Onnistunut kaksoisura – käytäntöjä meiltä ja kansainvälisesti

Aku Nikander, 6.5.2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Miksi kaksoisura?

- Valmistautuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään
- Jos siirtymä junioreista aikuisiin ei onnistu
- Kokonaisvaltainen kehitys
- Urheilujärjestelmässä pysyminen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kaksoisuran hyödyt

- Terveyteen liittyvät hyödyt: tasapainotettu elämä, vähemmän stressiä, kasvanut hyvinvointi (Ryba, Aunola ym. 2016; Sorkkila ym. 2018)
- Kehitykseen liittyvät hyödyt: opittujen taitojen soveltaminen urheiluun, kouluun ja muille elämän osa-alueille, identiteetin kehittyminen, henkilökohtaisten resurssien kasvu (Ryba ym. 2017; Aunola ym. 2018, Ronkainen ym. 2020)
- Sosiaaliset hyödyt: laajentuneet verkostot, sosiaalinen tukiverkosto ja paremmat vertaissuhteet.
- Adaptaatio urheilun jälkeiseen elämään: parempi urasuunnitelma, lyhyempi adaptaatiojakso, identiteettikriisin estäminen (Lupo ym. 2017)
- Paremmat työllisyysnäkymät (Ryba ym. 2017).
- Yhteiskunta ja urheilu hyötyy positiivisesta ”koulutettujen urheilijoiden” –imagesta. Tämä tekee urheilusta kiinnostavampaa, toimii positiivisena roolimallina ja osoittaa erinomaisuuden tavoittelua yhteiskunnassa (Euroopan Komissio, 2012)

Case Ruotsi → siirtymä lukioon (Stambulova ym. 2015)

- Hyvät kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä yläkoulusta
- ”to have good grades”, ”to develop as an athlete”, ”good conditions for training”
- Alussa kokonaisvaatimukset kohtuulliset → vaatimukset kasvoivat ensimmäisenä vuotena → siirtymä haasteellinen
- Enemmän copingia urheiluun kuin opintoihin tai yksityiselämään
- Henkilökohtaiset resurssit (terveys, motivaatio) laskivat vuoden aikana.
- Ulkopuoliset resurssit (valmentajien ja vertaisten tuki) laskivat niin ikään
- Koulun aikataulut oli sovitettu urheiluun, mahdollisuus matkustaa kisoihin ja leireille, pätevät valmentajat.
- Motivaatio kaksoisuraa kohden laski → kuitenkin tyytyväisiä
- Sopeutuminen: coping -strategiat, sosiaalinen tuki opinnoissa, sosiaalinen paine opinnoissa, henkilökohtaiset resurssit elämässä.
- Urheilijan roolin priorisointi jos ammattilaislaji.
- Opiskelijan roolin priorisointi jos ei ammattilaislaji
- Siirtymä yksilöllisessä urheilija-opiskelija-tasapainossa.
- Ristiriita opiskelijaurheilijoiden ”urheilu ensin” ja henkilökunnan ”opinnot ensin” asenteissa.

