateista ja rasvasta yhdessä hapen kanssa eli puhutaan aerobisesta energiantuotosta. Aerobista energiaa tarvitaan pitkissä suorituksissa. Vastaavasti anaerobista energiantuottoa tarvitaan lyhytkestoisissa ja räjähtävissä suorituksissa. Adensiinitrifosfaattia tuotetaan kreatiini fosfaatista. (Riski 2009, 283–284.)

Fyysisen harjoittelun näkökulmasta lajiin erikoistuminen tulee osaksi urheilijan tekemiä valintoja jossain vaiheessa kilpauraa. Pesäpallo on lajina moniulotteinen, koska se vaatii

runsaasti erilaisten perusmotorististen taitojen hallintaa, kuten juoksemista, heittämistä ja kiinnittämistä (Gallahue & Donnelly 2003, 54). Yksilön kehityksen kannalta on kiisteltyä, tuleeko lajiin erikoistua varhain, vai riittääkö myöhempi erikoistuminen. Jaakkolan (2010, 82–85) mukaan varhaisella erikoistumisella tarkoitetaan noin 10 ikävuoden kohdalla tehtäviä valintoja ja myöhäisellä erikoistumisella noin 18 ikävuoden kohdalla tehtyjä ratkaisuja.

Lajin ollessa kapea-alainen, aikaisesta erikoistumisesta voidaan saada enemmän hyötyä, mutta pesäpallon monipuolisuudesta johtuen myöhäinen erikoistuminen on riittävä. Aikaista erikoistumista perustellaan sillä, että ainoastaan oman lajin harjoitteet vievät urheilijan taitoja eteenpäin. Näin ei kuitenkaan ole, koska keskeistä on kokonaisliikunnan määrä ja laatu. (Jaakkola 2010, 85; Baker, Cote & Abernethy 2003, 12–25.) Voidaan todeta, että pesäpalloilijan fyysisen harjoittelun kannalta on hyvä asia, mikäli hän harrastaa useampaa lajia lähelle täysi-ikäisyyden kynnystä.

Pesäpalloilijan fyysisen harjoittelun pohjana on peruskestävyyden harjoittaminen ja ylläpitäminen. Peruskuntokaudella juostaan pitkiä juoksulenkkejä matalalla sykkeellä ja lihaskestävyyttä kehitetään kuntopiiriharjoittelulla. Fyysisen harjoittelun ohjelmointi on tärkeää, jotta fysiikkaharjoittelu on monipuolista. Maksimivoiman avulla hermotetaan lihaksia, jotta saadaan rekrytoitua mahdollisimman paljon nopeita motorisia yksiköitä lihasten käyttöön (Hakkarainen 2009, 200–201). Mikäli nopeita motorisia yksiköitä on saatu rekrytoitua, voidaan siirtyä jalostavaan nopeusvoimaharjoitteluun.

Pesäpallo poikkeaa useasta palloilulajista siten, että sen harjoituskausi on pidempi kuin kilpailukausi. Talven harjoituskaudella on kilpailullisia otteluita, jotka katkaisevat säännöllistä harjoittelurytmiä. Jaksottainen harjoitusohjelma ohjaa harjoittelun määrää. Jaksottaminen eli periodisaatio tarkoittaa harjoitusohjelman jakamista pienempiin osiin. Pienemmissä osissa painotetaan aina jonkun tietyn ominaisuuden kehittämistä (Bompa & Haff 2009, 125–126). Yleisessä mallissa kilpailukausi jaetaan kolmeen osaan: valmistava eli peruskuntokausi, kilpailukausi ja siirtymäkauteen eli ylimenokauteen. Vaiheet sisältävät lyhyempiä 3–5 viikon jaksoja, joita nimitetään makrosykleiksi ja niitä seuraavat viikon mittaiset mikrosyklit. (Bompa & Haff 2009, 127; Gamble 2013, 206.)

Harjoittelun määrä ja intensiteetti ovat avainasemassa harjoitusohjelmien optimoinnissa. Talven valmistavalla kaudella harjoitusten määrä on suurempi kuin varsinaisella

kilpailukaudella. Harjoitusten intensiteetti on kilpailukaudella kovempi kuin valmistavalla kaudella. Tämä johtuu usein siitä, että kilpailukauden harjoittelussa keskitytään pääasiassa pelinomaisiin harjoitteisiin, jotka palvelevat oman joukkueen pelin kehittämistä. Valmistavalla kaudella jaksottaiset painopisteet vaikuttavat harjoitusten intensiteetin määrään. (Bompa & Haff 2009, 87–88; Gamble 2013, 206.)

Pesäpallossa fyysisten ominaisuuksien ohella korostuu havaintomotoriset kyvyt. Pelin aikana pelaaja joutuu havainnoimaan useampaa eri asiaa yhtä aikaa, ja pelikäsityksen ymmärtäminen korostuu kilpatasolla. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan taitoja, joilla yksilö hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa voimaan, ympäröivään tilaan ja käytettävään aikaan. Havaintomotoriikan osa-alueita ovat suunnan ja ajan sekä avaruudellisuuden hahmottaminen ja kehontuntemus. (Jaakkola 2010, 55.) Havaintomotoriset toiminnot ovat pitkälti automatisoituneita ja tiedostamattomia. Yksilö yhdistelee tietoja aiempien kokemusten pohjalta hyödyntäen havaintomotorisia kykyjä. Hyvä pesäpallonpelaaja osaa havaintomotoristen kykyjen avulla vaihtaa lyöntivaihtoehtoaan syötön aikana, mikäli hän saa ympäristön kautta informaatiota, joka helpottaa lyöntiratkaisun lopullista päätöstä.

Motorinen kehitys on monimutkainen kognitiivinen prosessi, jossa aivoissa tapahtuu tiedon vastaanottoa, käsittelyä ja uuden käskyn lähettämistä. Kognitiivinen prosessi auttaa henkilöä havainnoimaan itseään, ympäristöään ja oppimaan uusia taitoja. Motoriset taidot voidaan jakaa perustaitoihin ja erityistaitoihin. Yksilöille kannattaa etenkin lapsuudessa tarjota leikkien muodossa monipuolisia ärsykeitä, joilla hän voi kehittää motorisia taitojaan. (Sääkslahti 2008, 62.) Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen suurempaan osa-alueeseen, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Näihin osa-alueisiin voidaan nimetä kuuluvaksi kääntyminen, venyttäminen, käveleminen, juokseminen, heittäminen ja kiinniottaminen. (Gallahue & Donnelly 2003, 54.)

Hyvä fyysinen kunto ja motoriset taidot rakentavat hyvän pohjan kognitiiviselle suoriutumismelle. Tutkimukset ovat osoittaneet, että paremman fyysisen toimintakyvyn omaavat henkilöt menestyvät opiskelussa paremmin. Hyvä fyysinen kunto on yhteydessä oppimisvalmiuksiin, koska tällöin muisti ja muut kognitiiviset prosessit toimivat paremmin. Motoristen taitojen hallitseminen on yhteydessä aivojen kehittymiseen, koska

keskushermostossa samat mekanismit ovat vastuussa motoristen ja kognitiivisten taitojen ohjauksesta. Motoristen taitojen oppimisella ja kehittämisellä on vaikutuksia opintomenestykseen. (Jaakkola 2012, 53–54.) Voidaan todeta, että aktiivisesti harjoittelevilla nuorilla on kognitiivisesti paremmat lähtökohdat menestyä opinnoissa, koska fyysinen harjoittelu tukee aivojen kehitystä.

### **3 KAKSOISURA JA MOTIVAATIO SEN MAHDOLLISTAJANA**

#### **3.1 Kaksoisura ja urheilijan identiteetti**

Suomalaisessa urheilussa pyritään siihen, että urheilija kykenee rakentamaan arjestaan mahdollisimman tasapainoisen kokonaisuuden, joka sisältää opiskelun ja tavoitteellisen urheilun. Termiä kaksoisura käytetään silloin, kun puhutaan opiskelun, urheilun ja muun vapaa-ajan yhdistämisestä tasapainoisesti. Urheilijan kaksoisura alkaa yläkoulussa. Yläkoulun aikana nuorelle kehittyy valmiudet ja edellytykset urheilijan urapolulle ja toiseen asteen opintoihin. (Olympiakomitea 2022 & Kuvio 1.)

Toiselle asteelle siirryttäessä alkaa lajiin erikoistuminen, mikä lisää lajin vaativuutta ja harjoitusmääriä. Puhutaan niin sanotusti valintavaiheesta. Opiskeluinstituution, urheiluakatemian, lajiliiton, urheiluseuran ja perheen tavoitteena on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Tällä tavoin on mahdollisuus saavuttaa tasapainoinen kasvu hyvinvoivaksi urheilijaksi. Urheiluoppilaitoksissa opiskelun ja urheilun yhdistäminen on rakennettu parhaiten, koska niissä on huomioitu olosuhteet ja menestyminen urheilu-uralla. Urheiluoppilaitoksissa urheiluvalmennus on systemaattisesti mukana tutkinto-ohjelmassa ja opintojen suunnittelussa on huomioitu ajankäytölliset resurssit. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon. (Olympiakomitea 2022 & Kuvio 1.)



Ikä	6	7	10	12	15	18	19	20	25	30	
<b>Psykologinen kehitys</b>	Lapsuus		Nuoruus			(Varhais) Aikuisuus					
<b>Sosiaaliset suhteet</b>	Vanhemmat Sisarukset Opettajat Kaverit			Kaverit Valmentaja Vanhemmat Opettajat			Valmentaja Puoliso Ystävät		Perhe Ystävät Työkaverit (Valmentaja)		
<b>Urheilu-ura</b>	Urheilu-uran aloittaminen				Huippuvaihe (ammattilaisuus)				Huippu-urheilun lopettaminen		
					Erikoistuminen						
<b>Koulutus ja työ</b>	Esi-koulu (1 vuosi)	Ala-koulu (6 vuotta)	Ylä-koulu (3 vuotta)	Lukio Ammattiopisto		Korkea-koulu	Armeija/ siviilipalvelus (6-12kk)	Työelämä			
<b>DCDE</b>	Liikuntapainotteinen peruskoulu (9 vuotta)			Urheilulukio Ammatillinen urheiluoppilaitos		Urheilumyönteinen korkeakoulu Puolustusvoimien urheilukoulu					
				Yläkoulun urheiluluokka	Urheilumyönteinen oppilaitos		Uraohjelma				
				Yläkoululeiritys	Urheiluopisto/ valmennuskeskus		Puolustusvoimat				
				Urheiluakatemia		Pelaajajyhdistys					
<b>Taloudellinen tuki ja resurssit</b>	Perhe			Urheiluseura Lajiliitto Urheiluakatemia			Olympiakomitea Sponsorit		Työnantaja Apuraha		

Kuvio 1. Kaksoisuran suomalaiset kehitysympäristöt kokonaisvaltaisen urakehityksen mahdollistamiseksi urheilijan elämänvaiheet huomioiden (Nikander 2021, 5; Nikander ym. 2020; mukailten Ryba ym. 2016).

Nikander on muodostanut kuvion urheilijoiden erilaiset elämänvaiheet huomioiden. Kuvio ottaa laajasti huomioon eri tekijät, jotka vaikuttavat urakehityksen mahdollistamiseen ja kaksoisuran muodostumiseen. Kuviossa urheilijoiden kehitysvaiheet jaetaan lapsuuteen, nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen. Kaksoisuraan vaikuttavat henkilön psykologinen kehitys, sosiaaliset suhteet, urheilu-ura, koulutus ja työ, DCDE (Dual career development environment) sekä taloudellinen tuki ja resurssit. Kuvion mukaan kaksoisuraa toteuttavilla urheilijoilla on runsaasti saatavilla erilaisia tukimuotoja, jotka helpottavat urheilu-uran luomista. Tutkimuksemme informantit sijoittuvat nuoruuden ja varhaisaikuisuuden väliin. Kuvion mukaan tällöin sosiaaliset suhteet huomioon ottaen kavereilla, valmentajilla, vanhemmilla ja opettajilla on oleellinen merkitys urakehityksen kannalta. (Kuvio 1.)

Urheilijan identiteetti saattaa olla esteenä menestyksekkään kaksoisuran rakentumiselle. Tutkimusten mukaan urheilu saatetaan priorisoida koulutuksen edelle vahvasta urheilijan identiteetistä johtuen. (Wylleman & Rosier 2016, 269–288.; Nikander 2021, 32). Wyllemanin ja Rosierin (2016, 5) tutkimuksessa tutkittiin urheilulukiolaisten identiteettiprofiileja ja miten koulumenestys, sukupuoli, urheilulaji ja urheilumenestys korreloivat keskenään. Tutkimuksen tuloksena muodostui kolme erilaista profiilia, joita olivat vahva opiskelija- ja urheilijaidentiteetti, hajanainen identiteetti ja urheiluorientoitunut identiteetti. Naiset profiloituivat parhaiten vahvoiksi opiskelijoiksi ja urheilijoiksi. Miehillä identiteetti oli hajanainen ja urheiluorientoitunut. Mikäli koulumenestys oli heikkoa, identiteetti oli todennäköisesti urheilijaorientoitunut.

Tutkimuksessa selvisi myös, että opiskelijoiden roolimallit tulivat lähinnä urheilumaailmasta omien vanhempien lisäksi. Tämän perusteella voidaan tehdä päätelmä, että nuoret urheilijat priorisoivat identiteetiksi herkimmin urheiluorientoituneen profiilin. Naiset valikoivat roolimalleikseen enimmäkseen urheilijoita, joihin he pystyivät samaistumaan, mikä viittaa siihen, että naiset todennäköisesti käyttävät enemmän aikaa oman identiteettinsä muodostamiseen. Olisi tärkeää, että nuoret löytävät roolimalleja lisäksi urheilukentän ulkopuolelta, koska polut ovat erilaisia ja antavat suuntaa, miten esimerkiksi tiettyyn työhön voi päästä. Tutkimukseen osallistuneet kuvailivat voittamisen olevan tärkeää heille, mutta osa urheilijoista piti ystävyys-suhteita ja hauskuutta merkittävänä osana urheilua. Urheiluelämän painotuksesta huolimatta suurin osa urheilijoista ei rakentanut muita identiteettejä poissulkevaa elämäntapaa. Voidaan siis todeta, että urheilijat löytävät kiinnostuksen kohteita urheilun ulkopuolelta, kehittämällä näin omaa identiteettiään. (Nikander 2021, 33.)

## **3.2 Motivaatio**

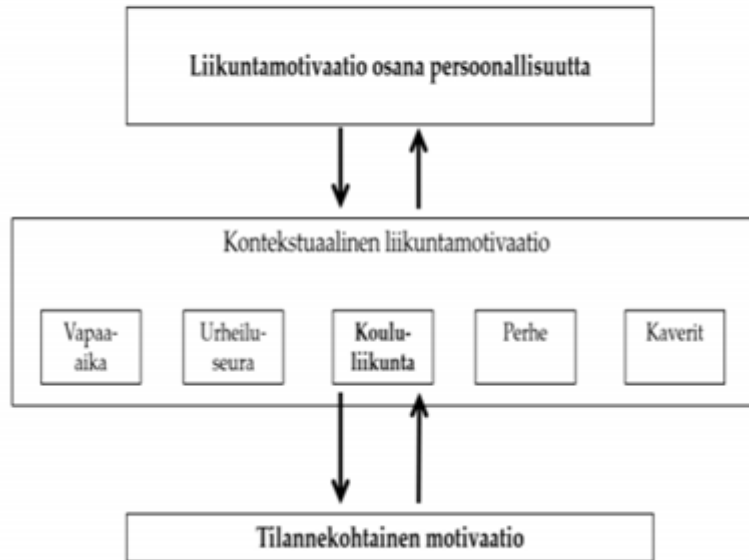
Liikkumisen motivaatio on moniulotteinen ilmiö, jolla on merkittävä asema liikuntaharrastuksen ja uran muodostumisessa. Oikeanlainen motivaatio saa tavoitteellisesti opiskelevan ja urheilevan nuoren sitoutumaan lukio-opintoihin ja kilpajoukkueensa toimintaan, koska motivaatio ohjaa käyttäytymisemme kokonaisuutta. Ilman hyvää sisäistä motivaatiota ja tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota opiskelua

ja pesäpallon pelaamista kilpatasolla on haastavaa yhdistää, koska toiminta tuntuu sisäisesti merkityksettömältä. Ulkoiset motiivit innostavat hetkellisesti, mutta niillä ei ole pitkävaikutteisia vaikutuksia. (Laakso 2007, 21.) Optimaalisin tilanne opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisessä olisi se, että molemmat tukisivat toisiaan ja toiminta olisi tuloksellisesti positiivista.

Ihmisen toiminnan taustalla on motivaation kaksi erilaista tehtävää käyttäytymisemme kokonaisuudessa. Kielitieteellisesti sana motivaatio käsittelee sitä, miksi nuoret opiskelevat ja liikkuvat. Motivaatioteoriat keskittyvät siihen, mitkä asiat virittävät ja antavat suuntaa käyttäytymisellemme. Motivaation avulla saamme energiaa suunnata toimintamme resurssit tietyllä tavalla ja innokkuudella. (Ryan & Deci 2017, 13.) Tämän johdosta urheileva nuori kykenee priorisoimaan aikaa järkevästi kilpaurheilulle ja opiskelulle. Opiskeluun ja urheiluun liittyy miellyttävien hetkien lisäksi haastavia tilanteita, jolloin nuorelta vaaditaan vahvaa sisäistä motivaatiota. Motivaatio suuntaa myös käyttäytymistämme. Mikäli pyrimme saavuttamaan tavoitteen, valitsemme meitä edesauttavia toimintatapoja ja harjoitteita (Jaakkola & Liukkonen 2012, 48).

Nummisen ja Laakson (2009, 24) mukaan luomalla luontevan ja turvallisen motivaatioilmaston jo toiminnan alkuvaiheessa, sillä on merkittävä vaikutus oppimisen onnistumiseen. Motivaatioon vaikuttavat ihmisen persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö, missä ihminen toimii. Moniulotteinen prosessin kokonaisuus vaikuttaa siihen, millaiseksi motivaatio muodostuu. Motivaatio voidaan nähdä persoonallisella, kontekstin eli toiminta-alueen ja yksittäisten tilanteiden tasolla. Persoonallisen motivaation ollessa hyvä, nuori osallistuu innokkaasti opiskeluun ja harjoituksiin vapaa-ajallaan. Kontekstilla ei ole väliä, jos liikuntamuoto on osa persoonallisuutta. (Kuvio 2.)

## Motivaation hierarkkisuus (Vallerand 2001)



Kuvio 2. Motivaation hierarkkisuus mukailten Vallerandia (Jaakkola & Liukkonen 2012, 49; Vallerand 2001).

Urheilijan persoonasta on havaittavissa, onko hän motivoitunut liikunnallisesti. Tämä ilmenee muun muassa pukeutumistyylinä. Kaveripiirit voivat koostua samanhenkisistä urheilijoista, joiden kanssa nuoret viettävät vapaa-aikaa. Perheen liikunnallisella myönteisyydellä on vaikutusta henkilön liikuntamotivaatioon. Urheiluseurassa liikuntamotivaatiota tuetaan seuran toiminnassa, mikä vaikuttaa yksilön liikuntamotivaatioon. Tilannekohtainen motivaatio syntyy erilaisissa konteksteissa, joihin liittyy liikunnallisuutta. Vapaa-ajalla liikunnallinen motivaatio voi olla täysin erilainen, verrattuna koulun liikunnantunteihin. Tutkimuksemme informantit kokevat vahvaa motivaatiota urheiluseuran yhteydessä tapahtuvaan toimintaan liittyen. (Kuvio 2.)

### 3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio osana itsemäärämisteoriaa

Motivaation ollessa muodostunut tiettyä asiaan kohtaan, se on rakentunut sisäisten ja ulkoisten motiivien avulla. Ulkoiset ja sisäiset motiivit vaikuttavat ihmisen sitoutumisen asteeseen tiettyä asiaa kohtaan (Jaakkola & Liukkonen 2012, 50). Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa toimintaan osallistutaan tekemisen ilosta, tai nauttimisen vuoksi. Toiminta on silloin pääosin myönteistä ja aiheuttaa ihmisille positiivisia tunnekokemuksia. Sisäinen motivaatio voidaan nähdä tärkeimpänä motivaation tyyppinä (Nikander 2009, 357). Ulkoinen motivaatio on usein nuorilla pakon tai palkkioiden sanelemaa (Jaakkola 2010, 118).

Ryan ja Deci (2017, 10–12, 239) ovat määritelleet, mitä itsemäärämisteorialla tarkoitetaan ja mitä se pitää sisällään. Teoria koostuu kolmesta motivaatioon vaikuttavasta tekijästä, joiden keskiössä on ihminen ja hänen toimintansa. Kolmen eri psykologisen tarpeen avulla henkilö kykenee toteuttamaan itseään ja valitsemaan hänelle suotuisimpia vaihtoehtoja oman toimintansa kannalta. Itsemäärämisteoria rakentuu sisäisen ja ulkoisen motivaation dikotomian ympärille. Ihmisen kannalta psykologiset perustarpeet ovat välttämättömiä, ja niiden täytyessä elämänlaatu on korkeampi. Perustarpeiden puuttuessa ihminen ei saavuta haluttuja tavoitteita ja hyvinvointi kärsii. Opiskelevan pesäpalloilijan näkökulmasta itsemäärämisteorialla on merkittävä rooli, koska motivaatiotekijöiden avulla henkilö kykenee vaikuttamaan tavoitteiden asetteluun ja oman toimintansa suuntaamiseen.

Usein jo taidon oppimisen alkuvaiheessa oppijalle on syntynyt sisäinen motivaatio harjoittelua kohtaan (Jaakkola 2010, 170). ”Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvästä tekijästä, joita pidetään inhimillisinä psykologisin tarpeina: koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus” (Jaakkola & Liukkonen 2012, 51). Ihmiset kokevat samoja asioita eri tavalla, eli pelaajat voivat kokea harjoitukset omien sisäisten motivaatiotekijöidensä kautta eri tavoin. Tilanne voidaan nähdä siten, että harjoituksen tavoitteena on kehittää jotain tiettyä osa-aluetta, jonka kehittämistä kaikki pelaajat eivät koe merkitykselliseksi.

Koettu pätevyys tarkoittaa ihmisen kokemaa luottamusta omiin kykyihinsä. Mikäli ihminen kokee olevansa hyvä tietyssä oppiaineessa tai lajissa, hän todennäköisimmin

kokee pätevyytensä hyväksi (Jaakkola 2010, 119). Koettu autonomia ilmenee, kun ihmisellä on vaikutusvaltaa päätöksentekoon (Ryan & Deci 2017, 97). Harjoituksissa valmentaja voi antaa urheilijalle mahdollisuuksia tehdä päätöksiä, kuten valita aktiviteettinsa vapaasti valittavina olevista vaihtoehdoista. Tällöin valmentaja toteuttaa pelaajalähtöistä toimintaa ja edistää pelaajiensa sisäistä motivaatiota. Jo pelkkä tietoisuus omasta mahdollisuudesta saada osallistua omaa toimintaa koskevaan päätöksentekoon motivoi nuorta. Opiskelussa koettu autonomia voidaan nähdä siten, että opiskelijat kykenevät itse vaikuttamaan opintojensa kokonaisuuteen esimerkiksi valinnaisten kurssien muodossa.

Mikäli ihminen tuntee vapautta käyttäytymisensä suhteen, hän kykenee valitsemaan erilaisia mahdollisuuksia, jotka edesauttavat itseohjautuvuutta (Nikander 2009, 356). Ylhäältä alaspäin tapahtuva päätöksenteko heikentää yksilöiden motivaatiota pitkällä aikavälillä. Nuoret, joilla on korkea koettu autonomia, ovat todennäköisesti urheilulajin parissa pidempään. Korkea koettu autonomia auttaa yksilöä optimoimaan omaa harjoitteluaan ja opiskeluaan suunnittelemalla sitä itsenäisesti. Yksilö osaa arvioida minkälaisesta harjoittelusta hänelle on eniten hyötyä eri tilanteissa. Tällöin yksilö kokee olevansa asiantuntija, joten oman tekemisen analysointi on vaivatonta. (Jaakkola 2010, 182.) Koettu autonomia oletettavasti vaikuttaa myös suurempaan sisäiseen motivaatioon (Ryan & Deci 2017, 491).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa ihmisen sidettä ryhmään, jonka kanssa ollaan vuorovaikutuksessa säännöllisesti, kuten lukiossa oma ryhmä tai pesäpallossa oma joukkue. Yksilön kokiessa voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueen tai opiskeluryhmän sisällä, hänellä on mahdollisuus löytää itselleen merkittäviä motivaation lähteitä. Päinvastoin ryhmät, joissa ei ole syntynyt vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, toiminta on epämielikkäämpää. (Jaakkola & Liukkonen 2012, 51–54.)

