

Joukkueurheilijoiden näkemyksiä  
korkeakouluopiskelun ja joukkueur-  
heilun yhdistämisestä Lapin urhei-  
luakatemiassa

Pro gradu -tutkielma

Tatu Kuukasjärvi & Kimmo

Mäki Kasvatustieteiden  
tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Outi Kyrö-Ämmälä

Lapin yliopisto

2019

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Joukkueurheilijoiden näkemyksiä korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä Lapin urheiluakatemiassa

Tekijät: Tatu Kuukasjärvi & Kimmo Mäki

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus/kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu –työ  Laudaturtyö  Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 77 + 6

Vuosi: 2019

Tiivistelmä:

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää joukkueurheilijoiden näkemyksiä korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä Lapin Urheiluakatemiassa. Tutkimuksemme on tapaustutkimus, jossa tutkimme jalkapalloilijoiden, jääkiekkoilijoiden ja lentopalloilijoiden näkemyksiä korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen. Tutkimusaineiston keräsimme kyselylomakkeen ja teemahaastattelun avulla. Aineiston analyysissä käytimme sisällönanalyysia ja sisällön erittelyä.

Tutkimuksessa jaoin joukkueurheilijoiden näkemykset korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä kolmeen osaan: oppilaitoksen, urheilu ympäristön ja oman toiminnan vaikutus korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen. Joukkueurheilijoiden näkemyksissä korostui henkilökunnan osittain negatiivinen suhtautuminen opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen. Näkemykset urheilu ympäristön vaikutuksesta olivat positiivisia. Näkemyksissä korostui, että urheilu ympäristössä valmentajat ja muu joukkue arvostaa opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämistä. Urheilijoiden omassa toiminnassa tutkimuksemme mukaan korostui asenne opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen sekä aika tauluttaminen.

Tutkimuksessamme luodulla paikallisella toimintamallilla pyrimme kehittämään Lapin urheiluakatemia toimintaa yhteistyössä paikallisten oppilaitoksien, seurayhteisöjen sekä urheilijoiden kanssa. Toimiva toimintamalli nostaa Rovaniemen kaupungin, oppilaitosten, urheiluseurojen sekä Lapin urheiluakatemia kiinnostavuutta urheilijoiden keskuudessa.

Asiasanat: kaksoisura, urheiluakatemia, joukkueurheilu, urheilu, opiskelu

Muita tietoja: -

Suostun tutkielmani luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielmani luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

1 JOHDANTOLUKU	7
1.1 Tutkimuksen taustat ja tavoitteet	7
1.2 Aikaisemmat tutkimukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä	6
2 KAKSOISURA - DUAL CAREER	9
2.1 Kaksoisuran ensiaskeleet yläkoululeirityksessä	9
2.2 Kaksoisura toisella asteella	11
2.3 Kaksoisura urheilijan huippuvaiheessa	12
2.4 Ura siirtymä – kaksoisuran viimeinen vaihe	16
3 TUTKIMUSASETELMA	18
3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	18
3.2 Pragmatismi tutkimuksen tieteenfilosofisena lähtökohtana	19
3.3 Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä	19
3.4 Tapaustutkimus	21
3.5 Aineiston hankinta ja kohdejoukko	22
3.6 Kyselylomake	24
3.7 Teemahaastattelu	26
3.8 Sisällönanalyysi ja sisällön erittely	26
3.9 Eettisyys	29
4 JOUKKUEURHEILIJOIDEN NÄKEMYKSIÄ	31
4.1 Oppilaitoksen yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen	31
4.2 Urheilu ympäristön yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen	33
4.3 Oman toiminnan yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen	36
4.4 Näkemyksiä Lapin yliopistosta	40
4.5 Näkemyksiä Lapin ammattikorkeakoulusta	44
5 PAIKALLINEN TOIMINTAMALLI	48
5.1 Toimintamallin tarkoitus	48
5.2 Urheilu ympäristö tukee opiskelun ja urheilun yhdistämistä	49
5.3 Ajanhallinta ja motivaatio keskiössä	51
5.4 Oppilaitoksen toiminta	53
5.5 Lapin urheiluakatemia	58
6 POHDINTA	64
LÄHTEET	69
LIITTEET	6

## KUVIOT

Kuvio 1. Urheilijan kaksoisuran kehitysvaiheet	9
Kuvio 2. Urheilijoiden näkemyksiä oppilaitoksen vaikutuksesta	31
Kuvio 3. Urheilijoiden näkemyksiä saamastaan tuesta ja sen laadusta	32
Kuvio 4. Urheilijoiden näkemyksiä urheiluympäristön vaikutuksesta	34
Kuvio 5. Urheilijoiden näkemyksiä oman toiminnan merkityksestä	36
Kuvio 6. Urheilijoiden näkemyksiä saamastaan tuesta Lapin yliopistossa	40
Kuvio 7. Urheilijoiden näkemyksiä saamastaan tuesta Lapin ammattikorkeakoulussa.	44
Kuvio 8. Urheilijoiden näkemyksiä keskeisistä ongelmista Lapin urheiluakatemian yhteistyöoppilaitoksissa	49
Kuvio 9. Urheiluyhteisön tehtävät	50
Kuvio 10. Oppilaitoksen tehtävät	53
Kuvio 11. Lapin urheiluopiston toimenpiteet	62

# 1 JOHDANTOLUKU

## 1.1 Tutkimuksen taustat ja tavoitteet

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, minkälaisia näkemyksiä rovaniemeläisillä joukkueurheilijoilla on opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä korkeakoulussa. Halusimme tutkia aihetta, sillä olemme molemmat mukana seuratoiminnassa ja olemme huomanneet opiskelun ja urheilun yhdistämisen olevan haaste etenkin jääkiekkoileville nuorille. Toimimme itse Lapin urheiluakatemiassa maalivahtivalmentajina ja halusimme tutkia urheilijoiden näkemyksiä juuri opiskelusta ja urheilusta, koska Rovaniemi ympäristönä mahdollistaa kansallisen tason urheilun ja korkeakouluopiskelun usealla eri alalla. Halusimme luoda toimintamallin, jolla korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun voi yhdistää onnistuneesti tulevaisuudessa Rovaniemellä. Tutkimuksen merkittävin tavoite oli tuottaa tietoa ja keinoja, joilla tukea urheilijoita, jotka yhdistävät tai suunnittelevat yhdistävänsä opiskelun ja kilpaurheilun. Tutkimuksesta on hyötyä myös Lapin urheiluakatemialle, joka oli esittänyt huolensa nykyisen toiminnan puutteista. Tutkimuksesta tuotetusta tiedosta hyötyvät niin urheilijat, oppilaitokset, lajiliitot, urheiluseurat, valmentajat, opettajat kuin urheilijan tukiverkostokin.

Tämän tutkimuksen pääsana on näkemys ja määrittelemme sen olevan kokemusten ja ajattelun kautta saatu kuva, joka tässä tutkimuksessa kohdentuu opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen. Määrittelemme näkemyksen olevan urheilijan muodostama mielikuva opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä omien kokemustensa kautta. Näkemykseen vaikuttaa kokemukset, ajattelu ja mielikuvat, tämän vuoksi valitsimme sen myös pääsanaksemme. Tutkimusaineiston avulla pyrimme selvittämään mahdollisimman tarkasti vastaajien ajatuksia, toimintaa ja vastaajalle merkityksellisiä asioita liittyen opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen

Tutkimuksemme keskeisenä käsitteenä ja teoriataustana on kaksoisura, jota lähestymme opiskelun ja urheilun yhdistämisen näkökulmasta. Kaksoisura (dual career) on termi, jolla viitataan urheilu-uran ja toisen uran yhdistämiseen ja sitä tehdään urheilu-uran ehdoilla. Suomessa kaksoisuran opiskelun ja urheilun yhdistäminen koostuu neljästä eri vaiheesta, jotka esittelemme tässä tutkielmassa – paneutuen erityisesti korkeakouluopintojen aikana käynnistyvään urheilun huippuvaiheeseen.

Suomalaiseen urheiluun kuuluu arvovalintana ja pyrkimyksenä, että urheilija pystyy yhdistämään tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Kaksoisuraan kasvetaan yläkoulun aikana vaiheittain, jolloin opetellaan yhdistämään urheilu, koulunkäynti sekä vapaa-aika – tämä vaihe valmentaa siis tulevaan toisen asteen koulutukseen. Toisella asteella muun muassa urheiluoppilaitokset mahdollistavat opiskelun yhdistämisen tavoitteelliseen valmentautumiseen. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon (Suomen Olympiakomitea 2019).

## **1.2 Aikaisemmat tutkimukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä**

Tässä luvussa esittelemme aikaisempia tutkimuksia, joiden avulla pystyimme hahmottamaan urheilijoiden näkökulmasta esille tulleita ongelmia sekä näkemyksiä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Lisäksi käytössämme oli Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tuottama akatemiakysely, joka oli toteutettu akatemiaurheilijoille keväällä 2019. Akatemiakyselyn tarkoitus oli selvittää akatemiaurheilijoiden tyytyväisyyttä akatemiapalvelun laatuun.

Entinen jalkapalloilija Jarno Parikka tutki vuonna 2017 suomalaisten huippujalkapalloilijoiden kokemuksia tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Pa-

rikan näkökulma tutkimuksessa oli, että urheilun ja korkeakouluopintojen yhdistäminen on haastavaa. Tutkimuksen mukaan urheiluakatemiatoiminnan kehittäminen on tärkeää, jotta tulevaisuudessa yhä useampi urheilija pystyy saavuttamaan menestystä sekä urheilun että opintojen saralla.

Salla Kosken ja Sonja Stenholmin pro gradu -tutkielmassa tutkittiin korkeakouluissa opiskelevien yleisurheilijoiden opinto-ohjausta sekä urheilu- ja koulutusurien yhdistämistä. Tutkimuksessa nousi esille se, millaista ohjausta urheilijat ovat saaneet opintojen ja urheilun yhdistämiseen korkeakouluasteella sekä se millaisena urheilijat ovat kokeneet opintojen ja urheilun yhdistämisen. (Koski & Stenholm, 2017.)

Katja Hämäläisen kandidaatin tutkielma puolestaan selvitti sitä, minkälainen on ammattikorkeakoulussa opiskelevan urheilijan arkipäivä. Tässä tutkielmassa Hämäläinen paneutui ajankäyttöön sekä siihen, millaista tukea urheilijat ovat saaneet opintoihinsa ja kaipasivatko he tukea opintojen ja urheilun yhdistämisessä. (Hämäläinen, 2018.)

Petra Myllylä on tehnyt Lahden Ammattikorkeakoulussa palveluliiketoiminnan opinnäytetyön. Opinnäytetyö selvitti tarpeen ja loi niiden pohjalta mallin, jonka avulla tätä lähdettiin kehittämään eteenpäin Lahden Ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen avulla tuotettiin malli urheilijan oppimispolusta sekä aloittavien opiskelevien urheilijoiden opas. Opinnäytetyössä työstettyyn malliin sisältyy neljä ulottuvuutta: tuki, joustavuus, yhteisöllisyys ja yhteistyö. (Myllylä, 2018.)

Kirsi Yrjölä on tutkinut kaksoisuraa Lapin ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön aiheena oli huippu-urheilun ja kouluttautumisen vaikeus sekä hyvät käytänteet. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselytutkimuksella yhdeksän eri maan urheilijoilta, heidän vanhemmiltaan sekä valmentajilta. Suomalaiset urheilijat, olivat Rovaniemeltä ja he olivat tyytyväisiä harjoitteluolosuhteisiin, harjoittelun infrastruk-

tuuriin sekä opiskeluolosuhteisiin. He kaipasivat kaksoisura-asetelmaan parannuksia, esimerkiksi joustavuutta opintojen aikataulutukseen, lisää henkilökohtaista uraohjausta ja konsultointia. (Yrjölä, 2011, 46.)

Tässä luvussa esiteltyjä aikaisempia tutkimuksia hyödynsimme kehittämässämme toimintamallissa ja tutkimuksen johtopäätöksien tukena. Tutkimukset selkeyttivät meille muun muassa kuvaa siitä, miten akatemiatoimintaa on toteutettu eri paikkakunnilla ja minkälaisia tukimuotoja urheilijoille on tarjolla jo entuudestaan.



## 2 KAKSOISURA - DUAL CAREER

### 2.1 Kaksoisuran ensiaskeleet yläkoululeirityksessä

Kaksoisuralla henkilö tavoittelee menestystä ja edistymistä kahdella eri alalla. Urheilussa tämä tarkoittaa sellaisia urheilijoita, jotka yhdistävät opiskelun ja harjoittelevat päämääränään ammattuurheilu. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan kolmasosa 10–17 -vuotiaista lopettaa urheilun vuosittain, koska sen katsotaan vievän liian paljon aikaa, esimerkiksi opiskelusta. Sen vuoksi on panostettava urheilijoiden kaksoisuran koordinoimiseen, tukemiseen sekä tietoisiksi tekemiseen kaksoisuran eduista, jotta lahjakkaat nuoret pysyisivät mukana urheilussa ja koulutusjärjestelmissä. Kaksoisura takaa sen, että urheilijalla on tulevaisuus myös urheilun ulkopuolella, kun hänen urheilu-uransa päättyy. (Euroopan unioni, 2012; Lämsä & Merikoski, 2016; Frontiers in psychology 2019.)



Kuvio 1. Urheilijan kaksoisuran kehitysvaiheet (Suomen olympiakomitea 2019)

Suomalaisessa urheilussa pyritään siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuran. Suomessa kaksoisuraan perehdytään jo yläkouluakatemiavaiheessa (12–16 -vuotiaat opiskelijat), jossa nuoret harjoittelevat koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilun ja vapaa-ajan yhdistämistä. Akatemiatoiminnan aikana nuorelle kehittyy valmiudet ja edellytykset urheilu-uralle sekä toisen asteen opintoihin. Tätä kasvua tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi on tukemassa koulu, urheiluseura, lajiliitto sekä muut toimijat. Rovaniemellä tästä toiminnasta vastaa Lapin urheiluakatemia, jonka tavoitteena on rakentaa urheilijan kannalta toimiva arkirutiini, jossa harjoittelu, ravinto ja lepo yhdistyvät elämän eri osa-alueisiin. Lisäksi yläkouluvaiheessa huolehditaan, että urheilijalla on pätevyys siirtyä toiselle asteelle. Toiminta on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiohjelman koordinoimaa valtakunnallista urheiluyläkoulutoimintaa. (Dahlström 2019; Lapin urheiluakatemian 2019; Suomen Olympiakomitea 2019.)

Valtakunnallisesti yläkoululeiritykseen on linjattu, että leirejä on vuodessa 3–6, maksimissaan neljä leiriä koulujen lukuvuoden aikana. Yläkoululeirit koostuvat 4–6 leiripäivästä, maksimissaan 16 leiripäivästä vuodessa. Toiminnan tulee olla täysin yläkoululeirityksen ohjeiston mukaista ja lajiliiton hyväksymää sekä lajin valmennuslinjausten mukaista. Yläkoululeirityksessä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä. Urheilijoilla on käytössään Kasva urheilijaksi-harjoituskirjat ja fysiikkavalmennuksessa noudatetaan Kasva urheilijaksi-yleisvalmennuksen linjauksia. Leirien aikana ohjatulle opiskelulle varataan vähintään kolme 45 minuutin tuokiota päivässä, mikä on urheiluopiston vastuulla ja yhteistyössä leiriläisten koulujen kanssa toteutettua. Lisäksi urheilijaa tuetaan ja kannustetaan leirityksenjärjestäjän sekä lajiliiton toimesta kaksoisuralle. Leiritykseen kuuluu infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

## 2.2 Kaksoisura toisella asteella

Urheilijoilta odotetaan toisen asteen koulutusta, urheilu-uran yhdistämistä sekä hakeutumista jatkokoulutukseen. Jatkokoulutus mahdollistaa urakehityksen urheilu-uran jälkeen ja helpottaa työllistymistä. Panostaminen urheiluun sekä koulutukseen on vaativaa. Kansainväliset ja kansalliset tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lukioon ja korkeakouluun jatkavien huippu-urheilijoiden on äärimmäisen haastavaa yltää parhaaseen mahdolliseen suoritukseen kummallakin osalla alueella. Opiskelijaurheilijoiden mukaan menestys saavutetaan usein toisen osalleen kustannuksella ja menestymisen hintana on muiden elämäntilanteisiin panostamisen rajoittaminen. Urheilijat ovat tämän vuoksi kertoneet valitsevansa helpompia oppiaineita. Tämä rajoittaa myöhempiä opiskelumahdollisuuksia ja vaikuttaa ammatilliseen urapolkuun ja valinnan mahdollisuuksiin tulevaisuudessa. (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016, 89.)

Kaksoisuran toisessa vaiheessa eli toisella asteella (16–20-vuotiaat opiskelijat) oppilaitokset pyrkivät mahdollistamaan opiskelun yhdistämisen tavoitteelliseen valmentautumiseen. Toisella asteella urheiluvalmennus on osa tutkintoa. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon. Rovaniemellä tässä vaiheessa ovat mukana seuraavat oppilaitokset: Ounasvaaran urheilulukio, Lapin koulutuskeskus ja REDU Lapin urheiluopisto. Toisella asteella opiskeleva urheilija pystyy suorittamaan urheiluvalmennuksen kursseja ja harjoittelemaan ohjatusti kolmena aamuna viikossa. Akatemian aamuharjoittelu tapahtuu tiistain ja torstain välisenä aikana. Akatemiaurheilijoille harjoittelu on mahdollistettu koululaitosten puolesta siten, että muusta koulutyöstä ei tarvitse olla pois. (Suomen Olympiakomitea 2019; Lapin urheiluakatemia 2019.)

### 2.3 Kaksoisura urheilijan huippuvaiheessa

Suomessa ei ole ollut aiemmin erillistä järjestelmää urheilun tukemiseksi korkeakouluopintojen aikana. Tilannetta pyrittiin parantamaan 2000-luvulla laajentamalla toisen asteen urheiluoppilaitosjärjestelmää urheiluakatemiaverkostoksi, joka pyrkii tukemaan urheilijoiden opiskelua aina korkea-asteelle saakka. Akatemiajärjestelmä kehittyi nopeasti ja pääsi valtionavustusten piiriin vuonna 2009 ja vuonna 2013 jo 18 akatemiaa oli avustuksen piirissä. Vuonna 2019 akatemiaa on 19 kappaletta, joiden kaikkien päämääränä on varmistaa, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö, jotta urheilijat voivat saavuttaa oman potentiaalinsa sekä urheilussa että muilla elämäntoimilla. (Ryba ym. 2016; Suomen Olympiakomitea 2019.)

Huippuvaiheessa (yli 20-vuotiaat) tuetaan urheilutuloksen tekemistä. Huippuvaiheessa urheilijat voivat tehdä oman kaksoisuran eri tavoin:

- 1) Urheilu ensimmäisenä ammattina
- 2) Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- 3) Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Urheilijan oppilaitokset vastaavat tutkintoon johtavasta koulutuksesta. Ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen on yhdistelmä urheilijan omaa aktiivisuutta, korkeakoulun yksilöllisistä opinto-ohjausta ja urheiluakatemioiden tukea. Opiskelu tulisikin nähdä osana kokonaisvaltaista valmentautumista ja urheilijan elämänuran hallintaa. Yksittäisen urheilijan kohdalla oma aktiivisuus ja opintojen yleinen joustavuus ovat merkittävimmät tekijät urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumisessa. Hyvä suunnittelu takaa onnistuneen kaksoisuran rakentamisen. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen tapahtuu Lapin urheiluakatemiassa, Lapin yliopiston sekä Lapin ammattikorkeakoulun yhteistyöllä. (Huippu-urheilijana korkeakoulussa-opas 2019; Lapin urheiluakatemia 2019; Suomen Olympiakomitea 2019.)

Lapin Ammattikorkeakoulussa (2019), opiskellaan AMK-tutkinto suomeksi tai englanniksi. AMK-tutkintojen laajuus on 210–240 opintopistettä ja opinnot kestävät 3,5–4 vuotta. Osan tutkinnosta voi usein korvata aiemmin hankitulla osaamisella. Opiskella voi joustavasti, sillä AMK-tutkinnon voi suorittaa joko päivä-, monimuoto- tai verkko-opintoina.

Päiväopinnot soveltuvat, jos haluaa opiskella päätoimisesti. Opiskelu tapahtuu pääasiassa kampuksella nykyaikaisia ja monipuolisia oppimisympäristöjä hyödyntäen. Päiväopintoina Rovaniemellä voi suorittaa seuraavat tutkinnot: international business, liiketalous, agrologi, metsätalousinsinööri, restonomi, restonomi tourist, liikunnanohjaaja, sekä insinöörin tutkinnot seuraavilta aloilta; maanmittaus, rakennusala, tieto- ja viestintäteknikan, fysioterapeutti. (Lapin ammattikorkeakoulu 2019.)

Monimuoto-opinnot sopivat, mikäli haluaa opiskella joustavasti työn tai urheilun ohessa asuinpaikasta riippumatta, sillä opetus, ohjaus ja opiskelu tapahtuvat pääosin verkkoympäristöissä. Lähiopetuksen määrä vaihtelee koulutuksesta riippuen. Monimuoto-opinnoissa itsenäisen työskentelyn sekä ajankäytön hallinta ovat keskeisessä roolissa opiskelijan opiskellessa oman elämän tahtiin. Monimuoto-opinnot voivat sisältää myös päiväopintoja. Monimuotokoulutusten virtuaalikampuksella hyödynnetään laajasti verkko- ja etäopiskelun nykyaikaisimpia mahdollisuuksia. Monimuoto-opintoina voi suorittaa Lapin ammattikorkeakoulussa seuraavat tutkinnot: liiketalous, tietojenkäsittely, metsätalousinsinööri, restonomi, maanmittaus, rakennusala, tieto- ja viestintäteknikka, sairaanhoitaja. Opinnot vaativat 1–2 seminaaripäivää lukuvuodessa, jotka toteutetaan joko Rovaniemellä, Torniossa tai Kemissä. Verkko-opinnot voi suorittaa muutamaa seminaaripäivää lukuun ottamatta täysin verkossa. (Lapin ammattikorkeakoulu 2019.)

