Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus

Aku Nikander

Sisällys

1. Johdanto 4

2. Euroopan komission suuntaviivat – valintavaihe 7

3. Kaksoisuran tukipalvelut 10

4. Kaksoisurataidot 11

5. Vanhemmat 12

6. Valmentajat 14

7. Case -ympäristöt 15

7.1. Belgia 15

7.1.1 Makroympäristö 16

7.1.2 Mikroympäristö 17

7.2. Case Espanja 19

7.3. Case Slovenia 20

7.4. Menestyspiirteet, maiden kuvailut (Storm ym. 2020) 21

8. Tanskan urheiluluokat 24

9. Yläkoulut, Suomi 27

9.1. Sopeutuminen 27

9.2. Sitoutuminen 28

10. Siirtymävaihe lukioon, Ruotsi 29

11. Suomalaiset urheilulukiot 31

11.1. Motivaatio 32

11.2. Identiteetti 32

11.3. Hyvinvointi 33

11.4. Tulevaisuuteen suuntautuminen 34

12. Ammatilliset urheiluoppilaitokset 34

12.1. Tulokset 35

12.2. Pohdinta 37

13. Johtopäätökset 39

LÄHTEET 43

Julkaisija: Suomen Olympiakomitea
Teksti: Aku Nikander
Kannen kuva: Jesse Väänänen, kuvassa Simo Peltonen
Taitto: Eeva Mäkelä
ISBN: 978-952-7464-15-1

1. Johdanto

Euroopan komission (2012) mukaan suurimmat haasteet huippu-urheilussa liittyvät siihen, kuinka ohjata ja tukea nuorten samanaikaista kehitystä koulutuksessa, urheilussa ja elämässä. Kaksoisuria on suositeltu tukemaan nuorten urheilijoiden hyvinvointia ja valmistamaan heitä tulevaan (Stambulova & Wyllema, 2019). Viimeisten vuosien aikana tutkimuskentällä on siirrytty yksilöistä koko ympäristön näkökulmaan ja pyritty ymmärtämään nuoren urheilijan elämän eri osa-alueiden vaikutusta heidän kehitykseen ja mahdollisuuksiin yhdistää onnistuneesti urheilu-ura ja opinnot. Nuori urheilija aloittaa nykyisessä järjestelmässä kaksoisuransa yläkoulusta, jolloin eri toimijoiden yhteistyö ja rakenteelliset ratkaisut mahdollistavat tavoitteellisen harjoittelun kohti aikuisuuden huippu-urheilua. Samalla nuoret opettelevat urheilun ja opintojen yhdistämiseen tarvittavia taitoja, jotka myöhemmässä vaiheessa auttavat kohtaamaan kaksoisuriin liittyviä haasteita. Kaksoisurapolulla nuoret jatkavat yläkoulusta toiselle asteelle, joka siirtyminen ja kehitystehtävineen tuo omat haasteensa urheilun ja opintojen yhdistämisen. Tässä valintavaiheessa kaksoisuraympäristöjen toiminnan toimivuus sekä urheilijan ulkoiset resurssit korostuvat entisestään.

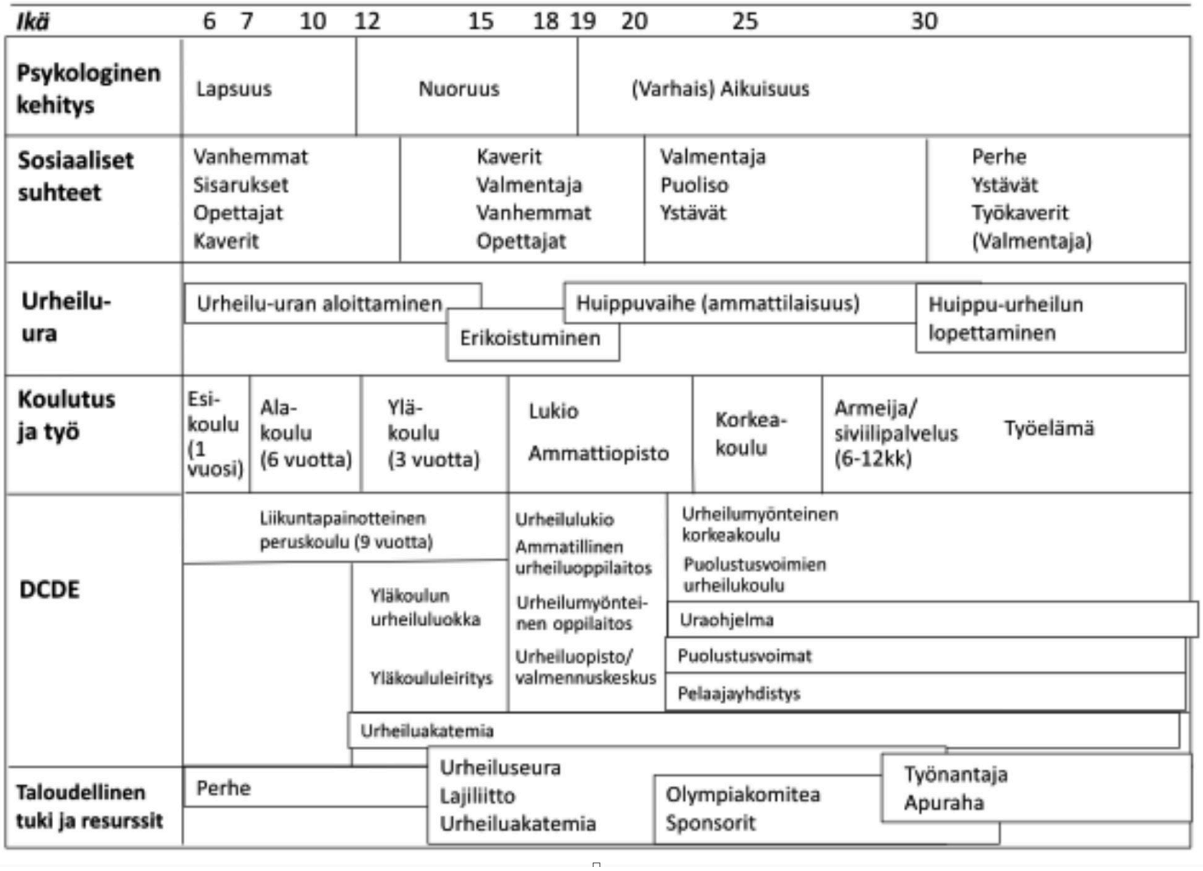
On useita syitä, miksi nuoruus ja valintavaihe ovat tärkeitä kaksoisuran kannalta. Tähän ikävaiheeseen osuu nuorten sarjoista aikuisten sarjoihin siirtymä, mitä pidetään kaikkein haastavimpana siirtymänä urheilu-uralla (Stambulova ym., 2015; Stambulova & Wylleman, 2019). Lisäksi haasteet urheilullisten ja urheilun ulkopuolisten tavoitteiden tasapainottelussa saattavat olla yksi syy sille, että nuoret valitsevat muun urapolun kuin urheilun (Baron-Thiene & Alfermann, 2015). Urheiluyläkoululaisten, urheilulukiolaisten ja urheiluamislaisten tutkiminen on tärkeää myös psykologisen, psykososiaalisen ja akateemisen kehityksen näkökulmasta (Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman ym., 2013). Psykologisen kehityksen näkökulmasta nuoret etsivät ja muodostavat identiteettiään sekä suunnittelevat tulevaisuuttaan (Lally, 2007). Psykososiaalisen kehityksen näkökulmasta he oppivat ylläpitämään ja hyödyntämään suhteitaan valmentajiin, vertaisiin ja vanhempiin (Smith, 2007; Wylleman ym., 2007). Lisäksi yksilön taitoihin ja motivaatioon liittyvät suhteellisen pysyvät tekijät saattavat muotoutua jo aikaisessa vaiheessa (yläkoulussa) ohjaten nuorten valintoja myöhemmissä elämän vaiheissa (Aunola ym., 2018).

Kaksoisuraan liittyvät vaatimukset kasvavat, kun nuori kulkee kohti aikuisten sarjaa ja korkeampaa koulutusastetta. Niin urheilulliset (harjoitusmäärät, intensiteetti, kilpailuiden määrä, kansainvälisyys) kuin opintojen vaatimukset (kokeiden määrä, opiskeltavien asioiden vaikeus) kasvavat. Tasapainotellakseen eteenpäin urallaan, opiskelijaurheilijat tarvitsevat riittäviä ja oikea-aikaisia resursseja sekä tukea. Tämän vuoksi oleellista olisi tunnistaa millaista tukea, tarpeita ja taitoja kussakin vaiheessa tarvitaan, jotta urheilijalla olisi riittävät resurssit suhteessa vaatimuksiin, joita he kohtaavat (Morris ym., 2016). Optimaalinen tasapaino urheilun ja elämän muiden osa-alueiden välillä on osoitettu (suoraan tai epäsuorasti) estävän urheilusta luopumista, auttavan siirtymässä nuorten sarjoista aikuisten sarjoihin (Pummell ym, 2008), helpottavan siirtymissä korkeamman tason harjoitusympäristöihin sekä kokonaisvaltaisessa kehittymisessä (Stambulova ym., 2015). Ottaen huomioon ympäristöön liittyvien tekijöiden vaikutukset nuorten kaksoisuriin ja kehitykseen, toimiva kaksoisuraympäristö muodostuu rakenteellisista ratkaisuista, selkeistä käytänteistä ja ohjeistuksista, koulutuksesta, yhteistyöstä ja myötämielisyydestä kaksoisuraa kohtaan (Euroopan komissio, 2012; Storm ym., 2021).

Tanskassa tehdyn tutkimuksen mukaan opiskelijaurheilijat saavuttavat parempia arvosanoja toisella asteella kuin normaalit opiskelijat. Kaksoisuraohjelmat ja järjestelyt siis mahdollistavat

urheilijoiden urheilullisen kehityksen samalla kun he suorittavat menestyksekkäästi opintoja. Huomionarvoista on, että Tanskassa kaksoisurapolulla olevat urheilijat saavuttavat lisäksi todennäköisemmin kansainvälistä menestystä kuin kaksoisurasysteemien ulkopuolella olevat urheilijat (Storm & Eske, 2021). Esimerkiksi Rion Olympialaisten 12 mitalistia (Tanska saavutti yhteensä 15 mitalia) opiskeli Aarhusin yliopistossa. Kaksoisurajärjestelyillä on siis merkitystä niin urheilullisen potentiaalin saavuttamisessa kuin opintojen edistämisessä ja urakehityksessä.