### 3.2.2 Tavoiteorientaatio ja motivaatioilmasto

Jaakkolan ja Liukkosen (2012, 56) mukaan tavoiteorientaatio tarkoittaa opittua havainnointitapaa, jonka avulla havainnoimme ympäröivää maailmaa. Tavoiteorientaatio on liikunnassa ja urheilussa käytetty viitekehys, jolla selitetään oppijoiden motivaatiotekijöitä. Tavoiteorientaatioita on olemassa erilaisia, eivätkä ne poissulje toisiaan (Jaakkola 2010, 120–121). Yksilöllä voi siis olla useita eri tavoiteorientaatioita yhtä aikaa. Erilaisia tavoiteorientaatioita ovat välttämisorientaatio, riippuvuusorientaatio, oppimisorientaatio ja saavutusorientaatio (Ryan & Deci 2017, 483–491).

Tavoiteorientaatioista puhuttaessa voidaan myös käyttää perspektiivejä tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut henkilö kokee onnistumisen kokemuksia oman pätevyyden kautta ja sen kehittyessä. Minäsuuntautunut henkilö keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen, eli hän vertailee itseään muihin tai hakee vertailua esimerkkien kautta. (Roos-Salmi 2012, 153–54.) Taidon oppimisen näkökulmasta katsottuna on hyvin tärkeää, että henkilö on tehtäväsuuntautunut, koska silloin hän osaa optimoida ajatukset ja toimintansa kohti oppimista ja harjoittelun laatua (Jaakkola 2010, 120).

Välttämisorientaatiossa urheilija tai opiskelija kokee kykynsä huonoksi harjoiteltavassa aihealueessa tai urheilija pyrkii välttämään epäonnistumisia ja minäkuvan kannalta negatiivisia asioita. Tätä orientaatiota voidaan havaita tyypillisesti, kun harjoituksissa tai oppitunneilla on yksilölle epämielikkäitä harjoitteita. Oppiminen välineenä on yleensä tunnusomainen piirre riippuvuusorientaatiosta. Tällöin henkilö hakee opettajalta tai valmentajalta tunnustusta ja palautetta. Oppiminen ei ole keskiössä riippuvuusorientaatiossa, vaan tavoitteena on hyväksytyksi tuleminen. Uudessa ympäristössä ihmiset ovat usein riippuvuusorientoituneita. (Ryan & Deci 2017, 295.)

Oppimisorientaatiosta puhuttaessa yksilö ei ole kiinnostunut hyvästä kilpailullisesta tai akateemisesta menestyksestä tai ulkoisista hyödyistä. Tärkeintä on, että oppiminen on mielekästä ja henkilöt ymmärtävät opeteltavat asiat. Sisäinen motivaatio liittyy olennaisesti oppimisorientaatioon. Saavutusorientaatiossa ulkoinen motivaatio on merkittävä. Oppiminen on tässä tapauksessa vain välineenä palkkioiden saamisessa tai menestymisessä. Opiskelija tai urheilija voi olla orientoitunut vain lähtökohtaisesti

pärjäämään paremmin kuin muut vertaiset. Saavutusorientaatio ei ole oppimisen kannalta paras vaihtoehto, koska oppiminen jää pinnalliseksi, eikä henkilölle muodostu toiminnan kannalta tärkeitä skeemoja. (Ryan & Deci 2017, 483.)

Kilpaurheilijat ovat yleensä tehtävä- ja kilpailusuuntautuneita. Motivaatio-ongelmia kilpailullisessa ympäristössä alkaa syntyä, kun kilpailusuuntautunut henkilö kokee taitotasonsa olevan alhainen suoritettavaa tehtävää tai kilpailusuoritusta kohtaan. Lukio-opinnoissa ilmiö voidaan nähdä, kun opiskelutilanteessa tehtävät koetaan liian vaikeiksi omaan taitotasoon nähden. Kilpailusuuntautunut henkilö haluaa lähtökohtaisesti menestyä kilpailuissa ja opinnoissa, joten epäonnistumiset heikentävät hänen pätevyiden tunnettansa. Tämän vuoksi hänen motivaationsa toimintaa kohtaan heikentyy. Motivaatio-ongelmia ei yleensä synny, jos henkilön tehtäväsuuntautuneisuus on yhtä voimakas kuin kilpailusuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut henkilö kykenee käsittelemään paremmin kilpailu- ja opiskelutilanteissa tapahtuvia epäonnistumisia kuin kilpailusuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneella urheilijalla tai opiskelijalla on parempi resilienssikyky kuin kilpailusuuntautuneella. Resilienssi tarkoittaa psyykkistä palautumiskykyä. (Jaakkola 2010, 121.)

Motivaatioilmaston kehittymiseen vaikuttaa keskeisesti opettajan ja valmentajan tekemät ratkaisut luokkahuoneessa ja harjoituskentällä. Toimintaympäristön sisällä tapahtuviin ratkaisuihin kuuluvat esimerkiksi, miten erilaiset ryhmittelyt ja sisällöt toteutetaan ja kuinka sisältöihin voidaan vaikuttaa. Ratkaisuihin vaikuttavat myös, kuinka toimintaa arvioidaan ja miten sitä organisoidaan. Mikäli ratkaisut heikentävät yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa ympäristön toimintaan, motivaatioilmastoa voidaan kuvata heikkolaatuiseksi. (Ryan & Deci 2017, 297–298.)

Motivaatioilmasto voi olla joko tehtävä- tai minäsuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston keskeisiä etuja ovat sen mahdollisuudet kehittää yksilöä hänen omat tavoitteensa ja taitotasoa huomioiden. Oppimisprosessin merkitys ja yksilön omien taitojen kehittäminen suhteessa hänen omaan kehitystasoonsa ovat avainasemassa tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto heikentää yksilön mahdollisuutta vaikuttaa toimintaympäristön aktiviteetteihin, koska harjoitteet on luotu kaikille lähtökohtaisesti samankaltaisiksi. Toimintaympäristön



tavoitteena on korostaa lopputulosta ja virheistä annetaan yleensä negatiivista palautetta yksilön kannalta. (Ryan & Deci 2017, 369–372.)

Joukkueet ja oppilaitokset, jotka keskittyvät pääasiallisesti tehtäväkeskeisyyteen, yhteistyöhön ja osaamisen edistämiseen, menestyvät vertailuissa sekä kilpailullisissa sarjoissa. Liiallinen sisäinen kilpailu heikentää tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston toteuttamista, koska itsensä kehittäminen ei ole toiminnan keskiössä. (Jaakkola 2010, 120–121.) Epsteinin (1989) TARGET-mallin (task, authority, recognition, grouping, evaluation and time) avulla opettaja tai valmentaja voi hyödyntää tehtäväsuuntautuneisuutta toiminnassaan ja luoda jokaiselle yksilölle mielekkäitä haasteita oppimisen tukemiseksi. TARGET-malli käsittää kuusi erilaista osa-aluetta, joita ovat ryhmittely, arviointi, päätösvalta, tehtävät, tunnustuksen antaminen ja ajankäyttö.

## **4 HYVINVOINTI, ELÄMÄNHALLINTATAIDOT JA MENESTYMINEN OSANA OPISKLEUA SEKÄ KILPAURHEILUA**

Opiskelun ja kilpatasolla urheilun yhdistäminen vaatii nuorelta järjestelmällisyyttä, priorisointikykyä, sinnikkyyttä ja yhteistyötaitoja. Oppimistaidoilla on myös oleellinen merkitys siinä, että henkilö voi oppia uutta ja vahvistaa jo olemassa olevaa tietämystään opiskeltavista asioista ja harrastettavasta lajista. Duckworthin tutkimuksen (2007, 1087–1101) mukaan sinnikkyys johtaa hyviin oppimistuloksiin, koska henkilö jaksaa työskennellä pitkäjänteisesti. Pitkäjänteisyys on ominaisuus, jota voidaan soveltaa opiskeluun ja pesäpallon pelaamiseen kilpatasolla oppimistuloksiin liittyen.

Haastattelemamme henkilöt opiskelivat lukiossa. Lukion opetussuunnitelman perusteiden (2019, 16–18) mukaan lukiokoulutus on yleissivistävä toisen asteen koulutus, joka kestää 2–4 vuotta. Sen pääasiallisena tehtävänä on tarjota valmiudet korkeakouluopinnoille ja tukea opiskelijoiden kasvua sivistyneiksi ja hyviksi yhteiskunnan jäseniksi. Ylioppilastutkimnon myötä henkilö on jatko-opinto kelpoinen. Lukio-opiskelu painottuu yleisesti 15–19-ikävuosiin, jolloin ihminen siirtyy nuoruudesta aikuisuuteen. Toisen asteen koulutus yleisellä tasolla ajoittuu elämän tärkeään käännekohtaan, jolloin nuori prosessoi omia kiinnostuksen kohteitaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Tilanteessa, jossa nuori joutuu hallitsemaan kilpaurheilusta ja opiskelusta koituvia vaatimuksia, tarvitaan itseohjautuvuutta. Itseohjautuvuus on taito, jota ryhdytään harjoittamaan jo alakouluiässä. Sillä tarkoitetaan sellaisia valmiuksia, jotka tekevät ihmisestä aktiivisen tiedonkäsittelijän. Hyvät itseohjautuvuustaidot edistävät oppimista, koska henkilö kykenee tällöin aktiivisesti käsittelemään tietoa ja ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. Ilman aktiivista tiedonkäsittelyä ja vastuunottoa asioita on vaikea hallita ja uuden tiedon merkitys jää passiiviseksi. (Virolainen & Virolainen 2018, 72.)

Itseohjautuvuuden tunnuspiirteiksi voidaan nimetä kymmenen eri seikkaa, jotka liittyvät oppimisen myötä vahvasti opiskeluun ja urheiluun. Näitä ovat vastuullisuus, itsensä hyväksyminen oppijana, suunnitelmallisuus, sisäinen motivaatio, sisäinen arviointi, avoimuus uusille kokemuksille, joustavuus, itsenäisyys, kyky tehdä yhteistyötä ja omien

ajattelumallien sekä toiminnan tiedostaminen. (Virolainen & Virolainen 2018, 72–74.) Kaikkien itseohjautuvuuden tunnuspiirteiden omaaminen vaatii harjoittelua, mutta ne auttavat opinnoissa ja pesäpallossa menestymisessä. Tällöin opiskelija ja urheilija kykenee tekemään arjessaan harkittuja ja taloudellisia valintoja, jotka edesauttavat elämänhallintaa ja menestymistä. Opettaja ja valmentaja ovat henkilöitä, jotka omalla toiminnallaan ohjaavat itseohjautuvuuden kehittymistä.

Ihmisen toiminnansuuntaukseen ja asioiden priorisointiin vaikuttavat arvot. Arvot voidaan määritellä yhteiskunnallisesta näkökulmasta asioiksi, joita halutaan tavoitella. Mikäli tietyt arvot muodostuvat merkityksellisemmiksi kuin toiset, henkilö priorisoi niille enemmän aikaa ja resursseja. Merkityksellisyys vaikuttaa liikuntaan ja opiskeluun muodostuvaan merkityssuhteeseen. Merkityssuhde vaikuttaa siihen, mitkä asiat ihminen kokee itselleen merkityksellisiksi. Liikunnallisesta näkökulmasta arvot voidaan jakaa merkityssuhteittain eri merkityssäikeisiin. Arvojen merkityssuhteiden säikeitä ovat kilpailu ja suoritus, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo, itsen tunteminen ja erilaisten lajien merkitykset. Säikeet vaikuttavat muodostuvaan motivaatioon ja merkityksellisyyden muodostumiseen. (Koski 2017, 88–106.) Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisessä arvoilla on tärkeä rooli, koska ne määrittävät käytetyn ajan opiskelun ja pesäpallon pelaamisen suhteen. Merkityssäikeet muodostavat motivaatiosta joko sisäisen tai ulkoisen, mikä vaikuttaa toiminnan merkityksellisyyden jatkuvuuteen.

#### **4.1 Hyvinvointi ja elämänhallintataidot**

Opiskelijalla ja kilpaurheilijalla hyvinvointi on tärkeässä asemassa, koska riittävä lepo ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen edesauttavat jaksamista ja arjesta selviytymistä. Ahtolan (2016, 12–18) mukaan hyvinvointia voi oppia ja siihen on syytä panostaa jatkuvasti. Suomessa kyetään reagoimaan tilanteisiin varsin nopeasti, koska koulujen ja muiden opetusta tarjoavien instituutioiden tehtävänä on huolehtia oppilaiden ja opiskelijoidensa hyvinvoinnista. Toisella asteella hyvinvoinnista huolehtimisen vastuu siirtyy yhä enemmän opiskelijalle itselleen, minkä vuoksi tukea tarjoavia palveluja on hyvä olla saatavilla. Lisäksi opettajien ja valmentajien on syytä keskustella opiskelijoiden ja pelaajien kanssa heidän hyvinvoinnistaan.

Ihmisen hyvinvointia voidaan tutkia eri näkökulmista. Pääsääntöisesti tutkimusta on tehty psykologisesta ja sosiologisesta näkökulmasta. Psykologisesta näkökulmasta katsottuna tutkitaan ihmisen kokemaa henkistä tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Sosiologisesta näkemyksestä katsottuna tutkimuksen kohteena on sosiaalinen toimijuus ja yhteisön jäsenyys. Kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää molempien näkemysten huomiointia. Tehdyissä tutkimuksissa on käsitelty erityisesti lukiolaisten työmäärää ja ajankäyttöä. Lukiolaisten työpäivä saattaa olla jopa 10 tunnin mittainen ja viikkotuntien määrä ylittää 50 työtunnin määrän. (Koistinen 2010, 54–57.) Tuntimäärä on huomattava ja palautumiselle ei välttämättä jää tarpeeksi aikaa.

Liikunnalla ja terveydellä on todettu olevan positiivinen yhteys. Liikunta vaikuttaa erityisesti fyysiseen kuntoon parantamalla kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysistä terveyttä. Fyysisen terveyden lisäksi liikunnalla on todettu olevan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta voi olla intensiteetiltään kova- tai matalatehoista, mutta erityisesti kovatehoisella liikunnalla on havaittu olevan yhteys psyykkiseen terveyteen. Positiivisten kokemusten lisäksi liikkumisella on negatiivisia vaikutuksia, koska kaikilla henkilöillä liikkumiseen liittyvät kokemukset eivät ole mielekkäitä. Negatiiviset kokemukset liittyvät erityisesti toiminnan vaativuuteen ja vapaaehtoisuuteen. Parhaimmillaan liikunta tarjoaa positiivisia ja henkilön motivaatiota kasvattavia kokemuksia, jotka edistävät lukio-opiskelua ja pesäpallon pelaamista. Liikunta on myös erinomainen väline säätämään energiatasoja, mikä auttaa keskittymään opiskeluun. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215–222.)

Pesäpalloilijoiden runsaan liikuntamäärän johdosta on syytä tarkastella riittävän liikkumisen lisäksi palautumista, koska superkompensaation toteutuminen vaatii riittävän palautumisajan. (Hakkarainen 2009, 195–196.) Opiskelu yhdistettynä kovatehoiseen fyysiseen harjoitteluun aiheuttaa mittavaa kuormitusta, mikäli palautumisesta ja harjoitusohjelmien rytmittämisestä ei pidetä huolta. Hyvinvoinnin yhteydessä on kiinnitettävä huomiota kaksoisuraa elävien nuorten elämäntilanteeseen kokonaisuudessaan, jotta kyetään luomaan pohja tiukasti rytmitetyle arjelle. Fyysisten harjoitusten lisäksi lukio-opintoja on rytmitettävä ja priorisoitava järkevästi.

Elämönhallinnalla tarkoitetaan ihmisen kykyä uskoa itseensä ja siihen, että hän voi toiminnallaan vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen myönteisemmiksi.

Ihminen pyrkii karsimaan liian raskaat ja voimavaroja ylittävät asiat elämästään pois. Pyrkimyksenä on muuttaa konkreettisesti olosuhteita tai käsityksiä ja asenteita tulkittavia asioita kohtaan. Stressinhallinta toimii käytännössä samalla tavalla. Ihmisen elämäntaitotaidot katsotaan silloin hyviksi, kun hän luottaa itseensä ja omiin valintoihinsa, jotka ohjaavat hänen elämäänsä. Vastaavasti ihmisellä voi myös olla matala elämäntaitojen kyky. Silloin hän uskoo, että asiat tapahtuvat hänelle ilman kykyä vaikuttaa niihin. Onnistumiset ovat pääasiassa hyvää sattumaa ja epäonnistumiset huonoa sattumaa. Asiat tuntuvat epäoikeudenmukaisilta ja muut ihmiset aiheuttavat henkilölle vaikeuksia epärealistisilla odotuksilla tai väärillä teoilla. Keskittymistä häiritsevät ulkopuoliset asiat, jotka tulevat mieleen jatkuvasti. Huono elämäntaitojen johtaa usein jatkuvaan tarkkailemiseen, mikä häiritsee yksilön kannalta optimaalisiin asioihin keskittymistä ja vaikuttamista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255–256.)

Elämäntaitojen saattaa vaihdella yksilön elämäntilanteen mukaan. Urheilija voi hallita pesäpallon pelaamisen ja harjoittelun, mutta ei ihmissuhteita. Toinen urheilija saattaa tulla ihmisten kanssa hyvin toimeen, mutta kadottaa hallintatunnetta välittömästi, kun ihmissuhteissa tai urheilujoukkueessa ilmenee vaikeuksia. Korkea elämäntaitojen tunne ei välttämättä auta yksilöä selviämään ennalta odottamattomista raskaista ja yllättävistä vastoinkäymisistä. Tällöin elämäntaitojen on rakennettu ulkoisten menestyksen merkkien kautta sisäisen tasapainon kustannuksella. Elämäntaitojen ei välttämättä korreloi terveyskäyttäytymisen kanssa. Elämän hallitsemiseen voidaan käyttää hyvinvoinnin kannalta epäsuotuisia keinoja. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256–257.)

Itsensä johtaminen ja omasta terveydestä huolehtiminen kuuluvat osaksi elämäntaitotaitoja etenkin nuorilla urheilijoilla, jotka opiskelevat ja harjoittelevat tavoitteellisesti. Liian hektinen elämäntyyli ja psyykkisesti rasittavat tekijät kuormittavat henkilöä ja aiheuttavat uupumusta sekä pahimmillaan loppuun palamista. Itsensä johtamista varten on olemassa erilaisia tekijöitä, jotka auttavat selviytymään haastavasta ja kiireisestä arjesta. Toiminnan tehokkuuden kannalta on tärkeää, että henkilö kykenee järkevään päätöksentekoon, priorisoimaan, aikatauluttamaan ja refleктоimaan omaa toimintaansa. Priorisoinnin ja aikatauluttamisen avulla ihminen kykenee löytämään aikaa suunnitelluille toiminnoille ja panostamaan korkealle priorisoiuihin asioihin. Reflektiokyky auttaa analysoimaan ja kehittämään omaa toimintaa parempaan ja tehokkaampaan suuntaan. (Sydänmaalakka 2006, 86–89, 120.)

Urheilupsykologian näkökulmasta psyykkisellä valmennuksella ja psyykkisten taitojen opettamisella on keskeinen rooli psyykkisessä hyvinvoinnissa. Taitojen opetteluun tavoitteena on asettaa omalle toiminnalleen selkeät tavoitteet ja pohtia, mikä tavoitteita ohjaa. Erilaisiin tilanteisiin keskittyminen ja fokuksen säilyttäminen ovat myös olennaisia, koska opiskelu toisella asteella sekä harjoittelu kilpatasolla vaativat toiminnan fokuksen huomioimista, jotta voidaan ylittää mahdollisimman hyvin tuloksiin. Priorisoinnin myötä fokus asetetaan tärkeäksi koettuun asiaan. Psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimalla voidaan edistää toiminnan laatua, tavoitteiden asettamista ja fokusointia, koska päätöksenteko pysyy tällöin rationaalisenä. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Montse Ruiz 2012, 30–32.)

## **4.2 Opinnoissa ja kilpaurheilussa menestyminen**

Tutkimuksessamme pesäpallon ja opintojen yhdistämisen lisäksi oleellisessa roolissa on opinnoissa ja kilpaurheilussa menestyminen. Liikunnalla ja hyvällä fyysisellä kunnolla on havaittu olevan positiivisia merkityksiä oppimistuloksiin etenkin matemaattisissa aineissa. Lisäksi urheiluseurojen harjoituksissa ja liikuntakerhoissa käymisellä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia. Liikunnan ja oppimistulosten yhteyttä voidaan selittää muun muassa liikunnan myönteisellä vaikutuksella muistiin, keskittymiseen ja luokkahuonekäyttäytymiseen. Hyvä fyysinen kunto, etenkin kestävyyskunto edesauttaa kognitiivisia toimintoja. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 11–14.)

Tutkimuksemme keskittyy toiselle asteelle, mutta Donnelly kollegoineen (2009, 336–341) on tehnyt tutkimuksen liikunnallisten tuokioiden sisällyttämisestä oppitunteihin alakoulussa. Tutkimuksessa tutkittiin toisen ja kolmannen luokan oppilaita kolmen vuoden ajan. Aineistona oli kaksi luokkaa, joista toiselle sisällytettiin kouluviikkoon 90 minuuttia liikuntaa oppituntien lomaan. Oppiainekohtaiset tulokset lukemisessa, kirjoittamisessa ja matematiikassa paranivat merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna. Akateemisiin oppitunteihin sisällytetyt liikuntatuokiot eivät ainakaan huonontaneet oppimistuloksia. Voidaan todeta, että fyysinen aktiivisuus on yksi osatekijä opinnoissa menestymisessä.

Menestymisellä tarkoitetaan ilmiötä, jossa tiedot ja taidot kehittyvät ja niiden avulla saavutetaan tavoiteltuja tuloksia. Opiskelun yhteydessä tavoiteltuja tuloksia sisäisen motivaation näkökulmasta ovat uusien asiakokonaisuuksien oppiminen ja ulkoisen motivaation näkökulmasta hyvien arvosanojen saavuttaminen. Liikunnan positiivisten vaikutusten lisäksi on huomioitava, että oppiminen vaatii runsaasti erilaisia taitoja, joita kehitetään opiskelun myötä. Näihin taitoihin kuuluvat muun muassa itseohjautuvuuden kehittäminen ja pitkäjänteisyys. Pesäpallossa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon liittyvät tavoitteet ilmenevät henkilökohtaisten taitojen kehittämisenä ja korkeammalla sarjatasolla pelaamisen tavoitteluna. Menestymisen kokonaisuus vaatii aikaa ja panostusta. Mikäli henkilö priorisoi pesäpallon pelaamisen opintoja korkeammalle, opintojen suorittaminen voi jäädä taka-alalle ja opintomenestys kärsiä. (Syväoja & Jaakkola 2017, 234–240.)

Forssellin (2012, 245) mukaan menestyminen urheilussa vaatii uhrauksia ja valintoja, jotka vaikuttavat urheilijan jokapäiväiseen elämään. Menestyminen syntyy intohimosta lajia kohtaan. Sisäinen motivaatio kasvattaa intohimoa, joka näkyy toiminnassa ulos päin. Urheilijan on mahdollisuus kehittyä päivittäin ja vastuu tästä on suurimmaksi osaksi hänellä itsellään. Harjoittelemisen samalla intensiteetillä lajiin suhtautuvien henkilöiden kanssa auttaa kehittymään, koska urheilijat pystyvät motivoimaan toinen toisiaan parempiin suorituksiin. Menestyminen vaatii myös tietoa siitä, miten oman kehittymisen huipun voi saavuttaa. Henkinen vahvuus ja päättäväisyys ovat menestymisen kannalta olennaisia asioita. Usko omiin mahdollisuuksiin kasvattaa positiivista minäkuvaa. Menestyminen edellyttää kurinalaista harjoittelua, jossa kompromisseja omien arvojen suhteen ei tehdä kevyesti.