Eurooppalainen kaksoisuratutkimus

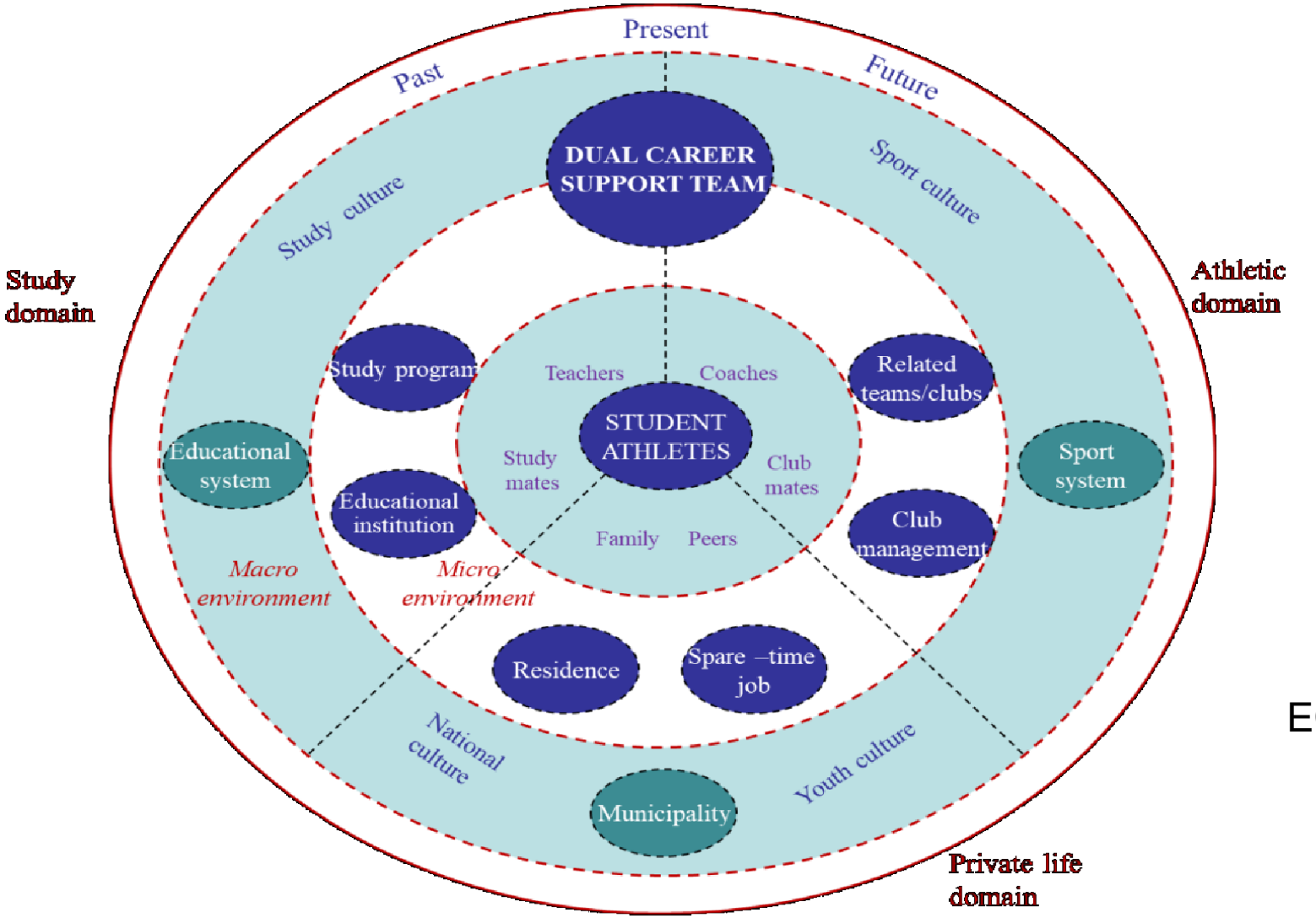
- Viimeisen vuosikymmenen aikana kaksoisuratutkimus on ottanut holistisen kehitysperspektiivin (Wylleman ym. 2013).
- Tämä pitää sisällään useita toisiinsa liittyviä teemoja, kuten kaksoisurapolut, siirtymät ja niiden vaatimukset, resurssit, esteet ja coping-strategiat (Brown ym. 2015; De Brandt ym. 2017; Debois ym. 2015; Stambulova ym. 2015
- Kun keskustellaan tekijöistä, jotka mahdollistavat menestyksekkään kaksoisuran, tutkimus korostaa urheilijoiden kaksoisurataitoja, jotka toimivat henkilökohtaisina resursseina (DeBrandt ym. 2017; GEES-projekti)
- Näiden taitojen kehittämisessä kaksoisuran tukihenkilöt (vanhemmat, opettajat, valmentajata) olivat avainroolissa. Toisin sanoen urheilijat nähdään aktiivisina toimijoin uran luonnissa ja DC tuki tukee tätä prosessia. (Knight ym. 2018)
- Formaaleja ratkaisuja täytyy tehdä koulutuksellisten instituutioiden kanssa, jotta varmistetaan kaksoisuran tuki. Tämä on tärkeää sillä tämän tuen puute voi vaikuttaa heikentävästi urheilijan suoritukseen ja hyvinvointiin (Cosh & Tully, 2014).
- Ympäristöt ovat menestyksekkäämpiä kun ympäristön osat (koulu, seura, vanhemmat) tekevät yhteistyötä ja kun pystytään viestittämään samaa viestiä ja tukea avaintekijöiden puolelta (Harwood & Knight, 2015; Henriksen & Stambulova, 2017; Knight, 2016; Henriksen ym. 2020).