Tässä katsauksessa tarkastelemme kaksoisuraa kokonaisvaltaisen urakehityksen mallin näkökulmasta (Kuva 1). Mallissa on esitetty eri urheilu-uran vaiheeseen liittyvät kehitysvaiheet sekä siirtymät. Siirtymät eri vaiheissa ja osa-alueissa vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi siirtymä yläkoulusta toiselle asteelle ja muutto uudelle paikkakunnalle voi vaikuttaa nuoren kehitykseen, kun he joutuvat ottamaan enemmän vastuuta elämästään. Samaan aikaan sosiaalisissa suhteissa saattaa tapahtua muutoksia, kun vanhempien tuki vähenee ja valmentajien ja vertaisten rooli nuorten urheilijoiden elämässä kasvaa. Nämä muutokset nuoren elämässä ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Tämän katsauksen tavoitteena on keskittyä erityisesti yläkouluikäisiin ja toisen asteen nuoriin urheilijoihin. Katsauksessa käsitellään nuorten hyvinvointia, resursseja, taitoja, kehityspolkuja ja ympäristötekijöitä valintavaiheessa.



Kuva 1. Suomalaiset kaksoisuran kehitysympäristöt sijoitettuna urheilijapolun eri vaiheisiin urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen mallissa (Nikander ym., 2020; mukauteltu, Ryba ym., 2016).

Lisäksi tässä katsauksen teoreettisena pohjana toimii holistisekologinen lähestymistapa (HEA; Henriksen & Stambulova, 2017), joka ottaa huomioon niin urheilun, opiskelun kuin yksityiselämän vaikutuksen nuoren opiskelijaurheilijan kasvussa ja kehityksessä (Kuva 2). Opiskelijaurheilijoihin vaikuttaa niin hänen mikroympäristönsä eli lähimmät toimijat ympäristössä, esimerkiksi opettajat, vertaiset, perhe, valmentajat, jotka ovat päivittäin vuorovaikutuksessa opiskelijaurheilijan kanssa. HEA ottaa myös laajemmin ympäristön vaikutuksen huomioon (makroympäristö) opiskelijaurheilijan kehityksessä, sillä se huomioi esimerkiksi rakenteellisten ratkaisuiden (esim. opetussuunnitelman) vaikutuksen nuoren arkeen sekä urheilukulttuurin ja siihen liittyvät asenteet, arvot ja odotukset. Katsauksessa käydään läpi eri tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijaurheilijan kehitykseen niin kansainvälisten kuin kansallisten tutkimusten kautta.

Kuva 2. Kaksoisuran kehitysympäristön malli (Henriksen ym., 2020).

2. Euroopan komission suuntaviivat – valintavaihe

Tässä katsauksessa tarkastellaan Euroopan komission suuntaviivoja (2012) vain valintavaiheen näkökulmasta. Valintavaiheen osalta ohjeistuksessa korostetaan, että yleisesti 10-12 vuoden ikä nähdään aloitusaikana erilaisille urheilun korkean suorituskyvyn (high performance) strategioille ja valmentautumiselle. Vaikkakin kansalliset lajiliitot ja järjestöt voivat päättää omat harjoituskäytänteensä ja painopisteensä, sekä mahdollisesti päättää intensiivisemmän harjoittelun aloittamisen aikaisemmin, on tärkeää huomioida kaikissa tapauksissa lasten yksilöllinen fyysinen ja henkinen kasvu ja kehitys.

Urheiluorganisaatiot. On olennaista, että lupaavien urheilijoiden ja huippu-urheilijoiden valintaprosessit ja kaksoisuraa koskevat päätökset ovat avoimia ja sulkevat pois kaikenlaisen sukupuoleen, rotuun, uskontoon tai seksuaaliseen suuntautumiseen perustuvan syrjinnän. Ohjeistuksessa korostetaan eettisten määräysten välttämättömyyttä. Urheilun ulkopuolista kehitystä on kunnioitettava ja urheilijoiden elämän tasapainoa pidettävä tärkeänä. Konkreettisista eettisistä säännöistä voi olla hyötyä, jos ne säätelevät esimerkiksi organisaatioiden sisäisten päätösten prosesseja. Urheilijoiden kaksoisuraa koskevissa strategioissa ja ohjelmissa on kuvattava selkeästi tietyn urheilulajin urakehityksen eri vaiheet. Tällaisten reittien tulisi olla joustavia ja tunnistaa urheilijoiden varhaisen ja myöhäisen kehityksen erilaiset tarpeet.

Kun suunnitellaan kansallisia strategioita, kaksoisuran mahdollisuudet eri vaiheissa ja lajeissa pitää tunnistaa sekä kuvailla, jotta polku huipulle on selvä. Oleellista on tunnistaa eri tarpeet kaksoisuran alusta aina huippu-urheiluvaiheeseen asti. Tietoisuutta kaksoisurista pitää jakaa kaikkien tärkeiden toimijoiden kanssa sekä tunnistaa vastuu urheilijoiden päätöksentekokyvyn lisäämiseksi. Esimerkiksi valintavaiheen urheilijoille pitäisi antaa riittävästi tietoa siitä, mikä koulutuspolku tai ympäristö voisi sopia heille heidän tavoitteidensa näkökulmasta parhaiten.

Harjoitusaikatauluissa ja kilpailukalenterissa pitää ottaa huomioon kouluun ja nuoren muuhun elämään liittyvät tapahtumat ja aktiviteetit. Nämä pitää suunnitella sekä integroida jaksoille, jolloin nuorilla ei ole harjoituksia tai kilpailuja. Sopivia kaksoisuraratkaisuja, kuten verkko-opiskelumahdollisuus, täytyy järjestää, kun urheilijat ovat ulkomailla pidempään harjoituksista tai kilpailuista johtuen. Ohjeistuksessa kannustetaan jakamaan hyviä käytänteitä eri maiden ja lajiliittojen välillä sekä selvittämään yhteistyön mahdollisuuksia.

Ohje 6 - Julkisten ja yksityisten urheiluviranomaisten olisi tunnustettava ja tuettava urheilukouluja ja valmennuskeskuksia vain, jos jotkin vähimmäisvaatimukset on täytetty:

- Urheilun ja koulutuksen yhdistäminen elämän mittaisen oppimisstrategian viitekehyksessä
- Pätevä henkilöstö
- Tukipalvelut, mukaan lukien lääketieteelliset palvelut, psykologiset palvelut ja koulutus- ja urapalvelut
- Turvallisten ja esteettömien urheilutilojen ja palvelujen laatukriteerit
- Urheilijoiden oikeuksien avoimuus
- Yhteistyö urheilijoiden sosiaalisen tukiverkoston (esim. vanhempien) kanssa.

Ohje 7 - Urheilu- ja koulutusviranomaisten olisi edistettävä kaksoisuran toteuttamista valmentajien ja muiden valmennustiimien jäsenten sopimuksissa. Kansallisten urheilujärjestöjen ja kansainvälisten liittojen sekä koulutusinstituutioiden olisi sisällytettävä kaksoisurakonsepti koulutusohjelmiin.

Ohje 8 – Sidosryhmiä on tuettava, jotta 1) asiantuntemus kaksoisurakysymyksistä on kaikkien sidosryhmien saatavilla, 2) kaksoisuratuki on kaikkien tunnustettujen lahjakkaiden, huippu-urheilijoiden ja lopettaneiden urheilijoiden käytettävissä, 3) tukipalvelujen laatu ja sisältö vastaavat urheilijoiden kokemia vaatimuksia.

Koulun ja urheilun yhdistäminen. Euroopan Unionin jäsenmaissa on monia tapoja yhdistää koulu ja harjoittelu. Yksi tapa on antaa lupaaville urheilijoille erityinen asema (status), joka mahdollistaa esimerkiksi joustavat aikataulut, koepäivien siirtämisen ja hyväksyy poissaolot koulusta urheilun vuoksi. Suurin osa Euroopan jäsenmaista säätelee urheiluluokkia tavallisissa kouluissa urheiluprofiililla. Suurimmassa osassa lajeja urheiluprofiili koulussa sisältää lisää liikuntatunteja ja urheiluaktiviteetteja. Tällä on osoitettu olevan positiivinen vaikutus lapsiin. Jäsenvaltioissa, joissa on aktiivisia paikallisia seuroja, nämä aktiviteetit voidaan järjestää yhteistyössä koulun ja seuran kanssa.

Aikaisen erikoistumisen lajeissa intensiivisempi harjoittelu alkaa yleisesti 6-11 vuoden iässä ja saattaa vaatia erityisjärjestelyjä jo alakoulussa, kuten tanssissa tai baletissa. Koulun ja urheilun yhdistäminen voidaan kuitenkin järjestää luonnollisella tavalla, koska alakoululaisilla ei ole vielä pitkiä harjoitusleirejä tai kilpailuja ulkomailla. Niin ikään kotitehtävät ja kokeet eivät ole niin vaativia. Kuitenkin huomiota on kiinnitettävä esimerkiksi siihen, ettei matkustamiseen kulu liikaa aikaa. Tutkimukset urheilijoiden kehityksestä on osoittanut joitain etuja aikaisessa erikoistumisessa (motorisen kehitysvaiheiden hyödyntäminen, enemmän aikaa valmistautua huippu-urheilun vaatimuksiin), mutta sisältää myös joitain haasteita (viihtyvyyden lasku, uupumus, drop-out, loukkaantumiset). Jos spesifejä kaksoisuraohjelmia peruskouluissa järjestetään, ohjelmien pitäisi pyrkiä vahvistamaan hyötyjä ja vähentämään haittoja. Ohjeistuksessa ehdotetaan, että tällaisissa ohjelmissa/ympäristöissä oleellisessa roolissa olisivat: 1) ammattivalmentajat, jotka on koulutettu valmentamaan nuoria urheilijoita kokonaisvaltaisesti, 2) läheinen yhteistyö nuorten urheilijoiden vanhempien kanssa, 3) yhdessä sovitetut urheilu- ja kouluaikataulut, 4) läheinen yhteistyö seurojen kanssa, 5) kaksoisuran tukipalvelut, 6) seuranta, jossa keskitytään turvaamaan fyysinen ja henkinen kehitys sekä 7) loukkaantumisten ja uupumuksen ennaltaehkäisy.

Esimerkki hyvistä käytänteistä: Belgiassa tenniksessä, uinnissa ja voimistelussa voi saada ”lupaavan urheilijan” statuksen, joka antaa mahdollisuuden olla poissa peruskoulun opetuksesta 6 tuntia viikossa harjoittelun vuoksi ja 10 puolikasta päivää vuodessa osallistuakseen kilpailuihin. Tanskassa Team Denmark mahdollistaa (taloudellisesti) yhden tunnin tutorointia/lisäopetusta yhtä poissaolopäivää kohden, jos urheilijat osallistuvat lajiliittojen toimintaan.