Yliopistoissa opiskelija suorittaa alemman korkeakoulututkinnon ja ylemmän korkeakoulututkinnon. Alempi korkeakoulututkinto eli kandidaatintutkinto on kolmi- vuotinen ja ylempi korkeakoulututkinto eli maisterintutkinto on kaksivuotinen. Yliopisto-opinnot on mitoitettu opintopisteinä. Yhden vuoden täysipäiväiset opinnot vastaavat 60 opintopistettä. Näin ollen alemman korkeakoulututkinnon laajuus on 180 opintopistettä ja ylemmän korkeakoulututkinnon 120 opintopistettä. Lapin yliopistossa opinnoista vastaavat seuraavat tiedekunnat: kasvatustieteiden tiedekunta, oikeustieteellinen tiedekunta, taiteiden tiedekunta sekä yhteiskuntatieteiden tiedekunta. (Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden opinto-opas 2019; Lapin yliopisto 2019.)

Lapin yliopiston koulutusohjelmaa esitellään Lapin yliopiston tiedekuntien opinto-oppaissa. (Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden opinto-opas 2019; Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opinto-opas 2019; Lapin yliopisto 2019; Taiteiden tiedekunnan opinto-opas 2019.)

- 1) Yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa suoritetaan seuraavat tutkinto-ohjelmat: hallintotieteiden ja johtamisen, matkailututkimuksen, politiikkatieteiden ja sosiologian sekä sosiaalityön tutkinto-ohjelma.
- 2) Kasvatustieteiden tiedekunnassa opiskelija voi suorittaa: kasvatusalan koulutuksen, pääaineenaan kasvatustiede, aikuiskasvatustiede tai mediakasvatus, luokanopettajakoulutuksen sekä luontokasvatuspainotteen luokanopettajakoulutuksen.
- 3) Oikeustieteiden tiedekunnassa opiskelija voi suorittaa oikeustieteen notaarin, oikeustieteen maisterin sekä oikeustieteen tohtorin tutkinnon.
- 4) Taiteiden tiedekunnassa opiskelija voi suorittaa taiteen kandidaatin, taiteen maisterin sekä taiteen tohtorin tutkinnon.

Tutkintojen suorittamisen käytänteet vaihtelevat suuresti tiedekunnittain. Oikeustieteiden tiedekunnassa opinnot ovat virkatutkintoon tähtääviä, kuten luokanopettajakoulutuksessa ja sosiaalityössäkin. Oikeustieteessä ensimmäiset 2,5 vuotta mennään hyvin pitkälle koko vuosikurssin osalta lukujärjestyksen mukaisesti, koska kaikilla on samat opinnot. Oikeustieteiden tutkinnoissa on kursseja, joissa

on 80 prosentin läsnäolopakko. Vasta maisterivaiheessa siirrytään verkko-opetukseen, koska opiskelijat siirtyvät tässä vaiheessa työelämään, yhdistäen työn ja opiskelun. (Hovila 2019.)

Yhteiskuntatieteissä opiskelu ei ole niin läsnäolosidonnaista, sillä käytössä on erilaisia joustavia opiskelutapoja esimerkiksi hyödyntäen Moodlen virtuaalista oppimisympäristöä. Yhteiskuntatieteissä tenttejä pystyy joustavasti tekemään muun muassa Exam-tenttiakvaariossa, milloin opiskelijalle itselleen parhaiten sopii. (Marttiini 2019.)

Taiteiden tiedekunnassa opiskelu edellyttää päätoimista opiskelua varsinkin kandidivaiheessa, missä edetään myös oman ryhmän mukana, noudattaen tarkasti lukujärjestystä, joka on suunniteltu rajallisten työskentelytilojen vuoksi – tämän vuoksi taideaineissa vaaditaan 90 prosentin läsnäoloa ja muissa aineissa 80 prosentin läsnäoloa. (Tolppi 2019.)

Opiskelijalta vaaditaan omaa aktiivisuutta, mikäli hän haluaa poiketa ryhmän suunnitellusta lukujärjestyksestä. Kasvatustieteiden tiedekunnassa on sovittu ainoastaan monialaisten opintojen sekä luokanopettajakoulutuksen pedagogisten seminaarien poissaoloista. Luokanopettajakoulutuksessa perusopetuksessa opettavien aineiden ja monialaisten opintojen sekä pedagogisten seminaarien osalta opiskelijoilta edellytetään aktiivista läsnäoloa. Poissaolojen korvaavuuk-sissa on käytössä seuraavat yleisohjeet: Opiskelija voi olla pois 10 prosenttia oppitunneista ilman korvaustehtäviä. Yleensä sääntönä on, että aktiivinen osallistuminen vaaditaan vähintään 60 prosenttia oppitunneista, jolloin 40 prosenttia oppitunneista on korvattavissa erillisillä tehtävillä, jotka opiskelija saa opettajalta. Mikäli poissaoloa on enemmän kuin 40 prosenttia oppitunneista, osallistuu opiskelija opetukseen seuraavana lukuvuonna. (Autti 2019.)

## 2.4 Urasiirtymä — kaksoisuran viimeinen vaihe

Uraisiirtymävaiheessa urheilija lopettaa oman tavoitteellisen urheilijauransa ja siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Urheilussa opitut taidot ovat hyödynnettävissä tulevissa opinnoissa tai työelämässä. Urheilijoiden urasuunnitteluun on kiinnitetty huomiota viime vuosien aikana. Huippu-urheilujärjestelmän haluaa kantaa vastuun urheilijasta ja edistää kouluttautumisen lisäksi työllistymistä uran aikana sekä sen jälkeen. Suomessa tästä vastaa Suomen Olympiakomitean yhteistyössä urheiluakatemioiden, urheilujärjestöjen, oppilaitosten, opetusministeriön, opetushallituksen, urheilijoiden sekä valmentajien kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2019.)

Uraisiirtymän aikana tavoitteellisen urheilijauran lopettaneelle tarjotaan erilaisia tukitoimia, kuten opinto- ja uraohjausta, vertaistukea, urheilupsykologiaa sekä urheilijan talouteen liittyviä vinkkejä (Dahlström 2018). Urheilijoiden työllistymistä ja urasuunnittelua tuetaan Olympiakomitean ja Adecco Finland Oy:n yhteisen Huippu-urheilijoiden uraohjelman (Athlete Career Program, ACP) kautta. Ohjelman kohderyhmänä ovat huippu-urheiluyksikön tukiurheilijat ja valmentajat. Ohjelma sisältää henkilökohtaista työnhakuohjausta, ominaisuuksien kartoitusta, uravalmennusta sekä uraseminaareja, joissa käsitellään urheilijan työnhakuun, työllistymiseen ja urasuunnitteluun liittyviä aiheita ja annetaan käytännön työkaluja ja toimintamalleja. (Suomen olympiakomitea 2019.)

Suomen Olympiakomitea ja Adecco Finland Oy ovat solmineet keskinäisen sopimuksen vuoteen 2020. Sopimuksen mukaisesti Adecco tarjoaa kaikille suomalaisille huippu-urheilijoille uraohjauspalvelua, joka sisältää niin uraohjausta, että työnhakuvalmennustakin. (IOC & IPC Athlete Career Programme.) Adecco palvelee Suomen 14 kaupungissa ja lisäksi Adecco-konserniin kuuluva, rakennus- ja kaivosteollisuuteen erikoistunut Sihti Oy, joka palvelee myös Rovaniemellä. (Adecco Group 2019.) Rovaniemellä Lapin urheiluakatemialle palvelun tuottaa



Sihti Oy. Urheiluakatemiaan urheilijat voivat olla yhteydessä oman paikkakuntansa Sihtiin tai Adeccoan, mikäli harkitsevat urheilu-uran päättämistä. (Sulonen 2019).

### 3 TUTKIMUSASETELMA

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää urheilijoiden näkemyksiä opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä sekä tuottaa tämän tiedon avulla uutta tietoa siitä, miten urheilijat, oppilaitokset, urheiluseurat ja Lapin urheiluakatemia voivat opiskelun ja urheilun yhdistämistä kehittää. Tutkimuksessa olivat mukana joukkuelajit jalkapallo, jääkiekko ja lentopallo ja tutkimukseen osallistui sekä naisia että miehiä.

Määrittelimme ja muotoilimme tutkimuskysymykset jo suunnitteluvaiheessa niiden lopulliseen muotoon. Mitä tarkemmin tutkimuskysymykset on määritelty, sitä helpompi on valita parhaiten soveltuva aineistonkeruutapa (Thomas 2003, 35). Tutkimusta aloittaessamme pohdimme sitä, mistä näkemys opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä muodostuu. Päätimme, että tärkeimmät osat näkemyksen muodostumisessa ovat oppilaitos, urheiluympäristö ja oma toiminta. Tämän pohdinnan kautta muotoilimme kolme tutkimuskysymystä:

- 1) Minkälaisia näkemyksiä joukkueurheilijoilla oli oppilaitoksen vaikutuksesta opiskelun ja urheilun yhdistämiseen?
- 2) Minkälaisia näkemyksiä joukkueurheilijoilla oli urheiluympäristön vaikutuksesta opiskelun ja urheilun yhdistämiseen?
- 3) Minkälaisia näkemyksiä joukkueurheilijoilla oli oman toiminnan vaikutuksesta opiskelun ja urheilun yhdistämiseen?

### **3.2 Pragmatismi tutkimuksen tieteenfilosofisena lähtökohtana**

Tutkimuksemme liittyy vahvasti käytäntöön. Haluamme tuottaa tietoa käytäntöön, joten tutkimuksemme tieteenfilosofinen lähtökohta liittyy vahvasti pragmatismiin. Pragmatistisen näkemyksen mukaan tutkimuksen tulee keskittyä käytännön toiminnassa kertyviin kokemuksiin ja kohdattaviin ongelmiin. Pragmatistit korostavat ihmisen olevan osa ympäristöään, joka toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (Kivinen & Ristelä 2001, 8–9.) Saman vahvistaa Verschueren ja Östman (2009, 14) teoksessa *Key Notions for Pragmatics*, jossa he kertovat pragmatismiin liitettävyyden lähes kaikkeen, jossa ihminen toimii ja käyttää kieltään.

Pragmatismiin liittyy monia erilaisia orientaatioita, mutta niitä kaikkia yhdistää toiminnan ja käytännön korostaminen tutkimuksen tekemisessä (Koppa 2019). Tutkimuksessamme halusimme selvittää joukkueurheilijoiden näkemyksiä opiskelun ja urheilun yhdistämisestä, sekä selvittää niihin liittyviä ongelmia ja löytää ratkaisuja niihin.

### **3.3 Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä**

Perinteisesti tutkimukset jaetaan laadullisen ja määrällisen tutkimuksen piiriin. Tutkimusmenetelmien suhdetta kuvataan usein seuraavasti: laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ja määrällisen tutkimuksen tavoitteena on selittää. Laadullinen tutkimus on ihmistieteellistä, kun taas määrällinen tutkimus luonnontieteellistä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 66). Meidän tutkimuksemme on laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen synonyymeinä käytettyjä termejä ovat kvalitatiivinen tutkimus, ymmärtävä tutkimus ja ihmistutkimus (Tuomi & Sarajärvi 2011, 23). Tutkimuksemme tarkoituksena on ymmärtää joukkueurheilijoiden näkemyksiä ja niiden kautta pyrkiä pohtimaan kehitysideoita opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen oppilaitoksien, urheiluympäristöjen ja urheilijoiden nä-

kökulmasta. Tämän vuoksi päädyimme tekemään laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus tarkastelee sitä, mitä ihmiset ajattelevat, miten he toimivat ja mitä kokemuksia tai käsityksiä heillä on tietystä ilmiöstä. Laadullinen tutkimus perustuu siis merkityksiin ja niiden muodostamiin merkityskokonaisuuksiin. Merkityskokonaisuus muodostuu ihmisten toimintana, ajatuksina, päämäärien asettamisina ja yhteiskunnan rakenteina. Laadullinen tutkimus siis kuvaa ihmisten omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. Näissä kuvauksissa oletetaan sisältyvän niitä asioita, jotka ovat ihmiselle merkityksellisiä ja tärkeitä. (Vilka 2005, 97.)

Vilkan (2005, 99) mukaan laadullisessa tutkimuksessa korostuu kolme näkökulmaa tutkimuskohteeseen liittyen. Nämä ovat konteksti, intentio ja prosessi. Konteksti tarkoittaa, että tutkija selvittää millaisiin kulttuurillisiin, sosiaalisiin, historiallisiin tai ammatillisiin yhteyksiin tutkittava ilmiö liittyy. Tutkijan on kuvattava ilmiön esiintymisympäristöä, kuten aikaa ja paikkaa. Kontekstiin liittyy tieto siitä, millainen oli tutkimustilanne, jossa tutkimusaineisto kerättiin. Intentio tarkoittaa tutkijan tarkkailua tutkimustilanteessa – millaisia motiiveja tai tarkoitusperiä tutkittavan ilmaisuun liittyy. Tutkittava voi esimerkiksi peitellä, liioitella tai korostaa asioita. Prosessilla taas tarkoitetaan tutkimusaikataulun ja tutkimusaineiston tuotantoedellytysten suhdetta tutkittavan asian ymmärtämiseen. Prosessilla tarkoitetaan tutkimusaikataulun ja tutkimusaineiston vaikutuksesta tutkimuksen laatuun. Tutkimusaikataululla on merkitys siihen, kuinka syväälle tutkittavassa ilmiössä on mahdollista päästä. Tutkimusaineiston keräämisen aikataululla on myös vaikutusta, sillä ilmiö tai siihen liittyvät asiat voivat muuttua pitkällä aikavälillä. Pitkällä aikavälillä tehty aineiston analyysi voi syventää aineiston merkityssuhteiden ja sisällön tulkintaa. (Vilka 2005, 99–100.) Tämän tutkimuksen aineiston keräämiseen liittyvää kontekstia, intentiota sekä tutkimuksen prosessia kuvaamme ja esittelemme luvussa 3.5. Itse ilmiötä, eli kaksoisuraa esittelimme pääluvussa 2.

### 3.4 Tapaustutkimus

Tutkimuksemme on tapaustutkimus, koska tutkimme Rovaniemellä korkeakoulussa opiskelevia joukkueurheilijoita, jotka yhdistävät opiskelun ja urheilun Lapin urheiluakatemiassa. Tapaustutkimukselle on luonteenomaista, että tutkitaan yksittäistä tapausta, josta tuotetaan yksityiskohtaisia, intensiivistä tietoa. Tapaustutkimukselle on tyypillistä käyttää aineistonkeruussa useita menetelmiä ja tavoitella nimenomaan ilmiöiden kuvailemista. Tutkimuskohteen valinta on merkittävässä osassa tapaustutkimuksessa ja se perustuu yleensä teoreettiseen tai käytännölliseen intressiin. Tämä valinta on myös suuressa osassa tutkimusprosessia. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2007, 185.) Tapaustutkimuksessa on keskiössä tutkimuksen lähestymistapa, jolla tutkimus toteutetaan. Tutkija käy läpi eri vaiheita, palaa takaisin ja tarkentaa. (Erikson & Koistinen 2005, 19.)

Meidän tapauksessamme tutkimuskohde valikoitui käytännöllisen intressin kautta. Meillä oli tapaukseen liittyviä yhteyksiä ja valmis halu kehittää Rovaniemellä tapahtuvaa opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämistä. Tapaustutkimuksessa on tärkeää määritellä tutkittu tapaus. Erikson ja Koistinen (2005,1) esittelevät esimerkin lääketieteen alalta, jossa potilas tai sairaus voi olla tapaus. Potilaan ollessa tutkimuksen tapaus, tutkimus kohdistuu kokonaisvaltaisesti ihmiseen, jolloin tutkitaan hänen taustaansa, toimintatapaa tai ominaisuuksia. Sairauden ollessa tapaus tutkimus kohdistuu sairauteen ilmiönä, johon potilaat ovat osallisia. Meidän tutkimuksessamme tutkitaan kaksoisuraa ilmiönä, tarkemmin siihen liittyviä näkemyksiä rovaniemeläisten joukkueurheilijoiden näkökulmasta. Tutkimuksemme tapaus on siis joukkueurheilijoiden näkemys opiskelun ja urheilun yhdistämisestä Lapin urheiluakatemiassa. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa yksityiskohtaisesti Rovaniemellä tapahtuvasta opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä. Tapaustutkimukselle luonteenomaisesti käytimme kahta tapaa aineistonkeruuseen, kyselyä sekä haastattelua. Tutkimuksessamme käsiteltävä aineisto muodostaa lähes koko joukon, koska tutkimukseen osallistui 15 henkilöä ja Lapin Urheiluakatemiassa lentopalloa, jalkapalloa ja jääkiekkoa pelaavia ja korkeakoulussa opiskelevia urheilijoita on kokonaisuudessaan 17.

### 3.5 Aineiston hankinta ja kohdejoukko

Aineiston keräämiseen toteutimme haastattelua ja kyselylomaketta hyödyntäen. Käytimme kahta eri tapaa kerätä aineistoa, koska halusimme saada mahdollisimman monipuolisen aineiston. Valitsimme aineistonkeruutavaksi haastattelun, koska opiskelun ja joukkueurheilun yhdistäminen on laaja ilmiö, jota voi tarkastella monin eri tavoin. Haastattelussa puolestaan on mahdollista saada tarkennuksia opiskelevien urheilijoiden näkemyksiin. Pohdimme tapoja valitessamme sitä, miten saamme aineistosta näkemykset rajattua oppilaitoksiin, urheilu ympäristöön ja omaan toimintaan liittyen ja samalla saamme mahdollisimman monipuolisia näkemyksiä. Myös urheilijoiden erilaiset tilanteet ja yleinen tietoisuus ilmiöstä oli syy, miksi päädyimme haastatteluun. Toiseksi aineistoksi valitsimme kyselylomakkeen. Kyselylomakkeesta tarkoituksena oli saada tarkasti rajattu näkemys opiskelusta ja joukkueurheilun yhdistämisestä. Näkemystä selvitettiin väitelmäkysymysten avulla. Pääajatus tutkimuksemme aineiston keräämisessä oli, että kyselyaineiston avulla saamme joukkueurheilijoiden näkemyksen Rovaniemellä tapahtuvasta opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä. Haastattelujen avulla tutkimme laajemmin ja syvällisemmin ilmiötä ja näkemyksiä, sekä selvitämme syitä siihen, miten näkemykset muodostuvat. Ajattelimme myös, että kahta aineistonkeruutapaa käyttämällä saamme huomattavasti tarkemman kuvan eri koulutusalojen ja lajien eroista sekä saamme ajatuksia kehitysideoihin liittyen.

Toimiessamme Rovaniemen Kiekon joukkueiden valmentajina meillä heräsi mielenkiinto urheilun ja opintojen yhdistämisestä. Olemme jo tehneet kandidaatin tutkielmamme urheilu ympäristössä ja sen vuoksi tämän pro gradu -tutkielman tekeminen samassa ympäristössä oli meille luonnollinen valinta. Olimme yhteydessä Lapin urheiluakatemiaan huippu-urheilukoordinaattoriin Reijo Jylhään, jonka kanssa päädyimme nykyiseen tutkimusaiheeseen. Lapin urheiluakatemialla oli tarve selvittää, minkälaisia näkemyksiä joukkueurheilijoilla on kilpaurheilun ja korkeakouluopintojen yhdistämisestä Rovaniemellä urheiluakatemiassa. Tavoit-

teenamme on luoda paikallinen toimintamalli, jonka avulla mahdollistetaan pelaaminen ja opiskelu mahdollisimman laadukkaasti. Tämän toimintamallin seurauksena urheilijoiden kiinnostuksen toivotaan heräävän paikallisia joukkueitamme kohtaan. Niissä he pystyvät pelaamaan valtakunnallisissa sarjoissa ja samalla yhdistämään siihen opiskelun korkeakoulussa.

Huippu-urheilukoordinaattorilta saimme tietoomme akatemiaurheilijoiden nimet, oppilaitokset sekä heidän lajivalmentajien yhteystiedot, jonka kautta lähestyimme heitä. Lajivalmentajien kautta toimitimme urheilijoille kyselylomakkeemme ja saatekirjeen, jossa kerroimme tutkimuksestamme ja sen taustoista. Lajivalmentajien kautta saimme järjestettyä haastattelut niin, että pääsimme suorittamaan haastattelut joukkueharjoitusten päätyttyä. Suoritimme kaksi ryhmähaastattelua, joihin osallistui seitsemän urheilijaa. Kolmen urheilijan kanssa suoritimme yksilöhaastattelun, koska tämä oli urheilijan kannalta aikataulullisesti soveltuvin tapa. Ryhmähaastattelut olivat luontevia joukkueurheilijoille. Ryhmähaastatteluissa ilma-piiri oli rentoutunut ja kaikki haastateltavat vastailivat kysymyksiin ja osallistuivat keskusteluun. Rentouteen vaikutti varmasti myös se, että menimme tekemään haastattelua urheilijoille tuttuun ympäristöön, eli harjoituksiin. Yksilöhaastatteluita pidimme eri paikoissa, riippuen haastateltavan aikataulusta.

Aineiston hankimme Lapin urheiluakatemiaan kuuluvilta urheilijoilta. Toteutimme aineiston hankinnan keväällä 2019. Kohdejoukkomme on urheiluakatemiassa opiskelevat joukkuelajien edustajat. Tutkimukseen osallistui 15 urheilijaa, joista yhdeksän oli naisia ja kuusi miestä. Kaikki vastasivat kyselylomakkeeseen ja haastattelimme heistä kymmentä opiskelevaa urheilijaa, jotka opiskelivat korkeakoulussa Rovaniemellä lukuvuonna 2018–2019. Haastatteluista urheilijoista viisi opiskeli ammattikorkeakoulussa ja viisi yliopistossa, jonka vuoksi aineistomme on mielestämme vertailukelpoista oppilaitosten välillä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla. Kyselylomakkeessa oli kuusi (6) taustakysymystä, joissa määritetään vastaajan suku-

puoli, ikä, lajiryhmä, oppilaitos, opintojen aloitusvuosi ja arvioitu valmistumisvuosi. Kyselylomakkeessa oli väittämäkysymyksiä oppilaitokseen, urheiluseuraan ja omaan toimintaan liittyen. Kyselyssä oli myös kaksi avointa kysymystä. Kysely toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Urheilijoille lähetettiin linkki sähköpostin kautta, jonka kautta he vastasivat kyselyyn. Kysely toteutettiin kevään 2019 aikana. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja se toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla sähköisesti.

### **3.6 Kyselylomake**

Tutkimuksen suunnittelun päätteeksi päädyimme laadullisen ja erityisesti tapaus-tutkimuksen piiriin. Seuraavaksi aloimme pohtia sitä, millä tavalla keräämme aineiston, joka tuottaa meille riittävästi tietoa tapauksesta. Päätimme kerätä aineistoa samoilta henkilöiltä kahdelle eri tavalla, kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla.