Tavoitteet kuuluvat menestymiseen. Ilman konkreettisia tavoitteita urheilijan on hankalaa edetä urallaan menestyksekkäästi eteenpäin. Tavoitteet sitouttavat urheilijat toimimaan joukkueen edun mukaisesti ja keskittymään joukkueen kannalta olennaisiin asioihin, kuten laadukkaaseen harjoitteluun. Hyvä urheilija osaa vaatia toimintaympäristöltään laadukkaita puitteita. Laadukas toimintaympäristö luo mahdollisuudet menestymiselle. Suurin osa huippu-urheilijoista omaa nämä asenteet, joiden avulla menestyminen on todennäköisempää. On olennaista huomata, että jokainen urheilija voi määritellä itselleen, mitä on menestyminen. Menestyksekkään urheilijan toimintaan voidaan liittää

arvostus itseään, joukkueovereita, valmentajia ja muita toimijoita kohtaan. (Forssell 2012, 245–256.)

Motivoituneisuus ja itseluottamus ovat yhteydessä tavoitteellisuuteen ja menestykseen, koska motiivit ohjaavat ihmisen käyttämiä kiinnostuksen resursseja ja itseluottamus liittyy vahvasti koetun pätevyyden tuntemiseen. Ilman hyvää itseluottamusta on haastavaa kokea menestystä, koska henkilö voi alisuoriutua asetetuista tavoitteista. Itsensä vertaaminen toisiin lisää paineita kokea hyvää itseluottamusta, koska henkilöt menestyvät eri tavoin. Positiiviset kokemukset edistävät opinnoissa menestymistä, kun taas negatiiviset kokemukset heikentävät. Epäonnistumisen pelko johtaa yleensä siihen, että asioita jätetään kokonaan tekemättä. (Koistinen 2010, 34–35.)



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, miten pesäpallon pelaaminen kilpatasolla vaikuttaa opiskeluun toisella asteella. Kolmen tutkimuskysymyksemme lähtökohtina ovat teemat, jotka liittyvät tutkittavien henkilöiden kokemuksiin kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämisestä toisella asteella, tietojen ja taitojen oppimiseen opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä sekä urheiluseuran kasvatuksellisiin vaikutuksiin. Lisäksi tarkastelun kohteina ovat motivaation vaikutukset opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiseen sekä tutkittavien henkilöiden kuormittavuuden kokemukset, hyvinvointi ja opintomenestys. Tutkimuskysymysten avulla löysimme vastauksia asettamaamme tutkimuksen tavoitteeseen. Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa uutta tietoa ja laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää selityksiä ilmiöille (Eskola & Suoranta 1998, 65). Tutkimuksemme auttaa tulevaisuudessa lukioita ja urheiluseuroja ymmärtämään toisen asteen opiskelijoiden haasteita yhdistää opiskelua ja kilpaurheilua. Tutkimuksen perusteella lukiot ja urheiluseurat voivat muodostaa yhteisiä käytänteitä ja tukimuotoja, jotka helpottavat opiskelijoiden arkea.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia tietoja ja taitoja tutkittavat kokevat oppivansa opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä ja millaisena urheiluseuran kasvatukselliset vaikutukset ilmenevät?
2. Millaisia kokemuksia kilpatasolla pesäpalloa pelaavilla on opiskelun ja urheilun yhdistämisestä toisella asteella ja millaiseksi he kokevat motivaationaaliset vaikutukset?
3. Kuinka opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen vaikuttaa haastateltavien kuormittavuuden kokemuksiin, hyvinvointiin ja opintomenestykseen?

## 5.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen tutkimus, jota voidaan tehdä useilla eri menetelmillä, mutta niille yhteistä on aina tulkinnallisuus (Eskola & Suoranta 1998, 16). Tutkimuksemme on kokemusperäistä eli havainnoimme tutkimuskohdetta. Empiirinen tutkimus on kiinnostunut ihmisistä ja todellisista tilanteista elämässä, joissa tutkitaan kokemuksia ja tutkimukseen osallistuneiden kokemusten ymmärtämistä sellaisenaan. Fenomenologisen erityistieteen korostama empiirisyys tarkoittaa toisten kokemusten tutkimista. (Perttula & Latomaa 2005, 133–135.)

Joutuimme pohtimaan tarkasti, minkä tutkimusmenetelmän valitsemme. Tutustuimme eri metodeihin, eikä valinta tuntunut aluksi yksiselitteiseltä. Fenomenologia oli tutkimusmenetelmänä lähimpänä, koska se korostaa ihmisen välittömän kokemuksen ymmärtämistä. Nykyaikaisen fenomenologian perustajan Husserlin (1999, 1–2) mukaan tutkija pyrkii tietoisesti siirtämään epäolennaisuudet sivuun. Tällöin puhutaan reduktiosta. Filosofisena terminä reduktio tarkoittaa ylemmän tason kokonaisuuden palauttamista sen johonkin alemman tason kokonaisuuteen ja sen analysoimista alemman tason avulla.

Päädyimme siihen, että fenomenologia sellaisenaan ei ollut täysin sopiva menetelmä meidän käyttöömme, koska tutkimuskysymyksemme vaatii tutkittavien henkilöiden vastausten tulkitsemista. Koimme, että haastateltavien välittömiin kokemuksiin pääseminen on haastavaa ilman tulkintojen tekemistä. Päädyimme tutkimaan tarkemmin fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta, koska sen avulla voimme selvittää elettyjä kokemuksia. Tutkimusotteen avulla kykenemme ymmärtämään subjektiivisia kokemuksia objektiivisesti tekemällä tulkintoja.

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote selvittää elettyjen kokemusten (lived-experience) käsitteellistämisen avulla asioita, joita pidetään selviöinä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–40). Empiirisen tutkimuksen lähtökohtana on, että elävä kokemus on saanut muotonsa tutkimukseen osallistuvien omassa elämässä. Me emme pysty haastattelijoina vaikuttamaan eletyn kokemuksen sisältöön. On välttämätöntä, että tutkittavat haluavat kuvata heidän eletyt kokemuksensa tutkijoille. Tutkijoiden täytyy olla maltillisia, jotta vältetään tilanteita, joissa tutkittavien tajuntaa pyritään ohjaamaan. Tavoitteena on tutkia

yksilöiden elämäntilanteita. Elämäntilanne on kokonainen, mutta yksilöllinen. (Perttula & Latomaa 2005, 136–140.) Tutkimuksessamme pyrimme käsitteellistämään toisen asteen opiskelijoiden kokemusten merkityksiä ja tulkitsimme, ilmeneekö heidän puheessaan asioita, jotka ovat tottumuksen vuoksi jääneet huomaamattomiksi.

Kasvatustieteen tutkimuksissa fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote on hyödyllinen, koska niissä ihminen on keskiössä tutkimuskohteena ja tutkijana. Meidän oli tutkijoina tärkeää pohtia omaa ihmiskäsitystämme. Tuomen ja Sarajärven (2018, 39–40) mukaan tutkijoiden oma ihmiskäsitys ohjaa väistämättä tutkimuksen tulosten luonnetta. Ihminen on tajunnallinen olento, joka pyrkii valitsemaan hänen tavoitteitaan edesauttavia toimintatapoja. Ihminen tekee jatkuvasti tietoisia valintoja. Kokemukset jostakin asiasta muodostavat yksilöllisiä merkityssuhteita. Kokemukset ovat aina tajunnallisen olennon, eli ihmisen subjektiivisia käsityksiä hänen itsensä suhteesta valitsemalleen kohteelle. Tämän avulla luodaan merkityksiä asialle, eli merkityssuhteita. (Perttula & Latomaa 2009, 116–119.) Selvitimme tutkimuksemme avulla minkälaisia merkityssuhteita tutkittavat ovat muodostaneet opiskelun ja kilpaurheilun välille.

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus rakentuu sitä ohjaavien tärkeiden käsitteiden varaan, joiden avulla tutkimisotteen luonne muodostuu. Nämä käsitteet ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Fenomenologinen tutkimus pyrkii selvittämään merkitykset, mitkä kokemuksille muodostetaan. Kokemukset rakentuvat vuorovaikutuksellisissa tilanteissa muiden ihmisten kanssa, koska kokemukset ovat osa ihmisen elämismailmaa. Näiden esitettyjen käsitteiden avulla pystyimme muodostamaan tutkimuskysymykseemme yhdistyviä haastattelukysymyksiä, joiden avulla saimme vastauksia opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä toisen asteen opiskelijoiden kokemana.

Hermeneutiikkaa ei voida käyttää hyödyksi tulkinnassa ilman hermeneuttisen kehän täydellistä ymmärtämistä. Sisin kehä käsittää tiedonmuodostusprosessin alkupisteen. On tärkeää huomioida, että kyseisessä prosessissa ei ole mitään absoluuttista alkua. Tiedonmuodostusprosessi alkaa esiymmärryksestä, joka on samalla merkityksellisin osa kehää. Se kytkeytyy ymmärtämisprosessin kulkuun ja vaikuttaa tulkintaprosessin tulokseen. (Siljander 1988, 115–116.) Tutkijoina esiymmärryksemme opiskelun ja pesäpallon pelaamisen yhdistämisestä kilpatasolla on muodostunut pelaajataustamme

avulla sekä toisen tutkijan valmennuskokemusten ansiosta. Lisäksi olemme molemmat opiskelleet lukiossa ja pelanneet tavoitteellisesti pesäpalloa opiskeluaikana.

Kehän toinen keskeinen merkitys liittyy dialogiin, jota käydään yhdessä tutkittavan ilmiön yksittäisten osien ja kokonaisuuksien kanssa. Tällä tarkoitetaan sitä, että ilmiö voidaan ymmärtää yksittäisten sanojen, käsitteiden tai virkkeiden avulla. Näiden osien kytkeytymistä toisiinsa ei voida ymmärtää, jos niitä ei suhteuteta kokonaisuuteen. Mitä paremmin kokonaisuuden ymmärtäminen on sisäistetty, sitä helpommin avautuvat yksittäisten osien merkitykset suhteessa kokonaisuuteen. Kokonaisuutta tulkitaan ensin pienten osien kautta, minkä jälkeen kokonaisen tulkinnan avulla voidaan huomata yksittäisten osien merkityksen muuttuvan prosessin aikana. (Siljander 1988, 116–117.)

Siljanderin (1988, 117–119) mukaan hermeneuttisen kehän kolmas merkitys liittyy tutkimuksen suunnitteluun, kuten käsitteen määrittelyyn. Määritelmät voivat tutkimuksen edetessä muuttua tulkintojen johdosta, joten ennen aineiston analyysiä ei voida tehdä tarkkoja määritelmiä käsitteistä. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa on perusteltua käyttää sisällönanalyysinä teoriaohjaavaa eikä teorialähtöistä, joten päädyimme käyttämään teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Kakkori (2009, 273) on arvostellut fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen problematiikkaa artikkelissaan. Hänen mukaansa filosofiset lähtökohdat fenomenologian ja hermeneutiikan välillä eroavat perustavanlaatuisesti. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen luoja Martin Heideggerin mukaan hermeneuttinen fenomenologia on olemisen merkityksen tutkimusta fundamentaalisenä ontologiana. Kasvatustieteellisestä näkökulmasta katsottuna tämä tutkimusote on hyödyllinen, koska siinä etsitään piiloon jääneitä merkityksiä ja kokemuksia. Nykyisin yksi tunnetuimpia metodin käyttäjiä on Max van Manen. van Manenin mukaan tutkimusotteella on metodinen piirre, jonka mukaan yksittäinen voidaan liittää yleiseen (van Manen 1990, 26). Tällä tarkoitetaan, että yksittäiset havainnot voivat edustaa yleistä näkemystä tai kokemusta asiasta. Tutkimuksessamme oli tarkoitus pohtia, mitä yksittäisten haastateltavien kokemusten perusteella voidaan päätellä tavoitteellisesti pesäpalloa harrastavien toisen asteen opiskelijoiden opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä yleisemmällä tasolla.

### 5.3 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska se oli tutkimuskysymyksemme kannalta sopivin vaihtoehto. Haastattelujen avulla voidaan selvittää ihmisten kokemuksia tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Haastattelu valitaan yleensä aineistonkeruumenetelmäksi silloin, kun tutkimuksen keskiössä ovat subjektiiviset kokemukset ja tutkijat haluavat syventää saatavia tietoja. Empiirisessä tutkimuksessa on välttämätöntä, että tutkittavat kuvaavat jollain tavalla kokemuksiaan (Perttula & Latomaa 2009, 140). Valitsimme teemahaastattelun, koska sen avulla voimme esittää eri teemoihin liittyviä kysymyksiä ja tarkentaa niitä halutessamme. Puolistrukturoitu teemahaastattelu antaa enemmän mahdollisuuksia soveltaa haastattelutilannetta, koska kysymysten esittäminen ei tapahdu valmiin lomakkeen perusteella. Haastattelijat voivat valmistella kysymyksiä haastattelun tueksi, mutta muuten haastattelutilanne muistuttaa luonnollista keskustelua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35.)

Tutkimuksemme osallistui 13 naispelaajaa ja lukion opinto-ohjaaja. Opinto-ohjaaja ohjasi suurinta osaa tutkittavista henkilöistä. Haasteltavat opiskelivat yhteensä seitsemässä eri lukiossa. Tutkimushetkellä he olivat iältään 16–20-vuotiaita. Tutkimus sijoittuu eräälle paikkakunnalle Pohjanmaalla. Valitsimme juuri nämä osallistujat, koska haastateltavat pelasivat pesäpalloa kilpatasolla ja he opiskelivat lukiokoulutuksessa toisella asteella. Toinen tutkijoista toimi pelaajien valmentajana. Haastateltavat pelasivat samassa joukkueessa, mikä osaltaan heikentää tutkimuksemme yleistettävyyttä, joka ei ole laadullisen tutkimuksen tarkoitus. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tekemään tilastollisia yleistyksiä (Eskola & Suoranta 1998, 65). Joukkueessa pelaavat henkilöt ovat omia yksilöitään, ja asuinpaikkakunnan mukaan valitsemamme osallistujat ovat heterogeeninen ryhmä. Koemme, että 13 pelaajahaastattelun jälkeen aineistomme saavutti saturaatiopisteen. Tämä ilmeni vastauksien samankaltaisuutena, eivätkä uudet haastattelut olisi tuoneet ilmi tutkimuksemme kannalta oleellisia lisäseikkoja.

Aloitimme haastattelut tekemällä testihaastattelut valitsemillemme henkilöille. Testihaastattelut koskivat samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, mutta muuten he

eivät täysin täyttäneet tutkimuksen kannalta vaadittuja kriteereitä. Testihaastattelujen myötä teimme muutamia korjauksia haastattelukysymyksiin. Toteutimme varsinaiset haastattelut yhteensä kuuden eri haastattelukerran aikana. Haastattelimme keskimääräisesti kolme informanttia yhden kerran aikana. Haastattelut toteutettiin harjoitusten yhteydessä, koska halusimme tehdä tutkimukseen osallistumisen informanteille mahdollisimman helpoksi ja vaivattomaksi. Opinto-ohjaajan haastattelu toteutettiin muista haastatteluista poiketen etäyhteyden välityksellä. Yhden haastattelun kesto oli keskimäärin 29 minuuttia. Haastattelut sujuivat suunnitelmien mukaisesti ja niin tutkijat kuin informantit kokivat tilanteet mielekkäiksi. Haastattelujen jälkeen ryhdyimme litteroimaan aineistoa. Haastatteluminuutteja kertyi yhteensä 402 minuuttia ja tekstiä 152 sivua. Litterointien riviväli oli 1,5 ja fonttikoko 12.

Litteroinnin jälkeen järjestelimme saman teeman kysymykset ja vastaukset allekkain yhteen tekstitiedostoon, jotta aineiston käsittely ja vertailu helpottuisi. Tämän jälkeen ryhdyimme tutustumaan aineistoon ja koodaamaan vastauksia. Koodaamisen jälkeen esitimme aineistollemme analyysikysymyksiä, jonka avulla saimme hyvän kokonaiskuvan saaduista vastauksista. Lisäksi luokittelimme aineiston teemojen mukaisesti omiin luokkiin. Aineiston työstämisen loppuksi aloitimme sisällönanalyysin ja tulosten auki kirjoittamisen muodostettujen luokkien mukaisesti.

Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa on oleellinen, koska teoriolla luodaan tutkimukselle raamit. Teoreettisen viitekehyksen myötä tutkimusta voidaan rajata ja sen avulla kyetään avaamaan tutkimukselle olennaisia käsitteitä. Teorialla voidaan perustella tutkimuksen tärkeyttä ja aiemman tutkimuksen sisällyttäminen uuteen tutkimukseen luo uskottavuutta ja perusteltavuutta tehtävälle tutkimukselle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 23–24.) Teoreettinen viitekehysemme sisältää tietoa pesäpallosta osana kilpaurheilua, fyysisen harjoittelun perusteista ja urheiluseurasta osana kasvatusympäristöä. Lisäksi viitekehysemme tarkastelun kohteena ovat motivaatio osana kaksoisuraa, opiskelua ja pesäpallon pelaamista sekä hyvinvoinnin, elämänhallintataitojen ja menestymisen kokonaisuus osana opiskelua ja kilpaurheilua.

## 5.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Käytimme tutkimuksessamme aineiston analyysimenetelmänä teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Laadullinen tutkimus tarvitsee aina analyysimenetelmän, jonka avulla kerättyä aineistoa voidaan käsitellä. Sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattomaan aineistoon. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, minkä vuoksi litteroimme tekemämme teemahaastattelut ennen analyysivaihetta. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon unohtamatta informaatiota, jota aineisto sisältää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133.) Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, 9–10) mukaan sisällönanalyysin vaiheita ovat luokittelu, analysointi ja tulkinta. Vaiheet voivat toteutua eri järjestyksessä ja yhtäaikaisesti. Luokittelusta eteneminen analysoinnin kautta tulkintaan muodostaa analyysille selkeän rungon, jonka avulla sisällönanalyysi on mielekästä toteuttaa.

Sisällönanalyysi voi olla muodoltaan aineistolähtöistä, teorialähtöistä tai teoriaohjaavaa. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa hyödynnetään yleisesti aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, koska tutkimuksen tuloksena on tarkoitus saada teoreettinen ymmärrys jostain kokemuksesta. Kaikki, mitä tutkittavasta asiasta tiedetään aiemmin, pyritään sulkemaan analyysin ulkopuolelle. Meillä on tutkijoina omia käsityksiä opiskelusta toisella asteella ja pesäpallon pelaamisesta kilpatasolla. Tämän vuoksi emme voineet hyödyntää tutkimuksessamme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Teorialähtöinen analyysitapa olisi antanut tutkimuksellemme liian tiukat raamit, koska se nojautuu johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin. Toimivin analyysitapa tutkimuksellemme oli teoriaohjaava sisällönanalyysi, koska se sisältää teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät suoranaisesti perustu johonkin tiettyyn teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 132–133.)

Hyödynsimme sisällönanalyysissä aineistossa esiintyviä teemoja. Sisällönanalyysissä ja teemoittelussa on tarkoituksena löytää aineistossa esiintyviä eroja ja yhtäläisyyksiä. Muodostimme haastattelua varten haastattelukysymykset, joiden avulla takasimme haastattelutilanteiden sujuvuuden. Muodostimme kysymykset hyödyntäen erilaisia teemoja, jotka pohjautuivat teoreettiseen viitekehukseemme. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa kysymysten teema-alueet ovat kaikille samat, mutta kysymysten

muotoilu ja niiden järjestys voivat vaihdella (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48). Tästä poiketen muodostimme lukion opinto-ohjaajalle omat haastattelukysymykset.



## **6 TIEDOT JA TAIDOT OPISKELUN JA KILPAURHEILUN YHDISTÄMISESSÄ SEKÄ URHEILUSEURAN KASVATUKSELLISET VAIKUTUKSET**

### **6.1 Taustoittavat tiedot**

Taustoittavien kysymysten avulla pohjustamme aineistoa ja haastateltaviemme historiaa pesäpalloilijoina. Opinto-ohjaajan haastattelu tuo tuloksiimme lukion henkilöstön näkökulmaa. Taustatiedot tuovat yksinkertaisia, mutta tutkimuksemme kannalta tärkeitä faktatietoja ilmi. Tutkittavista yhteensä seitsemän henkilöä oli lukio-opintojen yhteydessä urheiluakatemiassa. Pelaajat olivat keskimääräisesti harrastaneet pesäpalloa 11 vuotta. Kaksi pelaajista oli aloittanut pelaamisen poikkeuksellisen myöhäisellä iällä, koska heillä oli aktiivitaustaa vasta kuusi vuotta. Toista ääripäätä kuvastaa tulos, jossa yhdellä pelaajalla oli aktiivitaustaa jo 15 vuotta. Hän oli tutkimuksemme vanhin henkilö. Haastateltavistamme viisi henkilöä oli lukion ensimmäisellä vuosikurssilla, kaksi toisella ja kuusi heistä oli abiturientteja. Vuosikurssitaso on tutkimuksemme kannalta olennainen tieto, koska se selittää eri sarjatasolla pelaavien pelaajien määrää. Lisäksi abiturienteilla on eniten kokemusta opiskelun ja urheilun yhdistämisestä, mikä on aineistomme kannalta positiivinen seikka.

Aineistostamme ainoastaan kaksi vastaajaa kertoi pelaavansa pesäpalloa pelkästään aikuisten Ykköspesisjoukkueessa. Viisi haastateltavaa kertoi pelaavansa suomensarjaa yhteistyöseuroissa. Osa suomensarjaa pelaavista pelasi Ykköspesistä. Kaksi haastateltavaa mainitsi pelaavansa myös maakuntasarjan tasolla. Aineiston materiaali on heterogeeninen, koska kaksi haastateltavaa mainitsi olevansa Superpesisjoukkueen mukana pääsarjatasolla. Lisäksi kahdeksan haastateltavista pelasi aikuisten sarjojen ohella B-tyttöjen sarjaa eli tyttöjen Superpesistä. Haastateltavat eivät harrastaneet aktiivisesti muita lajeja yhtä tapausta lukuun ottamatta. Yksi informantti kertoi harrastavansa ratsastusta kaksi kertaa viikossa pesäpallon pelaamisen lisäksi.

Haastattelemamme opinto-ohjaaja toimi ohjaajana suurimmalle osalle haastateltavistamme. Hän toimi yhteyshenkilönä lukion ja urheiluakatemian välillä

lukion rehtorin lisäksi. Opinto-ohjaajan työnkuvaan kuuluu opinnoista ja kilpaurheilusta sekä niiden yhdistämisestä keskusteleminen ja opiskelevien kilpaurheilijoiden tukeminen. Urheiluakatemia toiminta liittyy olennaisesti opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiseen, koska sen avulla opiskelijat voivat konkreettisesti yhdistää toimivalla tavalla kahta merkittävää kokonaisuutta. Kyseessä on monilajiakatemia, jossa harjoittelu optimoidaan siten, että se palvelisi eri lajeja. Opinto-ohjaajan mukaan oli ilo nähdä, että pelaajat ovat saavuttaneet hyviä tuloksia lukio-opinnoissa ja pesäpallon pelaamisessa. Käytännön tasolla urheiluakatemia huolehtii valmennuksesta ja lukion vastuulle jää aikatalutus akatemian tarvitsemista tunteista. Urheiluakatemia sisältää harjoitusten lisäksi luentoja.

Urheiluakatemia vahvuudet ovat selkeitä. Opinto-ohjaaja koki, että akatemiatoiminnan avulla voidaan taata tasokas harjoittelu ja se tarjoaa erilaisia tukipalveluita sekä verkostoja. Verkostojen keskiössä ovat fysioterapiapalvelut sekä ravitsemukseen liittyvät palvelut ja koulupsykologi. Akatemian avulla nuori urheilija kykenee hahmottamaan urheilijan polun ja kaksoisuran lähtökohdat. Urheiluakatemia heikkoutena opinto-ohjaaja näki kyseisellä paikkakunnalla pesäpallon lajiakatemia puuttumisen. Haasteiksi hän koki yhteensovittamisen vaikeuden, jotta akatemialle löytyisi riittävä määrä aikaa lukujärjestyksestä ja mahdollisten välimatkojen pituuden. Kehitysehdotuksena opinto-ohjaaja lanseeraili pesäpallolle tarkoitetun lajiakatemia.