Nykyisten urheilukoulujen ja urheiluluokkien arviointien tulokset osoittavat, että näiden ympäristöjen opiskelijaurheilijat eivät aina ole parempia akateemisissa ja urheilullisissa tuloksissa kuin tavallisten koulujen lupaavat urheilijat. Urheilukoulujen ja -luokkien menestyminen riippuu monista tekijöistä, kuten joustavien järjestelyjen laadusta, yhteistyöstä lajiliittojen kanssa, valmentajien profiilin ja pätevyyden suhteesta sekä koulutusohjelmien sisällöstä. Laatu riippuu myös koulujen valinnasta ja käytössä olevista seurantamekanismeista. Akkreditointijärjestelmää voitaisiin harkita kouluille, jotka haluavat toimia urheilukouluina.

Ammatillinen koulutus. Ohjeistuksessa korostetaan, että mahdollisuuksia kaksoisuran toteuttamiseen ammatillisen koulutuksen alalla tulisi tutkia lisää. Monille lahjakkaille urheilijoille ammatillinen koulutus muodostaa kaksoisuran koulutusosan. Siksi on kehitettävä erityisiä järjestelyjä, joiden tulisi mieluiten olla osa oikeudellista tai poliittista kehystä, joka koskee kaikkia jäsenvaltion ammatillisia koulutuslaitoksia. Opiskelijoiden tulisi voida pidentää ammatillista koulutustaan huippu-urheilun ansiosta. Tämä edellyttää joustavaa asennetta sekä työnantajalta että oppilaitokselta. Ammatillisilla oppilaitoksilla tulee olla ensisijainen vastuu siitä, että henkilökohtaiset koulutussuunnitelmat laaditaan yhteistyössä työnantajan ja opiskelijan kanssa. Tapauksissa, joissa tarvitaan lisäopetusta sen varmistamiseksi,

että opiskelija saavuttaa vaaditut pätevyydet, oppilaitoksen tulee pystyä tarjoamaan tällaista ohjausta. Monissa jäsenvaltioissa on positiivisia kokemuksia järjestelyistä, joissa ammattiurheiluseurojen nuorisoakatemiat tekevät yhteistyötä ammatillisten koulutuslaitosten kanssa. Nämä tutkinnot ovat johtaneet urheiluun liittyviin pätevyyksiin, kuten urheiluohjaajan tai valmentajan pätevyyteen. Kaksoisuran järjestelyjen ei pitäisi siis rajoittua vain joustavuuteen, vaan ne voivat sisältää myös opetussuunnitelman, joka johtaa ammattiin urheilussa.

Ammatilliset oppilaitokset tarjoavat joskus tärkeitä elementtejä ammattiurheilijoiden kehittymiselle, kuten kursseja harjoittelusta, sopimuksista ja työehdoista, vieraasta kielestä, viestintä- ja mediakoulutuksesta, sairaanhoidosta ja vammojen ennaltaehkäisystä. Ammatillisen koulutusjärjestelmän kautta urheilualalle kehitetään jo joissakin jäsenvaltioissa (Itävalta, Hollanti, Ranska, UK, Espanja) huomattavaa oppisopimuskoulutusta.

Esimerkki hyistä käytänteistä: Englannissa on ”Edistynyt oppisopimuskoulutus urheilun huippuosaamisessa” (Advanced Apprenticeship in Sporting Excellence) -ohjelma, joka keskittyy lahjakkaiden nuorten (16–19-vuotiaat) koulutukseen ja kehittämiseen. Ohjelma on suunnattu erityisesti nuorille, joilla on potentiaalia ja mahdollisuus menestyä urheilussa joko kansainvälisesti kilpailemalla tai hankkimalla ammattisopimus. Ohjelma palveli 2012 noin 2500 urheilijaa 20 lajissa, mukaan lukien vammaisurheilu. Se on suunniteltu parantamaan urheilijoiden kykyä suunnitella, soveltaa ja arvioida kehitystään teknisissä, taktisissa, fyysisissä ja psykologisissa tekijöissä. Ohjelma sisältää lisäksi elämäntapataitoja, urakehitystä, viestintää, terveyttä ja turvallisuutta koskevia teemoja.

Todellisuudessa monet ammatilliset koulutuslaitokset Euroopan jäsenvaltioissa eivät tarjoa ammatillisia ohjelmia huippu-urheilijaksi ammattiurheilijan lyhytkestoisen uran vuoksi, mutta muut laitokset, kuten ammattilaisseurojen nuorisoakatemiat, tarjoavat. Virallinen yhteistyö ammattilaisseurojen/joukkueiden ja ammatillisten oppilaitosten sidosryhmien välillä lisääntyy ja sitä tulee edistää. Joissakin maissa on käytössä kaksinkertainen ammatillinen koulutusjärjestelmä, joka koostuu ohjatusta työssäoppimisesta ja tietyistä päivistä oppilaitoksessa. Ammattiurheilusektori näyttää kuitenkin puuttuvan näistä kaksoisjärjestelmistä. Tällaisen yhteistyön lähtökohtana tulee olla ammattiurheilussa tarvittavien kompetenssien (tiedot, taidot ja vastuut) kuvaus. Kansallisia urheilijajärjestöjä (esimerkiksi EU:n urheilijoiden, FIFPro:n ja urheilijakomiteoiden jäseniä) voitaisiin kutsua osallistumaan tällaisten profiilien laatimiseen osana ammatilliseen koulutukseen liittyvää työmarkkinaosapuolten vuoropuhelua. Profiilien tulee sisältää urheilijan päätöksenteon ja vastuullisuuden kehittäminen sekä siirrettävissä olevat taidot, joita voidaan viedä laajemmin muille elämän osa-alueille.

Ohje 11 – Koulutus- ja urheiluviranomaiset voisivat harkita erityisten mahdollisuuksien luomista varhaisen erikoistumisen lajien urheilijoille koulukoulutusjärjestelmässä tiukoin ehdoin, jotka suojelevat ja turvaavat nuorten urheilijoiden fyysistä ja henkistä kehitystä. Tämä pitäisi tehdä mieluiten tiiviissä yhteistyössä paikallisten seurojen ja muiden toimijoiden kanssa. Tähän tarvitaan läpinäkyvä valvontajärjestelmä.

Ohje 12 – Viranomaisten ja sidosryhmien tulisi kehittää ammatillisten koulutuslaitosten kaksoisuran puitteita siten, että niihin sisältyy erityisjärjestelyjä, kuten mukautettu opetussuunnitelma, verkko-oppiminen, täydentävä tutorointi, tilojen ja urheilupalvelujen käyttö sekä tukipalvelujen saatavuus.

Ohje 13 – Opetus- ja urheiluviranomaisten olisi edistettävä ammattilaisakatemioiden ja ammatillisten koulutuslaitosten välistä yhteistyötä kaksoisuran järjestämiseksi tehokkaasti ja houkuttelevasti.

3. Kaksoisuran tukipalvelut

Hongin ym. (2021) tutkimuksessa selvitettiin: 1) Mitä tukipalveluita nuorille opiskelijaurheilijoille on olemassa seitsemässä eri Euroopan maassa (Englanti, Portugali, Kreikka, Puola, Italia, Slovenia ja Espanja), ja 2) mitä yhtäläisyyksiä tai eroja maiden välillä on. Tutkimus antoi lisätietoa 15-19-vuotiaille urheilijoille suunnatuista tukimuodoista ja räätälöityjen tukijärjestelmien tarpeesta. Tutkijat suosittelivat, että eri maiden päättävässä asemassa olevat elimet kehittäisivät näyttöön perustuvia tukijärjestelmiä nuorille urheilijoille.

Tutkimuksessa mukana olevien maiden tukijärjestelmää voidaan luokitella keskitetyksi systeemiksi eli Kreikan, Italian, Puolan, Slovenian, Espanjan ja Englannin Opetus-ja kulttuuriministeriöt (tai vastaavat) ovat vastuussa tukimuotojen muodostamisesta kaksoisuralle. Tässä tutkimuksessa tuen tarjoajiksi tunnistettiin urheiluorganisaatiot, paikalliset toimijat, lajiliitot, seurat, koulutusinstituutiot, urheilukoulut sekä akatemiat. Tutkimuksessa tunnistettiin neljä päälöydöstä: 1) taloudellinen tuki oli yleisin tuen muoto nuorille opiskelijaurheilijoille, 2) olemassa olevat tukimuodot eivät rajoittuneet vain nuoriin urheilijoihin, mikä viittaa siihen, ettei ole olemassa räätälöityjä tukimalleja juuri tälle ikäryhmälle, 3) vaikka osa korkeamman asteen instituutioista (esim. TASS –ohjelma Englannissa) tarjoaa kokonaisvaltaisia tukimalleja, suurin osa tuesta on koulutuksellista tai taloudellista tukea, 4) on vain vähän rakenteellista tukimuotoja, mitkä olisi kohdennettu nuorille urheilijoilla toisella asteella.

Esimerkiksi Englannissa urheilijat saavat kokonaisvaltaista tukea, mutta tämä tuki oli kuitenkin ensisijaisesti räätälöity ja tarjolla korkea-asteella opiskeleville urheilijoilla tai siirtymävaiheessa oleville nuorille. Opiskelijaurheilijoilla oli mahdollisuus saada tutorointia, akateemista joustavuutta, taloudellista tukea sekä urheilun erityispalveluita (urheilupsykologia, ravitsemusterapia, fysiikkavalmennus, fysioterapia). Lisäksi heille tarjottiin kaksoisuran erityispalvelua, jossa asiantuntija ohjeistivat esimerkiksi arjen hallinnassa, opintojen suunnittelussa, vuorovaikutuksessa opettajien ja valmentajien kanssa sekä kokeiden siirtämisessä. Portugalissa tuki perustui puolestaan urheiluseurojen ja akatemioiden toimintaan. Seurat tai akatemiat auttoivat lukiolaisia yhdistämään urheilun ja opinnot mahdollistamalla pedagogista tukea sekä ammattivalmennusta. Italiassa 18-23-vuoden ikäisille koripalloilijoille oli mahdollisuus osallistua ammattikouluohjelmaan. Tässä tutkimuksessa lukiolaisille suunnattu tuki tarkoitti pääasiassa tutorointia ja akateemista joustavuutta. Tämän tutkimuksen mukaan tuki toisella asteella on rajoitettua ja vähemmän rakenteellista verrattuna korkea-asteeseen.

Morris ym. (2016) ehdotti, että nuoret urheilijat tarvitsevat lisää konkreettista tukea, esimerkiksi taloudellista tukea, jatkaakseen urheilu-uraansa. Tämän tutkimuksen havainnot osoittavat, että osa nuorille suunnatusta taloudellisesta tuesta on tilapäistä ja jaksottaista. Morris ym. (2016) korosti, että urheilijoiden taloudellisen tuen pitäisi perustua jatkuvuuteen ja säännöllisyyteen kestävän tuen varmistamiseksi. Lisäksi Morris ym. myös korosti vastuullisuutta siinä suhteessa, että jos nuorille markkinoidaan ammattiurheilijan uraa, niin tuen pitäisi olla sellaista, että ammattiurheilijan ura on mahdollista saavuttaa.