Kyselylomake koostui kolmesta osasta. Kysymyksiä oli 11 kappaletta. Ensimmäisessä osassa (1–6) kerättiin vastaajien taustatietoja. Taustatietoja olivat sukupuoli, lajiryhmä, ikä, oppilaitos, opintojen aloitusvuosi sekä opintojen arvioitu valmistumisvuosi. Toisessa osassa (7–9) selvitetään joukkueurheilijoiden näkemystä joukkueurheilun ja opiskelun yhdistämisestä Lapin urheiluakatemiassa. Kaikkiin kyselyn väittämäkysymyksiin vastattiin Likert-asteikoin avulla (1=Täysin eri mieltä, 2=Osittain eri mieltä, 3=Osittain samaa mieltä, 4=Täysin samaa mieltä).

Urheilijoiden näkemystä oppilaitoksen vaikutukseen opiskelun ja urheilun yhdistämiseen selvitettiin seitsemällä väittämäkysymyksellä. Urheilijoiden näkemyksiä oppilaitoksen henkilökunnan tuesta ja avusta urheilun ja opiskelun yhdistämiseen mitattiin neljällä väittämällä: ”Mielestäni koulussani on henkilö, joka tukee minua opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisessä”, ”Opettajatuutori/ opettaja tukee ja auttaa minua opiskelun suunnittelussa”, ”Koen, että kouluni henkilökunta suhtautuu kannustavasti opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen”, ”Koen olevani



tyytyväinen saamaani opinto-ohjaukseen oppilaitoksessani”. Oppilaitoksen ja opintojen joustavuutta mitattiin väittämällä: ”Koen, että pystyn muokkaamaan lukujärjestystäni urheilun ehdoilla tarvittaessa”, ” Koen, että saan vaihtoehtoisia työtapoja opintojani suorittaessa”.

Urheilijoiden näkemystä urheiluympäristön vaikutuksesta opiskelun ja urheilun yhdistämiseen mitattiin viidellä väittämällä. Opiskelun ja urheilun yhdistämisen arvostamista urheiluympäristössä selvitettiin kahdella väittämällä: ”Koen, että valmentajani arvostaa ja mahdollistaa opiskelun ja urheilun yhdistämistä”, ” Joukkueessani arvostetaan opiskelun ja urheilun yhdistämistä”. Urheiluympäristön tukea ja joustavuutta mitattiin väittämällä: ”Koen, että pystyn muokkaamaan harjoitusohjelmaani opiskelun ehdoilla tarvittaessa”, ” Koen olevani tyytyväinen urheiluseurassani saamaani tukeen opiskeluun liittyen”. Lisäksi selvitimme mahdollistaako urheiluympäristö opiskelun ja urheilun yhdistämisen väittämällä: ” Koen, että urheiluympäristö mahdollistaa opiskelun onnistumisen”.

Urheilijoiden näkemystä oman toiminnan vaikutuksesta opiskelun ja urheilun yhdistämiseen selvitettiin seitsemällä väittämällä. Näkemystä aikataulujen ja asenteen merkityksestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen mitattiin väittämällä: ”Uskon, että pystyn aikatauluttamaan onnistuneesti opiskelun ja urheilun”, ” Uskon, että opiskelun ja urheilun yhdistäminen on mahdollista”, ”Asenne on merkittävimpiä tekijöitä opiskelun ja urheilun onnistuneessa yhdistämisessä”. Jaksamista ja opiskelun ja urheilun vaikutusta urheilusuoritukseen mitattiin väittämällä: ”Koen, että opiskelu on liian rankkaa, jos urheilee täysipainoisesti”, ”Koen, että vapaaajan puute vaikuttaa urheilusuoritukseeni”. Näkemystä opiskelun vaikutuksesta urheilijan arkeen selvitettiin väittämällä: ”Koen, että opiskelu tasapainottaa arkea”, ”Koen, että opiskelu on keino, jolla voin tarvittaessa rentoutua (ajatukset muualle)”.

Kolmannessa osassa (9–11) selvitettiin tärkeimpiä tekijöitä onnistuneen opiskelun ja urheilun yhdistämiseen sekä vaikeuksia, joita urheilijat olivat kohdanneet

opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Eri tekijöitä selvitettiin avoimilla kysymyksillä: ”Nimeä mielestäsi tärkeimmät tekijät opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollistamiseksi?”, ” Nimeä kokemasi vaikeudet opiskelun ja urheilun yhdistämisessä?”.

### **3.7 Teemahaastattelu**

Tutkimuksessa haastattelimme urheilijoita teemahaastatteluiden avulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa kysymysten muoto on kaikille sama, mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten järjestystä. Teemahaastattelun ominaispiirre on, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Toisena ominaispiirteenä nähdään olevan se, että tutkija on selvittänyt ilmiön tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuuksia. Sisältöanalyysin avulla hän kehittää haastattelurungon. Teemahaastattelun viimeisessä vaiheessa haastattelu suunnataan tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista. (Hirsjärvi & Hurme, 2000 47–48; Metsämuuronen 2003, 189).

Ryhmähaastattelut suoritettiin lajiryhmittäin haastattelutilanteen selkeyttämiseksi. Ryhmähaastattelulla on Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 61–63) mukaan erityinen merkitys, kun halutaan selvittää miten henkilöt muodostavat yhteisen kannan johonkin kysymykseen. Ryhmähaastattelu sopii hyvin silloin, kun halutaan saada tietoja haastateltavien sosiaalisesta ympäristöstä. Ryhmähaastattelujen etuina voidaan pitää sitä, että sillä saadaan nopeasti tietoa samanaikaisesti usealta vastaajalta. Kokemusten mukaan mielipiteiden saaminen on helpompaa ryhmähaastatteluiden avulla kuin muilla menetelmillä.

### **3.8 Sisällönanalyysi ja sisällön erittely**

Tutkimuksen aineiston analyysimenetelmäksi valitsimme sisällönanalyysin. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleistetty kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103). Tuomi ja Sarajärvi (2011, 107) määrittelevät

sisällönanalyysin käsitteenä tarkoittaen sisällönanalyysia sekä sisällön erittelyä. Sisällönanalyysin ja sisällön erittelyn välinen kysymys puhuttaa metodikirjallisuudessa tutkijoita. Vilkka esittää, että sisällön erittelyssä tutkimusaineisto, tutkimuskohde, esine, puhe, kuva, teksti tai niiden osat jaetaan havaintoyksiköihin. Tutkimuksen kohteena ovat siis tutkimusaineiston sisällölliset ominaisuuden numeerisina ja tilastollisesti ilmaistavina tuloksina. Sisällönanalyysilla Vilkka käsittää metodin, jossa etsitään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia ja niitä koskeva tieto ei ole esitettävissä numeerisena tuloksina vaan sanallisina tulkintoina. (Vilkka 2005, 139–140.) Pietilä (1973, 53) kuvailee, että sisällön erittelyssä tiedot voidaan kerätä sanallisessa muodossa, sanallisina ilmaisuina tai määrällisessä muodossa, tilastoituina tai luokiteltuina.

Tässä tutkimuksessa hyödynnämme kumpaakin sisällönanalyysin tapaa. Kyselyaineistoa analysoimme sisällön erittelyn avulla ja haastatteluaineistoa sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi jaetaan aineistolähtöiseen ja teoriapohjaiseen sisällönanalyysiin. Me käytimme analyysiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Valitsimme tämän analyysitavan siksi, koska tutkimuksemme keskiössä oli urheilijoiden näkemys ja koimme, että tällä tavalla saamme tutkimusaineistosta tarvittavan tuloksen, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiimme. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä lähdetään liikkeelle siitä, että tutkija päättää tutkimusaineiston jälkeen, mutta ennen analyysia, mistä toiminnan logiikkaa tai mitä kautta ilmiötä lähdetään tutkimaan. Tämän jälkeen tutkimusaineistoa aletaan pelkistää, jonka tavoitteena on karsia epäolennainen informaatio ja tiivistää tutkimusaineistoa ja pilkkoa se osiin. Tiivistämistä ja tutkimusaineiston pilkkomista ohjaa tutkimuskysymykset. Seuraavaksi tutkimusaineisto ryhmitellään uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Ryhmittelyä ohjaa se, mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. Jokainen ryhmä nimetään ryhmän sisältöä parhaiten kuvaavalla ”kattokäsitteellä”. (Tuomi & Sarajarvi 2011, 110–115.)

Haastatteluaineistoa lähdimme analysoimaan määrittelemällä ensin, millä tavalla lähdemme haastatteluaineistoa pelkistämään ja luokittelemaan. Tutkimuskysy-

myksinämme olivat kysymykset siitä, miten oppilaitos, urheiluympäristö ja urheilijoiden oma toiminta vaikuttaa joukkueurheilun ja opiskelun yhdistämiseen urheilijan mielestä. Pelkistimme haastatteluaineistoa tutkimuskysymysten kautta. Ensin puhtaaksikirjoitimme eli litteroimme koko haastatteludialogin. Aineisto kannattaa purkaa tietokoneella, jolloin aineiston analyysiin on monipuolisia mahdollisuuksia (Hirsjärvi & Hurme 2000, 138–142). Litteroinnin yhteydessä luokittelimme tietyllä värikoodilla oppilaitokseen, urheiluympäristöön ja omaan toimintaan liittyviä lauseita. (Laine 2007, 11.) Haastatteluaineistosta muodostettiin uusi johdonmukainen kokonaisuus, johon kuului oppilaitokseen, urheiluympäristöön ja urheilijoiden omaan toimintaan liittyvät asiat ja nostot.

Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysia. Se luo pohjan, jonka mukaan haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin tulkita. Se on myös välttämätöntä, jos haluamme vertailla aineistoa toisiinsa. Luokitellessa jäsenämme tutkittavaa ilmiötä vertailemalla aineiston osia toisiinsa eli luokittelussa on kysymys päätte-lystä. Luokkien muodostamisen kriteerit ovat yhteydessä tutkimustehtävään, aineiston laatuun ja tutkijan omaan teoreettiseen tietämykseen. Aineiston luokittelussa voidaan käyttää apuna:

- 1) Tutkimusongelmaa ja alaongelmia
- 2) Tutkimusvälineitä ja menetelmiä
- 3) Käsitteitä tai luokittelua, joita tutkijat ovat käyttäneet aikaisemmin samaa aihetta koskevissa tutkimuksissa
- 4) Teorioita ja teoreettisia malleja
- 5) Aineistoa

Kaikkia yllämainittuja voidaan käyttää apuna eri tavoin yhdistellen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 147–149.) Tutkimuksessamme luokittelimme vastaukset teemoit- tain tutkimuskysymystemme mukaisesti.

Kyselyn aineistoa analysoimme keskiarvojen ja frekvenssien kautta. Analysoimme kaikkien vastanneiden (n=15) väittämäkysymyksien ja avointen kysymysten vastauksia. Keskiarvo saadaan, kun lasketaan havaintojen mittaustulokset yhteen ja jaetaan yhteen laskettu tulos havaintojen lukumäärällä (Vilkkä 2007, 122). Frekvenssillä tarkoitetaan havaintojen määrää, jossakin ryhmässä, luokassa tai aineistossa (Vilkkä 2007, 121). Väittämäkysymyksistä muodostimme urheilijoiden näkemyksen keskiarvojen ja frekvenssien kautta. Keskiarvo muodostui 1–4 välille (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä). Jos keskiarvo oli yli 2, oli urheilijoiden näkemys positiivinen, taas jos arvo oli alle 2, näkemys oli negatiivinen.

Tutkimuksessa halusimme tuoda esille haastateltavien näkemykset mahdollisimman laajasti ja siksi sitaattien määrä on suuri. Suorat sitaatit haastatteluista nostivat mielestämme tutkimuksemme luotettavuutta, koska lukija pystyy itse tekemään johtopäätöksiä keräämästämme aineistosta. Haastatteluiden vuoropuhelut haastateltavien ja haastattelijan välillä on merkattu - - merkein, jotta lukijat erottavat vuoropuhelut.

### **3.9 Eettisyys**

Aineiston keruuseen liittyy eettinen ulottuvuus ja hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää, että tutkittavilta saadaan tutkimukseen osallistumisestaan asiaan perehtyneesti annettu suostumus. Perehtyneisyydellä tarkoitetaan, että tutkittavalle kerrotaan kaikki oleellinen tieto siitä, mitä tutkimuksen kuluessa tulee tapahtumaan, ja että tutkittava on informaation ymmärtänyt. Suostumuksella tarkoitetaan sitä, että tutkittava kykenee tekemään rationaalisia arviointeja hänelle annettujen tietojen perusteella, ja että tutkittava osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkimustietojen käsittelyssä kaksi keskeistä käsitettä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tietoja julkistettaessa tulee pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojasta. Tuloksia julkistettaessa on huolehdittava siitä, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. Mitä arkaluontoisemmasta aiheesta

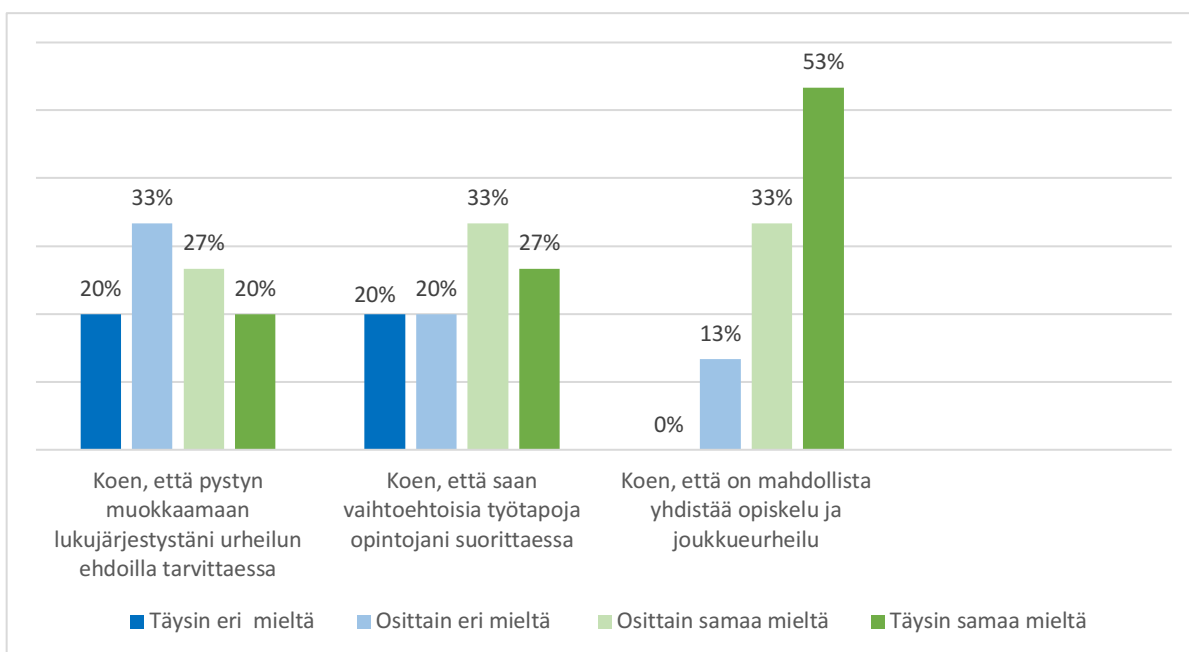
on kysymys, sitä tiukemmin on suojattava anonymiteettiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 22–23.)

Koemme toimineemme eettisesti ja hyviä tutkimuskäytäntöjä kunnioittavalla tavalla. Saimme tutkimusluvan haastateltaviltamme sekä Lapin urheiluakatemian huippu-urheilun koordinaattorilta. Lisäksi kerroimme haastattelutilanteissa kaiken oleellisen tiedon tutkimuksestamme ja kerroimme haastatteluiden sekä kyselyiden olevan vapaaehtoisia. Litteroimme äänittämämme haastattelut sanasta saan. Tuloksia esitellessämme nostimme esille ne kohdat, jotka mielestämme vastaavat tutkimuskysymyksiimme. Henkilöiden anonymiteetti haluttiin säilyttää ja siksi heidät on nimetty H1–H10 -tunnisteilla eikä haastateltavia pysty tunnistamaan tutkimuksessa esiintyvissä lainauksissa.

## 4 JOUKKUEURHEILIJOIDEN NÄKEMYKSIÄ

### 4.1 Oppilaitoksen yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen

Tässä luvussa esitellään Lapin urheiluakatemiassa opiskelevien urheilijoiden näkemyksiä yleisesti oppilaitoksen vaikutuksesta urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Selvitimme myös, oliko oppilaitoksella tietoa akatemiatoiminnasta ja miten se urheilijoiden mielestä toimi. Aineistonkeruussa pyrimme löytämään vastauksen urheilijoiden näkemykseen oppilaitoksen osuudesta analyysikysymyksiimme nojautuen.

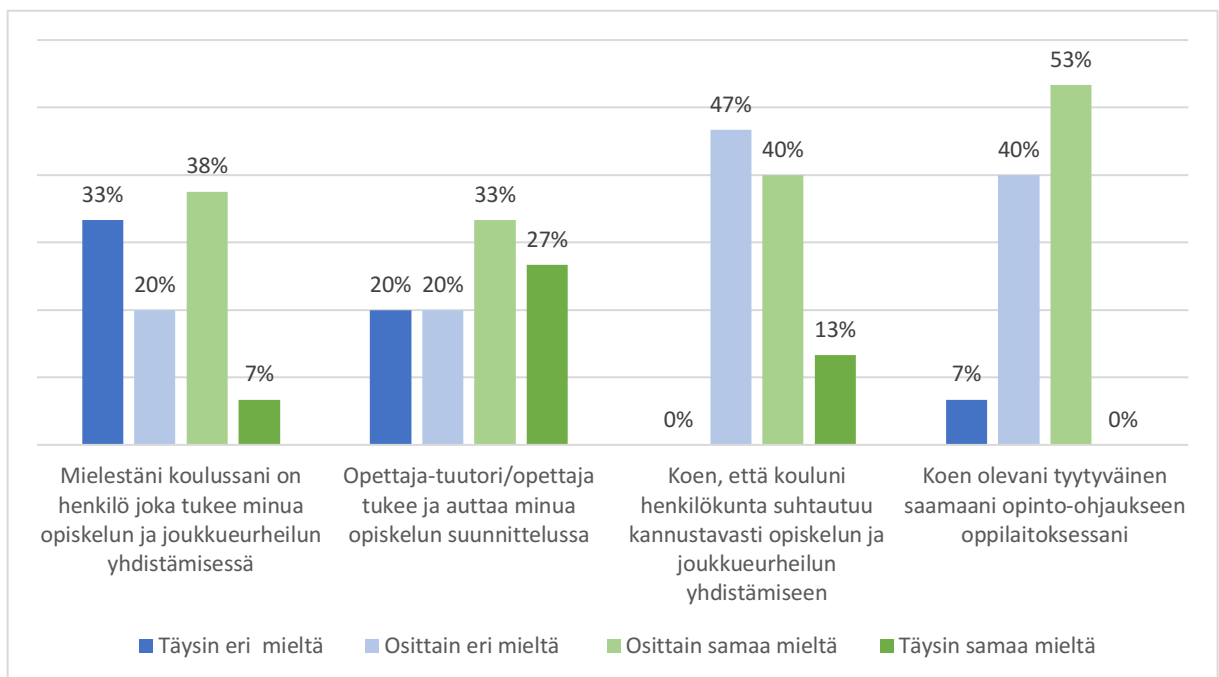


Kuvio 2. Urheilijoiden (n=15) näkemyksiä oppilaitoksen vaikutuksesta

Näkemyks lukujärjestysten joustavuudesta jakaantui myös tasaisesti vastaajien kesken. Vastaajista 33 prosentilla oli näkemys, että he eivät osittain pysty muokkaamaan lukujärjestystään urheilun ehtoilla. Vastauksien keskiarvoksi muodostui 2,47. Urheilijoiden näkemys oli, että he eivät pysty muokkaamaan aina lukujärjestystään urheilun ehtoilla.

Näkemyks opintojen joustavuudesta ja vaihtoehtoisista työtavoista oli positiivinen. Vastaajista 33 prosentilla oli näkemys, että vaihtoehtoisten työtapojen saaminen opinnoissa onnistuu osittain. Väittämän keskiarvoksi muodostui 2,67. Näkemys on siis lievästi positiivinen.

Joukkueurheilijoiden näkemys oppilaitoksen yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen oli neutraali. Näkemykset ovat silti tasaisesti jakaantuneita ja väittämien keskiarvot 2,2 ja 2,67 välillä. Näkemyserot oppilaitosten välillä erottuivat vastauksista. Näitä eroja esittelemme luvuissa 4.4 ja 4.5.



Kuvio 3. Urheilijoiden näkemyksiä (n=15) saamastaan tuesta ja sen laadusta

Vastauksista nousi esille, että osa urheilijoista sai tukea opiskeluiden suunnitteluun opettajatuutoreiltaan, joiden kanssa he keskustelivat. Toisaalta tässäkin oli selkeitä eroja oppilaitosten ja alojen välillä. Urheilijoista 40 prosenttia ajatteli osittain saavansa tukea ja seitsemän prosentin näkemys oli se, että heillä on koulussa henkilö, joka tukee opiskelun ja urheilun yhdistämistä. 33 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että heillä ei ollut henkilöä, joka tukee opiskelun ja urheilun



yhdistämistä. 20 prosenttia vastaajista näki, että saivat osittain tukea koulun henkilökunnalta. Vastauksien keskiarvoksi syntyi 2,2, eli väittämä jakoi vastaajat kah-  
tia.