*Vahvuudet on selkeitä: sillä saadaan tasokas harjoittelu, akatemian kautta saadaan tukipalvelut ja verkostot eli fysiot, ravitsemus, psykologi. Akatemian avulla urheilija hahmottaa urheilijan polun. Heikkouksena ehkä, ettei saatavilla ole oman lajin akatemiaa, vaan pelkkä monilajiryhmä. On kuitenkin ymmärretty, että siihen ollaan tyytyväisiä. Oppii koko ajan tuntemaan paremmin ihmisiä tuolta akatemiasta ja kyllä se on mun mielestä menny parempaan suuntaan tuo yhteistyö. [Opinto-ohjaaja]*

## 6.2 Tiedot ja taidot opiskelua sekä kilpaurheilua yhdistettäessä

Haastateltavamme kuvailivat monipuolisesti kilpaurheilusta saatavia taitoja, joita he voivat hyödyntää opiskelussa. Merkittävimpiä huomioita olivat aikatauluttamisen ja arjen rytmittämisen taidot sekä yhteistyötaidot. Muutamat informantit mainitsivat taidoiksi käyttäytymistavat, fokuosoinnin ja tietynlaisen luonteen kehittymisen. Haastateltavat yhdistivät aikatauluttamisen arkipäivien tasolle ja arjen rytmittämisen viikko- sekä kuukausitasolle, koska he pyrkivät muodostamaan arjesta toimivan ja dynaamisen kokonaisuuden. Kilpatasolla urheilevien henkilöiden viikko- ja kuukausirytmii tulee olla dynaaminen, jotta voidaan ottaa huomioon sekä kehittävät että palauttavat jaksot (ks. Hakkarainen 2009, 195–196). Pelaajien lisäksi opinto-ohjaaja korosti ajanhallinnallisia ja oman toiminnan organisoimisen taitoja. Hän toi esiin myös sen, että kahden merkittävän kokonaisuuden hallinta tuo mukanaan vastuullisia kysymyksiä, joihin voi tarvita ympärillä olevien aikuisten tukea.

Useista vastauksista kävi ilmi, että aikatauluttamisella on merkittävä rooli, koska kilpaurheilijoiden viikko- ja päivärytmi on vaativa. (vrt. Heinilä 2018, 54.) Yhteistyötaidot koettiin tärkeinä, koska pesäpallo on joukkuelaji, jossa tiimityöskentelytaidot ovat välttämättömiä, mikäli halutaan menestyä kilpailukaudella. Opiskelussa hyviä yhteistyötaitoja voidaan hyödyntää ryhmätöissä ja erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Hyvät tiimityöskentelytaidot näyttäytyvät oma-aloitteisuutena ja toimivina kommunikointitaitoina lukion arjessa. Käyttäytymistaidot yhdistettiin erilaisissa tilanteissa toimimiseen, kuten pesäpalloharjoituksissa ohjeiden tarkkaan kuuntelemiseen tai auktoriteettien tottelemiseen. Fokuosoinnilla tarkoitettiin ylimääräisten asioiden poissulkemista koulutöitä tai fyysisiä harjoituksia tehtäessä.

*No oppii ainaki yhteistyötaitoja, mitä pystyy myös käyttämään koulussa. Oppii olemaan erilaisten ihmisten kanssa ja semmosta tietynlaista järjestelmällisyyttä ja säännöllisyyttä oppii urheilun kautta. Jaa kyllä semmonen tietynlainen luonne on kehittyny urheilun kautta, et semmonen täsmällisyys ja halu tehdä asiat mahdollisimman hyvin, ni se on kyllä tarttunu kouluunki. [Haastateltava 1]*

*Ajanhallinta totta kai ja oma organisointi, että organisointi vaikuttaa ajanhallintaan. Vähän liittyy siihen vastuuteen, että he joutuvat enemmän aikataulun suunnittelee, jaksamista joutuvat kuuntelee enemmän. Tämmösiä elämänhallintataitoja. [Opinto-ohjaaja]*

Vastakkainasetteluna kilpaurheilusta saataville tiedoille ja taidoille, tutkimme myös, mitä tietoja ja taitoja pelaajat kokivat saavansa opiskelusta kilpaurheiluun. Edelliseen kysymykseen verrattuna vastaukset olivat tyypistetympiä ja haastateltavamme kokivat kysymyksen vaikeaksi. Merkittävimmät yhteydet liittyivät aineisiin, joista he saivat teoretietoa kilpaurheiluun. Pelaajat kokivat saavansa terveystiedosta tietoa kuormituksen säätämiseen, nukkumiseen ja ravintoon liittyen. Nämä kaikki voidaan katsoa tärkeäksi kilpaurheilemisen kannalta. Haastateltavista kaksi nimesi opituksi ja hyödynnettäväksi taidoksi ihmisten kanssa toimimisen. Tutkittavat kokivat osittain yhteistyötaitojen yhteydessä vastavuoroista hyötyä opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä.

*Hmm. No ehkä suoranaisesti en näin päin kyllä varmaan hirveesti, mutta mitä nyt jotain jossain tietyissä aineissa, vaikka terveystiedossa oppi jotaki niin ku urheilusta tai ravitsemuksesta tai ihmisfysiologiasta ni sitä kautta, mutta en nää niin ku siinä suunnassa yhtä suurta yhteyttä ku toisin päin. [Haastateltava 3]*

### 6.3 Urheiluseuran kasvatukselliset vaikutukset ja opiskelevien kilpaurheilijoiden arvomaailma

Pesäpallo on laji, jota harrastetaan urheiluseurassa. Urheiluseuralla on todettu olevan kasvatuksellisia vaikutuksia, minkä johdosta otimme aiheen osaksi tutkimustamme (ks. Kokko 2017, 122–123). Haastateltavat kokivat suhteensa urheiluseuraan ja sen kasvatuksellisiin vaikutuksiin moninaisina. Säännöt luovat joukkueen toimintaan raamit, joiden sisällä on turvallista toimia. Pelaajat kokivat, että lapsena joukkueessa vallinneet säännöt opettivat tärkeitä käytöstapoja, joihin sisältyivät muiden huomioiminen, avoimuus, kielenkäyttö ja vastuullisuus. Pelaajat olivat myös yhtä mieltä siitä, että nuoremmissa junioreissa kasvatus nähdään isompana tekijänä kuin vanhemmissa junioreissa. Valmentajilla on tässä yhteydessä tärkeä rooli jakaa kasvatuskumppanuus yhdessä huoltajien ja oppilaitoksen kanssa.

Valmentajien hyvät arvot välittyvät arkitekemiseen joukkueurheilussa. Hyvä ammattitaito jalostuu pitkän työn tuloksena, johon merkittävän avun tuo Pesäpalloliiton järjestämät koulutukset. Koulutuksissa huomioidaan kasvatukselliset ulottuvuudet osana pesäpallovalmennusta (ks. Pesisvalmennus 2022). Yksi pelaajista koki, että valmentajien tehtävä on kasvattaa junioreista yhteiskunnan kannalta hyviä kansalaisia valmennusprosessin aikana, mikä näkyy myös peruskoulussa opetussuunnitelman perusteissa (ks. Opetushallitus 2014, 15). Hyvä valmentaja osaa huomioida koko joukkueen pelaajat ja mahdollisuuksien mukaan osallistaa pelaajia päätöksentekoon, mikä kasvattaa pätevyyden kokemista. Mitä enemmän pelaajat kokevat pätevyyden tunnetta urheiluharrastuksen parissa, sitä parempi kokemus heillä on omasta autonomiastaan (ks. Jaakkola 2010, 119).

*Joo. Noo siis aivan, jos ajattelee tollain nii hyviä vaikutuksia ja oppeja, jos vertaa vaikka sellasiin, jotka ei oo saanu sitä urheilukasvatusta, nii et uskon kyllä, että oon jotain saanu. [Haastateltava 3]*

*No kyllä varmaan, niin kun ainaki lapsuudessa, että ku kaikki kesät vietti pesäpallokentällä, ni kyllä se kasvattiki siihen, että oppi niin kun tuntemaan toisia ihmisiä, kun koko ajan tuossa joukkueessa on niin kun ollu, ni ainaki niitä kommunikointitaitoja on oppinu. [Haastateltava 6]*

*No varmaan justiin, sieltä kautta tulee kaikkia, että ei kiusata ketään ja sitte justiin, että ajoissa paikalla ja niin ku vastuun kantamista ja semmosta. [Haastateltava 7]*

Urheiluseurassa huomioitiin kasvatukselliset tavoitteet asettamalla seurassa urheileville erilaisia sääntöjä muun muassa toisten pelaajien kohtelemiseen ja käyttäytymiseen liittyen. Erityisesti säännöt ovat korostuneet juniorivuosina, koska informanttien kokeman mukaan sääntöjen rooli on pienentynyt iän lisääntyessä. Haastattelujen mukaan seuratoiminta on edistänyt opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämistä, koska yhtenä tavoitteena on arjesta selviytymisen laadukkuus. Pelaajien halutaan jaksavan hyvin niin lukiossa kuin pesäpalloharjoituksissa ja peleissä. Yhtenä asiana mainittiin myös valmentajien ammattitaitoisuus. Seura on ottanut kasvatuksellisissa tavoitteissa huomioon sen, että valmentajien ammattitaito on hyvällä tasolla, mikä edistää kasvatuksellisia vaikutuksia ja urheilijana elämisen kokonaisuutta.

*Pienenä se joukkueessa toimiminen meni enemmän siihen kasvatuksellisuuteen, että justiin huolehdittiin siitä kielenkäytöstä ja aikatauluttamisesta ja että ollaan ajoissa ja tämmösestä. [Haastateltava 6]*

*Siellä on niin ku kannustettu, tai meillä on annettu mahollisuus suoriutua hyvin siitä arjesta ja sitte mun mielestä siellä on hyvät arvotki niin ku valmentajilla. [Haastateltava 5]*

Arvomaailma voidaan liittää tärkeäksi osaksi urheilemista. (ks. Koski 2017, 88–106.) Yhteiskuntamme asettamat arvot ja kasvatustapa ohjaavat meitä liikunnalliseen elämäntapaan, mikä näkyy tutkimuksessamme aktiivisena urheilemisena ja urheilun priorisointina (vrt. Ilmanen 2017, 49–50). Joukkueessa urheileminen ja pesäpallon pelaaminen tuottavat yhteiskunnan asettamien arvojen lisäksi omanlaisiaan arvoja. Haastateltavat kokivat tärkeimmiksi arvoiksi toisten ihmisten arvostamisen ja huomioimisen. Joukkueurheilussa työskennellään erilaisten ihmisten kanssa, mikä näkyy selvästi arvojen muodostumisessa.

Urheilu on vaikuttanut myös käytöstapojen muodostumiseen, mikä ilmeni jo aiemmin kasvatuksellisten vaikutusten yhteydessä. Haastateltavien mukaan kilpatasolla urheileminen on opettanut terveellisiin elämäntapoihin, joihin voidaan liittää arjessa tehtävät valinnat, kuten ruokavalion muodostaminen ja liikunnallinen aktiivisuus. Yksi haastateltavistamme mainitsi hyvän työnteon moraalien muodostamisen. Koemme tutkijoina, että vastaus on hyvin keskeinen, koska hyvä työnteon moraalit edesauttaa opiskelun ja kilpaurheilun vastavuoroisuutta (vrt. Moore 2017, 4).

*Noo, arvostaa toisia ihmisiä eri lailla, ku joukkueessa on erilaasia persoonia, joista ei tykkää tai voi olla ettei tykkää, sitte niitäkin pitää osata silti arvostaa Ja myös se, miten vastustajia arvostaa ja sitte taas se koulussakin, kun on niin ku tuntemattomampia ihmisiä ja sitte vastustajissakin, että niitä niin ku arvostaa vähä samalla lailla.  
[Haastateltava 9]*

*Kyllä se ny pistää pohtimaan, vaikka emmä ny tiiä, onko tää hyvä esimerkki, mutta jos menee vaikka kauppaan, ni valitteeko sieltä jonku karkkipusiin tai omenan nii, että nii. [Haastateltava 4]*

*Arvostaa no varsinki terveyttä. Tietysti se nousee ekana sieltä, mutta tota kyl mä uskon, että se vaikuttaa myös itellä muihinkin arvoihin nii ku mikkä ei edes liity urheiluun, että koska tavallaan se on kasvattanu tosi paljon niin*

*ku ihmisenä, ku on ollu ja on kilpaurheilussa mukana ja nii ku et eläis tosi erilaista elämää, eikä varmasti osais arvostaa asioita niin paljon, jos ei tekis niin paljon töitä aina jonkun asian eteen. [Haastateltava 3]*



## 7 OPISKELUN JA KILPAURHEILUN YHDISTÄMINEN SEKÄ MOTIVAATIO SEN MAHDOLLISTAJANA

### 7.1 Motivaatio ja tavoitteet opiskelua sekä kilpaurheilua kohtaan

Pelaajat kokivat motivaation pesäpallon pelaamista kohtaan yksimielisesti hyvänä. Osalla pelaajista motivaatio on ollut korkealla jatkuvasti ja osalla se on kasvanut ajan myötä, mihin on oleellisesti vaikuttanut ikä. Mitä vanhemmaksi pelaajat kasvavat ja kehittyvät, sitä vaativammaksi pesäpallon pelaaminen on muodostunut, mikä on lisännyt motivaatiota pesäpallon pelaamista kohtaan. Muutama pelaajista mainitsi, että motivaatio vaihtelee kauden aikana, koska eri vuodenaajat ja pelien määrä vaikuttavat motivaatioon. Keskitalvi koettiin motivaation suhteen haastavimpana, mutta keväällä pelien alkaessa pelaajat kokivat motivaationsa korkeimmaksi. Yksi pelaajista kertoi, että joukkueen sisäiset ongelmat laskivat motivaatiota. Useampi pelaaja toi myös esiin, että korkea motivaatio oli keskeinen tekijä pesäpallon pelaamisen suhteen. Ilman korkeaa motivaatiota, pesäpalloa ei jaksaisi harjoitella tavoitteellisesti (vrt. Laakso 2007, 21).

*No kyllä on ainaki kasvanu tosi paljon motivaatio, ku on alkanu huomaamaa, että oikeesti voi olla ihan hyväki tässä, et voi olla mahollisuuksia oikeesti niin ku haluaa yrittää ja pääsee etenemää tässä lajissa nii se ainaki motivoi, että nytki ku me nostettii tuo suomari ykkösee, nii seki anto oikee kunno motivaatiobuustin, et oikeesti pääsee pelaamaa kunnon sarjaa ja että pääsi tuonne superin rinkii nii seki jo niin ku herättelee paljo toivoa. [Haastateltava 12]*

Motivaatiota ohjaavat aina joko ulkoiset tai sisäiset tekijät (ks. Jaakkola & Liukkonen 2012, 50). Tutkimuksessamme tulivat ilmi vahvasti sisäiset motivaatiotekijät, koska haastateltavat mainitsivat merkittävimmiksi motivaatiota ohjaaviksi tekijöiksi itsensä kehittämisen, vastuun kantamisen, kilpaurheilusta nauttimisen ja erilaisten tunteiden

kokemisen. Vahvat sisäiset motivaatiotekijät vaikuttavat positiivisesti työskentelyn pitkäjänteisyyteen, koska ne auttavat pysymään kilpaurheilun parissa, vaikka arki tuntuisi välillä haastavalta. (ks. Laakso 2007, 21.) Ulkoisista tekijöistä puhuttiin muun muassa korkeamman sarjatason, peliroolin ja joukkueen yhteydessä. Informanttien mukaan joukkue oli poikkeuksellisen tärkeässä asemassa, koska joukkueen yhteydessä pelaajat saavat yhteenkuuluvuuden kokemuksia (vrt. Jaakkola & Liukkonen 2012, 51–54). Suurin osa pelaajista oli kokenut sarjatason nousuja ennen haastatteluajankohtaa, mikä näkyi vastauksissa korkeamman sarjatason tavoitteluna.

*No varmaan se, että mä nautin siitä tekemisestä ja oma kehitys motivoi totta kai aina ja sitten nii varmasti suurimpana ne, että nauttii siitä mitä tekee ja haluaa olla parempi ja kehittyä. [Haastateltava 3]*

Yli puolet pelaajista koki motivaation olevan hyvä opiskelua kohtaan. Osan mielestä motivaatio oli vaihteleva, koska kaikki oppiaineet eivät olleet haastateltaville mielenkiintoisia. Motivaatio opiskelua kohtaan voi syntyä vasta korkeakoulussa, kun henkilö löytää itseään kiinnostavan alan. Lukiokoulutuksessa on runsaasti pakollisia opintoja, jotka täytyy suorittaa, mikäli haluaa valmistua ylioppilaaksi (vrt. Opetushallitus 2019, 366–367). Osa haastateltavista koki, että välttämättömät opinnot oli suoritettava pakon vuoksi. Yksi pelaajista mainitsi, että lukiossa motivaatio oli selkeästi noussut opiskelua kohtaan. Muutaman osalta tärkeintä oli ainoastaan selvitä lukiosta kunniallisesti lävitse (vrt. Wylleman & Rosier 2016, 269–288).

*No aikaa korkee sielläki, tai mulla on sellanen luonne, että jos mä päätän tehdä jotakin, ni mä haluan tehäkki sen loppuun saakka, et kyllä se on aika korkee se opiskelunki motivaatio. [Haastateltava 1]*

*No ei se nyt mikään maailman mahtavin oo, että kuhan nyt saa hommat hoidettua, niin ehkä semmonen, ku ei oo vielä niin ku ollu, ku vasta niitä pakollisia kursseja ja semmosia, ni ei oo ollu mitään, mikä itteä niin paljon kiinnostais, ni ei sitte vielä oo ihan lähteny. [Haastateltava 7]*

Kiinnitimme opiskelun ja motivaation yhteydessä huomiota myös siihen, mikä haastateltaviemme motiiveja ohjaa. Pesäpallon pelaamiseen verrattuna sisäisillä motiiveilla oli huomattavasti pienempi merkitys. Ainoastaan muutama vastaajista koki tärkeäksi sen, että lukio opettaa heille tarvittavia tietoja ja opiskelu tuntuu sisäisesti merkitykselliseltä. Pääasiassa motivaatiota ohjasivat ulkoiset tekijät, joita olivat ylioppilaskirjoituksista saatavat arvosanat, opiskelupaikka korkeakoulussa ja tuleva ammatti. Pienempiä ulkoisia motivaatiotekijöitä olivat lukiossa opiskeltavat oppiaineet, opettajat ja halu pärjätä toisiin verrattuna. Muutamista vastauksista ilmeni se, että haastateltavat joutuivat itse kehittämään motiiveja opiskelua kohtaan, koska ilman motivaatiota työskentely koettiin haastavaksi ja epämieliseksi.

*Hmm. No just halu valmistua siihen ammattiin ja justiin ku fysioterapeutiks haluais valmistua joskus, ni sitte liittyy toki urheiluun seki, ni on jollaki tapaa sidonnainen tai sidoksis tuohon pesäpalloon ja urheiluun ylipäätään. [Haastateltava 2]*

*No kyllä kaverit motivoi aika paljon ja meillä on semmone kaveriporukka, jossa kaks luki lääkäriksi ja nyt pääski heti ekalla ja niin ku että oli aika korkea taso tavallaan siinä meidän kaveriporukassa, niin sitte tavallaan seki motivoi, että en itekkää halunnu mitenkää huonosti suoriutua niissä aineissa, missä tuntu et on iha hyvä. [Haastateltava 8]*

*Noo, mä oon aina niin ku jostain syystä ajatellu, että ku käy lukion niin sitte sais valita töitä, mistä saa enemmän palkkaa, en tiärä pitääkö se paikkansa, että jos saa hyvät paperit niin, mutta en tiärä. [Haastateltava 9]*

Vahvat sisäiset motiivit pesäpallon pelaamista kohtaan näkyivät vastauksissa, jotka liittyivät tavoitteiden asettamiseen ja ohjaaviin tekijöihin. Tavoitteita ja niitä ohjaavia tekijöitä oli haastava erottaa, koska ne integroituivat toisiinsa. Tärkeimmät tavoitteet haastateltavien mukaan olivat kehittyä pelaajana kausi kerrallaan sekä tiedollisesti että taidollisesti. Vastauksista ei ilmennyt juurikaan pitkän ajan tavoitteita, jotka tähtäisivät usean kauden päähän. Tutkijoina yllätyimme siitä, että ainoastaan muutama tavoitteli suoranaisesti pelipaikkaa Superpesiksestä. Vastauksista kävi ilmi myös se, että useiden pelaajien tavoitteet liittyivät joukkueen toimintaan. Pelaajat tavoittelivat kausittaista yksilöllistä kehitystä, minkä lisäksi he halusivat tehdä töitä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

*Noo mulla on joka kaudelle eri tavote, mutta semmosia pieniä tavoitteita on siinä omassa roolissa, mutta isommat on varmaan olla parempi joka kausi. Ja ehkä oppia kaikkea uutta ja nii. Olla parempi koko aika, mutta mulla ei oo semmosia pitkän tähtäimen tavoitteita, et ei oo suoraa, että pelais superia tai ois joku varapelaaja, vaan semmosia niin ku kausittaisia. [Haastateltava 1]*

*No totta kai on niin ku joukkueen puolesta, että joukkue pärjää ja tälleen, mutta itellä se on vähän niin ku kattoo kausi kerrallaan, kuinka pitkälle itteään pystyy kehittään eri osa-alueilla ja ei oo mitään sellasta, että nyt ens vuonna pelaan superia tai ens vuonna sitä tätä, vaan niin ku kattellaan. [Haastateltava 6]*

Opiskeluun liittyvissä tavoitteissa ja tavoitteita ohjaavissa tekijöissä korostuivat ulkoiset motivaatiotekijät. Tavoitteet voidaan lukea ulkoisiksi motivaatiotekijöiksi, koska motiivit, tavoitteet ja tavoitteita ohjaavat tekijät integroituivat toisiinsa. Tästä syystä tavoitteiden yhteydessä ei ilmennyt kuin muutamia eriäviä huomioita. Osa pelaajista korosti selkeitä konkreettisia tavoitteita opiskelua kohtaan, mikä näkyi haluna saavuttaa hyviä tuloksia ylioppilaskirjoituksissa ja saada jatkokoulutuspaikka. Yksi pelaajista halusi sitoa tulevan ammatin urheiluun. Koulutuksen tuoma turva pesäpallouran jälkeen korostui yhden pelaajan vastauksessa, koska ura täytyy päättää jossain vaiheessa elämää. Haaveammattia kohtaan sisältynyt henkilökohtainen mielenkiinto ohjasi yhden pelaajan lukio-opintojen valintoja. (vrt. Wylleman & Rosier 2016, 269–288.)

*Mä tiedostan, että pesistä ei pysty kuitenkaan aivan äärettömän pitkään pelaamaan, nii mä haluan, että ku mä pääsen pesäpallosta pois, niin että mä niin ku pystyn menestyä myös siellä toisella puolella elämässä.  
[Haastateltava 5]*

## **7.2 Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisen vaativuus ja vastuunottaminen omasta arjesta**

Tutkimuksemme kannalta tärkeässä roolissa oli kysymys, jonka avulla selvitimme haastateltavien tuntemuksia opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä. Vastaukset antoivat kattavan kuvauksen nuorten tuntemuksista aihetta kohtaan. Merkittävimpiä huomioita olivat, että yhdistäminen vie aikaa ja pelaajat joutuivat priorisoimaan sekä aikatauluttamaan arkeaan tiukasti. Yhdistäminen koettiin raskaaksi, mutta mahdolliseksi. Tilannetta auttoivat lukion suhtautuminen harrastamiseen ja omat taidot priorisoinnin sekä aikatauluttamisen suhteen. Haastateltavat kokivat, että kilpaurheilu heikentää osaltaan heidän koulutyöskentelyään, mutta se oli riippuvainen myös omasta toiminnasta. Vastakkainasetteluna vastauksista kävi ilmi myös se, että urheilun koettiin helpottavan opiskelua, koska se kasvatti fyysistä aktiivisuutta (vrt. Donnelly 2009, 336–341). Helppouden kokemuksia lisäsivät erityisesti lukioden yhteydessä toimivat

urheiluakatemiast ja urheilulukioista. Haastateltavistamme yksi henkilö opiskeli urheilulukiossa.