4. Kaksoisurataidot

Kaksoisurataitoja on laajimmin tutkittu GEES –projektissa (Gold in Education and Elite Sport; 2016; De Brandt ym., 2018). Tässä projektissa tutkittiin kaksoisurataitoja, niiden hallintaa ja koettua tärkeyttä. Tutkimuksessa muodostettiin tutkimusryhmän toimesta joukko taitoja/kompetensseja (yhteensä 38 taitoa), joita opiskelijaurheilijat arvioivat. Kyselytutkimuksen perusteella taidot voitiin laajemmin jakaa neljään isompaan kokonaisuuteen: 1) kaksoisuran hallintataidot, 2) itsesäätely- ja resilienssikyvyt (kyky selviytyä muutoksista), 3) sosiaaliset taidot ja 4) urasuunnittelutaidot.

Kaksoisuran hallintataidot sisälsivät seuraavia taitoja: kyky hallita opintojen ja urheilun vaatimuksia, taito käyttää aikaa hallitusti, sitoutuminen sekä urheiluun että opintoihin, kyky suunnitella asioita ennalta, kyky priorisoida, tahto tehdä valintoja menestyäkseen urheilussa ja opinnoissa, kyky tehdä omia vastuullisia valintoja liittyen opintoihin ja urheilu-uraan, selvä ymmärrys siitä, mitä tarvitaan menestykseen, kyky muodostaa omia rutiineja sekä usko, että urheilu ja opinnot tukevat toisiaan.

Itsesäätely- ja resilienssikyvyt sisälsivät puolestaan seuraavia taitoja: usko päästä yli vaikeuksista kaksoisuralla, usko itseen ja itsevarmuus, kyky hallita stressiä, kyky tunteiden säätelyyn, kyky oppia vastoinkäymistä, kyky keskittyä tähän hetkeen, kyky olla kärsivällinen omasta kehityksestä, kyky asettaa realistisia tavoitteita, kyky muokata tavoitteita, tietoisuus omista vahvuuksista, heikkouksista ja osaamisesta, taito neuvotella sekä pysyvyys kohdatessa haasteita.

Sosiaaliset kyvyt sisälsivät seuraavia taitoja: kyky kysyä oikeita kysymyksiä oikeilta ihmisiltä oikeaan aikaan, halu kuunnella ja oppia muilta sekä aikaisemmista kokemuksista, kyky ylläpitää suhteita tärkeisiin ihmisiin, kyky muodostaa ihmissuhteita urheilussa ja koulussa, kyky tehdä yhteistyötä tukitiimin kanssa niin koulussa kuin urheilussa, kyky ratkaista konflikteja, ymmärrys levon tärkeydestä, kyky sopeutua uusiin tilanteisiin sekä kyky laittaa urheilun ja opiskelun suoritukset perspektiiviin.

Urasuunnittelutaidot koostuivat seuraavista taidoista: valmistautuminen odottamattomaan, varasuunnitelmien luominen, kyky olla joustava ja vaihtaa suunnitelmaa tarvittaessa, uteliaisuus urheilun ulkopuolisesta urasta, visio urheilu-uran jälkeisestä ajasta, tietoisuus erilaisista uravaihtoehdoista urheilussa ja urheilun ulkopuolella.

Projektissa tutkittiin näiden taitojen esiintymistä eri koulutusasteilla sekä sukupuolten välillä. Naiset arvioivat, että heidän tarvitsisi kehittää seuraavia kykyjä onnistuakseen kaksoisuralla: 1) kyky selviytyä stressistä urheilussa ja opinnoissa, 2) itsevarmuus, 3) uskoo omiin kykyihin ja päästä yli vaikeuksista urheilussa ja opinnoissa, 4) kärsivällisyys kehityksestä urheilussa ja opinnoissa, 5) kyky käyttää haasteita urheilussa tai opinnoissa positiivisesti, 6) kyky säädellä tunteita eri tilanteissa, 7) kyky käyttää aikaa tehokkaasti, 8) ymmärrys levon tärkeydestä, 9) kyky keskittyä, 10) sinnikkyys vaikeina aikoina. Nämä tulokset korostavat sitä, että erityisesti naiset saattaisivat hyötyä voimaannuttavasta lähestymistavasta (tehtävälähtöinen, autonomiaa tukeva, sosiaalisesti tukeva) sekä tehtävälähtöisestä tavoitteenasettelusta.

Miehet kokivat tarpeen kehittää seuraavia taitoja: 1) taito käyttää aikaa tehokkaasti, 2) kyky selviytyä stressistä opiskeluissa ja urheilussa, 3) taito suunnitella asioita etukäteen, 4) kyky oppia haasteista, 5) itsevarmuus, 6) kyky priorisoida siihen mitä pitää tehdä, 7) vaatimusten hallinta, 8) ymmärrys levon tärkeydestä, 9) kyky keskittyä. Nämä tulokset puolestaan korostavat sitä, että miehet saattaisivat hyötyä urasuunnittelutaidoista ja konkreettisista arjenhallintataidoista.

Kun tarkasteltiin erityisesti toiseen asteen urheilijoita, urheilijat raportoivat hallitsevansa hyvin seuraavat kyvyt: 1) Kyky muodostaa sosiaalisia suhteita vertaisten kanssa urheilussa ja opinnoissa, 2) kyky tehdä yhteistyötä tukihenkilöiden kanssa urheilussa ja opinnoissa, 3) kyky tehdä valintoja menestyäkseen urheilussa ja opinnoissa, 4) kyky kuunnella ja oppia muilta aikaisemmista kokemuksista, 5) kyky elää itsenäisesti ja käyttää elämäntaitoja, 6) kyky hallita omaa taloutta, 7) kyky pitää yllä suhteita tärkeiden ihmisten kanssa, 8) ymmärrys levon tärkeydestä. Tämä viittaisi siihen, että nuoret urheilijat hallitsevat hyvin oman sosiaalisen ympäristönsä sekä osaavat pyytää tarvittaessa apua. Lisäksi he ymmärtävät urheilun tuomat vaatimukset sen suhteen, mitä vaaditaan huipulle pääsyyn ja uskaltavat tehdä valintoja sen mukaan. Nuoret puolestaan arvioivat, että he eivät hallitse yhtä hyvin seuraavia taitoja: 1) kyky säädellä tunteita eri tilanteissa, 2) itsevarmuus, 3) uteliaisuus kartoittaa mahdollisuuksia urheilun ulkopuolella, 4) on visio siitä, mitä haluaa tehdä urheilu-uran jälkeen, 5) kyky käyttää haasteita urheilussa tai opinnoissa positiivisena voimavarana. Nämä tulokset ovat linjassa aikaisempien löydösten kanssa, että nuoret urheilijat eivät pohdi tulevaisuuttaan urheilu-uran ulkopuolella ja tarvitsevat tukea kohdatessaan haasteita kaksoisuralla.

5. Vanhemmat

Vanhemmat vaikuttavat monella tapaa nuorten kaksoisuriin. Condellon ym. (2019) tutkimuksessa, jossa selvitettiin huippu-urheilijoiden näkökulmia kaksoisuraan, vanhemmat mainittiin yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä onnistuneisiin kaksoisuriin. Esimerkiksi vanhemmat mahdollistavat nuoren urheilu-uran taloudellisesti sekä ovat tärkeä emotionaalisen tuen lähde niin urheilu-uran aikana kuin sen jälkeen (Harwood & Knight, 2015). Lisäksi vanhemmat vaikuttavat nuorten koulutus- ja uravalintoihin. Vanhempien näkemykset heidän lastensa osaamisesta, kyvyistä ja tavoitteista ovat tärkeässä roolissa nuorten omissa valinnoissa (Guan et al., 2016). Vanhemmat niin ikään vaikuttavat uriin liittyvien aktiviteettien aloittamisessa ja sitoutumisessa (Hirschi ym., 2011) sekä auttavat siirtymävaiheissa (Elliot ym., 2018; Wuerth ym., 2004). Korkea vanhempien osallistuminen on tunnistettu oleelliseksi resurssiksi onnistuneissa siirtymissä (Wuerth ym., 2004). Niin ikään vanhempien asenteet ja uskomukset kaksoisuraa kohtaan ovat tärkeitä tekijöitä, jotka ohjaavat opiskelijaurheilijoiden valintoja (Guidotti ym., 2015). Vanhempien on myös osoitettu olevan oleellisessa roolissa kaksoisurataitojen kehittymisessä, kuten tavoitteiden asettelussa, suunnittelussa ja päätöksenteossa (Hargove, 2002; Bryant, 2006).

Vanhempien uskomukset, näkemykset ja uraodotukset vaikuttavat siihen, miten he tukevat ja valmistavat lapsiaan tulevaan. Esimerkiksi Suomessa 71 % urheilulukiolaisten vanhemmista odotti, että heidän lapsensa suorittaa maisterin tutkinnon (Ryba ym., 2016). Vastaavasti 68 % urheilulukiolaisista uskoi lukion alussa suorittavansa maisterin tutkinnon tulevaisuudessa. Vanhempien uskomukset, erityisesti jos ne liittyvät menestykseen, voidaan nähdä ulkoisena paineena, mikä voi johtaa vaikeuksiin niin akateemisessa kuin urheilullisessa kehityksessä lisäten uupumuksen riskiä (Aypay, 2011; Hill, 2009). Kuitenkin vanhempien menestysodotukset

voidaan nähdä myös luottamuksen osoituksena lasten kykyihin ja osaamiseen saavuttaa menestystä (Sorkkila ym., 2017). Sorkkila ym. (2017) löysivät, että äitien menestysodotukset urheilussa ja koulussa sekä isien menestysodotukset koulussa suojeli opiskelijaurheilijoita uupumukselta samalla osa-alueella (eli koulussa tai urheilussa) urheilulukion alussa. Tämä viittaa siihen, että vanhempien tuki ja heidän tarjoamat resurssit nuoren omiin kykyihin uskomisen muodossa, auttavat nuoria kohtaamaan haasteita ja siirtymiä kaksoisuralla. Oleellista on se, että tuen pitää kuitenkin olla sopivaa osoittaen lämpimyyttä (ottaa huomioon nuoren tunteet ja ajatukset) ja välttäen samanaikaista kontrollia (Aunola ym., 2018).

Vanhempien tiedon lisääminen hyödyllisistä ja haitallisista tavoista olla osana urheilijan elämää voidaankin nähdä tärkeänä. Super ym., (1996) osoitti, että vanhempien tuki on tärkeässä roolissa mahdollistaen nuoren tulevaisuuteen liittyvän itsetutkistelun, johon liittyy stressiä, epämukavuutta ja päättämättömyyttä urapoluista. Tämä on erityisen tärkeää urheilun osa-alueella, sillä urheilijat tyypillisesti viivästyttävät ammatilliseen uraan liittyvää itsetutkiskelua. Tämä vuoksi Ryba ym. (2017) rohkaisi urheilijoiden vanhempia ja muita tärkeitä läheisiä aikuisia luomaan mahdollisia polkuja itsetutkiskeluun heidän tulevaisuudestaan merkityksellisten keskustelujen kautta.