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

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

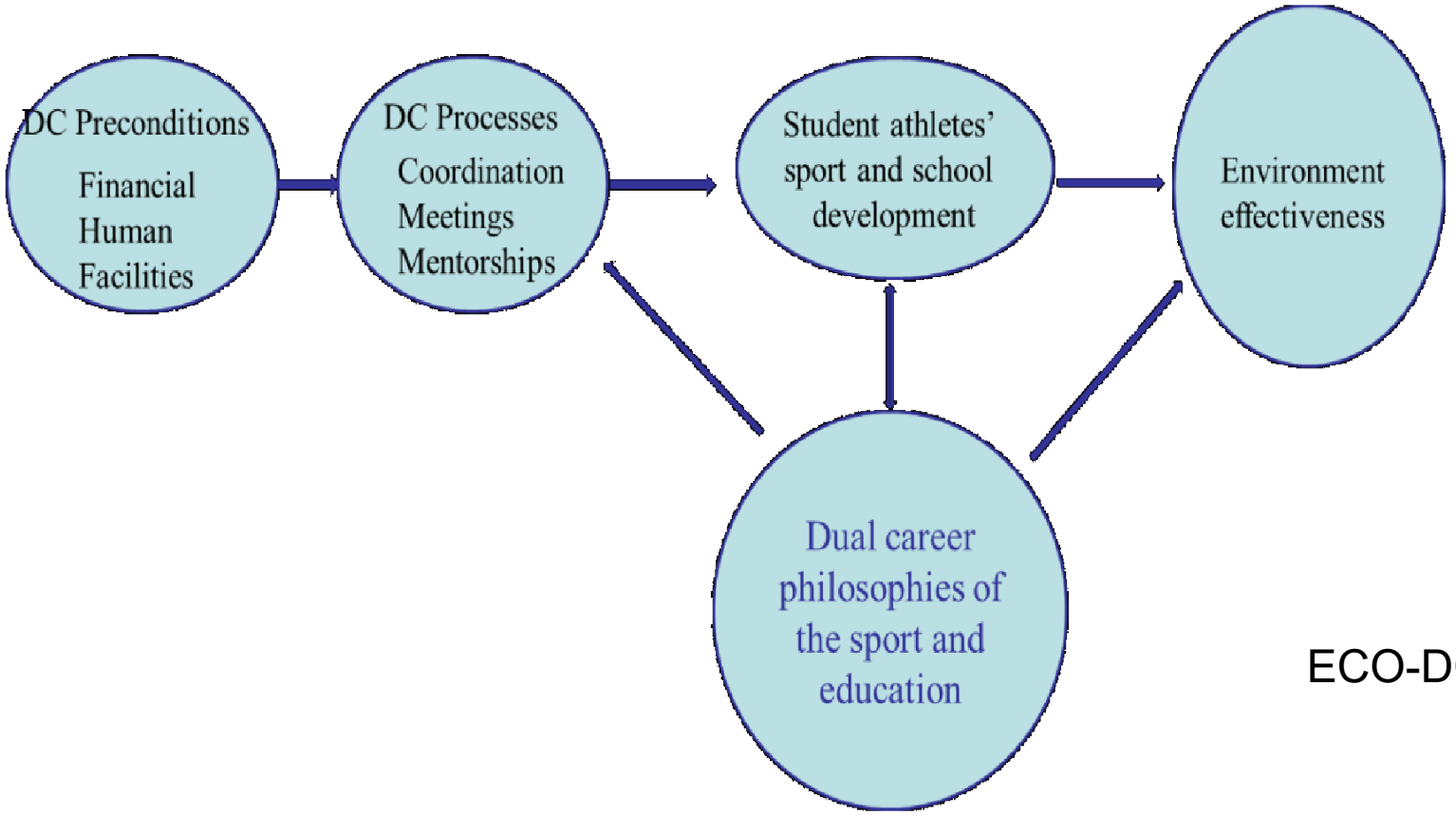
Nikander ym. 2020; Ryba ym. 2017

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



ECO-DC, 2017

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



ECO-DC, 2017

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

ECO-DC, 2017-2020, kaksoisuran kehitysympäristöt

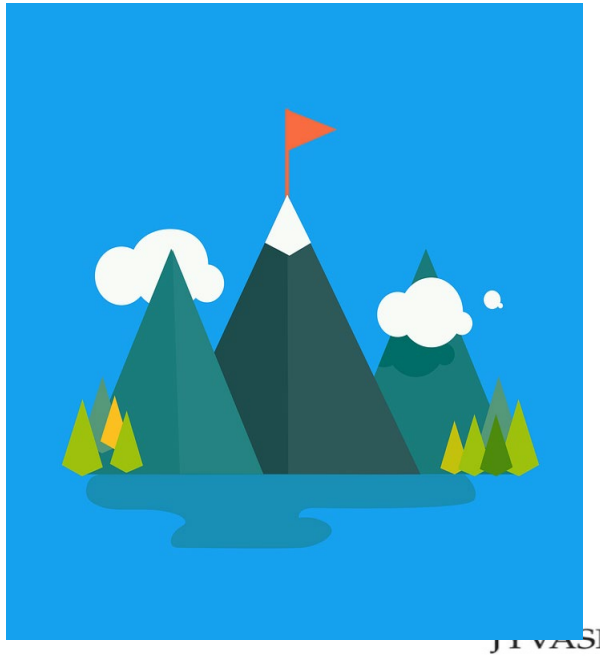
- Kaksoisuran tukiryhmä
- Yhteistyö ja työnjako ympäristössä
- Selkeä ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta
- Roolimallit ja mentorointi
- Asiantuntijapalveluiden saatavuus
- Kokonaisvaltainen lähestymistapa
- Voimaannuttava lähestymistapa
- Joustavat kaksoisuraratkaisut
- Mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittämiseen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kaksoisuran tukiryhmä

Nimetty työntekijä tai työryhmä, joka on vastuussa urheilun ja opiskeluiden koordinoinnista. Tukiryhmällä on yhteyspiste, jotta opiskelijaurheilijat tietävät mistä saavat tukea.

Useat yhteyspisteet saavat opiskelijaurheilijat epävarmoiksi mistä hakea tukea ja heitä neuvotaan ottamaan yhteyttä useaan henkilöön.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyö ja työnjako ympäristössä

Urheilun ja koulun toimijat kommunikoivat ja tekevät yhteistyötä koordinoidusti. Kun urheilijaopiskelijat kohtaavat vaikeuksia, asiaankuuluvat henkilöt (esim. valmentajat, opettajat, kaksoisuran tukiryhmä) käyvät jatkuvaa keskustelua sopivien ratkaisujen löytämiseksi.

Kommunikaation puute. Ristiriitaiset tavoitteet. Opiskelijaurheilijat kokevat ristiriitaisia vaatimuksia – esimerkiksi, valmentajat neuvovat urheilijoita keskittymään urheiluun ja opettajat opintoihin.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Selkeä ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta

Ympäristö mahdollistaa urheilijaopiskelijoille urheiluun ja opiskeluun keskittymisen eri ajankohtina.
Perhe, valmentajat, opettajat, vertaiset ja muut ymmärtävät,
tunnistavat ja tukevat urheilun ja koulun yhdistämistä.