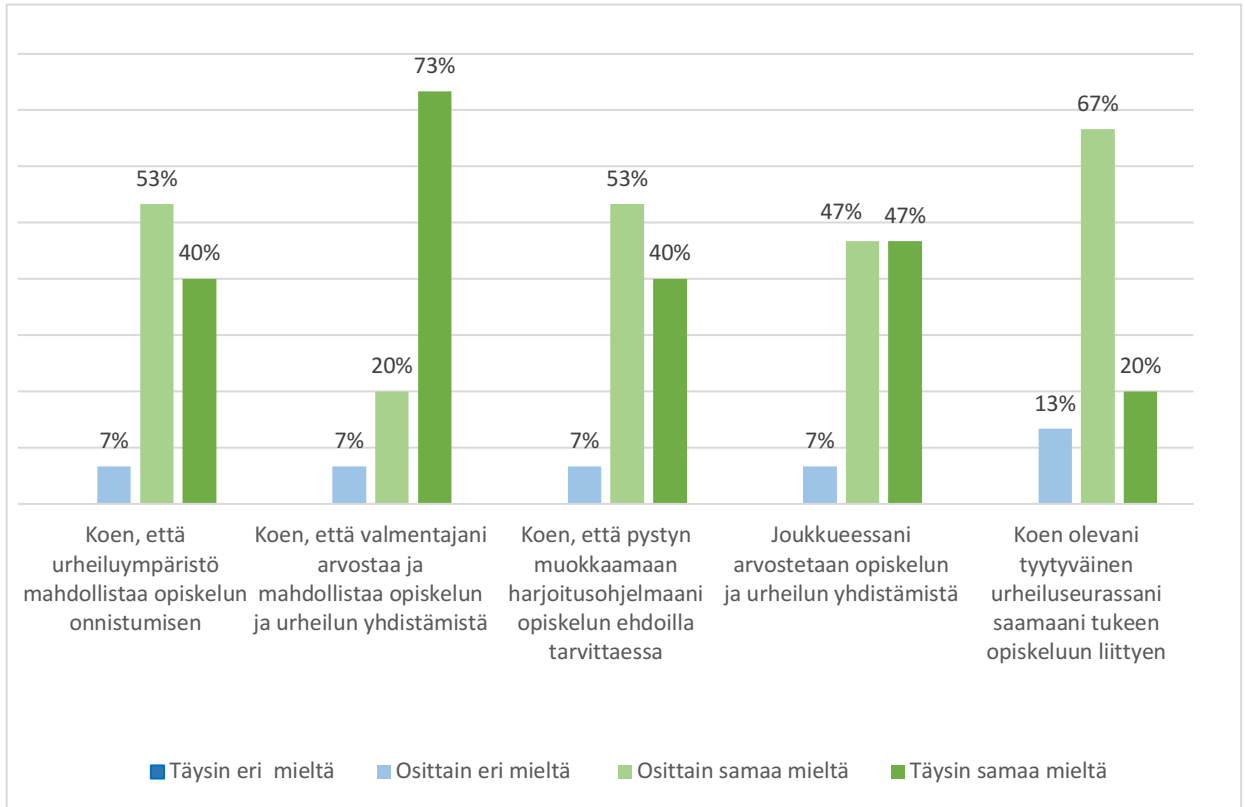
Urheilijoiden näkemys oli, että opettajatuutori tai opettaja tukee urheilijoiden opin-  
tojen suunnittelua. Väittämän keskiarvoksi syntyi 2,67, eli suurimman osan 40  
prosentin näkemys oli, että opettajatuutori tai opettaja tukee osittain opintojen  
suunnittelua.

Urheilijoiden näkemys koulun henkilökunnan suhtautumisesta opiskeluun ja jouk-  
kueurheilun yhdistämiseen oli osittain negatiivinen. Vastaajista 46 prosenttia oli  
osittain eri mieltä väitteeseen: ”Koen, että kouluni henkilökunta suhtautuu kan-  
nustavasti opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen”. Kuitenkin 40 prosenttia  
vastaajista vastasi olevansa osittain samaa mieltä väitteen kanssa. Vastauksien  
keskiarvo oli 2,67.

Urheilijoiden tyytyväisyyttä opinto-ohjaukseen tutkittiin väittämällä: ”Koen olevani  
tyytyväinen saamaani opinto-ohjaukseen oppilaitoksessani”. Enemmistön (n=8)  
näkemys oli, että he ovat osittain tyytyväisiä opinto-ohjauksen toteutuksesta.  
Toiseksi suurin näkemys oli osittain eri mieltä oleva (n=6). Yhden urheilijan nä-  
kemys oli, että hän ei ole tyytyväinen opinto-ohjauksen toteutukseen. Väittämän  
keskiarvoksi muodostui 2,47, joka kertoo näkemyksen jakaantuneen selkeästi  
osittain eri mieltä ja osittain samaa mieltä näkemyksen välille.

## **4.2 Urheiluympäristön yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen**

Tässä luvussa esittelemme joukkueurheilijoiden näkemyksiä urheiluympäristön  
vaikutuksesta. Urheiluympäristön vaikutus oli positiivinen. Erityisesti vastauk-  
sissa korostui, että urheiluympäristössä valmentajat ja muu joukkue arvostaa  
opiskelua ja joukkueurheilun yhdistämistä.



Kuvio 4. Urheilijoiden näkemyksiä (n=15) urheiluympäristön vaikutuksesta

Joukkueurheilijoiden näkemys oli selkeästi se, että urheiluympäristö mahdollistaa opiskelun ja joukkueurheilun onnistuneen yhdistämisen. Vastaajista 40 prosenttia (n=6) oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa ja 53 prosenttia (n=8) osittain samaa mieltä. Vain yksi vastaaja oli osittain eri mieltä väitteen kanssa.

Joukkueurheilijoiden näkemys urheiluympäristön arvostuksesta opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämistä kohtaa oli erittäin positiivinen. Erityisesti valmentajien arvostavat joukkueurheilijoiden näkemyksen mukaan opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämistä. Väittämän vastausten keskiarvo oli 3,67 ja 73,33 prosenttia (n=11) vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa.

Joukkueurheilijoiden näkemys oli, että he pystyvät muokkaamaan harjoitteluaan ja aikataulujaan opiskelun ehtoilla tarvittaessa. 53 prosenttia (n=8) vastaajista oli osittain samaa mieltä väitteen kanssa ja 40 prosenttia (n=6) oli täysin samaa mieltä. Väittämän vastausten keskiarvo oli 3,33.

Haastattelemiemme urheilijoiden mielestä urheiluseurojen asenteet opiskelua kohtaan ovat positiiviset ja seurat sekä valmentajat ymmärtävät poissaoloja paremmin kuin oppilaitoksissa:

*“Olen saanut niin paljon tukea kuin haluan. Valmentaja on sanonut, että oman jaksamisen mukaan toimia niin, ettei kuormita liikaa.” (H1)*

*“Ainakin nyt tuo nykyinen valmentaja on semmonen tosi ymmärtäväinen, että meillä on muutakin kuin tuo jalkapallo, niin tottakai kyllä se ymmärtää sen tosi hyvin.” (H8)*

*“Jos jollain on ollut koulua joidenkin reeniä tai siis samaan aikaan reeniä kans, niin se on sanonut, että tee sä sitte harjoitus tiettyssä vaiheessa ja on sanonu, että milloin tekee. Eikä vaan ole sanonu, että tee silloin omalla ajalla, vaan tee se esimerkiksi tiistai-iltana – se on ainakin ollut tosi hyvä.” (H8)*

*“Tietysti sillä lailla, että ne ymmärtää, et on se kouluki siellä. Kun ei niin paljon saa siitä tuloja, niin on niiden vähän pakkokin ymmärtää. Luulen, että mun kohdalla ei oo ollu sellaista ongelmaa, että koulu tökkis. Nykyinen valmentaja ottaa sen ainakin huomioon, että mulla on se koulukin siinä vielä. Pystytään yksilöllisemminkin menemään siinä.” (H10)*

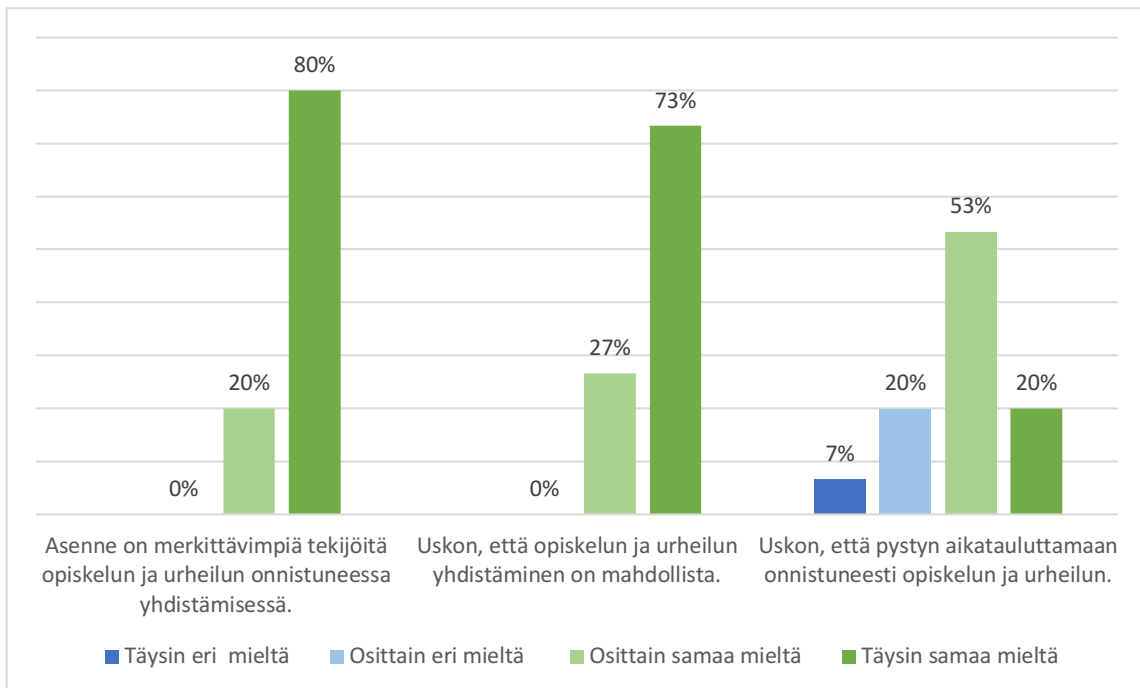
*“Selkeesti urheilupuolella ymmärretään, että se koulu tietyllä tavalla on prioriteetti, tai jos siellä on niitä asioita, et siellä on vaan oltava, niin sanotaan, että mee tenttiin tai että mee kirjoituksiin tai niinkö tällaisia asioita ja esimerkiksi vaikka viime vuonna ko, no just ku miettii noita tyttöjen kirjoituksia, et ne oli tosi tärkeitten pelien aikaan niin tota, niin että kyllä niitä järjestellään silleen yksilöllisesti. Ymmärretään sitte tää, että jos on yksistä reeneistä pois, niin se nyt ei kenenkään uraa kaada.” (H5)*

*“Mitä itte oon käsittäny on nimenomaan se niinku lähtöisyys siten, että pitää olla joustava ja tavallaan ymmärtää se, että nyt niinku porukka tai se vetovoimaisuus täällä on se tääl pääsee opiskeleen, niin se että se on pakko niinku sit joustaa, et mun mielestä niinku parhaiten Suomessa, niinku mitä muissa liigaseuroissa, siel mennään ehkä enemmän se urheilu edellä, ei välttämättä niin paljon ymmärretä, mut täällä tavallaan, koska tänne porukka halua sen takia, et täällä pääsee opiskeleen. Niin ainaki sen takia mä nään et se on niinku joustavaa.” (H3)*

Urheiluympäristöjen positiivisesta asenteesta urheilun ja opiskelun yhdistämiseen voi havaita myös seurojen visioista ja strategioista, mihin on kirjattu koulunkäynti ja opiskelu osaksi urheilijan kokonaisvaltaista kasvua (Rovaniemen Palloseura 2019; Rovaniemen Kiekko 2019).

### 4.3 Oman toiminnan yhteydestä opiskelun ja urheilun yhdistämiseen

Joukkueurheilijoiden omassa toiminnassa korostui asenne sekä opiskelun ja urheilun aikatauluttaminen. Näkemys asenteen merkityksestä oli selkeä. Kuviossa 5 näemme, että 80 prosenttia (n=12) vastaajista oli täysin samaa mieltä asenteen merkittävästä asemasta opiskelun ja urheilun onnistuneessa yhdistämisessä. Kun kysyimme näkemystä opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisen mahdollisuutta 73,33 prosenttia (n=11) vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, sekä 26,67 prosenttia (n=4) osittain samaa mieltä.



Kuvio 5. Urheilijoiden (n=15) näkemyksiä oman toiminnan merkityksestä

Joukkueurheilijoiden omassa toiminnassa korostui asenne ja opiskelun ja urheilun aikatauluttaminen. Näkemys asenteen merkityksestä oli selkeä. Kuviossa 5 näemme, että 80 prosenttia (n=12) vastaajista oli täysin samaa mieltä asenteen merkittävästä asemasta opiskelun ja urheilun onnistuneessa yhdistämisessä. Kun kysyimme näkemystä opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisen mahdollisuutta 73,33 prosenttia (n=11) vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, sekä 26,67 prosenttia (n=4) osittain samaa mieltä. Urheilijoiden näke-

mystä tukee myös se, että 20 prosenttia vastaajista kokee pystyvänsä onnistuneesti aikatauluttamaan opiskelun ja urheilun, sekä 53,33 prosenttia ollessa osittain samaa mieltä.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä urheilijoita pyydettiin nimeämään tärkeimmät tekijät opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollistamiseksi. Tärkeimmiksi asioiksi urheilijat nostivat motivaation sekä ajanhallinnan, jotka tulivat esille jokaisessa vastauksessa:

*“Arjen helppous, esimerkiksi asun lähellä koulua, mikä säästää todella paljon aikaa arjessa. Tärkeää olisi myös, että illat olisi koulusta vapaata aikaa.” (H4)*

*“Motivaatio, koulun joustaminen poissaoloissa ym. Koulun ja harjoitusten välimatka ja millä välimatkan kulkee. Esimerkiksi auton omistaminen olisi etu Rovaniemellä, koska julkinen liikenne kulkee harvakseltaan.” (H3)*

*“Jaksottaminen ja aikatauluttaminen, koulun järjestäminen – akatemiaturnit vapaaksi, niin että tunneilta ei jää jälkeä. Etätehtävät tai luennot akatemiaopiskelijoille, riittävä lepo ja vapaa-aika. Määrätietoisuus, tavoitteellisuus urheilussa ja opiskelussa.” (H10)*

*“Oma motivaatio ja asennoituminen. Oma alotteellisuus ja aktiivisuus molempiin suuntiin käytännönjärjestelyiden hoitamisessa. Riittävä ravinto, lepo ja myös vapaa-aika. Kulkuneuvo yliopiston ja urheiluopiston välillä. Voisi olla lähempänäkin toisiaan. Kuunteleva valmentaja ja opinto-ohjaaja.” (H1)*

Kyselylomakkeen toisessa avoimessa kysymyksessä urheilijoita pyydettiin nimeämään kokemansa vaikeudet opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollistamiseksi. Vastauksissa esille nousee erityisesti urheilijoiden tiukat aikataulut, jotka näkyvät väsymyksenä, arjen erilaisina valintoina sekä stressinä:

*“Aamutreenien aikana olleiden oppituntien poissaolo, ei mitään tiivistelmää tunnin sisällöstä, joten välillä tuntuu siltä, että tippuu kärryiltä silloin käytävissä asioissa.” (H8)*

*“Mielestäni vaikeaa on jättää luennot välistä akatemian takia, koska tunteista jää heti jälkeä. Olen myös kova stressaamaan, joten pelkään urheiluakatemian ja opiskelun yhdistämiseen liittyvän kuorman olevan liian*

*suuri minulle, niin että joudun toisesta joustamaan liikaa. Tarvitsen myös päivittäin omaa aikaa.” (H9)*

*“Etäisyys yliopiston ja harjoituspaikan välillä. Urheilusta ei saa mitään kurssia tutkintoon. Läsnäolopakolliset kurssit, jos osuu päällekkäin akatemiaharjoitusten kanssa. Vieraspelimatkat lukujärjestyksessä, esimerkiksi kolme päivää viikolla pois koulusta aiheuttaa poissaoloja. Joskus pitkiä ja täysiä päiviä ja jaksaminen iltaharjoituksessa, sillä ei jää aikaa juuri valmistautua.” (H10)*

*“Aika ei tunnu riittävän kaikkeen, välillä olisi mukava nähdä kavereita. Välillä energia ei riitä kumpaankaan.” (H2)*

*“Aikataulutus. Pitkien päivien aikana mielenvirkeys eli jos koulusta suoraan harjoitukseen, niin miten saa ajatuksen koulun penkiltä kentälle.” (H6)*

*“Ajanpuute, energianpuute, stressi.” (H8)*

Harjoittelun ja elämäntilanteen yhteensovittaminen on välttämätöntä urheilijalle, tasapainoisen harjoittelun saavuttamiseksi. Koulutuksen, kotielämän, talouden ja harjoittelun ristiriidat pitää minimoida, jotta mieliala säilyy hyvänä. Motivaatio tarkoittaa voimaa, joka ohjaa, suuntaa ja ylläpitää yksilön toimintaa. Sosiokognitiiviset näkemykset tarkastelevat motivaatiotekijöinä oppijan uskomuksia itsestään oppijana sekä hänen tulkintojaan oppimistilanteista ja tehtävistä. (Liukkonen 2007, 216; Tynjälä 1999, 100.)

Kaikki haastattelemamme urheilijat korostivat ajanhallinnan merkitystä sekä heidän omaa aktiivisuutta asioiden järjestymiseksi. Urheiluseurojen selkeät aikataulutukset sekä valmentajien positiivinen asenne opiskelua kohtaan antavat mahdollisuuden ja alkaa suunnitella arkea. Urheilijoilta vaaditaan motivaatiota ja motivaatiolla on iso merkitys, sillä heidän päivistään tulee todella pitkiä, kun päivä koostuu yleensä akatemiaharjoitusten tai aamuharjoituksen lisäksi koulupäivästä sekä iltaharjoituksesta. Viikonloppuisin pelataan ja matkustetaan pelireissuilla eli aikaa hengähtää kilpailukaudella ei hirveästi ole. Arkena urheilijat joutuvat itse tekemään valinnat sen suhteen, arvottavatko he harjoitukset vai luennot tärkeämmäksi – tämän seurauksena heille syntyy myös stressiä. Lisäksi osa urheilijoista yhdistää vielä tähän työelämän, joka antaa oman haasteen aikataulutukseen:

*“Varmaan ainaki ite aika paljon sumplinu aikatauluja ja niitä pyöritelly.”* (H7)

*“Suurinhan on se talous ja aikataulut, kun ne on tiedossa, niin pystyy reenaamaan kovaa tai tekemään töitä eli aikataulut.”* (H1)

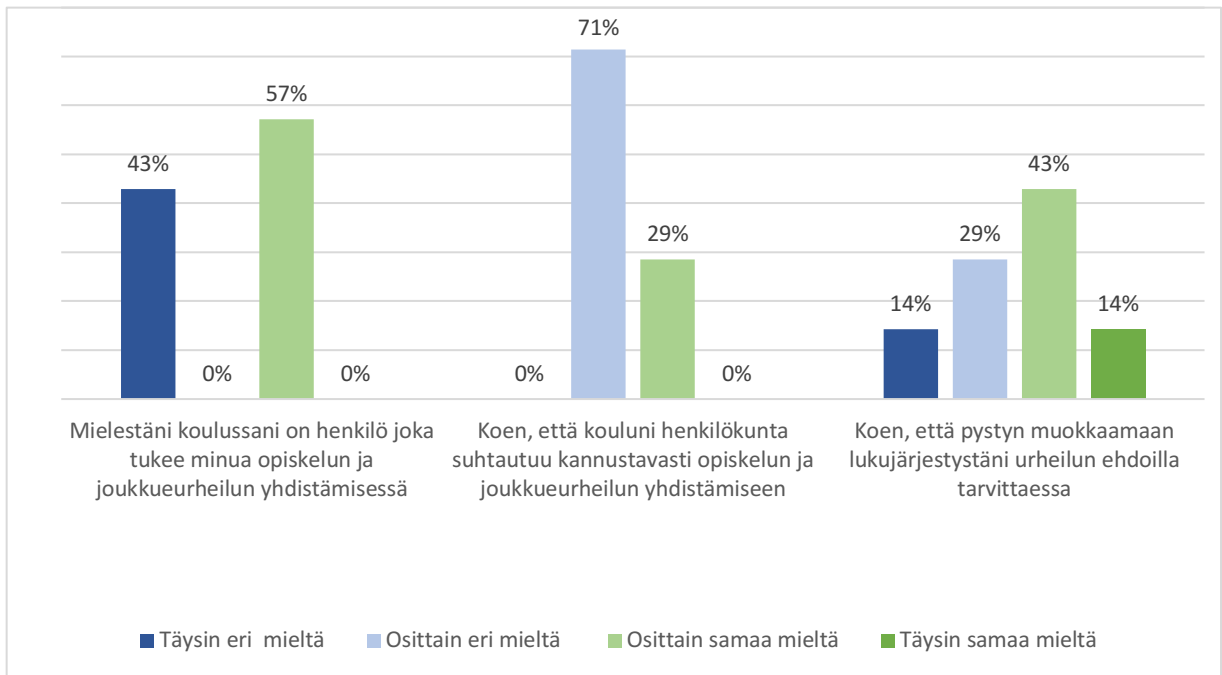
*“No sellanen oma aikatauluttaminen ehdottomasti ja oma motivaatio pitää olla. Sillä ilman sitä ei, niin tavallaan tulee pitkiä päiviä, mutta sen tiedostaa ja haluaa sitä, niin se on merkittävä tekijä.”* (H10)

*“Just se arjen hallinta.”* (H2)

*“Itikki on kokenu tuon aikataulutuksen itelle tärkeänä, kun tietää tarkasti mitä on milloinkin, niin silloin on vähemmän stressiä.”* (H9)

Ylikuormittavat tilanteet lisäävät stressiä. Urheileville opiskelijoille syntyy stressiä, kun he joutuvat venymään äärirajoille. Jatkuva kiire, tuen puute, taloudelliset ongelmat, kohtuuttomat vaatimukset ja aikataulut sekä urheilu-uran tekeminen voivat vaikuttaa sen syntymiseen. Keskeistä on, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia, mutta pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin haitallista. Pitkään jatkuva stressi voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja, kuten esimerkiksi sydänsairauksia, vakavaa masennusta, korkeaa verenpainetta sekä väsymystä ja uniongelmia. (Nyyti 2019.) Emotionaalisesti yleisiä vaikutuksia ovat ärtyneisyys, kärsimättömyys, viha, turhautuminen, pelko, ahdistus sekä emotionaalinen epävarmuus (University of St Andrews 2019).