Tessitoren ym. (2020) laadullisessa analyysissä tutkittiin vanhempien kokemuksia kaksoisurista. Tulokset osoittivat, että äidit ja isät olivat eri tavalla mukana opiskelijaurheilijoiden tukena sillä isät olivat vähemmän mukana opintoihin liittyvissä asioissa. Tätä selitettiin isien kokemuksella siitä, että he eivät olleet samalla tavalla vastuussa arjen pyörittämisestä ja aikatauluista kuin äidit. Korhonen ym. (2020) kuitenkin osoittivat, että suomalaisissa urheilulukioissa vanhemmat ovat mukana myös opinnoissa ja osallistumisen aste riippuu pitkälti nuoren suhteesta vanhempiinsa. Wigfield (2006) tutki sukupuolieroja koulutuspolkujen valinnoissa ja ammatin saavuttamissa selvittämällä vanhempien vaikutusta heidän lastensa minä-pystyvyyteen ja osaamiskokemuksiin. Löydökset osoittivat, että mielenkiinto ja osallistuminen eri aktiviteetteihin sekä koulutuspolkuihin nähdään johtuvan vanhempien ja muiden sosiaalisten tekijöiden uskomuksista, joissa tytöillä ja pojilla on erilaisia taitoja ja mahdollisuuksia. Esimerkiksi pojat saattavat kaksoisuralla kohdata odotuksia, että heidän pitäisi pyrkiä ammattilaisurheilijoiksi kaksoisuran sijaan, kun taas tyttöjen rajoitetut mahdollisuuden ammattilaisurheilijoiksi saattaa johtaa koulutuspolun priorisointiin (Ryba ym., 2021).

6. Valmentajat

Vaikka suhde vanhempiin säilyy tärkeänä valintavaiheen yli, nuoruuteen liittyy tarve tuelle ja ohjaukselle myös ei-perheellisitä aikuisilta, esimerkiksi valmentajilta. Tätä tukee myös tutkimukset lahjakkuuksien kehittämisympäristöistä jotka osoittavat, että valmentajat ovat läheisimpiä ihmisiä urheilijoille (Henriksen & Stambulova, 2017) ja vaikuttavat heidän kaksoisurakehitykseen (Henriksen ym., 2020). Varsinkin suomalaisissa urheilulukiossa valmentajien on osoitettu olevan tärkeimpiä tukihenkilöitä urheilijoille (Korhonen ym., 2020). On kuitenkin osoitettu, että valmentajat saattavat vaikuttaa myös negatiivisesti kaksoisurakehitykseen, varsinkin silloin, jos valmentajat näkevät koulutuksella enneminkin instrumentaalisen roolin (Nikander ym., 2020) tai ovat kiinnostuneita vain urheilullisesta kehityksestä sekä kannustavat priorisoimaan urheiluun yli koulutuksen (Saarinen ym., 2020). Lisäksi siirtymät aiheuttavat muutoksia myös sosiaalisen tuen lähteissä (Salmela-Aro ym., 2008) ja se, miten valmentajat suhtautuvat ja tukevat kaksoisuraa sekä millaista harjoittelua nuoret toteuttavat, vaikuttavat heidän kasvuun ja kehitykseen niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Euroopan komission ohjeistukset (2012) niin ikään korostavat sitä, että on ensiarvoisen tärkeää, että valmentajat ymmärtävät ja tiedostavat nuoren kokonaisvaltaiseen kehitykseen liittyvät tekijät.

Valmentajaan liittyvillä tekijöillä on vaikutusta urheilullisen kehityksen ja motivaation lisäksi myös hyvinvointiin (Quested & Duda, 2010) ja itsetuntoon (Lundqvist & Raglin, 2015). Esimerkiksi valmentajan luoma motivaatioilmasto vaikuttaa urheilijoiden ajatteluun, tunteisiin, käyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Motivaatioilmasto on psykososiaalinen ympäristö, jonka valmentajat luovat niin kilpailu- kuin harjoitustilanteissa. Motivaatioilmasto voi olla joko voimaannuttava (tehtävälähtöinen, autonomiaa tukeva, sosiaalisesti tukeva) tai ei-voimaannuttava (ego-keskeinen ja kontrolloiva). Voimaannuttavassa ympäristössä urheilijat kokevat huolenpitoa ja arvostusta urheilijoina sekä yksilöinä ja heidän sisäiset psykologiset tarpeet täyttyvät. Voimaannuttava ilmasto myös ruokkii urheilijan hyvinvointia ja suojelee psykologista kehitystä (Appleton ym., 2016; Mageu & Vallerand, 2003). Ympäristö saattaa myös vaikuttaa negatiivisesti urheilijan psykologiseen kehitykseen, sillä ei-voimaannuttavan motivaatioilmaston on puolestaan todettu olevan yhteydessä uupumukseen.

Suomalaisia urheilulukiolaisia tutkineessa Winning in the Long Run –projektissa (Ryba ym., 2016) tutkittiin valmentajien uskomuksia, asenteita ja konkreettisia käytäntöjä tukea urheilijoiden kaksoisuraa. Tutkimuksessa haastateltiin jääkiekkovalmentajia ja yleisurheiluvalmentajia. Yleisurheiluvalmentajat näkivät, että urheilulukiolaiset pärjäsivät erinomaisesti koulussa, minkä vuoksi he näkivät kaksoisuran positiivisena asiana. Valmentajat eivät yleisesti maininneet konkreettisia keinoja, miten he tukivat urheilijoidensa kaksoisuraa. Kuitenkin osa valmentajista mainitsi, että he kannustivat urheilijoita suunnitteluun ja ajankäytön hallintaan sekä keventämään harjoittelua koeviikolla. Kaikki yleisurheiluvalmentajat kuitenkin korostivat koulutuksen tärkeyttä ja heidän näkemykseensä saattoi vaikuttaa se, että heillä oli omakohtainen kokemus onnistuneesta kaksoisurasta. Jääkiekkovalmentajat puolestaan olivat yleisurheiluvalmentajia enemmän huolissaan nuorten kaksoisurista ja opintopolun keskeyttämisisestä, sillä jääkiekkoilijoilla on paremmat mahdollisuudet ammattilaisuuteen kuin yleisurheilijoilla. Jääkiekkovalmentajat kuitenkin pitivät tärkeänä sitä, että urheilijat tarvitsevat koulutuksen. Samoin kuin

yleisurheiluvalmentajat, jääkiekkovalmentajat eivät osanneet mainita montaakaan konkreettisia esimerkkejä, miten he tukevat urheilijoidensa kaksoisuraa käytännössä. Esimerkkeinä mainittiin kehityskeskustelut, joissa saatettiin keskustella myös koulutyöstä. Lisäksi koulutöitä kannustettiin tekemään bussissa pelimatkoilla. Tämä tutkimus osoitti sen, että valmentajat hyötyisivät kaksoisuraan liittyvän tiedon ja pohdinnan lisäämisestä osaksi valmentajakoulutusta, koska tällä hetkellä valmentajilta puuttuu tieto siitä, miten kaksoisuran haasteisiin voitaisiin tarttua käytännössä.

.

7. Case -ympäristöt

ECO-DC- projekti (2017) tutki kaksoisuran kehitysympäristöjä eli tarkoituksenmukaisesti kehitettyjä systeemejä yhdistää urheilu ja opiskelu (esimerkiksi suomalaiset urheilulukiot). Tavoitteena oli siirtää huomio yksilöstä ympäristöön. Oletuksena projektissa oli, että vaikka yksilöllä olisikin riittävät yksilölliset taidot selviytyä erinomaisesti ympäristössään, hän ei välttämättä pysty kontrolloimaan tai vaikuttamaan ympäristöön, mikä saattaa aiheuttaa haasteita. Haasteita saattaa aiheuttaa esimerkiksi se, että koulu ei jousta, ympäristö ei mahdollista asiantuntijatuen saatavuutta, ammattimaista valmennusta tai koulun ja urheilun toimijat eivät kommunikoi keskenään ja urheilijoiden kokonaiskuormitus kasvaa liikaa. Seuraavassa tarkastellaan kolmea case-ympäristöä: Belgian huippu-urheilukoulua, Espanjan yksityisseuraa ja Slovenian urheilulukiota.

7.1. Belgia

Suomen tapaan Belgiassa valtio osallistuu kaksoisuran järjestämiseen ”sponsorina” eli valtio edistää muodollisia sopimuksia, jotta opiskelijaurheilijoiden tarpeet tulee täytetyksi (Aquilina & Henry, 2010). Belgian case -ympäristö (huippu-urheilukoulu) sijaitsee Ghentissä ja se on erityisesti suunnattu voimistelijoille. Vuodesta 1988 lähtien rakenteelliset ratkaisut ovat mahdollistaneet sekä lupaaville nuorille voimistelijoille että huippuvoimistelijoille urheilun ja opintojen yhdistämisen. Tämä huippu-urheilua tukeva rakenne mahdollisti noin 60 lupaavalle voimistelijalle (12-18-vuotiaita) sen, että he pystyivät harjoitelemaan koulun opetussuunnitelman sisällä lajin vaatimusten mukaisesti. Esimerkiksi näiden nuorten viikoittainen läsnäolo koulussa edellytti vain 20 opetustuntia tavallisten opiskelijoiden 32 tunnin sijaan.

Huomioitavaa on, että tämä järjestely aiheutti joitain haasteita nuorten urheilijoiden kehityksessä. Urheilijat kohtasivat tyypillisesti haasteita saavuttaa samat oppimistulokset vähemmällä kontaktiopetuksella verrattuna tavallisiin opiskelijoihin. Ratkaisuna tähän oli kuitenkin tarjota ylimääräisiä "opettajatunteja" urheilijoille. Tämä mahdollisti koulun työskentelyn pienemmissä luokkaryhmissä ja antoi mahdollisuuden yksilöllisempään opetukseen.

”Koulut saavat enemmän tukea, koska ne saavat enemmän opettajatunteja huippu-urheilustatuksen omaavaa opiskelijaa kohden. Ja toisaalta, koska niillä on enemmän opettajatunteja, koulut voivat tehdä pienempiä luokkaryhmiä, jotta useampi saa enemmän yksilöllistä ohjausta. (Urheiluhallinnon johtaja)”

Ympäristö koostui kolmesta keskitetystä instituutiosta: huippu-urheilukoulusta, harjoituskeskuksesta (yksi Euroopan parhaista voimistelusaleista) sekä sisäoppilaitoksesta. Ympäristön toimintaan vaikutti lisäksi Flanderin (Belgian liittovaltion pohjoinen osa) hallituksen urheiluhallinto sekä lajiliitto. Flanderin hallituksen urheiluhallinto oli vastuussa kaksoisurapolitiikan suunnittelusta ja täytäntöönpanosta.