*Ajoittain aika haastavalta ku tuntuu, että päivästä loppuu tunnit kesken. Aika paljon on kyllä itestä kiinni, että miten ne ajottaa, mut toki aina jää joltain pois, että unesta voi kärsiä tai justiin kavereiden näkeminen tai oma vapaa-aika. [Haastateltava 2]*

*Onhan se haastavaa, jos haluaa molempiin täyden panoksen laittaa, mutta kyllä seki on mahdollista. [Haastateltava 6]*

*No jos nyt vaikka miettii sitä, että meillä on se akatemia koulu, ni sitte pystyy niin ku opettajat ymmärtää, että on tavoitteita siihen urheilemiseenki, että ne on sitte ihan niin ku mukana siinä, että pystyy yhdistämään niitä ja että on silleen aika helppoa yhdistää koulu ja urheileminen, että ei vaikuta silleen toisiinsa. [Haastateltava 4]*

Haastateltavien mukaan opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen vaatii useita erilaisia taitoja, jotta arjesta voidaan muodostaa kestävä ja toimiva kokonaisuus. Merkittävimpiä tekijöitä olivat sisukas luonne ja korkea työmoraali, koska muutoin runsas työmäärä voi tuntua mahdottomalta. (vrt. Duckworth 2007, 1087–1101.) Vastauksista kävi myös ilmi, että pelaajien täytyi pitää omasta terveydestään huolta ja kyettävä rajaamaan arjen aktiviteetit siten, että ylikuormitusta ei synny jatkuvasti. Olemme aiemmin puhuneet motivaatiosta, joka mainittiin myös yhdistämisessä tarvittavien taitojen yhteydessä. Ilman korkeaa motivaatiota opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen ei tuntuisi niin merkitykselliseltä.

Muutamit haastateltavat mainitsivat, että korkean aktiviteettien määrän johdosta on keskityttävä yhteen asiaan kerrallaan. Mikäli he yrittävät tehdä useita asioita yhtä aikaa, keskittyminen ei ole tarpeeksi hyvällä tasolla. Pesäpalloharjoituksissa täytyy keskittyä

harjoitteluun, eikä opiskeluun liittyviin seikkoihin. Osa haastateltavista nosti esiin muutoksensietokyvyn, eli resilienssin, koska arjessa tilanteet voivat muuttua, eikä se saa vaikuttaa suoriutumiseen negatiivisesti (vrt. Jaakkola 2010, 121).

*Ei saa niin ku hätkähtää, jos ei asiat meekkää välttämättä, et jos sattuu joku yhtäkkine tilanne, niin ei sitte mee ihan solmuun, ettei suunnittele liikaa ja sitte, jos suunnitelmat ei mee toteen, niin ei oo koko päivä heti pilalla. [Haastateltava 9]*

*Ööö, no halua, viittimistä ja semmost suunnittelua, semmosta niin ku että tavallaan kans semmosta positiivista asennetta, ettei oo vaa sillee, et mullon nyt kaikkee ja mullon sitä tätä vaa sillee, että no mulla on sitä ja tätä, mutta tehrää ne siinä järjestykses, ku pystyy ja priorisoida sillee, että kyllä se onnistuu, ku vaa haluaa. [Haastateltava 11]*

Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen vaatii nuorilta hyvää vastuunottokykyä, etenkin heiltä, jotka ovat täyttäneet 18 vuotta. Haastateltavien vastauksista kävi ilmi, että vastuu motivoi heitä, koska he kykenivät tällöin tekemään vapaammin päätöksiä omaan elämäänsä liittyen. Toisaalta se loi myös paineita, koska saatava tuki ei ollut enää niin kattavaa. Miltei kaikki haastateltavat kokivat, että vastuu urheilemisesta ja opiskelusta oli lisääntynyt iän myötä. Se ilmeni arjessa muun muassa tavoitteiden asettamisessa ja niihin pääsyn arvioinnissa. Vastuunottoa helpottivat kehittyneet päätöksenteko- ja elämänhallintataidot. (vrt. Virolainen & Virolainen 2018, 72.)

*Kyllähän se vastuu kasvaa, että ei äiti oo enää sillä lailla, että no mitä teette ja moneltako ja missä, että se vaan on kuskannu, ku ei oo korttia vielä ollu, että sille vaan sanonu, että nyt lähetään. Se vastuu ja semmonen niin ku aikatauluttaminen on tullu mulle ainaki sellasena. [Haastateltava 13]*

*Öö mä ainaki stressasin abivuonna paljon vähemmän, ku vaikka ykkösvuonna, että sitte osas ehkä vähä paremmin priorisoida asioita, että tajus, että kaikkea ei tarvi hallita ja iha joka ainees ei tarvi olla nii hyvä ja tartte yrittää panostaa kaikkeen, vaan kyl mä uskon, että iän myötä niin ku oppinu hallitsemaan paremmin sitä arkea. [Haastateltava 3]*

### **7.3 Eri toimijoiden muodostama tuki ja yhteistyö opiskelun sekä kilpaurheilun yhdistämisen mahdollistajana**

Haastattelujen perusteella lukioiden henkilökunnan ja erityisesti opettajien kiinnostus pesäpallon pelaamista kohtaan näyttäytyi vaihtelevana, mutta pääsääntöisesti positiivisena. Vastausten mukaan opettajat kysyivät silloin tällöin pesäpalloon liittyvistä seikoista, kuten menneistä otteluista. Henkilöstön kiinnostuneisuuden yhteydessä on otettava huomioon, kuinka aktiivisesti haastateltavat olivat kertoneet omasta harrastuneisuudestaan lukioiden henkilöstölle.

*Ää, no ainakin sillain ku meillä oli aika pieni koulu, ni et tiedettiin, missä mä pelaan ja kyseltiin just paljon peleistä ja harkoista ja että sellanen ehkä, että aiheesta puhuttiin ja kyseltiin, ni ehkä sellanen. [Haastateltava 3]*

Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisen haastavuus korostui etenkin koeviikkojen aikana. Haastateltavat mainitsivat koeviikoilla arkea helpottaviksi taidoiksi aikatauluttamisen ja priorisoinnin, jotka tulivat ilmi myös tutkimuksen aiemmassa vaiheessa. Pelaajat kokivat erityisen tärkeäksi sen, että he saivat valmennukselta tukea, mikäli opiskelu vei tavallista runsaammin aikaa. Tavanomaisesti haastateltavat joustivat koeviikkojen aikana viikoittaisesta harjoitusten määrästä ja muutama vastaajista laski tavoitteitaan kokeista saatavien arvosanojen suhteen. (vrt. Nikander 2021, 31.) Vastauksissa korostui se, että koeviikkojen aikana vapaa-aikaa jäi käytettäväksi hyvin



vähän. Oppilaitosten puolesta oli tarjottu joustoa muun muassa kokeiden tekemisen suhteen, mikäli koe ja vierasottelu sijoittuivat samalle päivälle.

*Öhööm, no justii sitä priorisointia oon kattonu ja sellasta, että niin ku keskittyy kumminki niihin perusjuttuihin, et saa tarpeeks unta ja saa ruokaa tai syö tarpeeksi semmosii niin ku, et sitte no välillä joutuu vaikka jättämään jonku reenin, jos on tosi väsyny. [Haastateltava 11]*

*On se vähä niin ku, et noin sen mun mielestä pitääki toimia, et molemmilta puolilta vähä joustoa. [Haastateltava 12]*

Urheilijat toimivat yhteistyössä useiden eri tahojen kanssa, joihin kuuluu muun muassa lukio, urheiluakatemia, urheiluseura ja joukkue. Haastateltavien mukaan eri tahojen välillä tehtävää yhteistyötä on ollut niukasti. Merkittävintä yhteistyötä on tehty huoltajien ja opettajien sekä huoltajien ja valmentajien välillä. Tutkimuksemme kannalta yksi tärkeimmistä muodoista olisi lukioden ja valmentajien välillä tehtävä yhteistyö, jota ei kuitenkaan vastauksista ilmennyt. Urheiluakatemia oli joidenkin vastausten mukaan taho, joka teki yhteistyötä oppilaitoksen ja valmennuksen välillä. Muutama vastaajista olisi kaivannut merkittävämpää yhteistyön tekemistä (vrt. Ryba, Stambulova, Ronkainen, Bundgaard & Selänne 2015, 125).

*No aika vähän. Ehkä vois olla jonki verra enemmän. [Haastateltava 2]*

Kilpatasolla urheilemisen johdosta pelaajat joutuivat jonkin verran järjestelemään opintojaan poissaolojen suhteen. Vastausten mukaan pelaajat hoitivat pääasiassa itse asioinnin opettajien kanssa, jotka myönsivät luvalliset poissaolot. Poissaolot johtuivat vierasotteluista, joita oli yhtä aikaa opiskelupäivien kanssa. Lukioden suhtautuminen tilanteisiin oli vastausten mukaan neutraali. Suhtautumiseen vaikutti se, että poissaolojen

määrä ei ollut kovin merkittävä. Tämä johtuu siitä, että pelikausi sijoittuu pääsääntöisesti kesäajalle.

*Mm, no mulla ei oo kyllä hirveesti poissaoloja tullu niin paljo, että niistä ois pitäny huolestua, että sitte vaan ilmottamalla ja sopimalla henkilökohtasesti opettajan kans. [Haastateltava 3]*

Haastateltavien mukaan lukion lisäksi valmentajat joustivat poissaolojen suhteen. Vastauksista kävi ilmi, että valmennuksen puolesta pelaajia oli kehoitettu aikataulutamaan päiviä ja priorisoimaan asioita siten, että harjoituksista ei tarvitsisi olla opiskelun vuoksi pois. Ainoastaan yksi vastaajista totesi, että kasvattajaseurassa valmentaja ei ollut antanut suostumusta olla pois harjoituksista kokeeseen valmistautumisen vuoksi. Haastateltavien mukaan joustaminen koettiin tärkeäksi, mutta he painottivat, että sitä ei saa käyttää väärin.

*Joo on joustanu. Justiin, jos on vaikka ollu vähän rankempia reenihommia ja koulujuttuja, ni kyllä ainaki meidän valmentaja on antanu päiviä leiriviikonlopuista vapaaksi. [Haastateltava 7]*

*Mm, mun mielestä on suhtauduttu hyvin, että just niin ku, että aina pitää olla hyvä syy, jos on pois ja se on musta hyvä, että vaaditaan sitä, mutta tota että on ymmärretty, että on koeviikolla raskasta ja että yksittäisiä poissaoloja on sallittu, mikä on hyvä asia, mutta myöski sitte on tullu tavallaan sellanen, että ei kukaan olis koeviikon varjolla pois, että myös siihen on niin ku ollu valmiudet puhua asiasta, jos vetää överiksi sen, mutta on tullu tukea mun mielestä myös koulunkäyntiin sieltä suunnalta. [Haastateltava 3]*

Etenkin nuorten urheilijoiden osalta lukion ja valmennuksen lisäksi kodin ja huoltajien tuella sekä joustamisella on keskeinen merkitys. Haastateltavat kokivat, että arki olisi haastavampaa, mikäli kodilta ei tulisi tukea. Vastauksista ilmeni se, että nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä vastuu päätöksenteosta siirtyy vähitellen nuorelle aikuiselle, mutta he kaipaavat vielä aikuisten tukea. Merkittävimpiä joustamisen välineitä olivat taloudellinen tukeminen välineisiin ja kausimaksuihin liittyen sekä kuljettaminen harjoituksiin, mikäli kuljettava matka oli pitkä.

*Kyllä ja varsinki kaikki harkkamaksut ja nää, mitä menee, ni kyl mä ne niin ku koen sellaseks joustamiseks, et ei mun oo tarvinnu itte pistää pennin penniä tohon touhuun. [Haastateltava 13]*

*On. Kyllä ne on aina ymmärtäny niin ku et koulu ja pesäpallo on molemmat tärkeitä, mut sit neki niin ku tajuaa sen priorisoinnin ja kyllä ne on tullu aina vastaan ja auttanu sit, jos ei oo vaikka pystyny tehdä kotitöitä, ni ne on ihan ymmärtäny, jos on ollu tosi kiireistä ja ymmärtäny, että koulusta voi olla pois pesäpallon takia, ni se ei oo ikinä ollu meillä ongelma. [Haastateltava 1]*

Haastateltavat kokivat tuen saannin hyväksi joitakin tapauksia lukuun ottamatta. He saivat tukea erityisesti ikä- ja joukkuetovereiltaan, mikä ilmeni keskusteluina ja yhdessä tekemisenä. Tukea tarjosivat myös valmentajat, huoltajat ja lukioissa opettajat jonkin verran. Tulkintamme mukaan opettajilta tulevaa tukea ja oma-aloitteisuutta tuen suhteen tarvittaisiin enemmän, koska vastauksista kävi ilmi vain joitakin tapauksia, joissa opettaja oli oma-aloitteisesti haastatellut opiskelijoita (vrt. Kouluterveyskysely 2021). Osa haastateltavista koki, että he olisivat saaneet tukea, jos olisivat sitä tarvinneet.

*Hmm. No on ollu hyvä tuki et kyl mä oon aina saanu tukea, jos mä oon sitä pyytäny ja välillä saanu ihan ilmanki pyytämättä, että se on kyllä ollu hyvä. Sitä on justiin saanu valmennukselta ja perheeltä ja kavereilta ja on kyllä aina saanu ja tuntuu kyl, et on tosi paljon saman ikäsiä niin ku kavereita, ni neki on pystyny samaistumaan ja saamaan semmosta vertaistukea.  
[Haastateltava 1]*

Merkittävässä roolissa olivat myös opinto-ohjaajan ja urheiluakatemia tarjoama tuki. Lukiossa tuettiin opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämistä pääsääntöisesti opetusjärjestelyjen avulla. Lukio ja akatemia suosittelivat ylioppilastutkinnon suorittamista neljässä vuodessa. (vrt. Nikander 2021, 23, 26.) Opiskelijat saivat sisällytettyä akatemiaopintoja kokonaisopintomäärään kurseista puhuttaessa kahdeksan kurssin verran. Haastatteluhetkellä lukion kokonaisopintomäärä on ollut 75 kurssia. Pienempiä tuen muotoja olivat poissaolojen hyväksyminen pelimatkojen yhteydessä sekä kannustava ja ymmärtävä ilmapiiri. Opinto-ohjaajan mukaan akatemiatoiminta on onnistunut hyvin.

Lukion henkilöstö ja opinto-ohjaaja tukivat opiskelijoiden kasvua ja kehitystä keskustelemalla opintoihin ja urheilemiseen liittyvistä tavoitteista ja suunnitelmista. Ohjauskeskusteluissa käsiteltiin myös kuormitukseen liittyviä seikkoja. Opinto-ohjaaja korosti opetuksen ja kasvattamisen merkitystä, jonka avulla opiskelijoille voidaan opettaa erilaisia tietoja ja taitoja. Opintojen ohjaamiseen liittyvän tuen lisäksi tarjolla oli opiskeluhuollon palveluita. Opinto-ohjaajan mukaan opiskelijat ovat pyytäneet tukea aktiivisesti ja he ovat tulleet puhumaan, mikäli arjessa on ilmennyt haasteita.

*Onhan se tietysti iso kokonaisuus, kun on kaks tärkeitä asiaa. Ja sitte tietysti, että joskus tuntuu et jompikumpi saa siinä sen pääpainon, mutta sekin ymmärretään, et se on joillekin tärkeämpää kuin lukion suorittaminen. Mäkin oon joutunu sen ymmärtämään. Se on joskus haastavaa, et sen takia me ollaan yhdessä akatemian kanssa menty siihen, että sitä neljää vuotta suositellaan. Molemmissa osa haluaa menestyä, et*

*varmaan siinä työtä on. Aikatauluttaa pitää aika tarkkaan elämää.  
[Opinto-ohjaaja]*

*Keskustella tietysti ihan niistä tavoitteista, omista suunnitelmista, opetuksessa. Se on tietysti tietojen ja taitojen opettamisen ohella kasvun tukeminen ja olla läsnä. Meillähän on tietysti saman katon alla noi opiskelijahuollon palvelut. Onhan urheilijoilla paineita, että niitä voidaan käydä läpi. Urheiluakatemia tukee urheilijoiden kasvua ja kehitystä. Ohjauskeskusteluissa kysyn kuormittuneisuutta usein. Niitä yritetään sitten ratkoa ja miettiä ajankäytön hallinnan kannalta ja ravinto yms. [Opinto-ohjaaja]*

## 8 KUORMITTAVUUDEN KOKEMUKSET, HYVINVOINTI JA OPINTOMENESTYS

### 8.1 Pesäpalloilijoiden harjoittelumäärä ja siihen vaikuttavat tekijät

Pelaajat harjoittelivat päivätasolla keskimäärin kaksi kertaa päivässä kahden tunnin ajan. Yhteenlaskettuna keskimääräinen fyysiseen harjoitteluun käytettävä aika oli neljä tuntia. Viikkotasolla tarkasteltaessa pelaajat harjoittelivat keskimääräisesti yhdeksän kertaa viikossa 18 tunnin ajan. Vastausten mukaan kaikkien pelaajien harjoitusmäärät eivät olleet samankaltaisia, koska joukkueessa hyödynnettiin yksilöityjä ohjelmia. Lisäksi viikoittaiseen harjoitusten määrään vaikutti viikkojen erilainen intensiteetti ja lukion liikunnantunnit.

*No, jos talvella on vaikka just akatemia, ja vaikka koulussa liikuntaa ja sitte on vielä reeni illalla, ni kyllä se menee yli sen neljän tunnin, mutta kuitenkin silleen, että pystyy lepäämään niitten välis tarpeeks, et ei tuu niin ku liian rankaks. [Haastateltava 4]*

*Talvella kyllä tuli joku 15–22 tuntia oli ehkä semmonen perus. Riippuu vähän meillä oli niin ku talvellaki kovia jaksoja ja sitte oli vähä kevyempiä, ni se riippuu ja sitte nuorempana tuli totta kai paljon paljon vähemmän, että mitä vanhemmaks on tullu, ni sitä tavoitteellisemmaks se treenaminenki on muuttunu. [Haastateltava 1]*

Valmentajien muodostamien ohjelmien lisäksi harjoittelun määrään vaikuttivat olennaisesti talvi- ja kesäkauden vaihtelut, koska pelit sijoittuvat kesälle. Pelien määrä laski harjoitusten määrää, koska fyysisen harjoittelun intensiteetti ei voi kilpailukaudella olla sama kuin harjoituskaudella. Talvikaudella harjoituksia lisäsivät leiriviikonloput, jolloin harjoittelumäärä kasvoi keskimääräisesti neljällä harjoittelukerralla, mikä lisää

harjoitusmäärän vaihtelevuutta. Vastauksissa korostui myös urheiluakatemian rooli, koska se kasvatti harjoitusmäärää. Haastateltavien mukaan harjoittelun määrään vaikuttivat myös sen hetkinen opiskelun intensiteetti ja vallitseva elämäntilanne.

*Pelit, koulut, työt, sitte no ylipäättänsä kuormitus, et millanen olo on ollu, et sit välillä voi olla pitempiäki niin ku useampaa lepopäivää putkeen tai voi olla pitemmän aikaa vähän kevyempää. [Haastateltava 5]*

*Noo justiin ne koulun sisäset reenit justiin, mitkä on sisällytetty siihen ne akatemiattunnit ja sitte justiin fysiikka tulee aina kans siihen ja sitte tota joukkueen lajiharjotukset on viikonloppusin. [Haastateltava 7]*

## **8.2 Fyysinen ja psyykinen kuormittavuus, palautuminen ja hyvinvointi**

Selvitimme osana tutkimustamme, millaisia tuntemuksia haastateltavilla ilmeni päivien ja viikkojen jälkeen. Pelaajien mukaan tyypillisimmät tuntemukset päivän jälkeen olivat hyvän olon tunne ja väsymys. Yksi haastateltavistamme mainitsi, että tuntemukset olivat sidoksissa väsymyksen laatuun, mikä liittyi olennaisesti päivän aikana tehtyihin aktiviteetteihin ja erityisesti fyysisiin harjoituksiin. Mikäli pelaajat olivat onnistuneet opiskeluun liittyvissä asioissa ja pesäpalloharjoituksissa, väsymys koettiin positiiviseksi. Vastauksista ilmeni myös se, että pelaajat kokivat väsymystä enemmän talvi- kuin kesäkaudella, koska talvikausi sisältää runsaammin harjoittelua. Osa haastateltavistamme koki arjen silloin tällöin poikkeuksellisen rankaksi.

Viikkotasolla asiaa tarkasteltaessa huomiot olivat samankaltaisia kuin päivätasolla. Merkittävin ero ilmeni siinä, että pelaajat kykenivät nimeämään viikkoja, jotka eivät olleet rasittavuudeltaan niin merkittäviä kuin toiset. Rasittavuuteen vaikutti erityisesti valmentajien tekemät ohjelmat. Vastauksista ilmeni se, että rasittavuus on sidoksissa pääasiallisesti pesäpallon pelaamiseen, koska lukiota ei mainittu tässä kontekstissa juuri

lainkaan. Osa haastateltavistamme olisi kaivannut vapaa-aikaa erityisesti viikonloppuihin.

*Hmm, no talvella on välillä ollu niin ku tosi raskasta, että mullaki on välillä ollu se, että menny kasiksi kouluu ja päässy vartin yli kolme koulusta, menny koulusta suoraa puntille, eli en oo päässy kotia edes siinä välissä ja sitte on menny kotiin syömää ja illalla menny lajii. [Haastateltava 12]*

*Sunnuntaina välillä vähän painaa kyllä varsinki, jos on ollu se 12 reeniä viikossa, ni sitte kyllä uni tuloo nopeaa. Joskus on ihan niin ku hyvä fiilis ja joskus on sitte vähä, että onko ihan pakko, ku sitte taas maanantaina on kahen reenin päiviä, nii sitte se on vähä. Välillä saa kysellä sitä motivaatiota ja jaksamista. [Haastateltava 7]*

Informantit kokivat päivittäisen ja viikoittaisen rasitustason kokonaisuudessaan sopivaksi muutamia vastauksia lukuun ottamatta. Tulos on poikkeava, koska muut tulokset viittaavat arjen haastavuuteen. Saatua tulosta selittää se, että sana "rasitustaso" viittaa enemmän fyysisestä harjoittelusta johtuvaan rasitukseen, eikä ota opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämistä huomioon kokonaisuudessaan. Lisäksi osa haastateltavista mainitsi tottuneensa kovaan rasitukseen. Muutama vastaajista koki, että rasitus on korkealla tasolla ja tällöin kevyiden viikkojen merkitys korostuu. Rasitustason yhteydessä vaikuttaviksi tekijöiksi mainittiin talvi- ja kesäkauden vaihtelut sekä erilaiset harjoitusohjelmat. Yksi vastaajista mainitsi, että rasitustason kokonaisuuden huomaa viikoittaisella tasolla, mutta päivätasolla sitä on vaikea havaita.