Laajempi ympäristö ei ymmärrä kaksoisuriin liittyviä vaatimuksia.
Koulun toimijat ilmaisevat, että urheilu on este opinnoille,
ja urheilun toimijat sekä joukkuekaverit pitävät opintoja esteenä urheilusaavutuksille.

Winning in the Long Run: Towards a Psychosocial Sustainability of Adolescent Dual Careers

The project completed 2015-2018. The new phase of the project, see here.
Read More...

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Roolimallit ja mentorointi

URHEILU

Akateemisesti koulutettu Jasmi Joensuu on kulkenut Suomen hiihdon kärkeen erilaista tietä – "Ei tämä kannattaisi, jos tekisin vain rahan takia"

Nuorten maajoukkueeseen kuuluneella Jasmi Joensuulla oli opiskelupaikka Lapin yliopistoon varattuna, kun hän päätti pakata laukkunsa ja muuttaa Yhdysvaltoihin.

hiihto 18.12.2020 klo 06.33

Ympäristöstä löytyy sopivia roolimalleja ja mentoreita.
Oppimismahdollisuudet muilta opiskelijaurheilijoilta, jotka ovat valmiita jakamaan tietoa.
Kaksoisuran tukiryhmä jakaa inspiroivia kaksoisuratarinoita.

Eri tason ja koulutuksen opiskelijaurheilijoilla on läpäisemättömiä rajoja.
Urheilijat eivät jaa tietoa tai kokemuksia.
Toimivia ratkaisuja kaksoisurien haasteisiin ei käytetä inspiraation lähteinä.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Asiantuntijapalveluiden saatavuus

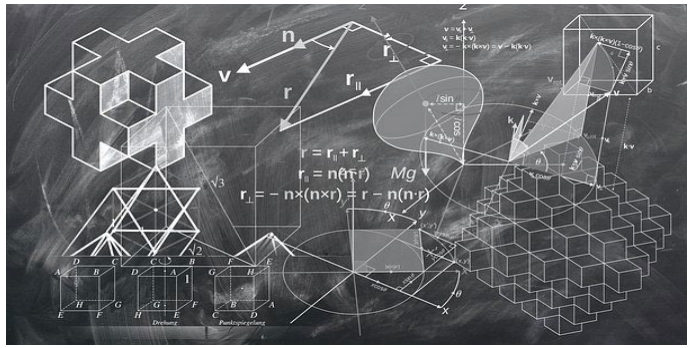
Opiskelijaurheilijalla on käytettävissään asiantuntijoita ja palveluita liittyen ravitsemukseen, urheilupsykologiaan, fysioterapiaan ja lääketieteeseen.
Palvelut voivat olla järjestettyjä urheilun tai koulun toimesta.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kokonaisvaltainen lähestymistapa

Ymmärrys eri toimialojen (urheilu, koulu, elämä) vaikutuksesta urheilijoiden elämään ja keskittyminen urheilijan holistiseen kehitykseen.

Urheilun toimijat keskittyvät vain urheiluun ja koulun toimijat keskittyvät vain opiskeluun.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Voimaannuttava lähestymistapa

Opiskelijaurheilijoilla on mahdollisuus kehittää osaamistaan ja resurssejaan, jotta he voivat suoriutua kaksoisuristaan ja tulla omatoimisiksi. Keskittyminen henkilökohtaiseen kehittymiseen.