7.1.1 Makroympäristö

Lajiliitto. Lajiliiton toimijoilla oli keskeinen rooli opiskelijaurheilijoiden urheilussa, sillä he olivat vastuussa motivoivan ilmapiirin luomisesta. Liitto oli rakentanut huippuosaamisen keskuksen, joka sisälsi uuden voimistelusalin sekä korkeasti koulutetut ulkomaalaiset valmentajat. Liitto tuki opiskelijaurheilijoita urheilu-uran suunnittelussa, harjoitusaikojen ja kilpailujen suunnittelussa sekä käytännön järjestelyissä (esimerkiksi kuljetukset kouluun sisäoppilaitoksesta). Lajiliitolla oli saavutettavissa oleva, läpinäkyvä ja selkeä politiikka. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa oli tyypillisesti sujuvaa.

Huippu-urheilukoulu. Koulu tarjosi urheilijoille välttämättömän turvan, sillä voimistelijat lopettavat urheilu-uransa suhteellisen nuorena (keskimäärin 23-vuotiaana). Belgiassa voimistelu ei tarjoa urheilijoille mahdollisuutta ansaita elantoa. Menestyäkseen huippu-urheilukouluna koulun johtajan oli osoitettava paljon ”hyvää tahtoa” huippu-urheilua kohtaan. Avainhenkilönä huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämisessä toimii urheilukoordinaattori. Koska oli selvää, että urheilukoordinaattori oli kontaktipiste koulun ja lajiliiton välillä, kommunikointi eri toimijoiden välillä sujui mainiosti. Hän järjesti ja osallistui tapaamisiin urheiluliiton ja valmentajien kanssa sekä oli vastuussa uusien urheilijoiden sisäänotosta. Lisäksi koordinaattori vastasi opiskelijaurheilijoiden kansallisten ja kansainvälisten kilpailujen suunnittelusta ja oli avainhenkilö koko tukitiimin luomisessa.

Arviointijärjestelmä koulussa oli järjestetty joustavaksi. Kokeita järjestettiin ympäri lukuvuoden, jolloin ne eivät kasaantuneet lyhyelle ajanjaksolle. Koska voimistelijat olivat usein ulkomailla ja joutuivat jättämään oppitunteja välistä, koulu tarjosi lisäopetusta. Opiskelija-urheilijoilla oli mahdollisuus saada lisää opetustunteja esimerkiksi matematiikasta kompensoidakseen vähempää tuntimäärää. Lisäksi sisäoppilaitoksessa urheilijoilla oli iltaisin kiinteä "opiskeluhetki", jolloin he pystyivät opiskelemaan yksilöllisesti, vertaisoppia ja/tai kysyä apua kasvattajilta. Tämä opiskeluhetki järjestettiin epävirallisessa ja positiivisessa ilmapiirissä, mikä vahvisti voimistelijoiden välisiä sosiaalisia kontakteja ja suhdetta kasvattajiin.

Sisäoppilaitos. Sisäoppilaitos vastasi urheilijoiden majoituksesta. Jotta voimistelijat viihtyisivät sisäoppilaitoksessa ja heidän olonsa olisi mahdollisimman mukava, sisäoppilaitoksen johtaja ja kasvattajat pyrkivät luomaan kodikkaan ilmapiirin. Koti-ikävä oli kuitenkin suuri este ja haaste voimistelijoille. Kasvattajat ja ikätoverit olivat suuri tuki koti-ikävän voittamisessa. Kasvattajat loivensivat koti-ikävää luomalla sisäoppilaitokseen lämpimän ympäristön pyrkimällä olemaan hyviä kuuntelijoita, ystävällisiä ja helposti lähestyttäviä aikuisia. Tyypillinen opiskelijaurheilijan päivä oli hyvin strukturoitu: 1) sisäoppilaitoksen henkilökunta herätti urheilijat aamiaiselle, 2) aamuharjoitukset (voimistelusaliin oli vain 2 min kävelymatka), 3) koulubussi nouti voimistelijat suoraan voimistelusalin ulkopuolelta ja jätti heidät kouluun (10min ajomatka), jossa heillä oli yhteensä 4 tuntia koulua, 5) opiskelija-urheilijat palasivat sisäoppilaitokseen. Kuljetukset koulun

ja sisäoppilaitoksen välillä järjestettiin koulubussilla. Kaikki voimistelijat olivat velvollisia asumaan sisäoppilaitoksessa viikon aikana.

Kulttuuri. Tyypillinen Belgian urheilukulttuuria hallitseva ajattelutapa on, että belgialaiset urheilijat eivät pysty suoriutumaan korkeimmalla huippu-urheilun tasolla, koska Belgia on pieni maa. Voimisteluvalmentajat yrittivät torjua tätä ajattelutapaa luomalla urheilukulttuurin, jossa opiskelija-urheilijat ja heidän ympäristönsä tavoittelevat "kaikki on mahdollista" – asennetta. Belgian opiskelukulttuurin katsotaan vaikuttavan urheilijoiden kaksoisuriin, koska koulua pidetään usein prioriteettina. Tämä saattoi aiheuttaa ylimääräistä painetta urheilijoille heidän kaksoisurapolkunsa jatkamisessa, erityisesti urheilu-uran jatkamisessa. Esimerkiksi tukitiimin jäsen totesi seuraavasti: "Sinun on suoritettava opinnot. Mutta luulen, että joskus se on myös este urheilijauralle. Kun olet 18-vuotias, sinun on joskus voitava sanoa: Okei, laitan kaiken urheiluun. Ja sitten annat opiskelusi olla vähäksi aikaa. Siksi uskon, että opiskelukulttuuri haittaa myös jollain tasolla urheilu-uraa”.

Belgian ympäristön kuvauksessa nostettiin esille, että Belgian kansallisen ylpeyden tunne on rajallinen. Kuitenkin esiintyminen maajoukkueessa on edelleen urheilijoiden perimmäinen tavoite. Lisäksi Belgian huippu-urheilu kohtaa paljon negatiivisuutta: ”Mielestäni Belgiassa on edelleen paljon negatiivisuutta. Huippu-urheilua ei nähdä terveellisenä." (Valmentaja). Belgialaisen ratkaisukeskeisen ajattelutavan ansiosta ympäristö kuitenkin pystyi rajoittamaan tämän belgialaisen kulttuurin vaikutusta opiskelijaurheilijoihin. Nuorisokulttuurin kuvauksessa korostettiin sitä, että nuorilla on taipumus tutkia kaikkea ja pyrkiä elämään rikasta sosiaalista elämää: ”Nuorten pitäisi pystyä tutkimaan kaikkea, viettämään rikasta sosiaalista elämää, ulkoilemaan jne. mikä on hieman ristiriidassa voimistelijavaatimusten kanssa” (Sisäoppilaitoksen johtaja). Vaikka nuorisokulttuuri oli vahvasti ristiriidassa voimistelun vaatimusten kanssa, sen vaikutus oli rajallinen opiskelijoiden tiukan järjestelmän ja toimintatapojen vuoksi. Voimistelijat olivat tietoisia siitä elämäntavasta, mikä mahdollistaa urheilullisten tavoitteiden saavuttamisen.

7.1.2 Mikroympäristö

Urheilu. Urheilualan toimijoiden hyvät suhteet olivat edellytys ympäristön toiminnalle ja voimistelijoiden urheiluun liittyvien unelmien saavuttamiseen. Toimijoiden välinen vuorovaikutus tapahtui siksi säännöllisesti niin muodollisesti (esim. viikoittaisten tapaamisten kautta) kuin epävirallisesti (esim. puhelimitse, sähköpostitse). Kaikkien näiden toimijoiden välisen vuorovaikutuksen lisäksi he olivat läheisessä yhteydessä urheilijoihin.

Voimistelijat. Vaikka nuorilla voimistelijoilla oli moninaiset roolit, huippu-urheilu oli selkeästi etusijalla. Urheilu- ja opiskelutoverit olivat samoja ihmisiä. Vertaiset olivat erittäin tärkeitä ja kannustavia, kuten voimistelijat kertoivat: ”Treeneissä ystäväni tukevat minua usein. Lisäksi koulussa he tsemppaavat ja sanovat, ettei sillä ole niin väliä, jos saan huonon arvosanan, seuraavalla kerralla minun pitää keskittyä paremmin”.

Valmentajat. Lähimmät suhteet voimistelijoilla oli ikätoveriensa lisäksi valmentajiin. Voimistelijat viettivät paljon aikaa valmentajien kanssa runsaan harjoitusmäärän vuoksi. Voimistelukulttuurissa tarvittavan kurinalaisuuden mukaisesti harjoituksille oli ominaista ohjaava ja opettavainen valmennustyyli, jossa oli kuitenkin tilaa kannustukselle ja yksilölliselle palautteelle. Mikäli mahdollista, valmentajat jopa tukivat nuorta opintojen etenemisessä suunnittelemalla opintohetkiä harjoitusleireillä ja osoittamalla kiinnostusta arvosanoja sekä tehtäviä kohtaan. Valmentajat kommunikoivat keskenään viikoittaisissa

tapaamisissa, joissa käsiteltiin tiettyjä urheilijoita, organisaatiota ja suunnittelua. Valmentajat olivat yhteydessä sisäoppilaitokseen vain satunnaisesti, useimmiten vain ongelmien sattuessa.

Opiskelu. Kouluympäristölle oli ominaista hyvä ja tiivis yhteistyö opettajien, kasvattajan ja huippu-urheilukoordinaattorin välillä. Opettajat tekivät aina ylimääräistä työtä opiskelijaurheilijoiden hyväksi. Lisäksi koulu oli tiiviissä yhteydessä sisäoppilaitokseen puhelimitse tai sähköpostitse: ”Kyllä, jos opiskelijaurheilijat ovat sairaita, sisäoppilaitos lähettää välittömästi sähköpostia. Myös, jos ongelmia ilmenee." (Kasvattaja). Koulun tiimissä oli avoimet ja luottamukselliset suhteet huippu-urheilukoordinaattorin, opettajien, kasvattajien ja urheilijoiden välillä.

Ennen kuin potentiaaliset opiskelijaurheilijat aloittivat koulussa, heille järjestettiin infotilaisuuksia. Näissä tarjottiin paljon tietoa, jotta aloittavat opiskelijat olisivat valmiita erilaisiin mahdollisiin haasteisiin. Heillä oli myös mahdollisuus käydä eräänlaisella harjoittelujaksolla tutustuakseen valmentajiin ja harjoitusympäristöön ennen koulun aloittamista. Ensimmäisinä kuukausina koulussa he saivat lisätukea sisäoppilaitoksen kasvattajilta, opettajilta ja ikätovereilta.