#### 4.4 Näkemyksiä Lapin yliopistosta



Kuvio 6. Urheilijoiden näkemyksiä (n=7) saamastaan tuesta Lapin yliopistossa

Lapin yliopistossa opiskelevien urheilijoiden näkemys oli, että heillä on koulussa henkilö, joka tukee opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisessä. Vastaajista 57,14 prosenttia oli osittain samaa mieltä ja 42,86 prosenttia täysin eri mieltä väittämän kanssa. Vastauksien jakaantuminen voi kertoa tiedekuntien eroista. Lapin yliopiston urheilijoiden näkemys henkilökunnan suhtautumisesta oli negatiivinen. 71,43 prosenttia vastaajista näkemys oli, että suhtautuminen ei ole kannustavaa. Lapin yliopistossa opiskelevista urheilijoista 42,86 prosenttia oli sitä mieltä, että pystyy osittain muokkaamaan lukujärjestystään urheilun ehdoilla tarvittaessa.

Lapin yliopiston opettajatuutori oppaan (2009, 1–2) mukaan, opettajatuutori motivoi, tukee ja opastaa opiskelijaa siten, että opintojen alkuvaihe helpottuu ja opinnot lähtevät jouhevasti käyntiin. Hänen tehtävänä on integroida opiskelijat osaksi tiedeyhteisöä ja tukea heidän opiskelija- ja ammatti-identiteettinsä kasvua. Tavoitteena on, että opiskelijasta kehittyy tieteen ja taiteen alueilla itsenäinen ja aktiivinen ajattelija sekä tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toimija.



Opettajatuutori oppaasta huolimatta juuri yliopistossa opiskelevat urheilijat kokivat jääneensä ilman ohjausta ja tukea;

*“Opiskelijatuutoreitten kanssa ihan hulluna jutellu opiskeluun liittyvistä asioista, eikä hirveesti oo edes näkyny opettajatuutoria vielä, että ehkä ne opiskelijatuutorit eniten. Niiltä oon kysyny kaikki käytännön asiat.” (H2)*

*“Mulla se oli toi xxxx xxxxxxxx. Hänen kanssaan silloin, kun tulin. Niin toinen lentopalloilija, joka on ollut tässä koulussa, niin sanoi, että tämä kaveri osaa auttaa sua. Hän ohjeisti mua, että osaa siinä alkuvaiheessa, kun on vaikka neljä ryhmää esim monialaisissa, että osaa pelata silleen et pääsee paikalle johonki ryhmään, mutta pääset myös reeneihin. Eli auttoi niiden järjestelyissä.” (H10)*

*“Mulla ei oo mitään hajua, en oo niinkö kenenkään kanssa kuullu asiasta millään lailla, enkä mä muista, että sitä ois niinku missään alkuinfoissa-kaan tullu esille.” (H5)*

*“Joo, ei oo kyllä sellasta niinku ihmistä, joka automaattisesti tukee, että se tavallaan pitää sit, niinku ite mennä jutteleen just opolle tai jollekki, joka vastaa hyvinvoinnist käy.” (H3)*

Lapin yliopistossa opiskelevilla urheilijoilla oli tunne, ettei koulussa henkilökunta, opettajat tai oppilaat tienneet urheiluakatemiasta. Tieto akatemiatoiminnasta saavutti urheilijat yleensä seuran tai toisen urheilijan kautta tulleen tiedon avulla. Lisäksi urheilijoilla ei tuntunut olevan myöskään tietoa siitä, että yliopistolla toimii myös akatemiantoiminnan yhdyshenkilö.

*“Mainita siitä, että tämä on tämä mahdollisuus ja siihen kannattaa hakea. Ei se meillä ainakaan missään vaiheessa tullu esille. Mä vaan tiesin sen tätä (lajin) kautta.” (H5)*

*“Öö, niin, no siis ensinnäkään siellä tuota, ko meillä syksyllä vedettiin semmonen perusinfo kaikesta, niin ne ei ees tienny siellä mikä on urheiluakatemia, siis ne oli just ne opiskelijatuutorit, että ei siitä ollukkaan kukaan kuullukkaan asiasta.” (H2)*

- -

*“Joo, joku semmonen yhdyshenkilö, kenen puoleen vois kääntyä, joka kertoo siinä infossa, että kun on jotakin kysyttävää, niin kysykään tältä.” (H4)*

*“Niin teillä ei oo sitte yhtään hajuakaan, että onko yliopistolla semmosta?”*  
(Haastattelija)

*“Ei oo mitään.”* (H3)

- -

Urheilijat kokivat, että eniten he saivat apua opiskeluun liittyvissä asioissa opintosihteeriltä tai opintopäälliköltä. Lisäksi opiskelukavereiden tuen on koettu olevan tärkeää. Yliopiston opiskelevat urheilijat kokivat, ettei urheiluakatemia tuonut minkäänlaista lisäarvoa tai perusteltavaa helpotusta yliopisto-opintoihin. Suurimaksi osaksi urheilijat joutuivat itse tekemään arvovalintoja, että osallistuvatko he aamuharjoituksiin vai luennolle;

*“Yliopistolla, tota kaikki semmoset läsnäoloa vaativat jutut, niin jos ne ois niinkö, että ku on niinku on tietyt akatemia-aamut, niinku on ainaki meillä tiistai, keskiviikko ja torstai, niin on kyllä monesti joutunut sit olemaan akatemiajailta pois, ihan sen aikataulun takia mitä yliopistolla on, että meillä on monesti nyt ollu 8–10 just musiikkia tai jotaki.”* (H2)

*“Joo, onko niistä, ootko tehny sitte silleen, että oot ollu sitte aina akatemiasta pois jos on ollu semmonen”.* (Haastattelija)

*“Joo, en oo lähteny, meillähän pystyy just silleen korvaamaan toisessa ryhmässä, mutta en oo sitä tehny.”* (H2)

- -

*“Joo ja tuolla taiteiden puolella meillä on aika paljon sitä sellasta, että pitää olla läsnä, että meidän kaikki kurssit on, että 80 prosenttia pitää olla niinku tunnilla. Niin se on vaikeuttanu tosi paljon. Mutta et sitte toki et eri aloilla missä on niinku mahdollisuuksia ottaa itsenäisii kurssei niin, sillohan se on just helpommin järkättävis, mut et itelle just jäänyt tosi monet kurssit ihan kokonaan väliin sen takia, et ei oo päässy paikalle.”* (H3)

*“Onko sulla mitään vaihtoehtosta siihen, jos on tullu semmonen tilanne, että se 80 prosenttia ei oo täyttyny?”* (Haastattelija)

*“Mm, öö, joillain kursseilla ollaan vähän tiukempia, mutta tota suurin osa on silleen, että kyllä pitäis olla siel tunneil, et jos menee kysymään opettajalta, et kyllä ne on silleen, et täällä sun pitäis olla.”* (H3)

Urheilijat kokivat, että monia asioita voitaisiin kehittää yliopistossa, jotta urheilun ja opiskelun yhdistäminen olisi mahdollista. Kaikkein eniten esille nousi se, että tietoisuutta akatemiatoiminnasta tulisi lisätä ja sen seurauksena myös opettajien ymmärrys poissaoloihin voisi synnyttää positiivisempaa asennoitumista. Tämän lisäksi erilaiset joustavat työtavat, poissaolokäytänteet sekä vapaampi tapa edetä yliopisto-opinnoissa oli urheilijoiden mielestä yksi keino kehittää urheilun ja opiskelun yhdistämistä.

*“Porukka ylipäänsä tietäis, että on semmonen, no mikä urheiluakatemia nyt on.” (H2)*

*“Ensisijaisesti ainakin infota asiasta jollain tavalla, niinku mainita siitä, että tämä on tämä mahdollisuus ja siihen kannattaa hakea.” (H5)*

*“Ehkä viel sitten se, että just ku siitä ei infottu ees millään lailla niin se edes se asian ilmi tuonti jollain lailla ehkä ois ehkä sitä positiivista assosisaatiota siihen, että täällä jollain lailla tuetaan sitä.” (H5)*

*“Joo, joku semmonen yhdyshenkilö, kenen puoleen vois kääntyä, joka kertoo siinä infossa, että kun on jotakin kysyttävää, niin kysykään tältä.” (H4)*

- -

*“Ehottomasti niin, että jotain vois saada valinnaisiin kursseihin urheilusta ja semmosta yhteistyötä syventää. Kuitenki mun mielestä sieltä saa asioita ja sinne vois liittyä, vaikka oppimistehtävää omaan reenaamiseen, joku tämmönen valmennuksen suuntainen kurssi, koska kasvatusala ja valmennus on aika lähellä toisiaan.” (H10)*

*“Kyllä, saatais semmonen opintokokonaisuus, että urheilijat tai valmentajat vois sen sitten suorittaa.” (Haastattelija)*

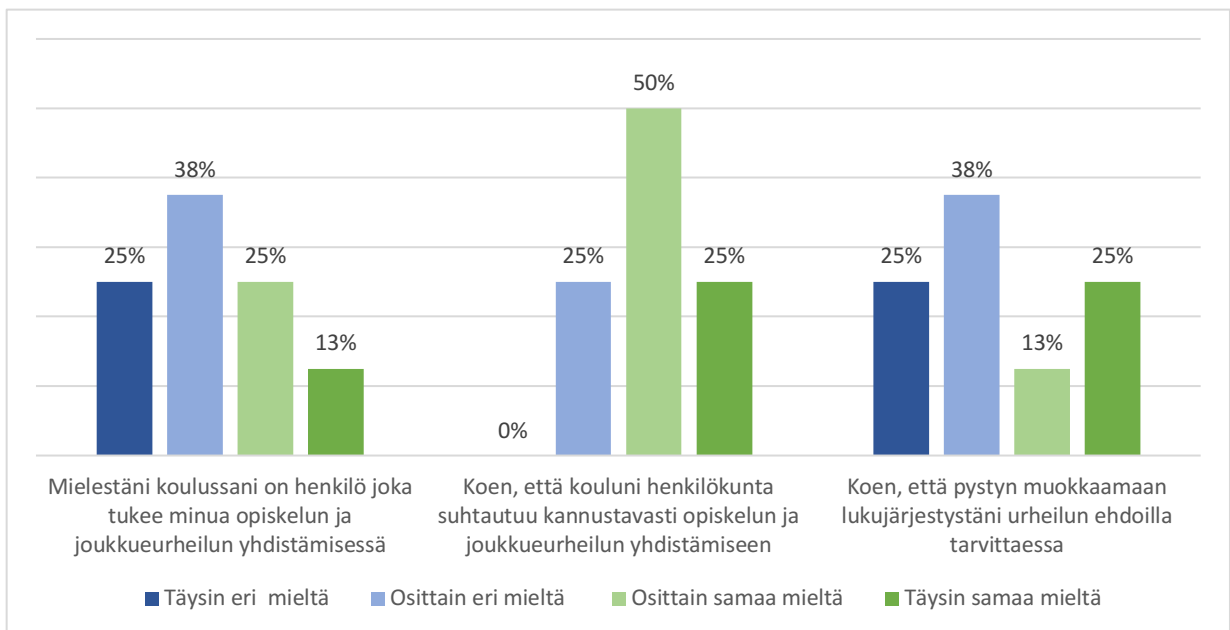
*“Kyllä juurikin näin.” (H10)*

- -

Yliopistoilla Suomessa ja kansainvälisesti esimerkiksi Alankomaissa on omia käytänteitään opiskelevien urheilijoiden tukemiseksi, kuten käytössä olevat akatemiaopinnot tai muita erilaisia tukikeinoja, kuten: pidennetyt määräajat, vapauksia pakollisista osallistumisvaatimuksista ja suunnittelupalaveri yhdessä

opinto-ohjaajan kanssa. Suunnittelupalaverissa katsotaan tulevia akateemisia opintoja sekä urheiluelvoitteita, jonka pohjalta laaditaan suunnitelma, joka muistuttaa meidän tutkimuksessamme esiteltävää henkilökohtaista opiskelu- ja valmennussuunnitelmaa. Lisäksi yliopistojen asenteet kaksoisuraa kohtaan ovat positiivisia. (University Leiden 2019; Tilburg university 2019; Maastricht university 2019.)

#### 4.5 Näkemyksiä Lapin ammattikorkeakoulusta



Kuvio 7. Urheilijoiden näkemyksiä (n=8) saamastaan tuesta Lapin ammattikorkeakoulussa

Lapin ammattikorkeakoulun urheilijoiden (n=8) näkemykset jakaantuivat tasaisesti. Enemmistön 37,50 prosentin näkemys oli, että heillä ei ole henkilöä, joka tukee heidän opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämistä. Vastaajista 50 prosenttia oli väitteen kanssa osittain samaa mieltä ja 25 prosenttia täysin samaa mieltä. Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelevien urheilijoiden näkemys oppilaitoksen henkilökunnan suhtautumisesta, oli selkeästi positiivisempi kuin Lapin yliopiston urheilijoiden. Vastaavasti enemmistö, eli 37,50 prosenttia Lapin ammattikorkeakoulun urheilijoista ei osittain pysty muokkaamaan lukujärjestystään urheilun ehdoilla tarvittaessa.

Lapin ammattikorkeakoulussa on tuutoroinnin osalta selkeä ohjeistus, jonka tavoitteena on perehdyttää opiskelija opiskeluun ja opiskeluympäristöön sekä antaa tukea opintopolun ajan (Lapin ammattikorkeakoulu 2019). Ammattikorkeakoulussa opiskelevat kokivat saaneensa ohjausta huomattavasti enemmän, sillä ainoastaan yksi viidestä koki jääneensä ilman tukea:

*”Opiskeluosaa tutoropettaja xxx xxxxx. Hän ei urheiluakatemiasta tiedä yhtään mitään. Tieto tästä tuli valmentajan kautta urheiluakatemiasta, koulun kautta ei kukaan.” (H1)*

*”No ainaki AMK:lla on meidän tutoropettaja, joka vastaa niinku meidän, mutta siis kaikilla luokilla on eri niin mää en tiä, en osaa sanoa niistä muista opettajista, koska ne ei oo niin tuttuja, mutta meidän tutoropettaja on antanut tukea opintojen suunnittelussa.” (H6)*

*”Onko se tutoropettaja? Jonka kanssa ollaan käyty läpi niitä asioita läpi.” (H9)*

*”Joo, henkilökohtaisia keskusteluja opettajan ja opiskelijan kanssa.” (H8)*

*”Ei meillä vaan ole.” (H7)*

*”Se on ollut tavallaan semmosta monimuotoisempaa, on keskusteltu kaikeista, kuinka niinku jakselee ja mitä tekee vapaa-ajalla. Ja miten opiskelu sujuu? Ei silleen yksistään pelkästään urheiluun.” (H8)*

Nämä edellä mainitut ammattikorkeakoulun tuutorointitavoitteet ovat toteutuneet pääsääntöisesti kaikkien haastateltujen urheilijoiden kohdalla. Pääsääntöisesti tuutorointikeskustelut kohdistuivat urheilijoiden opintoihin eikä opintojen sekä urheilun yhdistämiseen.

Ammattikorkeakoulussa tilanne oli huomattavasti parempi kuin yliopistolla, sillä vain yksi urheilija koki, ettei opettajat tienneet akatemiatoiminnasta. Haastateltavistamme osa opiskeli liikunnanohjaajaksi ja heidän opettajatuutorinsa oli tehnyt pitkän uran valmentajana. Tämä opettajatuutorin kokemus ja kiinnostus näkyi selkeästi myös ohjeissa, mitä hän antoi urheilijoille. Ohjeissa hän painotti selkeästi oman jaksamisen merkitystä sekä korosti, ettei urheilijoiden kannata tinkiä urheilusta:

- -

*“Mulle se ainaki sanoi silloin siinä keskustelussa, että kun mä olin vähän, että on paljon stressiä. Kun on paljon asioita tehtävänä. Niin xxxx xxxx sanoi, ettei missään nimessä jätä urheilusta mitään pois. Sit vaan mukauttaa ne koulujutut niin ku silleen, jos ei ehdi tehdä kaikkea vaan siirtää niitä koulujuttuja vähän, kuin että jättää urheilua vähemmälle.” (H9)*

*“Annettu niinkö vihreää valoa siihen?” (Haastattelija)*

*“Kyllä, ei oo missään nimessä tarvinnu vähentää mitään urheilusta.” (H8)*

*“Mullekki sitä sammaa sanonu, mutta sitte just itekki, kun ressaan paljon pieniäkin asioita. Tullee sitte se olo, että jää niin paljon jälkeen.” (H9)*

- -

Urheilijat kokivat ammattikorkeakoulussa, että he olivat saaneet tukea pelkästään omalta opettajatuutoriltaan ja itse täytyy tehdä todella kovasti töitä sen eteen, että pystyy osallistumaan harjoituksiin ja peleihin.

*“Miten ammattikorkeakoulu tukee opiskelun ja urheilun yhdistämistä?” (Haastattelija)*

*“No niinkö tuli, ettei kovin hyvin, mutta toki on semmosta pientä tukea.” (H9)*

*“Niin eli pelkästään sitä tuutoriopelta saatua tukea?” (Haastattelija)*

*“Niin, ainaki itellä.” (H9)*

*“Ja mulla.” (H8)*

Ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa opiskelevien urheilijoiden kehityskohteet olivat hyvin samankaltaisia. Ammattikorkeakoulussa urheilijat kokivat, että aikataulut, poissaolokäytännöt sekä kurssien sisällöt muuttuivat. Haastateltavat kokivat muutokset varsin stressaavina, koska muutenkin heidän elämänsä on niin aikataulutettua. Erilaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että paineet menestyä samanaikaisesti niin opiskelussa kuin urheilussakin, voivat aiheuttaa ahdistusta ja

levottomuutta, kestänytöntä stressikuormitusta, liikaharjoittelua ja loppuun palamista, sekä siirtymävaiheisiin liittyviä ongelmia eri kehitysvaiheissa – etenkin jos kattavaa tukea kaksoisuralle ei ole saatavilla. (Ryba ym. 2016, 89).

*“Meidän alalla ainaki se, että jos sanotaan että, öö, teoriatunnit on vapaaehtoisia niin sitte, että ne ei yhtäkkii oookki, että joidenkin opettajien kohdalla, ne onki että pitääki olla tunneilla 80 prosenttia.” (H6)*

*“Vielä selkeämmät oppisisällöt ja aikataulutukset. Mää oon Amkin puolelta ja siellä tuntuu, että saattaa aivan viime tinkaan vaihtua luentoajat tai onko ne lähi- vai etäopintoja. Ainakin oppilaitos tietäisi, että mitä seuraavan kuu-kauden aikana tapahtuu. Vaan se ei olisi sillisalaatti sieltä, niin se on vaikeampi tuoda työhön ja harrastukseen.” (H1)*

*“Ehdottomasti helpottais. Uskon, että oppilaitoksessa suunnitelmallisuus onnistuisi olisi kurseissa enemmän punaista lankaa. AMK on erinomainen, mutta opettajakaan ei ole ihan varma, että mikä tavoite tällä kurssilla on. Elikkäs opinnoissa olisi selkeämpi tavoite ja suunnitelmallisuus, jolloin opiskelija pystyisi suoraan katsomaan osaamisensa ja saada sitä kautta helpotusta, kuten esimerkiksi asiakaspalvelu. Jos kurssin nimi on vaikka joku jotain asiakaspalveluun liittyvää, niin siellä olisi, että kuinka syvälle siinä pitää mennä, että jos sä oot ollun kaupankassalla kauan, niin riittääkö se vai näetkö vasta kurssin vikalla viidenneksellä, että vitsi mähän osaan jo nämä kaikki jutut. Eli tavoite ja sitä kautta suunnitelmallisuus.” (H1)*

*“Meille käy tosi usein niin, että meillä on merkattu joku tunti aamulle ja yhtäkkiä ilmoitetaan, ettei opettaja ei tulekkaan ja se on peruttu! Ja sitte on vaan, että no tämä aamu meni taas tässä ja olis voinu mennä sinne reeneihin. Just se, että kaikki ne tunnit jos ne laitetaan lukkariin, että ne pitää paikkaansa. Ja muutenki tuoda esille sitä akatemiaa.” (H9)*

Urheilijat aikatauluttavat koko ajan omaa elämäänsä, että he pystyvät hallitsemaan omaa arkeaan urheilun ja opiskelun välillä. Sen vuoksi urheilijat kokivat epämukavaksi sen, että oppituntien aikataulut tai sisällöt muuttuvat. Oppilaitoksen puolelta tulevat yllättävät muutokset voivat synnyttää urheilijoissa ahdistusta ja stressiä. Mielestämme Lapin ammattikorkeakoulu antaa paremmat mahdollisuudet opintojen ja urheilun yhdistämiseen, koska monimuoto-opinnot helpottavat urheilijan arjen hallintaa. Oppilaitoksen täytyisi vain panostaa omien toimintojensa kehittämiseen, jotta kurssisisällöt ja muutokset saataisiin ajoissa urheilijoiden tietoon.