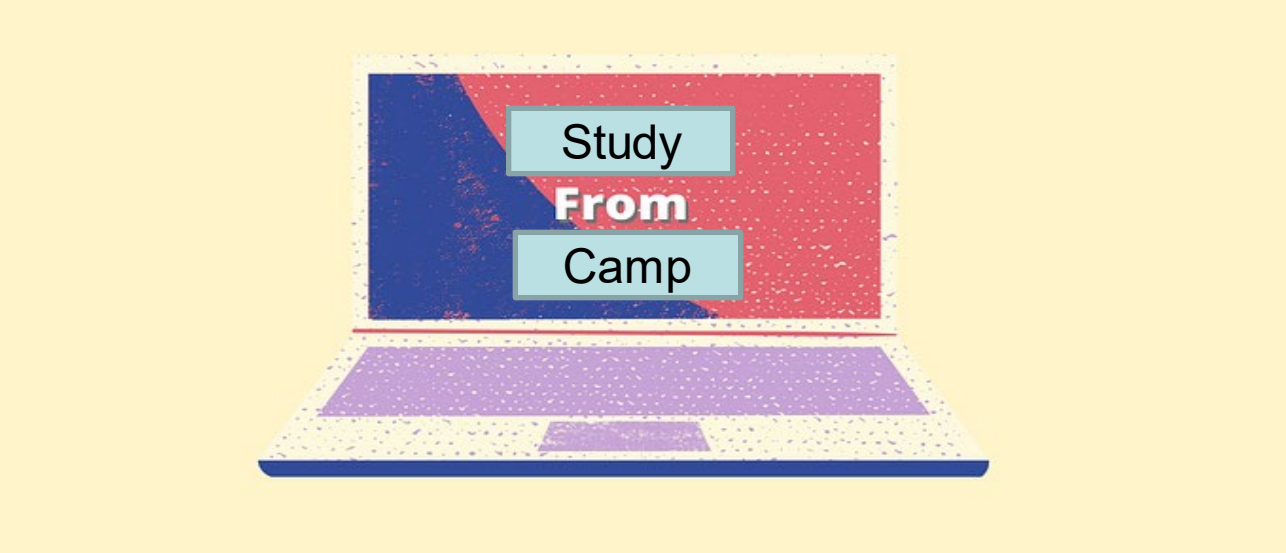
Keskittyminen on vain urheilussa ja opiskelutaidoissa, ei kaksoisuraosaamisessa. Liiallinen kontrolli.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Joustavat kaksoisuraratkaisut

Tunnustetaan, että eri urheilijaopiskelijat ovat erilaisia yksilöitä ja tarvitsevat erilaisia ratkaisuja tukemaan heidän kaksoisuriansa. Tämä saattaa tarkoittaa opintojen tai urheilun joustavuutta sekä joustavuutta esimerkiksi opintojen arvioinnissa.

Urheilijaopiskelijoilla ei ole käytettävissään yksilöllisiä palveluita, vain vakioratkaisuja. Koulun ja urheilun toimijat kilpailevat opiskelijaurheilijoiden rajallisesta ajasta.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen

Kaksoisuria toteutetaan sosiaalisesti vastuullisesti.
Kaksoisuraympäristön toimijat tunnistavat vastuunsa urheilijoiden hyvinvoinnista ja mielenterveydestä.
Ympäristön käytänteet pitävät sisällään eettiset ohjeet urheilijoiden suojelemisesta ja tukisysteemeistä.

Ympäristö ei tunnista vastuutansa opiskelijaurheilijoiden tasapainoisesta elämästä tai mielenterveydestä.
Opiskelijaurheilijat piilottelevat heikkouksiaan.
Toimijat eivät puutu tilanteisiin huomatessaan epäasiallisia käytänteitä.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittäminen

Kaksoisuran tukihenkilöt pyrkivät jatkuvasti kehittämään omaa ympäristöään ja osaamistaan, esimerkiksi kouluttautumalla, tutustumalla tieteellisiin julkaisuihin, osallistumalla palveluiden arviointiin.

Jatkuvalle ammatilliselle kehittymiselle ja arvioinnille ei ole aikaa.
Tietoa saatetaan jakaa tiimin sisällä, mutta pyrkimystä horisontin laajentamiseen ei ole.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Toisen asteen jälkeen…

- 1) lineaarinen (fokus urheilussa)
- 2) konvergentti (urheiluun panostaminen, mutta ylläpitää opintoja)
- 3) sekä rinnakkainen (urheilu ja opinnot ovat yhtä tärkeitä). (Torregrossa ym. 2017)

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

KIITOS

jaakosni@jyu.fi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