Toisen asteen viidennellä ja kuudentena vuonna opiskelija-urheilijoiden kaksoisuran suunnittelussa auttoi Flanderin urheilutoimiston opinto-ohjaaja. He järjestivät näinä vuosina tietoiskuja ja työpajoja. Toisen asteen koulutuksesta valmistuville urheilijoille järjestettiin myös henkilökohtaisia ammatinvalinnanohjaustapaamisia uraohjaajien kanssa. Voimistelijoilla oli myös mahdollisuus jäädä sisäoppilaitokseen asumaan korkea-asteen koulutuksen ensimmäisten vuosien aikana. Tämä auttoi heitä selviytymään korkea-asteen koulutukseen siirtymisessä.

Opettajat. Opettajat olivat avainhenkilöitä urheilijoita tukevan ympäristön luomisessa. Huippu-urheilukoulussa opettavien opettajien oli kohdattava se tosiasia, että opiskelu oli mukautettu urheilulle ja siksi vaadittiin suurta joustavuutta. Opettajat pystyivät suurimman osan ajasta antamaan lisäselvityksiä tai lisätunteja, jos opiskelijaurheilija sitä pyysi tai tarvitsi. Opettajien opetus tapahtui urheilijoiden kanssa pienissä ryhmissä, mikä mahdollisti hyvin yksilöllisen lähestymistavan ja erittäin läheisen suhteen urheilijoihin. Tämä läheinen suhde sai opiskelijaurheilijat tuntemaan, että he voivat lähestyä opettajia myös ongelmissa (esim. vaikeuksissa valmentajan kanssa): ”Opettajat auttavat meitä. Ei vain opinnoissamme, vaan myös silloin, kun he näkevät, että asiat eivät mene hyvin. On kätevää, että he myös kuuntelevat sinua." (voimistelija). Lisäksi opiskelijaurheilijat pystyivät aina ilmoittamaan, milloin he eivät voineet opiskella kokeeseen tai suorittaa tehtäviään. Opettajat eivät kuitenkaan olleet suorassa yhteydessä valmentajiin.

Kasvattaja (educator school). Koulun kasvattajan päävastuu oli ilmoittaa urheilijan poissaoloista, rästeistä ja opintosuunnitelman muutoksista. Koska kasvattaja oli koko koulun ajan sama henkilö, opiskelijaurheilijat tiesivät voivansa luottaa häneen monissa asioissa. Kasvattaja toimi yleisten tehtäviensä ohella myös opiskelijaurheilijoiden kuuntelevana korvana. Verkko-oppimisalustan kautta kasvattaja oli yhteydessä opiskelijaurheilijoiden vanhempiin. Kasvattajan ja opettajien välillä oli läheinen neuvoa-antava suhde: ”Meidän, opettajien ja kasvattajan välinen suhde on erittäin hyvä. Opettajat voivat aina kysyä kasvattajalta neuvoja siitä, miten minun tulisi suhtautua urheilijoihin tietyssä tilanteessa? (Opettaja). Kasvattajalla ei ollut suoraa yhteyttä urheiluliiton toimijoihin. Yhteydenotto tapahtui vain satunnaisesti sähköpostitse.

Kasvattaja (sisäoppilaitos). Sisäoppilaitoksen kasvattajat yrittivät auttaa opiskelijaurheilijoita löytämään tasapainon useiden elämänalojen (eli opiskelun, urheilun ja yksityiselämän) välillä turvaamalla heidän lepo-, opiskelu- ja vapaa-aikansa: ”Minun roolini on pääasiassa, että he saavat tarpeeksi unta, tarpeeksi lepoa, tarpeeksi rentoutumista. Että he eivät laiminlyö opiskeluaan. Ja minä huolehdin myös viihteestä täällä sisäoppilaitoksessa” (Kasvattaja).

Vanhemmat/perhe. Vanhempien tuki oli kriittistä voimistelijoiden kaksoisuralle. Vanhemmat saattoivat kuitenkin olla myös rajoittava lähde, koska he saattoivat aiheuttaa ylimääräistä painetta korostaen esimerkiksi arvosanojen tärkeyttä: "Äitini sanoo aina, että koulu on tärkeämpää kuin voimistelu." (Voimiskelija). Vanhemmat olivatkin erittäin avuliaita lastensa koulutyössä. Vanhemmat pystyivät aina ottamaan yhteyttä joko kouluun tai urheiluliittoon, jos ongelmia ilmeni tai jos heillä oli kysyttävää. Opettajat, kasvattajat, valmentajat ja koordinaattorit vastasivat vanhempien kysymyksiin ja antoivat tietoa, miten heidän lapsensa pärjäsi. Sisäoppilaitoksen ja vanhempien välinen kontakti oli kuitenkin rajallinen, sillä sisäoppilaitos pyrkii yksityisyyteen. Sisäoppilaitoksessa järjestettiin vuosittain kaksi arviointihetkeä ja yksi tapaaminen vanhempien kanssa. Yhteydenpito vanhempien ja valmentajien välillä tyypillisesti tiivistyi sen mukaan, millä tasolla urheilija oli.

7.2. Case Espanja

Espanjan case-ympäristö oli vesiurheiluun erikoistunut moniurheiluseura, joka järjesti toimintaa yli 20 lajissa 27 000 jäsenelleen. Näistä 57 oli olympia- ja paralympiaurheilijoita. Seuran urheilijat olivat saavuttaneet yhteensä kaksi olympiakultaa, kahdeksan olympiahopeaa ja yhden pronssin. Seuran urheilijat olivat voittaneet 10 maailmanmestaruutta ja yli 20 Euroopan mestaruutta sekä seitsemän Euroopan mestaruutta. Liikuntatilojen osalta seura omisti kaksi liikuntakeskusta. Koulu oli yksityinen koulu, seuran omistama, joka tarjosi ylemmän peruskoulun vapaaehtoisen vaiheen (10-12-vuotiaat) ja pakollisen toisen asteen (12-16-vuotiaat). Koulussa oli noin 160 oppilasta.

Seura. Seuran filosofian ensisijaisena tavoitteena oli edistää urheilijoidensa kaksoisuraa ja auttaa heitä suorittamaan opinnot loppuun samalla huippu-urheilun tavoitteiden kanssa. Ominaista ympäristölle oli tilojen (koulu, harjoitustilat) välinen fyysinen läheisyys, joka mahdollisti sen, että opiskelijaurheilijoiden oli helppo siirtyä tilasta toiseen. Yksi opiskelijaurheilija korosti erityisesti tätä: "Tämä koulu auttaa sinua yhdistämään opinnot ja urheilun, meillä on seura täällä rinnalla ja mielestäni kaikki on lähempänä ja helpompaa". Urheilun tärkeys heijastui opiskelijoiden harjoitteluun käyttämänä aikana, mikä tarkoitti sitä, että harjoittelivat ikätovereitaan enemmän. Opiskelijaurheilijat uskoivat, että korkea harjoitusmäärä on heidän tasonsa mukaan tarpeellinen.

Valmentaja. Valmentaja oli se, joka vietti eniten aikaa opiskelijaurheilijoiden kanssa ja heillä oli suurin vaikutus nuoriin. Ympäristössä korostettiin sitä, että valmentajien piti olla koulutukseltaan ja taidoiltaan päteviä. Kuitenkin suurin haaste oli se, että he olivat suurimmaksi osaksi kiinnostuneita vain urheilusta eivätkä he kiinnittäneet huomiota harjoitustilan ulkopuolella olevaan opiskelijaurheilijoiden arkeen. Valmentajan kiinnostuksen puute saattoi olla haitallista opiskelijaurheilijoille, sillä valmentajat eivät huomioineet heidän akateemista kuormitustaan.

Koulun urheilukoordinaattori. Urheilukoordinaattorin päätehtävä oli yhdistää seura ja koulu eli katsoa, että harjoitukset ja koulun aikataulut sopivat yhteen. Opintopäällikkö puolestaan oli vastuussa siitä, onko tämä järjestely mahdollista. Opintopäällikön ja urheilukoordinaattorin välinen kommunikointi mahdollisti urheilijoille joustavuutta opintojen ja urheilun sujuvampaan yhdistämiseen.

Koulu. Koulun tarkoituksena oli tarjota opiskelijoilleen lisää resursseja ja samalla kehittää kaksoisuraa. Valmentajat valitsivat urheilijat, jotka heidän mielestään pääsevät kouluun. Koulun erottuva piirre oli pienempi opetustuntien määrä. Esimerkiksi yläasteen neljännellä luokalla täytyi ilmoittautua jokaiselle pakolliselle kurssille, mutta he saattoivat poistaa joitain valinnaisia kursseja vähentääkseen koulutyön määrä. Koululla oli siis seuraavat ominaisuudet: (a) valintakriteerit, (b) alhaiset akateemiset vaatimukset, (c) joustavuus mukauttaa aikatauluja urheilun vaatimuksiin. Koulussa ei kuitenkaan pystynyt opiskelemaan toista astetta pidemmälle. Nämä koulun ominaispiirteet vaikuttivat opiskelijaurheilijoiden kaksoisuran kehittymiseen.

Opettajat. Opettajilla oli läheinen suhde opiskelijaurheilijoihin, koska he olivat päivittäin tekemisissä opetustilanteissa. Opettajana oleminen tässä koulussa tarkoitti sitä, että heidän täytyi sopeutua siihen, että opiskelu oli mukautettu urheilun tarpeiden mukaisesti. Tässä mielessä opettajien oli oltava joustavia ja tietoisia opiskelijaurheilijoiden vaatimuksista. Esimerkiksi seuran ja opettajan välinen kommunikointi oli välttämätöntä, jotta koepäiviä pystyttiin muuttamaan. Aina tämä kommunikointi ei kuitenkaan toiminut sujuvasti.

Valmennuskeskukset (High Performance Center; HPC). Tässä yhteydessä on hyvä myös mainita Espanjan valmennuskeskukset, jotka edustavat seuran kaltaista instituutiota. Näissä ympäristöissä on niin ikään koulu urheilijoille. Valmennuskeskukset edustavat kuitenkin korkeampaa urheilu- ja budjettitasoa, koska ne ovat valtion rahoittamia ja niissä harjoittelee parhaat opiskelijaurheilijat ja ammattilaisurheilijat. Lahjakkaimmille opiskelijaurheilijoille tarjotaan stipendi opiskelemaan ja harjoittelemaan valmennuskeskuksissa.

7.3. Case Slovenia

Slovenian case-ympäristössä (urheilulukio) ei ollut formaaleja ratkaisuja kaksoisurille, vaan järjestelyt perustuvat neuvoteltuihin sopimuksiin (Aquilina & Henry, 2010). Slovenian lukion erityispiirre oli pedagoginen koordinaattori. Jos opiskelijaurheilijalla oli haasteita koulun kanssa, opettaja sopi tapaamisen pedagogisen koordinaattorin kanssa ja he koittivat löytää sopivan ratkaisun. Opiskelijaurheilijoiden piti itse maksaa asiantuntijapalveluista. Slovenian case-ympäristön haasteena oli se, että Sloevniassa ei ollut kansallisia säädöksiä kaksoisuralle. Opiskelijaurheilijat saivat siis tukea opintoihin ja ympäristön tavoitteena oli ennen kaikkea koulutuksellinen menestys kuin urheilullinen menestys. Seura ja koulu toimivat erillisinä organisaatioina, jotka eivät juurikaan tehneet yhteistyötä. Opiskelijaurheilijat saivat kuitenkin käyttää liikuntatunnit harjoitteluun oman seuran kanssa.