*Tota, no kai se on silleen ihan sopiva, tai semmonen, että on tottunu. [Haastateltava 5]*



*Hmm, no päivittäinen ei oikeestaan, että ei huomaa sitä rasitusta, mitenkä se on, mutta sitte viikonlopuks huomaa, että onko rasittunu liikaa, vai onko sopivasti, vai liian vähän, et kyl sen niin ku ite kropassa tuntee, että kuinka paljon se on rasittunu viikon aikana. [Haastateltava 4]*

Haastateltavat kokivat palautumisen fyysisestä harjoittelusta pääasiallisesti hyväksi. Useat mainitsivat unen merkittäväksi tekijäksi siihen, mikä vaikutti palautumisen laatuun. Heikkolaatuista unta edelsi huonompi treenijakso, koska palautuminen edellisestä oli normaalia heikompi. Haastateltavat harjoittelevat korkealla tasolla nuoresta iästään huolimatta. Vastauksissa tämä näkyy siten, että he mainitsivat oman kehonsa kertovan, mikäli palautuminen on epäonnistunut tai seuraavia treenejä täytyy keventää. Muutama vastaajista koki, että palautumisen yhteydessä on ollut ongelmia, koska ei ole ollut riittävästi aikaa hengähtää. Palautumista vaikeuttivat kesätyöt, ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen, pitkät opiskelupäivät ja rajallinen vapaa-aika. Yksi vastaajista kertoi, että opiskeluun liittyvät tehtävät toimivat rentouttavana ja palauttavana vastapainona fyysisen harjoittelun ohella.

*Ööö, no, ihan ookoo mut sitte, et jos on ollu ongelmaa, vaikka palautumisen kaa, nii sitte pitää niin ku ottaa se huomioon enemmän ja pitää vaikka kaks kunnollista vapaapäivää reenaamisesta. [Haastateltava 11]*

*On se ihan, kyllä jaksaa ihan hyvin, niin kyllä mä koen, että se on ihan hyvä, että kyllä ny välillä tulee sitte vähän huonommin nukuttua ja sitte taas on seraavana päivänä vähä vaikiaa, mutta siis yleensä kyllä ihan hyvin palautuu, että jaksaa reenata taas. [Haastateltava 7]*

Hyvinvointi ja arjessa jaksaminen ovat tutkimuksemme kannalta tärkeässä asemassa, koska ne luovat pohjan urheilijoiden toiminnalle. (ks. Ahtola 2016, 12–18.) Haastateltavien mukaan heidän hyvinvointinsa ja arjessa jaksaminen olivat hyvällä

tasolla, vaikka arki tuntui silloin tällöin poikkeuksellisen kuormittavalta. Etenkin viikkojen loppupuolella rasittavuus korostui. Jaksamiseen vaikuttivat erityisesti kyky priorisoida asioita ja keskustella muun muassa joukkueovereiden ja valmentajien kanssa, mikäli opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen käy liian raskaaksi. Useat haastateltavistamme kertoivat, että kilpatasolla urheileminen on edistänyt heidän terveyttään, koska he kokivat voivansa fyysisesti paremmin verrattuna ikätovereihinsa (ks. Ojanen & Liukkonen 2017, 215–222). Mielenkiintoinen huomio oli se, että yksi informanteista mainitsi lukion pidentämisen vaikuttaneen positiivisesti jaksamiseen, koska aikataulutaminen helpottui sen johdosta. Lisäksi esiin nostettiin tunteiden käsittelyn taidot, jotka ovat kehittyneet kilpaurheilun myötä (vrt. Nikander 2021, 23).

*Kyllähän se tuo tiettyjä positiivisia onnistumisen tunteita ja semmosia, mitä ei sais välttämättä muualta, ku sitte niin ja sitte semmosta niin ku ylipäätänsä tunteiden käsittelytaitoja ja semmosta, että ku tulee vastoinkäymisiä, niin ne ei oo hirveen isoja ja semmosia, et niitä ku tulee kumminki urheilus epäonnistumisia ja semmosia, ni pystyy käsitellä normaaliski elämäs niitä. [Haastateltava 11]*

*No kyllä niin ku loppuaikoina tuntu, et se oli ihan hyvä, et sillo alkuun oli aika väsyny ja tuntu raskaalta, ku uus koulu ja sitte vielä oli paljon reenejä sinä vuonna, mutta nyt sitte ku tavallaan vähä hiljensi ja jätti sen urheiluakatemia pois ja vaihto kolmeen ja puoleen vuoteen, nii sitte kyllä tuntu et jaksoki paljon paremmin. [Haastateltava 8]*

### 8.3 Fyysisen harjoittelun vaikutukset opintoihin ja opintomenestys

Merkittävin huomio fyysisen harjoittelun vaikutuksista opintoihin oli se, että informanttien mukaan fyysinen aktiivisuus vaikutti positiivisesti koulussa jaksamiseen ja keskittymiseen. Muutama haastateltavista mainitsi, että liiallisen väsymyksen yhteydessä fyysinen harjoittelu voi vaikuttaa koulutyöskentelyyn negatiivisesti, koska väsymys estää keskittymistä (ks. Ahtola 2016, 12–18). Tähän voidaan vaikuttaa huolehtimalla riittävästä yöunen määrästä. Lisäksi haastateltavien mukaan pesäpalloharjoituksissa onnistuminen loi positiivisia tunteita, mikä auttoi jaksamaan opiskelussa. (vrt. Donnelly 2009, 336–341.)

*Mm, no varmastikki se, että jaksaa keskittyä paremmin, ku on yleiskunto parempi tai jos vertaa vaikka niihin tai ei vaikka pääse urheilemaan, ni on se opiskelun laatu niin ku huonompaa. Kyllä mä koen, että se nimenomaan tukee sitä opiskelua ja saa niitä ajatuksia myös muualle. [Haastateltava 3]*

*No kyllä niillä on ainaki päällisin puolin positiivinen vaikutus, että niin kun jaksaa vähän keskittyä paremmin ja muutenki jaksaa olla läsnä enemmän niissä opiskeluissa. [Haastateltava 6]*

Opintomenestys koettiin pääsääntöisesti hyväksi, mutta kilpaurheilulla oli siihen vaikutusta, koska osa vastaajista mainitsi, että opintomenestys voisi olla parempi, mikäli aikaa olisi enemmän. (vrt. Syväoja & Jaakkola 2017, 234–240.) Opinto-ohjaajan mukaan nuorilla miehillä on yleisesti ottaen enemmän vaikeuksia löytää sopivia opiskelutekniikoita itselleen, mikä saattaa näkyä opintomenestyksessä siirryttäessä yläkoulusta lukioon. Toista ääripäätä kuvasti se, että opiskelun tuloksia ja kilpaurheilua ei saisi yhdistää, koska opiskelusta saatavat tulokset ovat tekijästä riippuvaisia. Muutamat haastateltavat mainitsivat, että opintomenestys voisi olla parempi, mutta tarkentavien kysymysten myötä syy ei ollut kilpatasolla urheilemisessa. Tulkintamme mukaan opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä johtuva jatkuva priorisoinnin tarve lisäsi

polarisaatiota opintomenestykseen liittyen, koska haastateltavat panostivat lukiossa oppiaineisiin, jotka heitä kiinnostivat ja vaikuttivat positiivisesti tuleviin jatko-opintoihin. Opinnot, joita informantit eivät priorisoineet korkealle, jäivät vähemmälle huomiolle ja kriteerinä oli kurssien läpäisy. Muutama haastateltavista mainitsi, että vaatimustason noustessa pesäpallossa, myös opiskelun vaatimustaso on kohonnut. Tämän johdosta opintomenestys oli odotettua parempi.

*Ihan hyväksi, että en koe, että välttämättä en olisi hirveän paljon parempaan pystynyt, vaikka ei olisi kilpaurheilua. [Haastateltava 3]*

*No emmä ny sillä lailla sekottaisi urheilemista siihen arvosanaan, että kyllä se on ihan oma asia, jos ei oo lukenu siihen kokeeseen ja saa sen takia huonon, tai jos on vaikka lukenu ja sitte saa huonon, ni sitte sille ei voi vaan mitään, että sitte ois vaan pitänyt lukee enemmän. [Haastateltava 4]*

*Öö, no justiin, ku oli näin paljon yhdistämistä ja aikatauluttamista, ni siihen nähden hyvin, mutta ois ollu vielä parempaankin mahdollisuudet. [Haastateltava 6]*

*No se on nyt niin ku onnistunu ja tuossa mä nyt, on menny vähän parempaanki suuntaan toi, kun me ollaan sitä neljän vuoden ohjelmaa suositeltu. Ja se on ainakin tuntunu olevan nyt se toimiva juttu ja sitte on ollu ilo vielä, että melkein on ollu tosi hyviä, et monet akatemiaurheilijat on myös hyviä opiskelijoita, et ne on niin ku onnistunu niissä molemmissa saavuttamaan hyviä tuloksia. [Opinto-ohjaaja]*

## 9 LOPPUPÄÄTELMÄT

### 9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on erityisesti huomioitava haastateltavien määrä ja aineiston sopivuus tälle tutkimukselle. Lisäksi tutkimuksen täytyy olla hyvin perusteltu ja ajankohtainen. Laadullista tutkimusta on arvosteltu sen luotettavuudesta, koska siinä tutkitaan ihmisten kokemuksia ja aineiston analyysi sisältää aina myös tutkijan omaa tulkintaa. Luotettavuutta voidaan mitata validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti kertoo, ovatko teoreettiset lähtökohdat ja käsitteelliset määrittelyt sopusoinnussa keskenään. Tutkimuksessa käytettyjen lähtökohtien, määritelmien ja menetelmien tulee olla hyvin perusteltuja. Lisäksi tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välinen suhde täytyy olla pätevä. Reliabiliteetti mittaa tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksen ollessa reliabeli, käytettävät mittausmenetelmät ovat toimivia ja mittaria käytettäessä uudelleen tutkimuksen tulosten tulisi olla samoja kuin aiemmin. (ks. Eskola & Suoranta 1998, 208–214.)

Muodostimme tutkimuskysymykset aiheen ja teoreettisen viitekehyksen avulla, jonka jälkeen ryhdyimme työstämään puolistrukturoitua haastattelulomaketta. Kysymysten muodostamista helpotti kattava ja selkeä teoreettinen viitekehys. Tulososion kirjoittamisen yhteydessä löysimme useita yhteyksiä teoreettisen viitekehyksen näkökulmiin liittyen, jotka tukevat tekemäämme tutkimusta ja saatuja tutkimustuloksia. Hyödynsimme kotimaisia ja kansainvälisiä lähteitä lisäämään tutkimuksemme luotettavuutta. Olemme pohjustaneet tekemäämme tutkimusta esittelemällä hyödyntämämme kirjallisuuden ja perustelemalla metodit, minkä johdosta tutkimuksemme on reliabeli ja uudelleen toteutettavissa samoja metodeja hyödyntäen.

Mikäli ryhtyisimme työstämään tutkimustamme uudelleen, konsultoisimme aiemmassa vaiheessa liikunnan alan asiantuntijaa, jolla on kattava tietämys kaksoisuran toteuttamisesta. Ennen aineistonkeruuta teoreettinen viitekehysemme oli tutkimuksen kannalta sopiva, mutta aineiston analyysin jälkeen esiin nousi uusia seikkoja, minkä johdosta jouduimme työstämään viitekehystä uudelleen. Asiantuntijan näkemykset

olisivat voineet tuoda seikat ilmi jo ennen tutkimuksen toteuttamista. Koemme, että tämä ei heikentänyt tutkimuksemme laatua, koska laadulliselle tutkimukselle ja teoriaohjaavalle sisällönanalyysille on tyypillistä, että tarkat teoreettiset lähtökohdat voivat vielä muotoutua uudelleen tutkimuksen loppuvaiheessa (vrt. Siljander 1988, 117–119).

Koemme, että tutkimuksemme on onnistunut hyvin, koska saamamme tulokset vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tämän johdosta tutkimuksemme on validi ja tulokset ovat luotettavia. Fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen liittyen olemme tuottaneet uutta tietoa ja havainneet seikkoja, jotka ovat aiemmin jääneet huomioimatta. Tutkimuksemme tuottaa kasvatustieteeseen uutta tietoa, koska pesäpalloon liittyviä tutkimuksia on toteutettu kansainvälisesti mitattuna vähän. Aiemmat tutkimukset liittyvät pääasiassa pesäpalloon lajina, eivätkä ota huomioon opiskelun ja pesäpallon pelaamisen yhdistämisen näkökulmaa. Olimme tutkimuksen toteuttamisen suunnitteluvaiheessa yhteydessä Pesäpalloliittoon, josta meitä kannustettiin tutkimaan opiskelun ja pesäpallon yhdistämistä toisella asteella. Tämä lisää tutkimuksemme merkitystä, koska olemme kartoittaneet erilaisten tutkimusaiheiden tarpeellisuutta ja konsultoineet Pesäpalloliittoa.

Tutkimusta tehtäessä on aina huolehdittava sen eettisistä lähtökohdista. Etiikka liittyy erityisesti ihmistutkimukseen, koska tutkimuksella ei haluta vaikuttaa negatiivisesti tutkittavien kokemuksiin. Tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2008, 19–20.) Huolehdimme tutkimuksessamme eettisyydestä varmistamalla kaikkien haastateltavien vapaaehtoisuuden haastatteluun osallistumiseen ja vetäytymisen mahdollisuuden, käsitelimme tietoja luottamuksellisesti, haastatteluista ei saanut koitua mitään haittaa haastateltavien pelaajauralle tai opiskelulle. Lisäksi kaikkia tietoja käsiteltiin anonymisti ja haastattelumateriaaleja säilytettiin lukollisessa tilassa. Alustimme tutkimuksemme aihetta informanteille tutkimuslupalomakkeiden avulla ja kertosimme sitä vielä haastattelutilanteen alkaessa. Kerroimme myös, että tutkimuksemme on saatavilla myöhemmin Lapin yliopiston tietokannasta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9.)

Henkilötietoja suojataan nykyisin myös yleisellä tietosuojasetuksella (GDPR), jonka mukaan haastatteluista ei saa tulla ilmi henkilötietoja, joista informantit kyettäisiin

identifioimaan (Tietosuojavaltuutetun toimisto 2022). Haastatteluistamme ainoa tunnistettava asia on informanttien ääni, joka osaltaan helpottaa tietosuojasta huolehtimista. Mikäli haastattelut sisälsivät paljastavia tietoja henkilöllisyyteen liittyen, poistimme ne litterointitiedoista. Olemme huolehtineet tietosuoja-asetuksen toteuttamisesta säilyttämällä aineistoa lukollisessa tilassa, jonka lisäksi olemme käyttäneet aineistoa huolellisesti. Haastateltavistamme seitsemän henkilöä oli alaikäisiä, jolloin meidän täytyi saada lupa haastatteluun haastateltavien lisäksi myös heidän huoltajiltaan (Liite 4). Koimme tutkijoina tarpeelliseksi lähettää myös täysi-ikäisille pelaajille tutkimuslupalomakkeen, jotta he kykenivät varmistumaan omasta halukkuudestaan osallistua tutkimukseen ja valmistautumaan haastattelutilanteeseen (Liite 5).

Tutkimuksessamme eettiseksi kysymykseksi nousi toisen tutkijan suhde haastateltaviin nähden. Hän toimi haastatteluhetkellä informanttien valmentajana, mikä saattoi vaikuttaa tutkittavien vastauksiin ja haastattelijan olettamuksiin haastateltavista asioista. Huolehdimme haastattelujen aikana, että pelaajat kykenivät tuomaan mahdollisimman aidosti esiin heidän subjektiiviset kokemuksensa ilman, että valmentaja-valmennettava -suhde vaikuttaisi tutkimustuloksiin. Haastattelijoina emme saaneet ohjata haastateltavien vastauksia. Kysymysten asettelussa haastattelukysymykset oli muodostettava siten, että saimme kerättyä niiden avulla tarvittavan informaation. Valmentavan tutkijan rooli voi yleisesti ajateltuna vaikuttaa negatiivisesti saatuihin vastauksiin, mutta tilanne voidaan nähdä myös toisin päin. Pelaajat saattoivat kokea, että heillä on valmis luottamussuhde toiseen haastattelijaan. Parhaimmillaan se helpotti vastausten antamista ja asioiden prosessointia.

## **9.2 Johtopäätökset ja pohdinta**

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä selvitimme, millaisia tietoja ja taitoja tutkittavat kokivat oppineensa opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä sekä millaisena urheiluseuran kasvatukselliset vaikutukset ilmenevät. Haastateltavien mukaan he oppivat rytmittämään ja aikataluttamaan omaa arkeaan, jotka ovat helpottavia tekijöitä kaksoisuran rakentumiselle. Yhteistyötaidot mainittiin myös tärkeänä osana, koska

lukiossa ja pesäpallojoukkueessa yhteistyö on merkittävässä roolissa. Opinto-ohjaaja korosti ajanhallinnallisia ja oman toiminnan organisoimisen taitoja. Kilpaurheilusta saatavat taidot opiskeluun olivat helpommin nimettävissä verrattuna vastakkaiseen asetteluun.

Urheiluseuran kasvatukselliset vaikutukset ilmenevät erilaisina sääntöinä, jotka liittyvät harjoituksiin ja peleihin. Haastateltavat kykenivät yhdistämään kasvatukselliset vaikutukset erityisesti nuorempiin vuosiin, jolloin kasvatusta oli konkreettisesti tapahtunut muun muassa käytöstopojen, kielenkäytön ja toisten huomioon ottamisen muodossa. Vanhemmalla iällä erityisesti vastuunottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta ovat korostuneet. Tärkeä huomio oli myös se, että haastateltavat kokivat valmentajien ammattitaidolla olevan merkitystä kasvatuksellisten tavoitteiden esiin tuomiseen ja niiden juurruttamiseen osaksi urheiluseuraa ja joukkuetta. Haastateltavien kokemusten mukaan urheiluseura pyrkii luomaan opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiselle mahdollisimman suotuisat olosuhteet.

Toisena tutkimuskysymyksenä selvitimme pesäpalloa kilpatasolla pelaavien kokemuksia urheilun ja opiskelun yhdistämisestä toisella asteella ja millaiseksi he kokivat motivaationaaliset vaikutukset. Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen toisella asteella koetaan raskaaksi, mutta mahdolliseksi. Yhdistämisen muodostaa haastavaksi vaativa lukio-opiskelu yhdistettynä tavoitteellisen harjoittelemiseen. Motivaatiolla on tärkeä merkitys yhdistämisen onnistumisessa. Kaksoisuran luominen ei ole mahdollista, mikäli motivaatio on alhainen. Motivaatiotekijät yhdistämisen mahdollistamiseksi koettiin sisäisinä ja ulkoisina tekijöinä. Sisäisiksi motivaatiotekijöiksi haastateltavat nimesivät kilpaurheilusta nauttimisen, itsensä kehittämisen, erilaisten tunteiden kokemisen ja vastuun kantamisen. Ulkoisiksi motivaatiotekijöiksi tutkittavat mainitsivat peliroolin merkityksen joukkueen sisällä, korkeamman sarjatason ja mahdollisen jatko-opintopaikan tavoittelun.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä otimme selvää, kuinka opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen vaikuttaa haastateltavien kuormittavuuden kokemuksiin, hyvinvointiin ja opintomenestykseen. Yhdistäminen aiheuttaa informanteille kuormittavuuden kokemuksia, koska opiskelu ja kilpaurheilu vievät runsaasti aikaa. Kuormitus on laadultaan fyysistä ja psyykkistä. Kuormitus koetaan siitä huolimatta sopivaksi



muutamaa tapausta lukuun ottamatta, koska pelaajien motivaatio on vahva. Haastateltavien mukaan heidän hyvinvointinsa on hyvällä tasolla, vaikka arki tuntuu silloin tällöin poikkeuksellisen raskaalta. Etenkin viikonloppujen rasittavuus korostuu korkeiden harjoitusmäärien johdosta. Useimmat haastateltavista mainitsivat, että heidän fyysinen kuntonsa on parempi verrattuna muihin ikätovereihin.

Informanttien mukaan fyysinen harjoittelu vaikuttaa positiivisesti opintoihin, koska fyysinen aktiivisuus auttaa jaksamaan ja keskittymään oppitunneilla. Liiallinen väsymys koetaan haitalliseksi, koska se hankaloittaa toiminnan fokuoimista. Haastateltavat kokevat opintomenestyksen pääsääntöisesti hyväksi, mutta kilpaurheilulla on siihen vaikutusta. Vastaajista suurimman osan mukaan opintomenestys voisi olla parempi, mikäli opiskelulle olisi enemmän aikaa. Muutama haastateltavista mainitsi, että vaatimustason noustessa pesäpallossa, myös opiskelun vaatimustaso kohoaa. Tämän johdosta opintomenestys on korkeampi.

Tutkimuksemme päätavoitteena oli selvittää, miten pesäpallon pelaaminen kilpatasolla vaikuttaa opiskeluun toisella asteella. Pesäpallo urheilulajina oli kaikille haastatteluun osallistuneille toisen asteen opiskelijoille tärkeä osa elämää. Tämä heijastuu myös opiskeluun. Pesäpallon pelaaminen valtakunnallisella kilpatasolla vaikuttaa haastateltavien päivittäiseen rytmiin, mikä tarkoittaa tarkasti suunniteltuja päiv- ja viikkorytmejä. Tämän johdosta opiskeluun käytettävä aika lukion ulkopuolella on rajallista. Huomattava osa vastaajista oli sitä mieltä, että pesäpallon pelaaminen ei vaikuta heikentävästi heidän opintomenestykseensä. Opinto-ohjaajan mukaan kilpatasolla urheilevat nuoret saavuttavat hyviä tuloksia opinnoissa ja urheilussa.

Ryhdyimme tekemään kaksoisuraan liittyvää tutkimusta, koska halusimme selvittää, kuinka toisella-asteella opiskelevat henkilöt kykenevät yhdistämään opiskelun ja kilpaurheilun kokonaisuuden. Saimme tutkimuksen myötä runsaasti tietoa, kuinka yhdistäminen onnistuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Pääpainona oli erityisesti opinnoissa menestyminen siitä huolimatta, että tutkittavat pelaavat pesäpalloa kilpatasolla ja tavoittelevat jatko-opintopaikkaa. Opinnoissa menestymiseen liittyen selvitimme myös, tarvitsevatko urheilijat tukea ja keltä he sitä mahdollisesti saavat. Mielenkiintoisen aiheen lisäksi kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen valintaan vaikutti oma taustamme. Olemme molemmat pelanneet pesäpalloa aktiivisesti lukion aikana. Lisäksi

luokanopettaja- ja liikuntaan erikoistumisopinnot tarjoavat hyvää faktatietoa kokemusasiantuntijuuden rinnalle. Toinen tutkijoista on toiminut pesäpallovalmentajana seitsemän vuotta, mikä syventää aiheen pohdintaa.

Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä pesäpallon näkökulmasta on tehty tutkimusta vähän. Tämän johdosta teoreettiset lähtökohdat ottavat kantaa seikkoihin, joilla on merkitystä yhdistämisen kannalta, mutta kaikki niistä eivät liity täsmällisesti yhdistämisen kokonaisuuteen. Kaksoisura on terminä sen kaltainen, joka ottaa kantaa opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiseen molemmat kokonaisuudet huomioon ottaen. Omat ja teoreettisen viitekehyksen lähtökohdat huomioiden saamamme tutkimustulokset olivat odotustemme mukaisia, mutta myös uutta tietoa tuottavia. Yhdistämisen näkökulmasta odotuksemme tutkijoina oli, että se koetaan raskaaksi ja haasteelliseksi. Tulosten myötä odotuksemme piti paikkaansa, mutta yllättävää oli se, että kuormitusta pidettiin sopivana, vaikka arki tuntui silloin tällöin raskaalta.

Tietoihin ja taitoihin liittyen teoreettisen viitekehyksen mukaan opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen vaatii yhteistyötaitoja sekä ajanhallinnallisia ja priorisointiin liittyviä kykyjä. (vrt. Sydänmaalakka 2006, 86–89, 120.) Haastateltavat nimesivät nämä opituiksi taidoiksi, joita he ovat oppineet kilpaurheilun myötä. Urheiluseuran kasvatuksellisiin tavoitteisiin liittyen voimme teoriatietoon ja omaan tutkimukseemme nojaten todeta, että urheiluseuralla on kasvatuksellisia vaikutuksia, jotka ilmenevät erilaisina sääntöinä ja etenkin juoniorivuosina käyttäytymisen harjoittelemisena. E-institutionaaliset kasvatusympäristöt, kuten urheiluseurat kasvattavat pelaajia muun muassa valmentajien ja heidän menetelmiensä mukaisesti. Tämän johdosta olisi tärkeää, että valmentajilla olisi jonkinlainen koulutus valmennukseen ja kasvatukseen liittyen. (vrt. Kokko 2017, 122 ja Laakso, Nupponen & Telama 2007, 52.)