## 5 PAIKALLINEN TOIMINTAMALLI

### 5.1 Toimintamallin tarkoitus

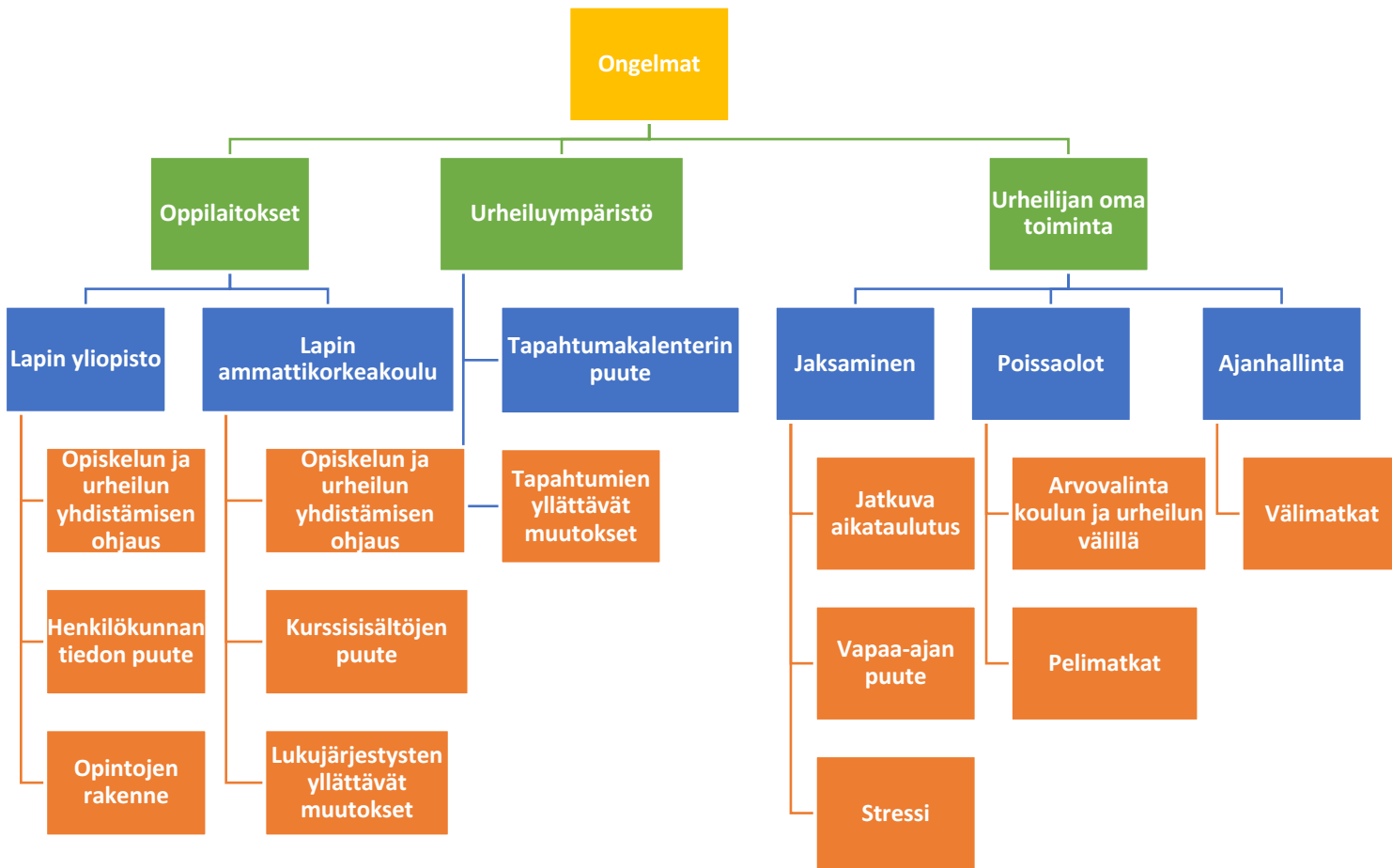
Tässä luvussa nostamme tarkemmin esille urheilijoiden nostamia keskeisiä näkemyksiä ja pyrimme niiden pohjalta rakentamaan oman paikallisen toimivan mallin, joka mahdollistaisi opiskelun ja urheilemisen mahdollisimman laadukkaasti.

Toimintamalli on paikallisesta ratkaisusta tai käytännöstä yleistetty malli, joka määrittelee keskeisen idean ja osatekijät. Toimintamalli koostuu olettamuksista, miten tarkoitus voidaan saavuttaa. Toimintamallia voidaan korjata paikallisissa kokeiluissa saatujen kokemusten perusteella. (Innokylä 2019).

Tutkimustulostemme, aikaisempien tutkimusten sekä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tutkimusten pohjalta loimme oman selkeästi paikallisen toimintamallin, joka pyrkii kehittämään Lapin urheiluakatemia toimintaa. Osatekijöinä tässä mallissa ovat Lapin urheiluakatemia, Lapin yliopisto ja ammattikorkeakoulu sekä seurayhteisöt. Luomaamme yksinkertaiseen toimintamalliin on merkattu jokaisen instituution keskeisimmät toimenpiteet, jotka pyrimme toimintamallissamme korjaamaan opiskelevien urheilijoiden näkemysten perusteella. Osatekijöiden omien toimintamallien avulla on tarkoitus poistaa luvussa 5.1 (kuvio 8) esitetyt ongelmat.

Lisäksi lisäsimme toimintamallimme yritystoiminnan analysointimenetelmästä tunnetun osan nelikenttäanalyysistä. Analyysin avulla voidaan selvittää muun muassa yrityksen nykyiset vahvuudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet (Suomen riskienhallintayhdistys 2019).





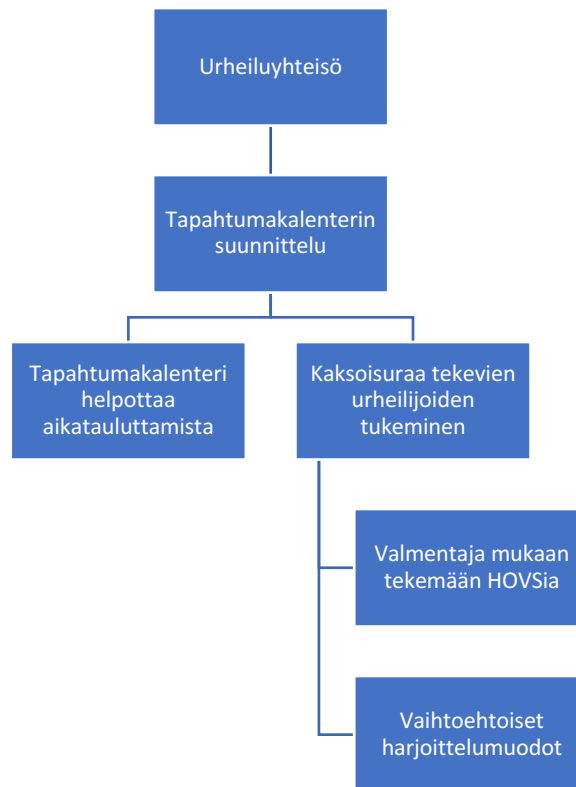
Kuvio 8. Urheilijoiden näkemyksiä keskeisistä ongelmista Lapin urheiluakatemia yhteistyöoppilaitoksissa

Kuviossa 8 esittelemme tiivistetysti kyselylomakkeen ja haastatteluiden avulla esiin nousseita ongelmia sekä kehityskohteita. Ongelmat jaottelimme teemoittain: oppilaitokset, urheilu ympäristö sekä urheilijan oma toiminta.

## 5.2 Urheilu ympäristö tukee opiskelun ja urheilun yhdistämistä

Urheilijoiden näkemysten mukaan joukkuelajien valmentajat sekä seurat ymmärtävät opiskelun ja urheilun yhdistämisen vaativuuden. Valmentajat antoivat urheilijoille vapauksia osallistua erilaisiin läsnäolopakollisiin kursseihin ja tentteihin.

Urheiluympäristössä pystytään järjestelemään sisältöjä ja aikatauluja yksilöllisesti. Esimerkiksi valmentaja voi rytmittää urheilijoiden harjoituksia yksilöllisesti, jos urheilijalla on koulua ja hän estynyt osallistumaan joukkueen yhteiseen tapahtumaan. Urheilijat kokivat positiiviseksi sen, että valmentaja määrittää ajan ja paikan, jolloin harjoitus tehdään. Urheilijat muokkaavat ja suunnittelevat aikataulujaan lähtökohtaisesti paljon, joten he mielellään jakavat vastuuta suunnittelusta myös valmentajalleen. Joukkueet ilmoittavat oman tapahtumakalenterinsa, johon on merkattu kuukauden tai pidemmän aikavälin kaikki joukkueen tapahtumat. Tällaisen tapahtumakalenterin jakaminen edesauttaa urheilijan arjen suunnittelua, koska heidän elämänsä on koulun, harjoittelun, ravinnon, levon ja vapaa-ajan yhteensovittamista. Urheiluympäristössä ymmärretään, että urheilijoiden on saavutettava kuukaudessa tietty määrä opintosuorituksia, jotta he saavat opintotuen urheilusta maksettavan korvauksen tai palkan lisäksi.



Kuvio 9. Urheilyyhteisön toimenpiteet

**VAHVUUDET:**

- Valmentajien sekä seurayhteisöiden asenne urheilijoiden opiskeluun

**MAHDOLLISUUDET:**

- Toimiva urheiluakatemia mahdollistaa tuloksen tekemisen urheiluympäristössä, kun urheilijoilla käytössä joustavat opiskelumenetelmät
- Urheilijoiden hyvinvointi paranee, kun stressi vähenee
- Toimiva urheiluakatemia voi tuoda lisää joukkueurheilijoita Rovaniemelle

Korkeakouluopintojen opintotuki on sidoksissa opinnoissa edistymiseen, sillä urheilija saa opintorahaa vuonna 2019 250,28 euroa kuukaudessa. Opiskellessasi korkeakoulussa urheilijan pitää suorittaa jokaista tukikuukautta kohti vähintään viisi opintopistettä sekä jokaista lukuvuotta kohti vähintään 20 opintopistettä. (Kansaneläkelaitos 2019.)

### **5.3 Ajanhallinta ja motivaatio keskiössä**

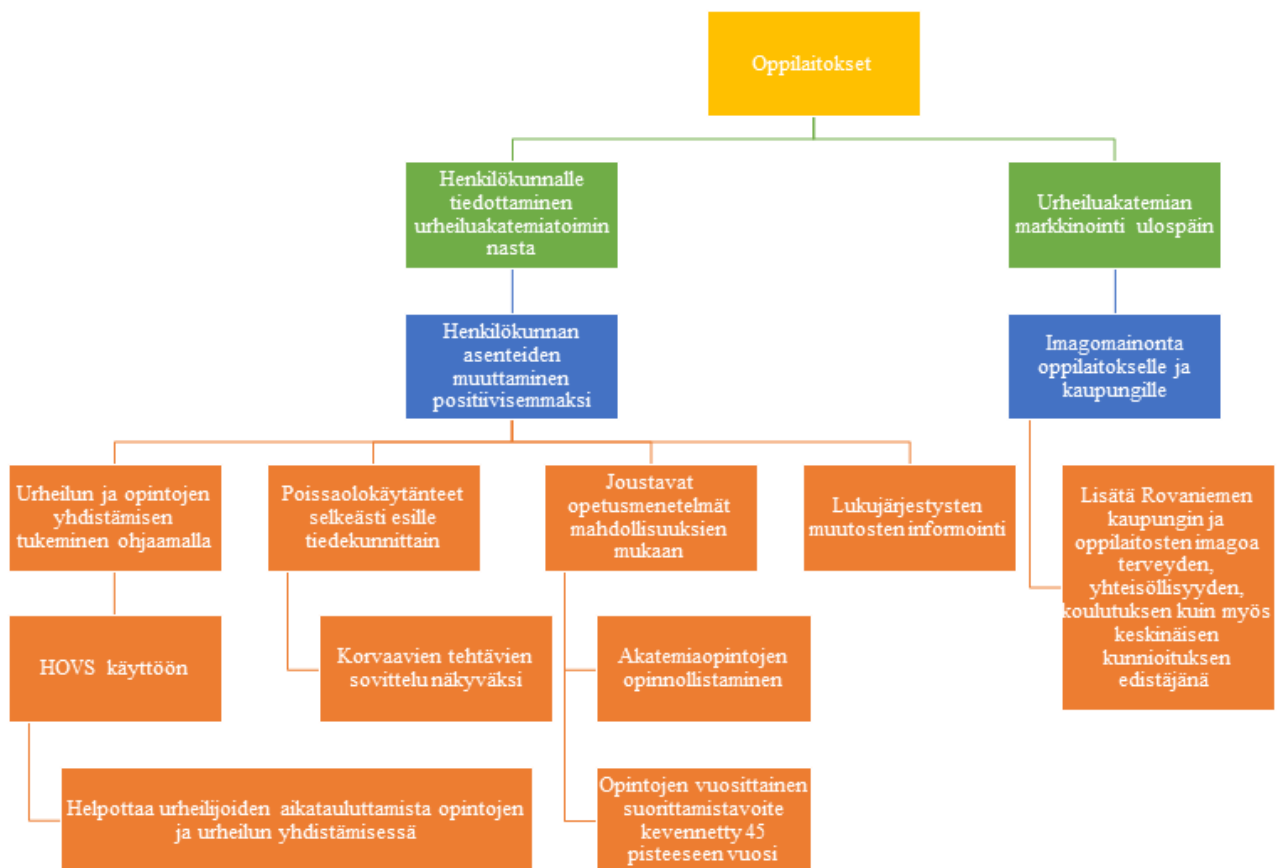
Urheilijoiden näkemys asenteen merkityksestä oli selkeä, 80 prosenttia vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että asenne on yksi merkittävimpiä tekijöitä onnistuneen opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen liittyy paljon valintoja, järjestelyä ja omistautumista. Urheilijat korostivat heidän omaa rooliansa asioiden järjestelyssä urheilun ja opiskeluun liittyvissä asioissa. Urheilijat menevät itse opettajien kanssa keskustelemaan poissaoloista tai korvaavista suoritustavoista. Aikataulujen suunnittelu oli urheilijoiden mielestä mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen. Urheilusta johtuvia

poissaoloja tulee kilpailukauden aikana harjoituksista ja koti- ja vieraspeleistä. Poissaoloista johtuen aikatauluttaminen ja poissaolojen järjestely on äärimmäisen tärkeää urheilijan jaksamisen ja stressin välttämiseksi.

Urheilijan omassa toiminnassa korostuu motivaatio. Urheilijalla täytyy olla halu järjestellä poissaolojaan, selvittää vaihtoehtoisia suoritustapoja ja tehdä arvovallintoja liittyen urheiluun ja opiskeluun. Opiskelevan urheilijan vapaa-aika on todella rajallista ja hyvinvoinnista pidettävä erittäin hyvää huolta, jotta on urheilijana parhaimmillaan. Urheilijan on suunniteltava arkensa tehokkaasti, jotta kaikelle toiminnalle jää aikaa. Ajanhallintaan kuuluu opiskelun, harjoittelun, liikkumisen paikkojen välillä, syömisen, levon ja vapaa-ajan yhteensovittaminen, jossa keskiössä ovat harjoittelu, syöminen, lepo, syöminen, uni ja opiskelu.

## 5.4 Oppilaitoksen toiminta

Urheilijoiden näkemysten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että oppilaitosten toimintaa kehittämällä pystytään Lapin urheiluakatemiasta saada toimiva kokonaisuus. Tällä hetkellä urheilijoiden näkemysten mukaan kehitettävää on juuri oppilaitosten toiminnassa. Oppilaitosten välillä on eroavaisuuksia ja siksi käsittelemmekin oppilaitoksia tässä osassa erikseen.



Kuvio 10. Oppilaitoksen tehtävät

**VAHVUUDET:**

- Monimuoto-opinnot Lapin ammattikorkeakoulussa
- Lapin ammattikorkeakoulun asenne urheilun ja korkeakouluopintojen yhdistämiseen
- Opiskeluolosuhteet Rovaniemellä
- Rovaniemen asema urheilukaupunkina

**MAHDOLLISUUDET:**

- Toimiva urheiluakatemia lisää oppilaitoksien kiinnostusta urheilijoiden keskuudessa
- Parantaa oppilaitoksien imagoa

Lapin yliopiston ja Lapin ammattikorkeakoulun tietoisuutta urheiluakatemiatoiminnasta pitäisi pystyä nostamaan paremmin esille. Tutkimuksemme mukaan suurin osa urheilijoista koki, ettei oppilaitoksessa ollut tietoa tästä toiminnasta. Meidän mielestämme opiskelevan urheilijan on helpompi mennä keskustelemaan opettajan kanssa mahdollisista joustavista työtavoista tai korvaavista tehtävistä, kun oppilaitoksen henkilökunta tietää miksi urheilija tarvitsee joustoa.

Vertasimme tuloksiamme Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen keväällä 2019 suoritettuun akatemiaurheilijakyselyyn, joka oli suoritettu 11 urheiluakatemialle Suomessa. Vertasimme vastauksiamme koko maan tilanteeseen, koska Lapin urheiluakatemian osalta kyselyyn oli vastannut ainoastaan kolme urheilijaa. Tämän vuoksi emme saaneet heidän vastauksiaan käyttöönsä, koska urheilijat olisi ollut tunnistettavissa vastauksista. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2019; Pusa 2019.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kysely koostui kyselylomakkeesta, johon vastattiin kuusiportaisella Likert-asteikolla sekä avoimista kysymyksistä, jotka avasivat opiskelevien urheilijoiden näkemyksiä. Kaikkiin kyselylomakkeen suljettuihin kysymyksiin vastattiin seuraavan Likert-asteikon avulla: (1= Täysin eri mieltä, 2= Eri mieltä 3= En samaa, enkä eri mieltä 4= Samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä, 6= En osaa sanoa). Kuusiportaisen Likert-asteikon vuoksi emme pystyneet suoraan vertaamaan omia tuloksiamme Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tuloksiin, koska urheilijoille oli annettu vaihtoehto olla olematta mitään mieltä asiasta tai heidän ei tarvinnut osata vastata kysymykseen. Vastausvaihtoehto en samaa, enkä eri mieltä voidaan tulkita niin, että se on liukuma positiivisen ja negatiivisen näkemyksen välillä. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2019; Silén 2019).

Valtakunnallisen akatemiakyselyn mukaan urheilijat (N=150) kokivat, että oppilaitokset olivat urheilumyönteisiä 40,67 prosentin osuudella ja en samaa, enkä eri mieltä oli 30 prosenttia vastaajista. Negatiiviseksi oppilaitosten suhtautumisen koki ainoastaan 14,67 prosenttia, eikä 14,66 prosenttia ei osannut sanoa mitä mieltä olivat väittämän suhteen. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2019.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan urheilijat kokivat, että he tietävät paikan mistä saavat apua urheilun ja opintojen yhdistämiseen. 42,67 prosenttia vastaajista oli vastannut olevansa samaa tai täysin samaa mieltä. 21,33 prosenttia vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Täysin eri mieltä ja eri mieltä oli ainoastaan 26 prosenttia vastaajista. 10 prosenttia vastaajista ei osannut mitä mistä apua saisi urheilun ja opintojen yhdistämiseen. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2019.)

Lapin yliopistossa urheilijoiden saama ohjaus oli pääsääntöisesti opiskeluun liittyvää ja tähän – opiskeluiden ohjaukseen oltiin suurimmalta osin tyytyväisiä. Lisäksi opiskelijatuutoreiden sekä omien opiskelukavereiden merkitys koettiin tärkeäksi, koska heidän kauttaan tuli tietoa oppilaitoksen käytännöistä.

Urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyvää ohjausta ei urheilijoiden mielestä ollut, vaan urheilijan täytyi itse sopia asioista opettajien kanssa. Ainoastaan yksi haastattelumme opiskelija oli keskustellut oppilaitoksensa akatemiatoiminnan yhdyshenkilön kanssa ja tässäkin tapauksessa tieto tästä oli tullut urheilijan kaverin kautta, joka urheili samassa joukkueessa ja oli aikaisemmin opiskellut Lapin yliopistossa. Yhdyshenkilön kautta urheilija sai arvokasta tietoa yliopisto-opintojen käytännöistä. Urheilijoiden mielestä yliopistossa ei tiedetä, että on tällainen Lapin urheiluakatemia ja mikä sen tehtävä on. Tämän tietämättömyyden seurauksena urheilijoille on syntynyt tunne, että yliopiston henkilökunta suhtautuu negatiivisesti opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen. Tällä hetkellä urheilijat kokivat pystyvänsä keskustelemaan parhaiten opintoihin liittyvistä asioista opintosihteerin tai opintopäällikön kanssa.

Yliopistossa läsnäolokäytännöt vaikuttivat siihen, että kuinka urheilija pystyi osallistumaan akatemiaharjoitukseen aamuisin. Eri tiedekunnilla ja kursseilla on erilaiset käytännöt poissaoloihin liittyen ja sen vuoksi urheilijat joutuvat itse tekemään valintoja, että pystyvätkö he osallistumaan aamuharjoitukseen vai menevätkö kouluun. Pääsääntöisesti tiedekunnasta ja tutkinnosta riippumatta alemmat korkeakoulututkinnot vaativat enemmän läsnäoloa kuin ylemmät korkeakoulututkinnon opinnot. Tällä hetkellä ylemmän korkeakoulututkinnon opetusmenetelmät ovat joustavampia, kun käytössä on Adobe Connect-luennot sekä Moodle-oppimisympäristö. Lisäksi tentit ovat mahdollisia suorittaa erilaisin kirjapaketteja tenttimällä tenttiakvaariossa tai esseiden avulla.

Lapin ammattikorkeakoulussakin opiskelevat urheilijat olivat tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen, joka koski opiskelua, mutta myös ammattikorkeakoulussa ei ole ollut ohjausta, joka koskisi urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Ammattikorkeakoulussa liikunta-alalla opiskelevat urheilijat kokivat, että heidän opettajatuutorin kanssa käyty keskustelu oli monimuotoisempaa ja siinä keskusteltiin enemmän myös urheilusta ja heidän jaksamisesta, koska opettaja oli liikunta-alan ammattilainen. Opettajatuutorin ohjeet koettiin urheilu-uraan kannustavina ja hänen



ohjeidensa avulla oli mietitty muun muassa opintojen pidentämistä, jolloin ei tarvitsisi tinkiä urheilusta ja samalla tämä auttaisi urheilijoita jaksamaan paremmin oman kaksoisuransa luomisessa.

Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelu on monimuotoisempaa kuin Lapin yliopistossa, koska siellä voi opiskella joustavasti joko päiväopintoja suorittamalla tai, urheilijalle paremmin sopivammalla tavalla, monimuoto- tai verkko-opintojen kautta.

Haastattelimme Lapin ammattikorkeakoulun liiketalouden koulutusohjelman lehtoria Antti Ovaskaista. Ovaskainen kertoi (2019) monimuoto-opinnoista, että monimuoto-opinnot ovat joustavia opintoja asuinpaikasta riippumatta. “Meillä on ollut urheilijoita, jotka asuvat ja pelaavat toisella paikkakunnalla, mutta suorittavat opintojaan meille Lapin ammattikorkeakouluun”. Luennot ja kontaktit toteutetaan Adobe Connect-ohjelmalla virtuaalisesti ja Moodle-ympäristö toimii informaation ja opintomateriaalien jakopaikkana sekä tehtävien palautuslaatikkona tai jopa tenttipaikkana. Adode Connect ja Moodle yhdessä muodostavat käytössä olevan oppimisympäristömme. Monimuoto-opinnoissa itsenäinen työskentely korostuu, sillä urheilija voi suorittaa niitä samanaikaisesti urheilen. (Ovaskainen 2019.)