Motivaatioon liittyen tulokset vastasivat odotuksiamme, koska pelaajat kokivat motivaationsa opiskelua ja kilpaurheilua kohtaan vahvaksi. Hieman yllättävää oli se, että motivaatio opiskelua kohtaan koettiin pääasiassa ulkoisten motiivien kautta. Sisäiset motiivit yhdistettynä pesäpallon pelaamiseen selittävät pitkään jatkunutta pelaajauraa useilla pelaajilla ja vahvaa mielenkiintoa pesäpallon pelaamista kohtaan. (vrt. Ryan & Deci 2017, 13.) Tutkijoina oli positiivista huomata, että pelaajat asettivat kausittaisia

tavoitteita, eivätkä suoranaisesti tavoitelleet pelipaikkaa Superpesiksestä. Tämän lisäksi he keskittyivät omien taitojensa kehittämiseen.

Haastattelujen perusteella pelaajat kokivat motivaation näkökulmasta pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta opiskelua ja kilpaurheilua kohtaan (vrt. Jaakkola & Liukkonen 2012, 51). Pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus koettiin erityisen vahvoina pesäpallon pelaamiseen liittyen. Pätevyys vaihteli jonkun verran yksilöstä riippuen opiskelun yhteydessä. Pesäpallo on joukkuelaji, minkä vuoksi joukkuehenki on merkittävässä asemassa. Tämä näkyy korkeana koettuna sosiaalisena yhteenkuuluvuutena. Haastatteluissa kävi ilmi, että korkea harjoitusmäärä vähentää kohtaamisia kavereiden kanssa vapaa-ajalla, mikä osaltaan voi vaikuttaa joukkueen ulkopuolisiin kaverisuhteisiin ja hyvinvointiin.

Tuen saannin tärkeyden merkitys korostui tutkimustuloksissa, mutta tutkijoina meidät yllätti se, että tukea ei haeta kovin aktiivisesti. Tämä johtui siitä, että haasteltavat kertoivat, etteivät he kokeneet tarpeelliseksi tuen hakemista opiskeluun liittyen. Tärkeä huomio oli se, että tukea oli saatavilla ja haasteltavat tiesivät, miten sitä voi hakea oppilaitoksessa. Opinto-ohjaaja korosti, että opiskelijat hakevat tukea aktiivisesti, mikäli he tarvitsevat sitä. Oman kokemuksemme perusteella osasimme odottaa, että tuen merkitys perheen ja kavereiden keskuudessa on olennainen osa nuorille tärkeää tukiverkostoa. Haasteltavat nimesivät melko yksimielisesti kavereiden roolin olevan olennainen kanava, mihin on helppo purkaa omia tuntemuksiaan. Ainoastaan yksi haasteltavissa koki, ettei hän saa tukea urheiluun liittyvissä asioissa kotona, koska urheilua ei arvostettu huoltajien toimesta. Tämä voi pahimmillaan johtaa nuoren urheilijan negatiiviseen urakehitykseen, koska huoltajien panosta urheiluharrastuksen parissa tarvitaan väistämättä täysi-ikäisyyteen saakka.

Tarkasteltaessa haasteltavien hyvinvointia, voidaan todeta sen olevan hyvä arjen kuormituksesta huolimatta. Tutkijoina oletimme, että arki koettaisiin raskaammaksi, mitä haasteltavat kuvasivat sen olevan. Pitkät opiskelupäivät ja tavoitteellinen harjoittelu yhdistettynä vähäiseen vapaa-aikaan on teorian mukaan perusteella vahva peruste kuormittavuuden kokemuksille. (vrt. Heinilä 2018, 54 & Koistinen 2010, 54–57). Haasteltavat kuvasivat hyvinvoinnin laadukkaaksi tästä huolimatta. Tilanne saattaa

selittyä sillä, että urheilijat kokevat harjoitusten olevan paikka, missä voi tavata kavereita (vrt. Jaakkola & Liukkonen 2012, 51–54).

Pesäpallojoukkueen jäsenet koostuvat yleensä eri henkilöistä kuin opintojen parissa tavattavat henkilöt, koska osa haastateltavista pelaajista pelasi pesäpalloa eri paikkakunnalla asuinkuntaansa verrattuna. Pelaajat voivat jakaa toisilleen huolet ja murheet sekä vaihtaa ajatuksia opinnoista ja tuoda omia näkemyksiään ilmi. Hyvinvoinnin laadukkuutta vahvistaa myös se fakta, että haastateltavat kokivat kuormituksesta seuraavan väsymyksen olevan pääsääntöisesti positiivista. Pesäpallo on elämäntapa haastateltaville ja siitä saatavat hyödyt ovat selkeästi hyvinvointia vahvasti tukevia.

Yhtenä olettamuksistamme oli se, että tavoitteellinen harjoittelu nostaa tavoitteita myös opiskelussa. Olettamuksemme piti osittain paikkansa, koska yksi haastateltavistamme mainitsi täsmälleen saman ilmiön. 12 muun haastateltavan joukossa oli havaittavissa erilaisia näkökulmia, mikä laajensi näkemystämme. Haastateltavat kokivat opintomenestyksensä pääasiallisesti hyväksi, vaikka kilpaurheilulla oli siihen vaikutusta. Menestyminen vaatii valintojen tekemistä ja asioiden priorisoimista, mutta vastapainona tehtäville valinnoille liikunta auttaa edistämään opiskelua sen kognitiivisten vaikutusten johdosta. Sopiva määrä liikuntaa auttaa kehittämään kognitiivisia toimintoja ja keskittymään oppitunneilla, mikä edesauttaa opinnoissa menestymistä. (Forssell 2012, 245 & Jaakkola 2012, 53–54.)

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tärkeimpänä päämääränä on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta, joka on jäänyt piiloon aiemmin. Tutkimuksessamme tutkittiin tarkasti toisen asteen opiskelun ja tavoitteellisen pesäpalloharjoittelun yhdistämistä arkitasolla. Tutkimusaineiston laajuuden perusteella on mahdollista etsiä piiloon jääneitä merkityksiä yhdistämisen näkökulmasta katsottuna. Tutkimuksen tavoitteena ei ole yleistää saatuja tuloksia, koska kyseessä on laadullinen tutkimus. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen luonteesta johtuen, tuloksia voidaan tuoda tarkasteluun yleisemmällä tasolla, koska etsitään piiloon jääneitä merkityksiä. (vrt. van Manen 1990, 26 & Perttula 2005, 133–135.)

Opinto-ohjaajan mukaan lukio ja urheiluakatemia ovat tulleet siihen johtopäätökseen, että tavoitteellisille kilpaurheilijoille ehdotetaan neljän vuoden tutkinto-ohjelmaa.

Tutkimuksemme perusteella yhdyimme tähän havaintoon. Tutkittavien harjoittelumäärät olivat keskimäärin 18 tuntia viikossa, mikä tarkoittaa huomattavaa ajallista panostusta. Kolmen vuoden tutkinto-ohjelmassa opintoja on runsaasti ja päivät ovat oppilaitoksessa pitkiä (ks. Koistinen 2010, 54–57). Kuormittavuuden näkökulmasta tarkasteltuna riskinä on, että nuori ylikuormittuu jo toisella asteella, koska palautumisaikaa arjessa jää vain vähän. Neljän vuoden tutkinto-ohjelmassa opintojen eteneminen on maltillisempaa ja opintojaksoissa opiskeltavia aineita on vähemmän kerrallaan, mikä tarkoittaa lyhyempiä opiskelupäiviä ja vähemmän opiskeltavaa sisältöä. Tällöin myös pesäpallon harjoitteluun jää enemmän aikaa.

On olennaista tuoda tarkasteluun opiskeluinstituution ja urheiluakatemia merkitys opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisen näkökulmasta katsottuna. Hyvä yhteistyö oppilaitoksen ja urheiluakatemia välillä on avainasemassa toimivan yhdistämisen saavuttamiseksi. Nuoren kilpaurheilijan kannattaa pohtia tarkasti valintoja, jotka liittyvät toisen asteen opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiseen. Tutkimuksemme pohjalta erityisesti urheilulukiota voidaan suositella, koska yhdistäminen on urheilulukiossa huomioitu parhaiten. Tämä perustuu siihen, että harjoitusolosuhteet ovat oppilaitoksen välittömässä läheisyydessä, kurssivalikoimaan saadaan sisällytettyä runsaasti akatemiasta saatuja opintoja, käytössä on huippuvalmennus, opiskelu on rakennettu täysin yhdistäminen huomioiden ja oppilaitoksessa on runsaasti saman henkisiä opiskelutovereita. Normaalien lukioden kanssa yhteistyössä toimivat urheiluakatemit ovat hyödyllisiä ja tärkeitä, mutta esimerkiksi oman lajiakatemia puuttuminen paikkakunnan akatemiaverkostosta on selkeä heikkous, mikäli pyritään tarjoamaan laadukasta pesäpallon harjoittelua palvelevaa akatemiaharjoittelua opiskeluajan puitteissa.

Pesäpallon lajiharjoittelun puuttuminen vähentää mahdollisuutta ohjattuun taitoharjoitteluun. Oman joukkueen lajiharjoituksissa pääpaino on joukkueen oman pelin edistämässä ja kehittämisessä. Yksilöt huomioidaan parhaan mukaan, mutta tutkijoina voimme todeta, että aika yksilön kehittämiselle joukkueen sisäisissä lajiharjoituksissa on varsin rajallista. Urheilulukioden urheiluakatemia lajiharjoittelu perustuu yksinomaan pelaajien henkilökohtaiseen kehitykseen, josta kertovat heille yksilöllisesti räätälöidyt harjoitusohjelmat. Urheilulukioden lajipainotteisissa ryhmissä opiskelija saa päivittäin yksilöityä laadukasta valmennusta, mikä takaa neljän vuoden aikana edun verrattuna

opiskelijaan, joka on pelkästään monilajiakatemiassa oman lukion sisällä. Monilajiakatemiassa harjoitellaan pääosin muiden lajien harrastajien kanssa yhdessä fysiikkaa ja lajiharjoittelu jää täysin oman vapaa-ajan ja joukkueen harjoitteluajan piiriin. Urheilulukiossa harjoitellaan myös fysiikkaa ohjatusti ja lajinomaisesti.

Urheilulukioon siirtyminen vaikuttaa opiskelijan arkeen merkittävästi, koska siitä alkaa erityinen itsenäistymisen vaihe. Opiskelijat asuvat soluasunnoissa ja vertaistukea on saatavilla päivittäin. Nuori opiskelija kehittää urheilulukiossa elämönhallintataitojaan aktiivisesti, mikä voidaan nähdä voimavarana jatko-opintojen kynnyksellä. Useat ihmiset asuvat itsenäisesti vasta lukio-opintojen jälkeen siirryttäessä jatko-opintojen pariin. Urheilulukiossa opiskellut saa parhaimmillaan merkittävän hyödyn jatko-opintojen myötä, koska hänellä on jo olemassa hyvät tiedot ja taidot opiskelun, kilpaurheilun ja oman arjen toteuttamisen kannalta. Näin opiskelija kykenee saavuttamaan menestystä opinnoissa ja pystyy rakentamaan laadukasta urheilijauraa pesäpallon parissa sekä luomaan kaksoisuraa jo toiselta asteelta lähtien.

Tieteellinen tutkimus sisältää rajoituksia, koska aihe on rajattava sopivan laajaksi ja hyödynnettävät tutkimusmenetelmät asettavat omat rajoituksensa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto on suppeampi verrattuna kvantitatiiviseen tutkimukseen. Tämän johdosta tutkimustuloksia ei voida yleistää. (vrt. Eskola & Suoranta 1998, 65.) Kaksoisura on käsitteenä laaja, mikä asetti omat haasteensa aiheen rajaamiselle, mutta koemme, että se onnistui ja otimme huomioon tarvittavat näkökulmat. Vähäisen olemassa olevan tutkimuksen ansiosta teoreettisten näkökulmien löytäminen oli vaikeaa ja jouduimme soveltamaan niitä osaksi tutkimustamme. Tutkimuksemme on kattava ja se ottaa perustavasti kantaa kaksoisuran muodostumiselle pesäpallon näkökulmasta. Laajan tutkimuksen johdosta kykenemme esittämään useita relevantteja jatkotutkimusaiheita.

Nikander (2021) on kansainvälisessä tutkimuskatsauksessaan esitellyt ja koonnut erilaisia kaksoisuraympäristöjä Euroopassa. Tutkimuskatsaus keskittyy valintavaiheessa olevien nuorten opiskelijoiden kaksoisuraympäristöjen kuvaukseen. Katsauksessa vertaillaan eri maiden toimintamalleja kaksoisuraympäristöjen kesken. Valintavaihe sisältää useita erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön valintoihin urheilijauralla. Näitä tekijöitä ovat nuorten hyvinvointi, resurssit, taidot, kehityspolut ja ympäristötekijät. Nikanderin

tutkimuksen ja oman tutkimuksemme pohjalta pohdimme erilaisia jatkotutkimusehdotuksia.

Mahdollisia jatkotutkimuksia on tarpeellista tehdä toisella asteella kilpatasolla pelaavien pesäpalloilijoiden opintojen ja kilpaurheilun yhdistämisestä, jotta ilmiötä ymmärrettäisiin paremmin ja ratkaisuja voitaisiin löytää toimivalle kaksoisuran toteuttamiselle. Tutkimuksemme avaa tutkimuskenttää pesäpalloilijoiden kaksoisurasta ja tarjoaa puitteet, joilla tutkittavaa ilmiötä kyetään jalostamaan laajemmaksi kokonaisuudeksi. Jatkotutkimuksia olisi syytä tehdä useista erilaisista näkökulmista katsottuna. Jatkotutkimuksen kannalta olisi tärkeää tutkia pesäpallovalmentajien, opettajien ja huoltajien merkitystä laadukkaan kaksoisuran mahdollistajana, koska molemmilla tekijöillä on selvästi vaikutusta urheilijoiden arkipäiväiseen toimintaan ja valintoihin. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, miten pesäpallon kaksoisura eroaa muista palloilulajeista.

Toisella asteella opiskelevien pesäpalloilijoiden arvokenttää tulisi selvittää tarkemmin, jotta ymmärtäisimme paremmin niitä arvoja, jotka palvelevat laadukasta kaksoisuran rakentumista. Motivaatio on käsitteenä sen verran laaja, että pelkästään motivaation merkitystä kaksoisuran rakentumiselle olisi tärkeää tutkia tarkemmin, jotta voitaisiin ymmärtää ne tekijät, jotka ohjaavat motivaatiota. Mielestämme erittäin oleellinen jatkotutkimusaihe liittyy vertailuun urheilulukioiden ja normaalien lukioiden kaksoisuran mahdollistajina. Tutkimuksessa voitaisiin vertailla, millaisia erilaisia valmiuksia muodostuu eri oppilaitosten välille. Tutkimuksemme antaa viitteitä siitä, että kaksoisuran mahdollistaminen on urheilulukioissa paremmin huomioitu.

Hyvinvoinnin ja opintomenestyksen näkökulmasta relevantteja jatkotutkimuksia voitaisiin tehdä liialliseen kuormitukseen liittyen ja sen vaikutuksiin kaksoisuran ja hyvinvoinnin kokonaisuudessa. Opintomenestykseen liittyen olisi tarvittavaa saada lisäinformaatiota siitä, kuinka opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen saataisiin niin optimaaliseksi, että mittavaa priorisoinnin tarvetta ei olisi. Lisäksi olisi hyvä tarkastella, kuinka opiskelijoiden sisäistä motivaatiota kyettäisiin nostamaan paremmalle tasolle, jotta se tuntuisi sisäisesti merkityksellisemmältä.

## Lähteet

- Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.) *Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus. 12–20.
- Baker, J., Cote, J. & Abernethy, B. 2003. Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 15. Queensland: Queen's University. 12–25.
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 336–341.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M. & Kelly, D. 2007. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92 (6), 1087–1101.
- Epstein, J. L. 1989. Family structures and student motivation: A developmental perspective. In C. Ames and R. Ames (Eds.) *Research on motivation in education*. San Diego, CA: Academic Press. 259–295.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Forssell, C. 2012. *Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gamble, P. 2013. *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. 2nd ed. New York: Routledge.



Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 195–236.

Heinilä, K. 2018. Minne menet Suomen urheilu? Helsinki: Into Kustannus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Husserl, E. 1999. Cartesian meditations. Haag: Springer Netherlands.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen valmentajat ry & K. Danskanen (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus. 21–50.

Härkönen, A. & Suomen Olympiakomitea. 2009. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 43–68.

Ilmanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus. 41–53.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C.M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silven, T. Jaakkola & K. Nyysölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Helsinki: Opetushallitus. 53–63.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 48–67.

Kakkori, L. 2009. Hermeneutiikka ja fenomenologia- Hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. Aikuiskasvatus 29 (4), 273–280.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

- Koistinen, M. 2010. Nuorten hyvinvointi, opiskelu ja opinto-ohjaus erityisen koulutustehtävän saaneissa lukiassa. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus. 114–128.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus. 87–113.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 42–63.
- Lahti, J. 2017. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus. 24–40.
- Laitinen, E. 1983. Pesäpallo: Kansallispeli jo 60 vuotta. Vantaa: Suomen Pesäpalloliitto.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E. & Ruiz, M. 2012. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 30–39.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 15–42.
- van Manen M. 1990. Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy. Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- Moore, E. F. 2017. A comparison of work ethic among high school athletes and non-athletes. Virginia: Liberty University.

- Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 349–360.
- Nikander, A. 2021. Valintavaiheen kaksoisura — Kansainvälinen tutkimuskatsaus. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2009. Liikunnan opetusprosessin ABC. Jyväskylä: Liikuntatieteiden laitos.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus. 215–233.
- Opetushallitus. 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Perttula, J. & Latomaa, T. 2005. Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia.
- Perttula, J. & Latomaa, T. 2009. Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia.
- Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus. 279–309.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 149–162.
- Ruusuvuori J., Nikander P. & Hyvärinen M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 8–29.
- Ryan, R. M. K. & Deci E. L. 2017. Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guildford Press.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J. & Selänne, H. 2015. Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21 (1), 125–134.

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S146902921400079X?casa\\_token=TAHV6LaBwAAAAA:wnc-3PzIEjP4LVwXxGaEvSib1mt3MhPcqBvKPRaM5Cq2Q4nEXID-JO1N2u47FiGjYQzJqoM7Q](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S146902921400079X?casa_token=TAHV6LaBwAAAAA:wnc-3PzIEjP4LVwXxGaEvSib1mt3MhPcqBvKPRaM5Cq2Q4nEXID-JO1N2u47FiGjYQzJqoM7Q) . (Luettu 6.5.2022.)

Siljander, P. 1988. Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntauukset. Oulu: Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.

Suomen Olympiakomitea. 2022. Urheilijan kaksoisura — Dual Career. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa): <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/> . (Luettu 17.3.2022.)

Suomen Olympiakomitea. 2021a. Ajankohtaista. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa): <https://www.olympiakomitea.fi/> . (Luettu 24.3.2021.)

Suomen Olympiakomitea. 2021b. Yläkoululeiritys. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa): <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/ylakoululeiritys/> . (Luettu 23.2.2021.)

Suomen Pesäpalloliitto. 2019. Pesäpallon pelisäännöt. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa): [https://www.pesis.fi/wp-content/uploads/2019/06/Pesapallon\\_pelisaannot\\_2019.pdf](https://www.pesis.fi/wp-content/uploads/2019/06/Pesapallon_pelisaannot_2019.pdf) . (Luettu 8.2.2021.)

Suomen Pesäpalloliitto. 2021a. Pesisliikkari. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa): <https://www.pesis.fi/pelaamaan/pesisliikkari/> . (Luettu 18.2.2021.)

Suomen Pesäpalloliitto. 2021b. Tavoitteet 2022. Saatavilla [www-muodossa](http://www-muodossa): <https://www.pesis.fi/pesis-info/tulevaisuudenkuva/tavoitteet-2022/> . (Luettu 23.2.2021.)

Sydänmaanlakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen: Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Talentum.

Syvöja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus. 234–253.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus — Lokakuu 2012. Helsinki: Opetushallitus.

- Saatavilla www-muodossa:  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf). (Luettu 18.5.2022.)
- Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 61–64.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kouluterveyskysely. Saatavilla www-muodossa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=199594&mittarit\\_1=199937&mittarit\\_2=200202&vuosi\\_0=v2019&kouluaste\\_0=161123](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199937&mittarit_2=200202&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123). (Luettu 10.3.2022.)
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. 2022. EU:n tietosuoja-asetus. Saatavilla www-muodossa: <https://tietosuoja.fi/gdpr>. (Luettu 4.5.2022.)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa — Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla www-muodossa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf). (Luettu 8.5.2022.)
- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vatanen, J. 1999. Pesäpallo. Teoksessa P. Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus. 335–365.
- Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. Mielenvoima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä.
- Wylleman, P. & Rosier, N. 2016. Holistic perspective on the development of elite athletes. Teoksessa M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe & A. Hatzigeorgiadis (toim.) Sport and exercise psychology research: From theory to practice. Elsevier Academic Press. 269–288.

Yleisradio. 2015. Tiesitkö? Näin paljon palloilulajeissa kertyy juoksukilometrejä.  
Saatavilla www-muodossa: <https://yle.fi/uutiset/3-7976100> . (Luettu 25.3.2021.)

## **Liite 1. Pesäpallo lajina ja liikkeen tulevaisuuden näkymät**

### **Pesäpallon lajihistorian taustaa**

Pesäpallosta lajina on tehty vähän tutkimusta ja sen monipuolisen lajiluonteen vuoksi koimme tutkijoina tarpeelliseksi avata perustavanlaatuisia tietoja lajin historiaan, sääntöihin, välineisiin ja lajikehitykseen liittyen. Pesäpallo lajina on osa tutkimuksemme ydintä, koska ilman tarvittavaa lajitietoutta tutkimuksemme sisältöä ja termistöä on haastavaa ymmärtää. Pesäpallo on osa Suomen liikunnallista historiaa Lauri ”Tahko” Pihkalan kautta. Pihkala on ollut merkittävä vaikuttaja suomalaisen liikunnan historiaan, koska hän on ollut yhtenä henkilönä vahvistamassa myös liikunnan oppiaineen roolia suomalaisessa peruskoulussa (Lahti 2017, 26–27).

Pesäpallon perustaja Lauri ”Tahko” Pihkala ryhtyi kehittämään pitkäpalloa, josta ajan myötä kehittyi pesäpallo. Pitkäpallon esi-isänä tunnetaan kuningaspallo. Suomalaisen pesäpallon juuret ovat Yhdysvalloissa, koska pesäpallo on sovellus baseballista (Lämsä 2009, 23). Pihkala on ollut merkittävä urheiluvaikuttaja suomalaisen urheilun historiassa 1900-luvun alkupuolella. Pihkalan periaatteena oli pallopelaamisen avulla kasvattaa nuorista vastuuntuntoisia kansalaisia, jotka tarvittaessa pystyisivät puolustamaan Suomea sotilaallisissa konfliktitilanteissa. Pesäpallo levisi vähitellen ympäri Suomen. Tähän olivat syynä suojeluskunnat, jotka olivat toiminnassa Suomen sisällissodan aikana. Koulujen liikuntaohjelmiin oli 1920-luvulla kirjattu pesäpallo. Koulut olivat täten toinen tärkeä leviämisyväylä suojeluskuntien ohella. Pesäpalloa pelattiin kansa- ja oppikouluissa sekä seminaarillisissa ja korkeakouluissa. Kolmas tärkeä leviämiskanava olivat urheiluseurat. Silloinen Suomen Palloliitto muodosti erillisen pitkäpallojaoston vuonna 1920. Jaosto järjesti siviiliseurojen suomenmestaruuskilpailut. (Laitinen 1983, 85–93.)

Sotien jälkeen kenttien määrä lisääntyi Suomessa. Talkootyöllä pienetkin pitäjät raivasivat kenttiä tasaisille niityille. Eniten kenttiä tehtiin Etelä-Pohjanmaalle, vähiten Pohjois-Karjalaan. Kentät olivat alkuun heikkokuntoisia, joten 1960-luvun loppupuolella Pesäpalloliitto päätti organisoida pelikenttien vaatimuksia paremmiksi kieltämällä mestaruussarjaotteluiden pelaamisen nurmikentillä, koska ne aiheuttivat kotijoukkueille

etulyöntiaseman kenttien ollessa aina erilaisia paikkakunnasta riippuen. Tämän jälkeen virallisia pesäpallo-otteluita ei saanut enää pelata millaisilla kentillä tahansa. (Laitinen 1983, 314–317.)