Oppilaitosten keskinäisen vertailun kohdalla esille nousevat henkilökunnan suhtautumisessa opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisessä. Lapin yliopistossa opiskelevien urheilijoiden näkemys henkilökunnan suhtautumisesta oli negatiivinen. 71,43 prosenttia vastaajista näkemys oli, että suhtautuminen ei ole kannustavaa. Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelevien urheilijoiden näkemys oli positiivisempi, sillä vastaajista 50 prosenttia oli väitteen kanssa osittain samaa mieltä ja 25 prosenttia täysin samaa mieltä. Oppilaitosten väliset erot johtunevat siitä, että Lapin ammattikorkeakoulussa urheilijoilla on mahdollisuus opiskella tutkinto liikunta-alalta. Näkemyksemme mukaan tämän vuoksi oppilaitoksen henkilökunnan on helpompi suhtautua positiivisesti urheiluun, kun se on osana oppilaitoksen opintotarjontaa.

Haastattelemamme urheilijat kertoivat omia näkemyksiään siitä, kuinka oppilaitokset voisivat kehittää omaa toimintaansa niin, että opiskelun ja urheilun yhdistäminen olisi mahdollista. Lapin yliopistossa opiskelevat urheilijat halusivat, että henkilökunta ja oppilaat tietäisivät mikä urheiluakatemia on. Lisäksi urheilijat toivoivat, että tämä urheiluakatemiaan kuulumisen synnyttäisi oppilaitoksen henkilökunnassa ja muissa positiivisen miellelyhtymän. Toiveissa oli myös urheilun huomioiminen niin, että siitä voisi saada vapaasti valittaviin kursseihin suorituksia.

Lapin ammattikorkeakoulussa urheilijat halusivat kehittää oppilaitoksen toimintatapoja, sillä heidän kokemustensa mukaan tulee paljon yllättäviä muutoksia aikatauluihin ja tämä vaikeuttaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Ammattikorkeakoulussa opiskelevat urheilijat halusivat vielä selkeämmin esille kurssien sisällöt, jolloin heillä olisi helpompaa tunnistaa osaamisensa ja hakea tähän korvaavuutta. Lapin ammattikorkeakoulujen AHOT-periaatteen mukaisesti, missä opiskelijalta ei vaadita uudelleen sellaisia opintoja, joita vastaava osaaminen hänellä on jo olemassa. Opintoja voi korvata joko muualla suoritetuilla opinnoilla tai muulla tavoin hankitulla osaamisella (Lapin ammattikorkeakoulu 2019).

## **5.5 Lapin urheiluakatemia**

Rovaniemellä on kansainvälisen tason valmennus- ja harjoituskeskus. Santasport Lapin Urheiluopisto on Olympic Training Center -statuksen omaava instituutio. Urheiluopisto tarjoaa erinomaiset harjoittelupuitteet lukuisille lajiliitoille. Puitteiden lisäksi akatemiaurheilijat saa käyttöönsä erilaiset tukipalvelut, kuten fysioterapian, terveydenhoidon, testauspalvelut, ravintovalmennuksen, psyykkisen valmennuksen, taitovalmennuksen sekä voimavalmennuksen. (Lapin urheiluakatemia 2019; Santasport 2019;) Kirsi Yrjölän (2011) tutkimukseen vastasi Rovaniemen urheilulukion, ammattikorkeakoulun sekä Lapin yliopiston opiskelevia urheilijoita, vanhempia sekä valmentajia. Tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat tyytyväisiä harjoitteluolosuhteisiin ja harjoittelun infrastruktuuriin sekä opis-

keluolosuhteisiinsa. Olosuhteista huolimatta urheilijat eivät olleet tyytyväisiä urheiluakatemian ja oppilaitosten väliseen yhteistyöhön, sillä he näkivät tässä toiminnassa selkeitä puutteita.

Rovaniemellä urheilun ja opintojen kokonaisvaltainen tukeminen on Lapin urheiluakatemian keskeinen tehtävä, jossa urheilijat opiskelevat paikallisissa oppilaitoksissa ja valmentautuvat urheiluakatemiassa (Santasport 2019). Tämän tutkielmamme tavoitteena on kehittää paikallinen toimintamalli tukemaan joukkueurheilijoiden kaksoisuraa, missä yhdistyvät opiskelu paikallisissa korkeakouluissa sekä mahdollistaisi täysipainoisen urheilemisen. Tässä kehittämässämme toimintamallissa haluamme nostaa esille urheilijoiden näkemyksiä siitä, miten opiskelun ja urheilun yhdistäminen sujuu tällä hetkellä Rovaniemellä. Lisäksi käytämme apunamme aikaisempaa tutkimusmateriaalia, joka on suurimmalta osin eritasoisia opinnäytetöitä, joissa on esitelty eri urheiluakatemioiden toimintatapoja Suomessa. Aikaisempien tutkimusten avulla pystymme yhdistämään toisten akatemioiden hyviä käytänteitä Rovaniemen toimintatapoihin sopiviksi.

Tutkiessamme muiden urheiluakatemioiden toimintaa esille nousi Joensuun urheiluakatemia, missä akatemiatoiminta muistuttaa sitä, mitä meillä täällä Rovaniemellä opiskelevat urheilijat toivoisivat akatemialta. Joensuussa urheiluakatemian toimintaan kuuluu verkoston koordinointi, joka tarkoittaa yhteydenpitoa seuroihin ja oppilaitoksiin. Tällöin oppilaitoksien pyritään tiedostavan urheilun merkitys ja suhtauduttaisiin myönteisemmin ja joustavammin esimerkiksi urheilijoiden poissaoloihin. (Hämäläinen, 2011, 24–25.) Positiivisen miellelyhtymän synnyttämisen lisäksi Joensuussa urheiluakatemian urheilijat saavat yhteistyöoppilaitoksessa opiskellessaan kursseja tai opintopisteitä aamuvalmennuksesta ja muista urheilijaksi kasvamista tukevista kursseista (Joensuu 2019). Kimmo Hyppönen (2019) kertoi, että näiden vapaasti valittavien akademiaopintojen ansiosta urheilija pystyy kerryttämään opintotukeen vaadittavia opintopisteitä kilpailukaudella, kun opiskelu ei ole muutoin mahdollista. Esimerkiksi jääkiekossa pudotuspelien aikaan, kun joukkueet pelaavat ja matkustavat tiiviisti. Tämä Joensuun urhei-

luakatemia toimintamalli ei ole ainutlaatuinen, sillä vastaavan kaltainen mahdollisuus on ollut käytössä Päijät-Hämeen urheiluakatemia kultatason urheilijoille. Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helian Vierumäen yksikön opiskelevilla urheilijoilla on mahdollisuus näihin Sportfolio-opintoihin, jotka ovat vapaasti valittavia, valmentautumiseen ja urheilijana kasvamiseen liittyviä opintoja (Pajulahti 2019).

Joensuun ja Päijät-Hämeen urheiluakatemia lisäksi akatemia toiminta on myös opinnollistettu ja siitä saatavat pistemäärät vaihtelevat seuraavasti akatemiointain:

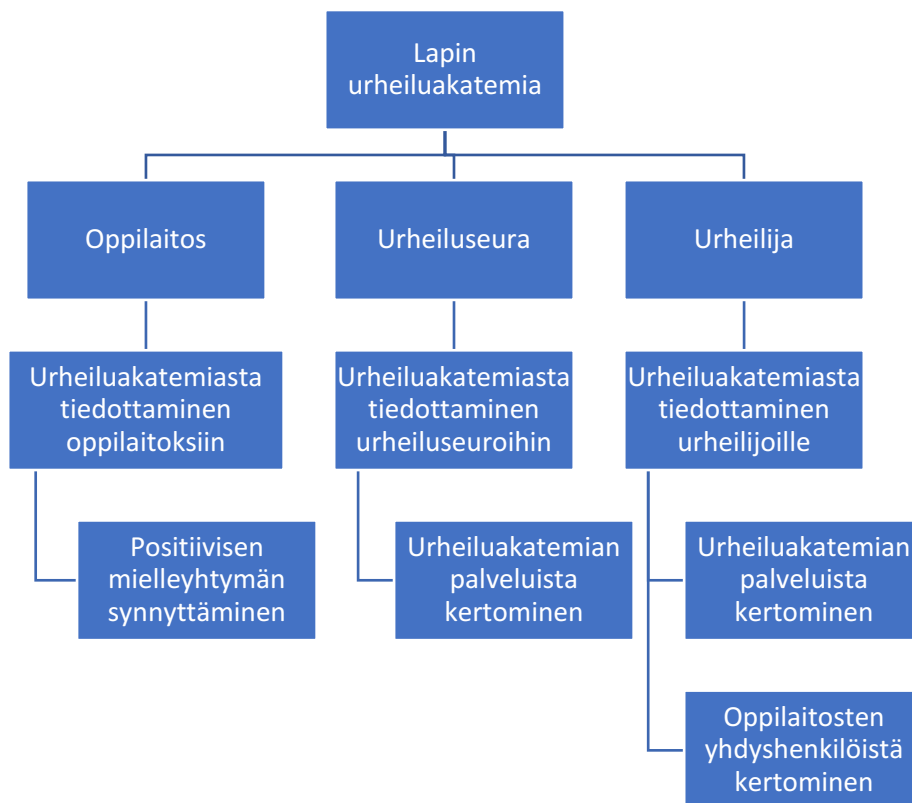
- 1) Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia, 15 opintopistettä.
- 2) Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia, 3–4 opintopistettä.
- 3) Jyväskylän urheiluakatemia, 15 opintopistettä
- 4) Kouvolan urheiluakatemiassa, 8 tai 15 opintopistettä riippuen opiskeleeko Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa vai avoimen ammattikorkeakoulun kautta.
- 5) Kuopion alueen urheiluakatemia 15 opintopistettä.
- 6) Tampereen Urheiluakatemia jäsenillä on mahdollisuus suorittaa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa urheiluakatemiaopintoja 15 opintopisteen edestä verkko-opintoina.
- 7) Vuokatti- Ruka urheiluakatemiassa on mahdollisuus suorittaa urheiluakatemiaopintoja, riippuen yhteistyöoppilaitoksen käytänteistä.

Urheilijoiden näkemyksistä nousi esille myös ohjaus, joka kohdentuu urheilun ja korkeakouluopintojen yhdistämiseen. Meidän tutkimuksemme sekä Yrjölän (2011) tutkimuksen mukaan urheilijat kaipaavat kaksoisura-asetelmaan parannuksia muun muassa lisäämällä joustavuutta opintojen aikataulutuksiin sekä henkilökohtaista uraohjausta ja konsultointia paljon enemmän. Yhtenä selkeänä vaihtoehtona näkisimme eri urheiluakatemoissa käytössä olevan henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman. Henkilökohtainen opiskelu- ja valmennussuunnitelma on suunnitelma, jossa yhdistyvät opiskelevan urheilijan oma henkilökohtainen opetussuunnitelma ja hänen oman lajinsa valmentautumissuunnitelma (Opetusministeriö 2018). Rovaniemellä kyseinen henkilökohtainen

opiskelu- ja valmentautumissuunnitelma on käytössä Ounasvaaran urheiluluki-  
ossa muunnellusti. Urheilija käy läpi omat opiskeltavat kurssinsa, harjoitukset,  
leirit ja kisat yhdessä opinto-ohjaajan kanssa. Tämän jälkeen tarkistetaan muun  
muassa urheilun ja opiskelun mahdolliset päällekkäisyydet ja mietitään, kuinka  
nämä päällekkäisyydet voidaan ratkaista (Ounasvaaran lukio 2019; Sirviö 2019).  
Paikalliset korkeakoulumme voisivat muokata itselleen oman lomakkeen, joka  
helpottaisi opiskelevien urheilijoiden aikataulujen suunnittelua, jos suunnitelma  
tehtäisiin esimerkiksi lukukaudeksi kerrallaan.

Henkilökohtaisen opiskelu- ja valmentautumissuunnitelman kanssa olisi hyvä  
mennä akatemian yhdyshenkilön sekä opintopäällikön juttusille. Pyrittäisiin yh-  
dessä löytämään erilaisia keinoja kaksoisuran laadukkaalle luomiselle niin, ettei  
opiskelu ja urheilu siitä kärsi. Mielestämme valmentajan olisi hyvä osallistua näi-  
hin urheilijaa koskeviin keskusteluihin, koska arjen sujuminen vaikuttaa positiivi-  
sesti myös urheilutuloksen tekemiseen. Lisäksi valmentajan osallistuminen lisäsi  
vuorovaikutusta oppilaitoksen, urheiluakatemian sekä urheiluseurojen välillä.  
Seurauksena syntyisi keskinäinen kunnioitus kaikkia mukana olevia instituutioita  
kohtaan. Huomioitavaa on myös se, että urheiluympäristön asenne opiskelua  
kohtaan on positiivinen ja tämän selkeä esiintuominen voisi auttaa myös oppilai-  
toksissa toimivien opettajien ja muun henkilökunnan asenteisiin urheilua koh-  
taan.

Näiden edellä mainittujen positiivisten havaintojen lisäksi voidaan todeta, että val-  
takunnallisesti on havaittavissa samoja ongelmia tiedottamisen suhteen kuin  
meillä täällä Lapin urheiluakatemiassa, sillä se oli nostettu selkeänä kehityskoh-  
teena esille kyselyn avoimissa kysymyksissä. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus-  
keskus 2019.)



Kuvio 11. Lapin urheiluakatemian toimenpiteet

#### VAHVUUDET:

- Ainutlaatuinen toimintaympäristö alueen urheilu ympäristön kehittäjänä ja vaikuttajana
- Lapin urheiluakatemian tarjoamat tukipalvelut urheilijoille
- Santasportin tarjoamat harjoitusolosuhteet

#### MAHDOLLISUUDET:

- Toimiva urheiluakatemia nostaa joukkueurheilijoiden kiinnostusta tulla Rovaniemelle
- Urheiluakatemian toiminta voi olla ratkaiseva tekijä oppilaitoksien arvostuksen lisäämisessä

- Urheiluympäristön tieto urheiluakatemiasta lisää urheilijoiden kiinnostusta akatemiatoimintaan
- Urheiluympäristön parempi tietoisuus urheiluakatemiasta lisää joukkueurheilijoiden määrää ja laatua Rovaniemellä

Mielestämme oppilaitokset pystyvät erottumaan eri oppilaitoksien joukosta toimivalla urheiluakatemiamalla. Tavoitteena pitäisi olla, että urheilijat pystyvät opiskelemaan, harjoittelemaan sekä pelaamaan Rovaniemellä – loistavissa olosuhteissa. Opiskeluyhteisön ja urheiluyhteisön sujuvan yhteistyön avulla uskomme olevan myös positiivinen vaikutus rovaniemeläisten joukkueiden, oppilaitoksien ja kaupungin vetovoimaisuuden paranemiseksi. Rovaniemen kaupungin strategisista painopisteistä on ollut liikunnan ja urheilun roolin vahvistaminen kaupungin kehittämisessä ja profiilissa (Rovaniemi 2019).

## 6 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisia näkemyksiä rovaniemeläisillä joukkueurheilijoilla on opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisestä korkeakoulussa. Urheilijoiden näkemykset opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä jaettiin kolmeen osaan. Tutkimme urheilijoiden näkemyksiä oppilaitoksen, urheiluympäristön ja oman toiminnan vaikutuksesta opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen. Näkemykset oppilaitoksen vaikutuksesta vaihtelivat Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin yliopiston opiskelevien urheilijoiden kesken. Lapin yliopiston opiskelevien urheilijoiden näkemyksistä nousi esiin henkilökunnan kannustavuuden puute opiskeluun ja urheiluun liittyen. Lisäksi Lapin yliopistossa tietoisuus urheiluakatemiasta oli heikkoa, mutta lukujärjestyksen muokkaaminen oli helpompaa kuin Lapin ammattikorkeakoulussa. Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelevien urheilijoiden näkemyksissä korostui henkilökunnan kannustavuus ja tietoisuus urheiluakatemiasta, joka oli parempaa kuin Lapin yliopistossa. Urheilijoiden näkemykset urheiluympäristön vaikutuksesta oli positiivinen ja siinä korostui valmentajien ja muun joukkueen suhtautuminen kannustavasti opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Urheilijoiden omassa toiminnassa korostui asenne ja motivaatio tehdä valintoja urheilun ja opiskelun välillä. Urheilijoiden piti itse selvittää poissaolojaan, jotka akatemiatoiminnasta ja peleistä aiheutuvat. Näkemys oli, että urheilijan pitää olla itse valmis selvittämään ja järjestelemään aikataulujaan, poissaolojaan ja jaksamaan silti olemaan urheilussa parhaimmillaan fyysisesti ja henkisesti.

Keskeisiä kehitysideoita tutkimusta tehdessä saimme eniten liittyen oppilaitoksien ja urheiluakatemian toimintaan. Lapin yliopistossa selkein kehitysidea olisi tietoisuuden lisääminen Lapin urheiluakatemiasta. Tietoisuus urheiluakatemiasta saattaisi synnyttää henkilökunnalla positiivisen miellelyhtymän ja siten, urheilijat voisivat saada enemmän ymmärrystä ja tukea opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelun ja urheilun yhdistämistä tukisi selkeät kurssien sisällöt ja aikataulut, jotka auttaisivat urheilijoiden ajanhallintaa ja



vähentäisivät yllättäviä muutoksia aikatauluihin. Merkittävin kehitysidea mielestämme kuitenkin akatemian opinnollistaminen. Tällä hetkellä opiskelevien urheilijoiden akatemiastatuksesta ei ole merkittävää hyötyä opiskeluun. Toinen kehitysidea on henkilökohtainen opiskelu- ja valmennussuunnitelman käyttöönotto, joka toisi yhteistyötä oppilaitoksen ja urheilu ympäristön välille. Henkilökohtainen opiskelu- ja valmennussuunnitelma myös tukisi urheilijoiden ajanhallintaa.

Suunnitellessamme tutkimusta pyrimme kiinnittämään huomion tutkimuksen luotettavuuteen. Heti tutkimusprosessin alussa pohdimme omaa suhdettamme tutkimusongelmaan. Olemme kummatkin toimineet usean vuoden ajan valmentajina ja kaksoisura ilmiönä oli meille tuttu. Tutkimusongelma oli kehittää ja löytää ratkaisuja korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen Lapin urheiluakatemiassa. Pohdimme, onko meillä tutkijoina liian paljon taustatietoa ja ennakkoluuloja tutkittuun tapaukseen liittyen. Nyt kuitenkin pohtiessamme tutkimuksen luotettavuutta voimme todeta, että tutkimusprosessissa ennakkoluulot väistyivät oman aineistomme alle. Hypoteesimme oli, että urheilijoiden näkemys opiskelun ja urheilun yhdistämisestä on negatiivinen. Voimme todeta, että tutkimuksen tulokset eivät yllättäneet meitä. Tutkimusmenetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimuksen ja tapaus tutkimuksen. Olemme tyytyväisiä tutkimuksen yleistettävyyden, koska tutkimukseemme osallistui 15 urheilijaa, kun Rovaniemellä tutkimuksen ehdot täyttäviä urheilijoita oli aineiston keräämisen aikaan 17.

Luotettavuustarkastelun pohja on työn riittävä dokumentaatio sekä valintojen ja ratkaisujen perustelut. Myös yleisesti tutkimuksen luotettavuusmittareina pidetään reabiliateettia ja validiteettia. Realibiteetilla tarkoitetaan tutkimusten tulosten pysyvyyttä, eli saadaanko tutkimus uusimalla samat tutkimustulokset. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2017,174–176.) Tutkimuksemme reabilitetti on tutkimusmenetelmän ja ilmiön puolelta hyvä. Ajatella, että aineistonkeruussa pysyvyyteen on vaikuttanut tutkijapositio. Kyselylomakkeen laatimisessa ja toteutuksessa pysyvyys toteutuu, mutta teemahaastattelussa haastattelujen toteutus voisi olla erilaisella tutkijaposiitiolla erilainen.

Teemahaastatteluissa oli paljon kohtia, joissa keskustelimme tutkimushenkilöiden kanssa vapaamuotoisesti ja ajauduimme keskustelussa eri suuntiin eri haastatteluissa. Jos toinen tutkija olisi suorittanut haastattelut aineisto olisi voinut olla erilainen. Koemme, että saimme tällä tavoin paljon yksityiskohtaista tietoa, jota ei muulla aineistonkeruutavalla välttämättä saada. Valinta teemahaastattelusta oli tietoinen, jotta saamme mahdollisimman monipuolisia näkemyksiä, sekä haastateltavalla on mahdollisuus viedä vuoropuhelua, eikä haastattelijoiden rooli korostu.

Tutkimuksen validiteetti kertoo, onko tutkimuksessa tutkittu oikeita asioita, onko tutkimusasetelma ja aineiston analyysi tehty oikein (Kananen 2017, 176). Tutkimuksen suunnittelun alkuvaiheessa päätimme, että haluamme selvittää joukkueurheilijoiden näkemyksiä joukkueurheilun ja korkeakouluopiskelun yhdistämisestä ja näkemyksien ja aikaisempien tutkimuksien avulla luoda uuden toimintamallin Rovaniemelle. Aineiston keräämiseen käytimme kyselylomaketta ja teemahaastattelua. Kyselylomakkeessa oli kolme osaa, taustakysymykset, väittämäkysymykset ja avoimet kysymykset. Käytimme näkemyksen muodostamiseen kaikkia väittämäkysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Taustakysymyksien avulla pystyimme erottamaan Lapin yliopistossa ja Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelevien urheilijoiden näkemyksiä. Kyselylomake oli vastaajille raskas täytettävä, joka näkyi siinä, että avoimiin kysymyksiin kaikki vastaajat eivät olleet täytäneet täysin harkittuja vastauksia. Kaikkia vastauksia pystyimme käyttämään tutkimuksessa, eli vastaukset olivat silti tutkimukseen sopivia.

Aineiston analyysin teimme sisällön analyysin ja sisällön erittelyn avulla. Päädymme näihin valintoihin, koska halusimme luokitella haastatteluaineiston tarkasti, koska meillä oli selkeä suunnitelma näkemyksen jakamisesta kolmeen osaan. Lisäksi halusimme ilmaista tilastollisesti kyselystä saadun aineiston. Tilastollisuuden kautta saimme havainnollistettua joukkueurheilijoiden näkemyksen kuvioiden avulla. Puhuimme Lapin yliopiston väitöskirjatutkija Marianne Sileinin (2019) kanssa millä tavalla voimme vertailla omaa ja muita tutkimuksia tilas-

tollisesti ja samalla keskustelimme tekemistämme analyysivalinnoista. Prosentuaalinen esittäminen ei ole tilastotieteessä luotettavaa tutkimusta, mutta meille prosentuaalinen tutkimustulosten havainnollistaminen esittää lukijalle joukkueurheilijoiden näkemyksen.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että olemme pyrkineet vertailemaan saamiamme tuloksia eri tutkimuksiin ja aineistoihin. Olemme olleet yhteydessä moniin eri toimijoihin toimintamallia rakentaessamme. Urheiluakatemia, oppilaitosten ja urheiluympäristössä toimivien ihmisten suhtautuminen tutkimukseen on ollut erittäin positiivista ja olemme saaneet vastauksia esittämiimme kysymyksiin erinomaisesti.