Tämän jälkeen siirryttiin kokeilemaan tiilimurskaa ja kivihiiltä. Ne olivat pinnoiltaan kovia ja kimmoisia, jotka edesauttoivat pomppulyöntien yleistymistä. Nykyään pesäpalloa pelataan yleisimmin hiekkatekonurmella ja hiekkakentällä. Ne ovat tasaisia ja verraten kovapintaisia, mikä on edistänyt ulkopeliä huomattavasti. Lisäksi katsomorakennelmiin on kiinnitetty viime vuosina huomiota. Ne muistuttavat amerikkalaisia baseball-stadioneja. Kenttien välittömässä läheisyydessä olevat objektit ympäristössä ovat saaneet joidenkin kenttien olemukseen uniikkeja piirteitä. Vimpelissä Saarikentän ympärillä oleva joki antaa peliin uuden elementin, mikäli pallo lyödään veteen. Ilmajoen Koskenkorvalla ja Siilinjärvellä kakkospuolella sijaitsevat montut, jonne joukkueet pyrkivät lyömään palloja. Kenttien mitat kasvavat lineaarisesti. Eri kenttiä ovat tenava-, juniori-, naisten- ja miestenkentät. Kenttien rajaviivat ovat muutoin samanlaiset, mutta tenavakentässä ei ole etukaarta. (Laitinen 1983, 317–318.)

## **Pesäpallon säännöt, ottelun kulku ja käytettävät välineet**

Pesäpallon säännöt ovat pikkutarkat ja niitä on runsaasti. Sääntökirjasta löytyy yhteensä 51 momenttia (Pesäpalloliitto 2019, 2). Säännöt on yritetty muodostaa kaikille sarjatasoille samankaltaisiksi, jotta pelin ideologia säilyisi samana. Virallinen pesäpallo-ottelu kestää kaksi jaksoa. Jakso koostuu vuoropareista. Aikuisissa ja vanhimmissa junioreissa jaksoja on neljä kappaletta, kun taas nuorimmissa junioreissa jaksoja on vähemmän.

Mikäli molemmat joukkueet voittavat yhden jakson, päädytään tasatulokseen. Tällöin ottelu ratkaistaan supervuoroparissa, jonka aikana molemmat joukkueet käyttävät yhden sisävuoron. Mikäli supervuoroparin jälkeen ollaan tasatuloksessa, ottelu ratkaistaan kotiutuskilpailulla. Kotiutuskilpailun ensimmäisellä kierroksella molemmilla joukkueilla on käytössään viisi pelaajaparia. Mikäli edelleen ollaan tasatilanteessa,



kotiutuslyöntikilpailu jatkuu kolmella parilla niin kauan, kunnes toinen joukkueista saavuttaa enemmän juoksua kuin toinen joukkue. (Pesäpalloliitto 2019, 14–18.)

Sisävuorolla olevan joukkueen täytyy edetä lyöntikierrosta lyöntijärjestyksen mukaisesti, lukuun ottamatta jokeripelaajia. Lyöntivuorossa olevalla pelaajalla on käytettävissään maksimissaan kolme lyöntiä. Sisävuorolla tarkoituksena on täyttää kenttäpesät, jotta voidaan kotiuttaa pelaajia kotipesän turvaan. Kotipesästä eli lyömästä edetään ykköspesälle. Ykköspesältä edetään kakkospesälle. Päästyään kakkospesälle pelaaja yrittää päästä kolmospesälle. Kolmospesältä pelaaja yrittää kotipesään. Pelaajan päästyä takaisin kotipesään, tuomitaan joukkueelle yksi juoksu. Kunniajuoksu tuomitaan sisävuorolla olevalle joukkueelle, mikäli pelaaja onnistuu omalla lyönnillään lyömään itsensä kolmospesälle asti. Tilannetta, jossa kaikki kenttäpesät ovat täynnä kutsutaan ajolähdöksi. (Pesäpalloliitto 2019, 14–30.) Vuoronvaihto tapahtuu, kun jokin seuraavista kolmesta edellytyksestä täyttyy: 1. Kolme sisäpelaajaa on palanut. 2. Sisävuorossa ei ole tullut kahta juoksua siihen mennessä, kun vuoron aloittanut pelaaja tulee toisen kerran lyöntivuoroon jokeripelaajien ollessa käytettynä. 3. Kahden saadun lisäjuoksun jälkeen ei ole tullut kahta lisäjuoksua siihen mennessä, kun viimeinen lyöjä asettuu uudestaan lyöntivuoroon jokeripelaajien ollessa käytettynä. (Pesäpalloliitto 2019, 17.)

Ulkovuorossa oleva joukkue yrittää torjua sisäpelaajien yritykset rakentaa tilanteita ja estää sisäjoukkuetta saamasta juoksua. Ulkovuorossa oleva pelaaja voi tehdä palon sisävuorolla olevasta joukkueesta toimittamalla pelipallon pesään, ennen kuin sisävuorossa oleva pelaaja astuu pesäturvaan. Palo syntyy myös silloin, kun sisäpelaajan kolmas eli viimeinen lyönti on laiton. Pallo ei tällöin pysy kentän rajojen sisäpuolella. Mikäli ulkovuorossa olevan joukkueen ulkopelaaja saa pallon suoraan ilmasta kopiksi, tuomitaan lyönnistä haava. (Pesäpalloliitto 2019, 25–28.) Haava tarkoittaa sitä, että etenemässä olleet pelaajat haavoittuvat eli heidän on poistuttava ulkokentältä. Mikäli sisäpelaaja on pesäturvassa jollakin kenttäpesistä haavan syntyessä, heidän ei tarvitse poistua ulkokentältä. Haavan syntyessä ulkopelaajat voivat silti polttaa pesien välillä etenevät sisäpelaajat, jos pallo toimitetaan pesälle, mihin etenijä on etenemässä. Ulkovuorossa ollaan niin kauan, kunnes vuorovaihdon määritelmistä joku on täyttynyt. (Pesäpalloliitto 2019, 28.)

Pesäpalloliiton sääntökirjan (2019, 12) mukaan pesäpallo on joukkuelaji, jossa pelaavaan joukkueeseen kuuluu maksimissaan kaksi pelinjohtajaa ja 12 pelaajaa. Aktiiviseen pelitoimintaan voi osallistua ulkovuoron aikana ainoastaan yhdeksän pelaajaa. Samat yhdeksän pelaajaa voivat osallistua sisävuorossa aktiiviseen pelitoimintaan. Lisäksi sisävuoron aikana joukkueella on käytettävissään erilliset jokeripelaajat. Joukkueella voi olla yhtä ottelua kohden kolme jokeripelaajaa. Yhden sisävuoron aikana jokaisella jokeripelaajalla on käytettävissään ainoastaan yksi lyöntivuoro. Jokerin voi asettaa lyöntivuoroon, missä vaiheessa tahansa.

Pesäpallossa käytetään välineinä maksimissaan yhden metrin mittaista mailaa, räpylää, päänsuojusta ja palloa. Välineiden periaatteet ovat pysyneet historian saatossa samana, mutta ominaisuuksia on kehitetty. Maila on vaihtunut puumailasta hiilikuituiseen versioon. Räpylän materiaali on pysynyt samana, mutta nahkaa on paksummin ja se on osittain kevlar-vahvistettua. Lisäksi räpylään on tullut säätömahdollisuuksia. Päänsuojaus on kehittynyt turvallisemmaksi, koska se sisältää enemmän muoviosia ja se on CE-hyväksytty. (Vatanen 1999, 348.) Pallo on erilainen eri ikätasojen ja sukupuolten välillä. Nuorimmat tyttö- ja poikajuniorit pelaavat tenavapallolla. Tenavapallo on painoltaan kevyin virallinen ottelupallo. Naisten ottelupalloa pelaavat naiset ja vanhimmat tyttöjuniorit. Poikien siirtyessä pelaamaan juniorikentältä naisten kentälle, he ottavat käyttöönsä naisten ottelupalloa. Miesten ottelupalloa pelaavat miehet ja vanhemmat poikajuniorit. Miesten ottelupallo on painoltaan suurin virallinen ottelupallo. (Pesäpalloliitto 2019, 4.)

## **Pesäpalloliike ja sen tulevaisuuden näkymät**

Pesäpallopelin luonne on aina ollut taktinen. Merkkipelin yleistyminen 1930-luvulla loi pesäpallosta lajina mielenkiintoisen, koska pelin sisällä tapahtui runsaasti erilaisia ratkaisuja. Merkkipelissä merkin avulla etenijä tiesi, milloin hän saa edetä, ja lyöjä osasi lyödä oikeanlaisen lyönnin pelitilanteeseen nähden. Merkin näytti aluksi lyöjä, sittemmin kärkietenijä, joku muu pelaaja, pelinjohtaja tai ulkopuolinen henkilö, kuten huoltaja tai katsoja. Merkki ilmoitettiin jollakin tietyllä mailan asennolla, numerotauluilla tai

huutamalla. Pelaajien kosketukset päähän tai housujen nostelu saattoi olla merkki. Vastustajien oli vaikea yleensä selvittää tai tunnistaa merkkiä, koska luonnolliset eleet saattoivat toimia merkkeinä. Nykyään merkit näytetään pääosin pelinjohtajien toimesta merkkiviuhkalla tai mailalla. Pelaajien välillä on edelleen käytössä ennakkoon sovittuja merkkejä. (Laitinen 1983, 144–151.)

Suomen urheilun yleinen kehitys on korostanut kansainvälisyyttä ja kilpaurheilua. Urheilun harrastaminen, yleisönsuosio ja tiedotusvälineissä saama julkisuus ovat kasvaneet. Kaupungistuminen on aiheuttanut urheilun siirtymisen etäämmälle maaseudulta. Syrjäseuduilla urheilu jäi yksilölajien varaan. Vanha kyläkeskeinen kilpaileminen on vähentynyt merkittävästi. Omaehtoinen urheileminen on vähentynyt, mutta vastapainoksi urheiluseurojen organisoima kilpailu- ja koulutustoiminta ovat lisääntyneet. Puitteet monipuoliselle urheilemiselle ja harrastamiselle ovat kasvaneet lajivalikoiman sekä urheilupaikkojen ja -tilojen kasvettua. Etenkin naisurheilun suosio on kasvanut viime vuosikymmeninä huomattavasti. (Laitinen 1983, 356.)

Puitteet, jotka mahdollistavat urheilun harrastamisen ja kilpaurheilun eivät toimi ilman vapaaehtoisresursseja. Urheilulajien ja -seurojen keskinäisen kilpailun kiristyessä raha ja taloudellinen tehokkuus ovat nousseet toiminnan kannalta yhä keskeisemmiksi tekijöiksi. Perinteiset yhteiskunnalliset ja aatteelliset tavoitteet ovat menettäneet rooliansa, koska viihteellä on urheilussa suuri merkitys. Tämä on osaltaan vaikuttanut siihen, että yhä nuoremmissa ikäluokissa aloitetaan tavoitteellinen harjoittelu ja ammattimainen suhtautuminen omaan harrastukseen. (Laitinen 1983, 357–358.) Suhtautuminen näkyy myös pesäpallossa. Yläkouluikäisten joukkueita valmennetaan suhteellisen ammattimaisesti omaehtoisen harjoittelun korostuessa lajiharjoittelun rinnalla. Yläkoululeiritykset tarjoavat yläkouluikäisille oppilaille mahdollisuuden kokeilla, miltä tuntuu opiskella toisella asteella urheilulukiossa pesäpallolinjalla. Päivittäin tapahtuvat harjoitukset yhdistettynä opiskeluun vaativat urheilijalta runsaasti motivaatiota suoriutua kaikesta kunniakkaasti. Yläkoululeiritysten tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen (Olympiakomitea 2021b).

Pesäpallon asema ja arvostus kansan keskuudessa ovat vaihdelleet jonkin verran aikojen saatossa. Yleisurheilu ja hiihto ovat nauttineet suomalaisten keskuudessa aina merkittävää suosiota. Yhteiskuntarakenteen muutos koetteli maaseutupainotteista

pesäpalloa runsaasti enemmän kuin muita suuria lajeja. (Laitinen 1983, 356–358.) Pesäpallon kasvukausi oli 1980- ja 90-luvuilla. Pesäpallon maaseutupainotteisuudesta kertoo edelleen se, että menestyneitä joukkueita pääsarjoissa ovat esimerkiksi Sotkamon Jymy, Lapuan Virkiä ja Vimpelin Veto. Suurista kaupungeista Tampereen Manse PP on tehnyt naisten ja miesten sarjoissa nousua kohti Superpesiksen kärkeä 2010-luvun loppupuolella.

Pesäpalloliikkeen tavoitteet vuoteen 2022 mennessä ovat seuraavat. Pesäpalloa yritetään kasvattaa kasvukeskuksissa ja luoda 25–40 uutta seuraa. Pesäpallo nojautuu omiin vahvuuksiinsa; lajin helppo ja edullinen harrastaminen, tavoitteellinen kilpa- ja huippu-urheilu sekä valmennus ja vahva yhteisöllisyys, joka koskettaa isoa joukkoa. Pesäpallon pääsarjojen ottelutapahtumiin halutaan panostaa ja pitää huolta, että ne pysyvät kesäkauden parhaana osallistavana viihteenä. Hiekkatekonurmien määrää halutaan kasvattaa kasvukeskuksissa ja pesäpallon viestinnän halutaan kehittyvän yhä eteenpäin. (Pesäpalloliitto 2021b.)

## **Liite 2. Haastattelukysymykset urheilijoille**

### Taustoittavat kysymykset:

1. Minkä ikäinen olet?
2. Missä lukiossa opiskelet?
3. Monetta vuotta opiskelet?
4. Oletko urheiluakatemiassa?
5. Kuinka monta vuotta olet pelannut pesäpalloa?
6. Pelaatko pesäpalloa muissa joukkueissa?
7. Harrastatko muita lajeja? Jos harrastat, mitä?

### Tiedot ja taidot opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä sekä urheiluseuran kasvatukselliset vaikutukset:

1. Miten kilpatasolla urheileminen vaikuttaa opiskeluun (tiedot ja taidot)?
2. Miten opiskelu vaikuttaa kilpaurheiluun (tiedot ja taidot)?
3. Millaiseksi koet suhteesi urheiluseuraan ja sen kasvatuksellisiin vaikutuksiin?
4. Miten urheiluseurassa huomioidaan kasvatukselliset tavoitteet?
5. Miten urheiluseura ja urheileminen ovat vaikuttaneet arvomaailmaasi?

### Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen sekä motivaatio sen mahdollistajana:

1. Millaiseksi koet motivaatiosi pesäpallon pelaamista kohtaan?
2. Mikä ohjaa motivaatiosi tai mikä sinua motivoi?
3. Millaiseksi koet motivaatiosi opiskelua kohtaan?
4. Mikä ohjaa motivaatiosi tai mikä sinua motivoi?
5. Millaisia tavoitteita liität pesäpallon pelaamiseen?
6. Mikä tavoitteita ohjaa?
7. Millaisia tavoitteita liität opiskeluun?
8. Mikä tavoitteita ohjaa?

9. Miltä opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen tuntuu? Onko jompikumpi haitaksi toiselle?
10. Mitä kilpaurheilun ja opiskelun yhdistäminen mielestäsi vaatii?
11. Miten ikä on vaikuttanut vastuuseen opiskelun ja kilpaurheilun suhteen?
12. Tuntuuko sinusta, että lukiossa ollaan kiinnostuneita lajiharrastuksestasi? Mistä päättelet niin?
13. Jos sinulla on ollut opinnoissa rankempaa esimerkiksi koeviikko tai paljon kotitehtäviä, miten olet sellaisissa tilanteissa toiminut? Onko esimerkiksi opettajasi, valmentajasi tai huoltajasi auttaneet jollain tavalla?
14. Onko opettajiesi, rehtorisi, huoltajiesi ja valmentajasi välillä ollut yhteistyötä tai keskusteluja?
15. Millaisia erikoisjärjestelyjä harjoittelusi vuoksi on tehty lukiossa esimerkiksi poissaolojen suhteen? Kuka järjestelyjä on tehnyt?
16. Koetko, että valmentajasi on joutanut jollain tavalla opiskelun suhteen? Millä tavoin? Esimerkiksi, jos on kokeisiin lukua, saako harjoituksista olla pois?
17. Ovatko huoltajasi joustaneet jollain tavalla opiskeluun tai harjoitteluusi liittyvissä asioissa? Millä tavoin? Esimerkiksi poissaolot lukiosta pelireissun vuoksi, kotitehtävien tekeminen, kokeisiin lukeminen?
18. Millaiseksi koet tuen saannin opiskeluissasi ja harjoittelussasi? Jos et saa tukea, millaista tukea kaipaisit ja keneltä?

Kuormittavuuden kokemukset, hyvinvointi ja opintomenestys:

1. Kuinka paljon harjoittelet päivässä (kerta ja tunnit)?
2. Kuinka paljon harjoittelet viikossa (kerta ja tunnit)?
3. Mikä vaikuttaa harjoittelun määrään?
4. Miltä päivän jälkeen tuntuu?
5. Miltä viikon jälkeen tuntuu?
6. Millaiseksi koet päivittäisen ja viikoittaisen raskuustason?
7. Millaiseksi koet palautumisen?
8. Millaiseksi koet hyvinvointiasi ja jaksamisesi arjessa?
9. Miten koet fyysisen harjoittelun vaikuttavan opintoihisi?

10. Millaiseksi koet opintomenestyksesi?
11. Onko sinulla jotain lisättävää, mitä haluaisit kertoa?

### **Liite 3. Haastattelukysymykset opinto-ohjaajalle**

#### Taustoittavat kysymykset:

1. Millainen koulutus sinulla on?
2. Millainen urheilutausta sinulla on? Millaiseksi koet kompetenssisi ohjata lukiolaista opintojen ja urheilun yhdistämisessä?
3. Millainen yhteys sinulla on paikalliseen urheiluakatemiaan?

#### Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistäminen:

1. Millä tavoin kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämistä tuetaan oppilaitoksessa?
2. Kuinka paljon akatemiatoiminnassa olevat lukiolaiset saavat kurseja lukion aikana akatemiasta?
3. Millaisena akatemiatoiminta näyttäytyy kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämisessä?
4. Miten lukion muu henkilökunta suhtautuu urheiluakatemiaan?
5. Millaisena koet urheilijan vastuun kilpaurheilun ja opintojen yhdistämisessä?
6. Millaisena kokemukset kilpaurheilun ja opiskelun yhdistämisestä näyttäytyvät sinulle ohjauksesi perusteella?
7. Millaisia tietoja ja taitoja urheilijalta vaaditaan opintoja ja kilpaurheilua yhdistettäessä?

#### Urheilijan tukeminen:

1. Millaiset tiedot sinulla on opiskelijoiden opintomenestyksestä, perhetaustasta, tavoitteista kilpaurheilussa ja opinnoissa sekä arjen kokonaisuudesta?
2. Millä keinoin voitte tukea opiskelijan/urheilijan kasvua?
3. Miten paljon urheilijat hakevat tukea sinulta tai muilta opettajilta?



Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisen kehittäminen:

1. Mitä haasteita, heikkouksia, mahdollisuuksia ja vahvuuksia akatemiatoiminnalla on mielestäsi?
2. Miten urheiluakatemiatoimintaa voisi jatkossa kehittää?
3. Onko sinulla jotain lisättävää, mitä haluaisit kertoa?

## **Liite 4. Tutkimuslupalomake alaikäisille urheilijoille**

### **Hei toisen asteen opiskelija/kilpatasolla urheileva nuori ja nuoren huoltaja!**

Olemme luokanopettajaopiskelijoita Lapin yliopistosta. Nyt olemme tekemässä Pro gradu -tutkielmaa, jossa tutkimme toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua viimeistään keväällä 2022.

Tutkimusta varten tarvitsemme tutkimusaineiston. Keräämme aineistoa eri lukioiden opiskelijoilta, mutta saman joukkueen pelaajilta kesän 2021 aikana. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tutkimuksesta voi vetäytyä kesken kaiken pois ilmoittamalla siitä meille. Tutkimuksesta vetäytymisestä ei koidu minkäänlaista haittaa opiskelijan/urheilijan opiskelulle tai pelaajauralle.

Käytämme aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa haastateltava vastaa omin sanoin haastattelijoiden esittämiin kysymyksiin. Kysymyksiä on noin 40 ja haastattelu kestää 20–30 minuuttia. Haastattelun on tarkoitus olla luonnollinen keskustelutilanne. Haastattelut äänitetään. Kysymykset liittyvät tietoihin ja taitoihin opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä sekä urheiluseuran kasvatuksellisiin vaikutuksiin, opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiseen sekä motivaatioon ja kuormittavuuden kokemuksiin, hyvinvointiin sekä opintomenestykseen. Aineistoa käytetään vain tässä tutkimuksessa. Tutkimustuloksista ei voida tunnistaa yksittäistä henkilöä. Tutkimuksessa ei kerrota opiskelijoiden/urheilijoiden nimiä. Toimitamme koosteen tuloksista tutkimukseen osallistuneille tutkimuksen valmistuttua.

Pyydämme suostumustanne osallistua tutkimukseen. Voitte soittaa meille tai lähettää sähköpostia, jos teillä jäi jotain kysyttävää tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin,

Valtteri Niemelä ja Niko Sillanpää

Luokanopettajaopiskelijat, Lapin yliopisto

Puh. Valtteri Niemelä: 050 4322 444

Sähköposti: [vaniemel@ulapland.fi](mailto:vaniemel@ulapland.fi)

**Palauta tämä osa tutkijoille haastatteluun saapuessasi.**

Osallistun tutkimukseen, jossa tutkitaan toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä. \_\_\_\_\_ (rasti)

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

Opiskelijan/urheilijan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

## **Liite 5. Tutkimuslupalomake täysi-ikäisille urheilijoille**

### **Hei toisen asteen opiskelija/kilpatasolla urheileva nuori!**

Olemme luokanopettajaopiskelijoita Lapin yliopistosta. Nyt olemme tekemässä Pro gradu -tutkielmaa, jossa tutkimme toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua viimeistään keväällä 2022.

Tutkimusta varten tarvitsemme tutkimusaineiston. Keräämme aineistoa eri lukioiden opiskelijoilta, mutta saman joukkueen pelaajilta kesän 2021 aikana. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tutkimuksesta voi vetäytyä kesken kaiken pois ilmoittamalla siitä meille. Tutkimuksesta vetäytymisestä ei koidu minkäänlaista haittaa opiskelijan/urheilijan opiskelulle tai pelaajauralle.

Käytämme aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa haastateltava vastaa omin sanoin haastattelijoiden esittämiin kysymyksiin. Kysymyksiä on noin 40 ja haastattelu kestää 20–30 minuuttia. Haastattelun on tarkoitus olla luonnollinen keskustelutilanne. Haastattelut äänitetään. Kysymykset liittyvät tietoihin ja taitoihin opiskelua ja kilpaurheilua yhdistettäessä sekä urheiluseuran kasvatuksellisiin vaikutuksiin, opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämiseen sekä motivaatioon ja kuormittavuuden kokemuksiin, hyvinvointiin sekä opintomenestykseen. Aineistoa käytetään vain tässä tutkimuksessa. Tutkimustuloksista ei voida tunnistaa yksittäistä henkilöä. Tutkimuksessa ei kerrota opiskelijoiden/urheilijoiden nimiä. Toimitamme koosteen tuloksista tutkimukseen osallistuneille tutkimuksen valmistuttua.

Pyydämme suostumustanne osallistua tutkimukseen. Voitte soittaa meille tai lähettää sähköpostia, jos teillä jäi jotain kysyttävää tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin,

Valtteri Niemelä ja Niko Sillanpää

Luokanopettajaopiskelijat, Lapin yliopisto

Puh. Valtteri Niemelä: 050 4322 444

Sähköposti: [vaniemel@ulapland.fi](mailto:vaniemel@ulapland.fi)