Pertti Alasuutari (2011, 231) kertoo teoksessaan *Laadullinen tutkimus 2.0*, laadullisen tutkimuksen tuottavan syvällistä mutta huonosti yleistettävää tietoa. Hän esittää näkemyksensä, että laadullisella tutkimuksella esitetään ja haetaan hypoteeseja, joita sitten todennetaan varsinaisella tilastollisilla menetelmillä tehtävällä tutkimuksella, jolla saadaan yleistettäviä tuloksia ilmiöstä. Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohde on rajattu erittäin tarkasti. Tutkimushetkellä Rovaniemellä joukkueurheili ja korkeakouluopiskeli 17 aikuista. Tähän tutkimukseen osallistui 15 heistä. Koemme, että tutkimustuloksiamme voidaan yleistää Rovaniemellä. Tutkimuksemme keskittyy kuvaamaan rovaniemeläisten urheilijoiden näkemystä ja kehittämään toimintamallin tulevaisuuteen.

Parityönä tehty tutkimus sujui meidän tapauksessamme hyvin. Tarkasti asetetut tavoitteet tehokkaita. Realistiset tavoitteet tutkimukset valmistumiselle ohjaavat ja motivoivat tutkijaa (Murray 2006, 25). Teimme paljon töitä siten, että olimme samassa paikassa, mutta myös pystyimme jakamaan töitä toistemme kesken. Esimerkiksi teorian muodostamisessa Tatu vastasi aikaisemman tutkimuksesta ja Kimmo kaksoisuraan perehtymisestä. Sitten purimme itsenäisen työmme tulokset ja kirjoitimme lopullisen tekstin tähän versioon. Molemmat meistä perehtyi jokaiseen tutkimuksen osa-alueeseen ja mikään osa tutkimuksesta ei ole pelkästään toisen tekemä. Tutkimusta tehdessä oppimista tapahtuu monella tasolla.

Tutkimusprosessi on myös oppimisprosessi. (Saari 2003, 37.) Tutkijoina opimme eniten kaksoisurasta ilmiönä. Ymmärrämme nyt paremmin eri toimijoiden rooleja ja merkityksiä kaksoisuraan liittyen.

Koemme, että pystyimme tuottamaan uutta tietoa tutkimuksellamme erityisesti oppilaitoksille ja Lapin urheiluakatemialle. Toimimalliin pyrimme nostamaan konkreettisia keinoja kehittää oppilaitosten ja urheiluakatemian toimintaa. Kaksoisura on ilmiönä erittäin mielenkiintoinen, koska uskomme tämän ajattelun korostuvat urheilussa tulevaisuudessa merkittävästi. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää toiselle asteelle koulun päättäneiden urheilijoiden näkemyksiä urheilu-uran jälkeiseen elämään liittyen.

Joukkueurheilijoiden näkemys joukkueurheilun ja opiskelun yhdistämisestä sisälsi kehitysideoita oppilaitoksiin ja urheiluakatemiaan liittyen. Näkemyksessä korostui urheilijan oma toiminta asenteen ja motivaation muodossa. Rovaniemi tarjoaa oppilaitosten, urheiluakatemian ja urheiluseurojen kautta mahdollisuuksia tarjoavan ympäristön urheilulle ja opiskelulle. Toimintaa on mahdollista kehittää oppilaitoksien ja urheiluakatemian näkökulmasta, jolloin toiminta houkuttelisi urheilijoita ulkopaikkakunnilta Rovaniemelle yhdistämään urheilun ja opiskelun. Silloin useampi urheilija opiskelisi itselleen korkeakoulututkinnon, joka auttaa heitä urheilu-uran jälkeen.

## LÄHTEET

Adecco Group 2019. Adecco palvelee sinua seuraavilla paikkakunnilla ja niiden lähialueilla. <https://www.adecco.fi/fi-fi/toimipisteet/>. Luettu ja viitattu 11.12.2019.

Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Autti, Anne 2019. Sähköpostikeskustelu, 15.11.2019.

Dahlström, Juha 2019. Suomen Olympiakomitean OlympiaCast. <http://olympiacast.libsyn.com/juha-dahlstrm>. 22.4.2019.

Dahlström, Juha. 2018. Opiskelun ja urheilun yhdistäminen. <https://www.kepli.fi/materiaalipankki/?download=1229>. Luettu ja viitattu 27.10.2019.

Erikson, Päivi & Koistinen, Katri 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kulttajatutkimuskeskus.

EU Expert Group. 2012. EU guidelines on dual careers of athletes recommended. Brussels.

Frontiers in psychology 2019. Dual Career of the U-23 Spanish Canoeing Team. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01783/full>. Luettu ja viitattu 10.12.2019.

Hirsijärvi, Sirkka. & Hurme, Helena. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hovila, Ilari 2019. Puhelinkeskustelu, 31.10.2019.

Hämäläinen, Katja. 2011. Huippu-urheilun ja ammattikorkeakouluopiskelun yhdistäminen. Kasvatustieteen kandidaatin tutkielma. Itä-Suomen Yliopisto. <https://docplayer.fi/20320087-Huippu-urheilun-ja-ammattikorkeakouluopiskelun-yhdistaminen.html>. Luettu ja viitattu 17.4.2019.

Innokylä 2019. Mikä on toimintamalli. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>. Luettu ja viitattu 6.12.2019.

IOC &IPC Athlete Career Programme-ohjelma 2019.

Joensuu 2019. Opiskelu. <https://www.joensuu.fi/urheiluakatemia/opiskelu>. Luettu ja viitattu 19.11.2019.

Kananen, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansaneläkelaitos 2019. Korkeakouluopintojen edistyminen. <https://www.kela.fi/opintojen-edistyminen-korkeakouluopinnot>. Luettu ja viitattu 14.11.2019.

Kansaneläkelaitos 2019. Opintoraha. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintoraha>. Luettu ja viitattu 14.11.2019.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2019. Akatemiaurheilijakysely. Jyväskylä.

Kivinen, Osmo & Ristelä, Pekka 2001. Totuus, kieli ja käytäntö- Pragmatistisia näkökulmia toimintaan ja osaamiseen. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit.

Koppa. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/pragmatismi>. Luettu 22.10.2019.

Koski, Salla & Stenholm, Sonja 2017. Ohjaus urheilijan kaksoisuran tukijana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56340/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201712144694.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu ja viitattu 17.4.2019.

Laine, Timo 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lapin Ammattikorkeakoulu 2019. Hankittu osaaminen osaksi tutkintoa. <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=d1e6da75-3111-43c5-833a-6de7e2e3c71d>. Luettu ja viitattu 18.11.2019.

Lapin Ammattikorkeakoulu 2019. AMK-tutkinnot monimuoto-opintoina. <https://www.lapinamk.fi/fi/Hakijalle/AMK-tutkinnot/AMK-tutkinnot-monimuoto-opintoina>. Luettu ja viitattu 29.10.2019.

Lapin Ammattikorkeakoulu 2019. AMK-tutkinnot päiväopintoina. <https://www.lapinamk.fi/fi/Hakijalle/AMK-tutkinnot/AMK-tutkinnot-paivaopintoina>. Luettu ja viitattu 29.10.2019.

Lapin Ammattikorkeakoulu 2019. AMK-tutkinnot. <https://www.lapinamk.fi/fi/Hakijalle/AMK-tutkinnot>. Luettu ja viitattu 29.10.2019.

Lapin ammattikorkeakoulu 2019. Tuutorointi. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Ohjaus-ja-neuvonta/Tuutorointi#>. Luettu ja viitattu 13.9.2019.

Lapin urheiluakatemia 2019. Tukipalvelut. <https://lapinurheiluakatemia.fi/tukipalvelut/>. Luettu ja viitattu 21.11.2019.

Lapin urheiluakatemia 2019. <https://lapinurheiluakatemia.fi>. Luettu ja viitattu 19.10.2019.

Lapin Yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opinto-opas 2018–2021. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=e2e435d8-2f7f-4707-a11a-89363876ceb0>. Luettu ja viitattu 31.10.2019.

Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan opinto-opas 2018–2020. [https://issuu.com/ulapland/docs/ttk\\_opinto\\_opas\\_2018\\_2020\\_issuu\\_170?e=17547094](https://issuu.com/ulapland/docs/ttk_opinto_opas_2018_2020_issuu_170?e=17547094). Luettu ja viitattu 31.10.2019.

Lapin yliopisto 2019. Koulutustarjonta. <https://www.ulapland.fi/FI/Hae-opiskelijaksi/Koulutustarjonta>. Luettu ja viitattu 29.10.2019.

Lapin Yliopiston yhteiskuntatieteiden opinto-opas 2018–2020. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=7d5635ee-229a-4352-a02c-8d414ccc5ce8>. Luettu ja viitattu 31.10.2019.

Liukkonen, Jarno 2007. Urheilupsykologia. Psyykkiset tekijät urheilussa. – Teoksessa Urheiluvalmennus (toim. A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen ja K. Häkkinen), 215–239. Lahti: VK-Kustannus.

Lämsä, Jari & Merikoski, Tuuli 2016. Kaksoisura maailmalla. Kaksoisura seminaari, Espoo. <https://docplayer.fi/17440930-Kaksoisura-maailmalla-jari-lamsa-tuuli-merikoski.html>. Luettu ja viitattu 19.10.2019.

Marttiini, Hanna 2019. Puhelinkeskustelu 31.1.2019.

Metsämuuronen, Jari 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.

Murray, Rowena 2006. How to write a thesis. Berkshire: Open University Press.



Myllylä, Petra 2018. Opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollisuudet käyttäjän näkökulmasta Case LAMK – Urheilijan oppimispolku. Palveluliiketalouden opin- näytetyö. Lahden Ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141483/Myllyla\\_Petra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141483/Myllyla_Petra.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu ja viitattu 17.4.2019.

Nyyti 2019. Sopivasti stressiä, opiskelija! <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi- elamantaitoa/sopivasti-stressia/>. Luettu ja viitattu 13.12.2019.

Opettajatuutorin opas, Lapin yliopisto 2009. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=f2ed805a-957d-43f1-a722-1934a4f0b56b>. Luettu ja viitattu 13.9.2019.

Opetusministeriö 2018. Opetus- ja koulutussanasto (OKSA). <http://julkaisut.val- tioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160797/okm22.pdf>. Luettu ja viitattu 20.11.2019.

Ounasvaaran lukio 2019. Urheilijan opinnot. <https://sites.google.com/roiedu.fi/oukku/opiskelijalle/urheilulukio/urheilijan-opinnot>. Lu- ettu ja viitattu 20.11.2019.

Ovaskainen, Antti 2019. Puhelinkeskustelu 29.10.2019.

Pajulahti 2019. Akatemiaurheilijoiden sportfolio-opinnot. <https://paju- lahti.com/valmennuskeskus/akatemia/kultatasontukipalvelut/sportfolio/>. Luettu ja viitattu 19.11.2019.

Parikka, Jarno 2017. Suomalaisten huippujalkapalloilijoiden kokemuksia tavoit- teellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Kasvatustieteen pro gradu -tut- kielma. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hu- lib-201709075356>. Luettu ja viitattu 17.4.2019.

Pietilä, Veikko 1973. Sisällön erittely. Helsinki: Gaudeamus.

Pusa, Sanna 2019. Sähköpostikeskustelu, 26.11.2019.

Rovaniemi 2019. Rovaniemi sai European City of Sport 2020 - tunnustuksen. <https://www.rovaniemi.fi/news/Rovaniemi-sai-European-City-of-Sport-2020--tunnustuksen/h133f51r/40b21fd5-0265-49f0-8440-2d590d8beaf0>. Luettu ja viitattu 29.11.2019.

Rovaniemen Kiekko ry 2019. Rovaniemen Kiekko ry:n strategia 2018–2020. <http://www.rovaniemenkiekko.fi/seura/12938/strategia-2018-2020>. Luettu ja viitattu 12.12.2019.

Rovaniemen Palloseura 2019. Visio 2025. [http://www.rops.fi/images/pdf/RoPS\\_visio\\_2015\\_2025.pdf](http://www.rops.fi/images/pdf/RoPS_visio_2015_2025.pdf). Luettu ja viitattu 12.12.2019.

Ryba Tatiana, Aunola Kaisa, Ronkainen Noora, Selänne Harri & Kalaja Sami 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3\\_16\\_tutkimusartikkelit\\_ryba\\_88-95\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3_16_tutkimusartikkelit_ryba_88-95_lowres.pdf). Luettu ja viitattu 26.10.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>. Luettu ja viitattu 17.10.2019.

Saarela-Kinnunen, Maria & Eskola, Jari 2007. Tapaus ja tutkimus=Tapaustutkimus?. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin- metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloitteita tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, Eveliina 2003. *The pulse of change in research work. A study of learning and development in a research group*. Helsinki: University of Helsinki.

Santasport 2019. Valmennuskeskus. <https://santasport.fi/valmennuskeskus/>. Luettu ja viitattu 21.11.2019.

Santasport 2019. Lapin urheiluakatemia. <https://santasport.fi/valmennuskeskus/urheiluakatemia/>. Luettu ja viitattu 9.11.2019.

Silén, Marianne 2019. Lapin yliopisto, opettaja, tilastotiede. Keskustelu 5.12.2019.

Sirviö, Ari 2019. Ounasvaaran lukio, opinto-ohjaaja. Puhelinkeskustelu 27.11.2019.

Sulonen, Annukka 2019. Adecco Group, Oulu. Puhelinkeskustelu 11.12.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen ohjeisto, 27.3.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Huippu-urheilijana korkeakoulussa-opas. <https://docplayer.fi/540728-Huippu-urheilijana-korkeakoulussa.html>. Luettu ja viitattu 27.10.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Ura siirtymä. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urasiirtyma/>. Luettu ja viitattu 27.10.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Urheilijan kaksoisura - Dual Career. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu ja viitattu 25.4.2019.

Suomen Olympiakomitea 2019. Urheiluakatemiaohjelma. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>. Luettu ja viitattu 27.10.2019.

Suomen riskienhallintayhdistys 2019. Nelikenttäanalyysi. <https://www.pk-rh.fi/tools/swot.html>. Luettu ja viitattu 8.12.2019.

Thomas, Murray 2003. Blending qualitative and quantitative research methods in theses and dissertations. California: Corwin Press, Inc.

Tolppi, Janette 2019. Puhelinkeskustelu 1.11.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tynjälä, Päivi 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena, Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Tammer-paino Oy.

University Leiden 2019. Studying and top-level sport. <https://www.student.universiteitleiden.nl/en/study--studying/exceptional-circumstances/top-level-sport/studying-and-top-level-sport/leiden-university/guest?cd=guest&cf=leiden-university>. Luettu ja viitattu 13.12.2019.

University Maastricht 2019. Support from UM 'Profileringfondsen' for top-level sports. <https://www.maastrichtuniversity.nl/support/during-your-studies/money-matters/funds-students/financial-support-case-study-delay-1>. Luettu ja viitattu 13.12.2019.

University of St Andrews. Managing stress. <https://www.st-andrews.ac.uk/students/advice/leaflets/stress/>. Luettu ja viitattu 17.12.2019.

University Tilburg 2019. Dual career. <https://www.tilburguniversity.edu/students/studying/study-progress/circumstances/dual-career>. Luettu ja viitattu 13.12.2019.

Verschueren, Jef & Östman, Jan-Ola 2009. Key Notions for Pragmatics- Handbook of Pragmatics Highlights. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa, Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yrjölä, Kirsi 2011. Dual Career - Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistämisen vaikeudet sekä hyvät käytännöt talviurheilussa. Liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyö. Rovaniemen Ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33744/Yrjola\\_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33744/Yrjola_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu ja viitattu 25.4.2019.

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje valmentajille ja urheilijoille

Saatekirje

Hei,

Olemme Tatu Kuukasjärvi ja Kimmo Mäki, luokanopettajaopiskelijat Lapin yliopistosta. Toimimme myös valmentajina Lapin urheiluakatemiassa. Teemme Pro gradu- tutkielmaa aiheesta joukkueurheilijoiden näkemykset korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä Lapin urheiluakatemiassa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää urheilijoiden nykyinen käsitys ja tuottaa tietoa ja keinoja tukea urheilijoita, jotka yhdistävät tai suunnittelevat yhdistävänsä opiskelun ja kilpaurheilun. Haluamme myös luoda mallin, jolla opiskelun ja joukkueurheilun voi yhdistää onnistuneesti tulevaisuudessa Rovaniemellä.

Kaikki vastaukset käsitellään nimettömästi ja siten, että vastaajan anonymiteetti säilyy. Keräämme tutkimusaineiston sähköisellä kyselylomakkeella ja lyhyellä haastattelulla. Kyselyyn ja haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistumalla haastatteluun tai vastaamalla kyselyyn osallistut tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuminen koskeen vain Rovaniemellä korkeakoulussa opiskelevia akatemiaurheilijoita.

Olemme olleet Reijo Jylhän kanssa yhteydessä ja hänen mielestään helpointa on jakaa kyselylinkki teidän kauttanne urheilijoille, jotka vastaavat kyselyyn viikon 14 aikana. Kyselyn linkki on: <https://www.webropolsurveys.com/S/8A7842A1E3772CDF.par>.

Haastattelut tulisimme tekemään joukkueen harjoitusten yhteydessä. Pyydämme teitä vastaamaan parhaimman ajankohdan viikolla 15–16 haastattelulle. Haastattelussa kestää noin 10–15 minuuttia. Jos mahdollista haastelisimme kaikki saman joukkueen urheilijat samalla kertaa yhdessä ryhmässä.

Mikäli teillä ilmenee kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä meihin.

Tatu Kuukasjärvi

xxxxxxxxxxxxxxxx@ulapland.fi

xxxxxxxxxxxx

Kimmo Mäki

xxxxxxxx@ulapland.fi

xxxxxxxxxxxx

## Liite 2. Tutkimuslupa-anomus

Tutkimuslupa-anomus

Haemme lupaa Pro gradu- tutkimuksen aineiston keräämiseen Lapin urheiluakatemiassa. Tarkoitus on selvittää kysely- ja haastattelututkimuksella joukkueurheilijoiden näkemyksiä korkeakouluopiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisestä Lapin urheiluakatemiassa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimuksessa ei tuoda julki nimiä tai muita tietoja, joiden perusteella tutkimukseen osallistuneet henkilöt voitaisiin tunnistaa. Pro gradu -tutkielma julkaistaan yliopiston kokoelmissa.

Ystävällisin terveisin, Tatu Kuukasjärvi & Kimmo Mäki

Lapin yliopisto

Puhelin: xxx-xxxxxxx & xxx-xxxxxxx

Sähköposti: [xxxxxxx@ulapland.fi](mailto:xxxxxxx@ulapland.fi) & [xxxxxxx@ulapland.fi](mailto:xxxxxxx@ulapland.fi)

Ohjaaja: yliopistonlehtori, KT, Varadekaani Outi Kyrö-Ämmälä

Annan luvan tutkimuksen toteuttamiseen

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

\_\_\_\_\_ Reijo Jylhä

Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattori



## Liite 3. Kyselylomake



LAPIN  
URHEILUAKATEMIA

### Opiskelun ja joukkueurheilun yhdistäminen

**1. Sukupuoli? \***

Mies    Nainen    En halua vastata

**2. Lajiryhmä \***

Jalkapallo    Jääkiekko    Lentopallo

**3. Ikä? \***

18-20    20-24    25 <

**4. Oppilaitos? \***

Lapin AMK  
Lapin yliopisto

**5. Opintojen aloitusvuosi?**

2018  
2017  
2016  
2015  
2014  
2013  
2012  
2008-2011  
Joku muu

**6. Opintojen arvioitu valmistumisvuosi? \***

2019

2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025  
Joku muu

**7. Vastaa väittämäkysymyksiin oppilaitokseen liittyen.**

**1= Täysin eri mieltä 2= Osittain eri mieltä 3= Osittain samaa mieltä 4= Täysin samaa mieltä \***

Mielestäni koulussani on henkilö joka tukee minua opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämisessä

Opettajatuutori/opettaja tukee ja auttaa minua opiskelun suunnittelussa

Koen, että on mahdollista yhdistää opiskelu ja joukkueurheilu

Koen, että pystyn muokkaamaan lukujärjestystäni urheilun ehdoilla tarvittaessa

Koen, että saan vaihtoehtoisia työtapoja opintojani suorittaessa

Koen, että kouluni henkilökunta suhtautuu kannustavasti opiskelun ja joukkueurheilun yhdistämiseen

Koen olevani tyytyväinen saamaani opinto-ohjaukseen oppilaitoksessani

**8. Vastaa väittämäkysymyksiin urheiluseuraan liittyen.**

**1= Täysin eri mieltä 2= Osittain eri mieltä 3= Osittain samaa mieltä 4= Täysin samaa mieltä \***

Koen, että urheiluympäristö mahdollistaa opiskelun onnistumisen

Koen, että valmentajani arvostaa ja mahdollistaa opiskelun ja urheilun yhdistämistä

Koen, että pystyn muokkaamaan harjoitusohjelmaani opiskelun ehdoilla tarvittaessa

Joukkueessani arvostetaan opiskelun ja urheilun yhdistämistä

Koen olevani tyytyväinen urheiluseurassani saamaani tukeen opiskeluun liittyen

**9. Vastaa väittämäkysymyksiin.**

**1= Täysin eri mieltä 2= Osittain eri mieltä 3= Osittain samaa mieltä 4= Täysin samaa mieltä**

Uskon, että opiskelun ja urheilun yhdistäminen on mahdollista.

Uskon, että pystyn aikatauluttamaan onnistuneesti opiskelun ja urheilun.

Koen, että opiskelu on liian rankkaa, jos urheilee täysipainoisesti

Koen, että vapaa-ajan puute vaikuttaa urheilusuoritukseeni.

Koen, että opiskelu tasapainottaa arkea

Koen, että opiskelu on keino, jolla voin tarvittaessa rentoutua (ajatukset muualle)

Asenne on merkittävimpiä tekijöitä opiskelun ja urheilun onnistuneessa yhdistämisessä.

**10. Nimeä mielestäsi tärkeimmät tekijät opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollistamiseksi?**

**11. Nimeä kokemasi vaikeudet opiskelun ja urheilun yhdistämisessä?**