[1] Tilanne vuonna 2019

7.4. Menestyspiirteet, maiden kuvailut (Storm ym. 2020)

ECO-DC –projektin lopputuotoksena muodostettiin 10 menestyspiirteitä kuvaamaan niitä ympäristöjä, jotka vaikuttavat kaksoisuran menestyksekkääseen toteutukseen (Taulukko 1). Alla Taulukossa 2 on kuvattu case-ympäristöjen menestyspiirteet.

Taulukko 1. Kaksoisuran kehitysympäristön menestyspiirteet ECO-DC (2017) tutkimusryhmän mukaan.

Piirre	Kuvaus	Vastakkainen puoli
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.
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.
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.
Roolimallit ja mentorointi	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.
Asiantuntijapalveluiden saatavuus	Opiskelijaurheilijalla on käytettävissään asiantuntijoita ja palveluita liittyen ravitsemukseen, urheilupsykologiaan, fysioterapiaan ja lääketieteeseen. Palvelut voivat olla järjestettyjä urheilun tai koulun toimesta.	Opiskelijaurheilijoilla ei ole käytössään asiantuntijoita. Opiskelijaurheilijat, jotka tarvitsevat asiantuntijoiden tukea, eivät tiedä miten saada apua.
Kokonaisvaltainen lähestymistapa	Ymmärrys eri toimialojen vaikutuksesta urheilijoiden elämään ja keskittyminen urheilijan holistiseen kehitykseen riippumatta minkä polun he valitsevat.	Urheilun toimijat keskittyvät vain urheiluun ja koulun toimijat keskittyvät vain opiskeluun.
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. Opiskelijaurheilijoita ei oteta mukaan päätöksentekoon.

Joustavat kaksoisuraratkaisut	Tunnustetaan, että eri urheilijaopiskelijat ovat erilaisia yksilöitä ja tarvitsevat erilaisia ratkaisuja tukemaan heidän kaksoisuriansa. Tämä saattaa tarkoittaa opintojen tai urheilun jous-	Urheilijaopiskelijoilla ei ole käytettävissään yksilöllisiä palveluita, vain vakioratkaisuja. Koulun ja urheilun toimijat kilpailevat opiskelijaurheilijoiden rajallisesta ajasta.
Opiskelija-urheilijoiden 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.
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.

Taulukko 2. Case-ympäristön menestyspiiteiden kuvailu.

Piirre	**Belgia (yläkoulu + lukio)**	**Slovenia (urheilukio)**	**Espanja (yläkoulu +urheilulukio)**
Tukitiimi	Urheiluliitto sekä sisäoppilaitos olivat tärkeitä tukipilareita. Tukitiimi koulussa, joka tunsi ja hyväksyi urheilijoiden kaksoisuraan pyrkimisen.	Kaksoisuran tukitiimi oli sijoitettu koulusysteemiin, roolit ja vastuut olivat kohdennettu muutamalle henkilölle, kaksoisuran tuki koski suurimmaksi osaksi koulutuksellisia pyrkimyksiä.	Ei spesifiä tukitiimiä, valmentajat, opettajat tai urheilupsykologi toimivat kaksoisuran tukena sekundaarisessa roolissa, koulukoordinaattori oli avainroolissa.
Yhteistyö ja työnjako ympäristössä	Johdettiin kolmen henkilön (urheilu, koulu ja yksityiselämä edustettuina) toimesta. Rakenne oli ratkaiseva yhdistäjä. Koulun ja urheilun vertaissuhteet tärkeimpiä.	Seurat ja koulu olivat erillisiä organisaatioita eikä niillä ollut paljoa yhteistä toimintaa.	Ei yhteisiä aloitteita. Koordinaation puute usean toimijan välillä, erityisesti valmentajien, opettajien välillä. Koulu sopeutui urheilun vaatimuksiin. Perhe tarjosi käytännön tukea.
Ongelmakohtien ymmärtäminen ja tukeminen	Tavoite oli auttaa opiskelijaurheilijoita valmistumaan, mutta urheilu oli prioriteetti. Perheellä oli kriittinen tukeva rooli, mutta samaan aikaan myös estävä. Perhe aiheutti painetta urheilun ja koulun yhdistämisessä.	Pääfokus oli koulutuksessa, valmentajat olivat joustavia ja tukevia, vertaiset olivat avuliaita ja tukevia harjoituksissa.	Kiinnostuksen puute valmentajien toimesta liittyen vaatimuksiin ja sitoumuksiin, joita opiskelijaurheilijoilla oli koulua kohtaan. Vanhemmat muistuttivat koulutuksen tärkeydestä.

Roolimallit ja mentorointi	Sisäoppilaitoksen opinto-ohjaaja oli lähin mentori tukien koko elämän tasapainoa. Virtuaalinen (online) oppimisympäristö, jota kautta seurattiin opintojen vaatimuksia ja etenemistä.	Ei organisoitua mentorointia.	Tunnustus niille opiskelijaurheilijoille, jotka onnistuvat siirtymään juniorista aikuisten sarjoihin eivätkä tippuneet pois korkea-asteen koulutuksestava. Valmentajat toimivat roolimalleina.
Asiantuntijoiden saatavuus:	Monitieteelliset tapaamiset loukkaantumisten seuraamiseen sekä harjoitusaikataulujen suunnitteluun. Urheilupsykologi tarjosi tukea urheiluun liittyen.	Koulu antoi tukea liittyen koulutukseen. Fysioterapeutti ja urheilupsykologi tuki seuran kautta	Opiskelijaurheilijat eivät tienneet palveluiden saatavuudesta, seuralta urheilupsykologi, lääkäri ja fysioterapeutti. Koulu tarjosi kliinistä psykologiaa.
Kokonaisvaltainen lähestymistapa	Kaikki toimijat olivat kiinnostuneita toistensa osa-alueista. Rakenne loi tasapainoa ja koulun kokonaisvaltainen hyvinvointi oli prioriteetti. Tulevaisuudessa vielä yksilöllisempi kehityksen suunnittelu oli tunnistettu.	Opiskelijaurheilijat olivat muutakin kuin opiskelijoita, kaikilla oli muita intressejä.	Urheilu muodosti sisältöä ja rooleja urheilijan elämässä. Ystävillä ja perheellä tärkeä rooli yksipuolisen identiteetin estämisessä. Kommunikaation puute oli kuitenkin suuri haaste.
Voimaannuttava lähestymistapa	Itsekuri, suunnittelutaidot, kasvu ja kehitys ympäristön vaatimusten mukaisesti. Ympäristön rakenne esti kohtaamiset urheilun ulkopuolisten vertaisten kanssa.	Opiskelijaurheilijat olivat yhdessä vastuussa ja loivat hyvän ympäristön. Koulussa ja seurassa opiskelijaurheilijoita pidettiin aikuisina.	Ympäristö opetti ajankäyttöä ja tunteiden säätelyä, kaksoisuran filosofia ei ollut jaettu kaikkien toimijoiden kesken.
Joustavat ratkaisut	Modulaarinen joustavuus opiskelusysteemissä. Tutorointi ja opintojen ohjaus. Joustavuus sekä urheilun ja opintojen ohjaus. Urheilu oli prioriteetti.	Pedagoginen koordinaattori tuki yksilöllisiä opintosuunnitelmia. Oikeus käyttää liikuntatunnit harjoitteluun. Koulu tarjosi lisäopetusta.	Joustavuus koulun puolelta. Opettajat, koordinaattori tukivat suunnittelua (kokeet, kotitehtävät).
Mielen terveydestä huolehtiminen ja hyvinvointi	Mikroympäristö (esim. opettajat, valmentajat) hallinnoi kaksoisuraa vastuullisesti. Opiskelijoilla pääsy urheilupsykologille.	Pedagoginen koordinaattori oli psykologi ja tuki mielenterveyshaasteissa. Valmentaja olivat tietoisia seuratoiminnasta ja ohjasivat urheilupsykologille.	Kliininen psykologi ja urheilupsykologi olivat vastuussa mielenterveydestä.
Avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittämiseen:	Jatkuva opiskelijoiden kehittäminen, uraneuvontaan liittyvät tapaamiset niille, jotka valmistuovat. Opiskelijaurheilijat jäävät sisäoppilaitokseen siirtyessä seuraavalle koulutusasteelle.	Ei ollut aikaa ympäristön kehittämiseen.	Ei aikaa tai resursseja kehittämiseen.

8. Tanskan urheiluluokat

Tanskassa vuodesta 2005 lähtien urheiluluokat ovat mahdollistaneet harjoittelun koulupäivän aikana potentiaalisille tuleville huippu-urheilijoille 7-9-luokilla. Tanskan kulttuuriministeriö laski urheilijoiden ”rekrytointi” –ikää (eli ikää, jossa valtio osallistuu lahjakkaiden urheilijoiden tukemiseen) 15:sta 12:ta vasteena lisääntyneeseen kilpailuun urheilussa. Urheiluluokat pyrkivät yhteistyöhön kahden organisaation kanssa: peruskoulujen ja urheiluseurojen kanssa. Skubbeltrang ym. tutkimuksessa (2018) käytettiin 2013 kerättyä kyselydataa sekä seurantadataa vuodelta 2015. Tutkimuksessa selvitettiin yläkouluikäisten urheilijoiden sosioekonomista taustaa ja kokemuksia tavoitteena ymmärtää nuorten uratoiveita ja urheiluluokalla pysymistä. Päämuuttujat olivat perheiden sosioekonominen asema, vanhempien huippu-urheilutausta, sukupuoli ja urheilulaji. Lisäksi tutkimuksessa tutkittiin, mitkä avainkokemukset sekä suhteet johtivat nuorten urheilijoiden pysyvyyteen tai luopumiseen kiinnostuksesta urheilu-uraa kohtaan ja miten nämä erosivat tyttöjen ja poikien välillä. Tutkimus osoitti, että urheiluluokat mahdollistivat urheilullisen kehittymisen, mutta ne suosivat selvästi poikia enemmän kuin tyttöjä. Löydökset myös viittaavat siihen, että päällekkäiset vaatimukset koulussa ja urheilussa johtivat siihen, että uraan liittyvissä tavoitteissa korkeamassa sosioekonomisessa asemassa olevat opiskelijat suosivat koulutuksellista urapolkua urheilu-uran sijaan.

Tanskan urheiluluokat ovat yhdistelmä koulu- ja urheiluohjelmaa, jota Tanskan valtio tukee. ”Act in Elite Sport” säädöksen mukaan lahjakkuuksien kehittämistä ja huippu-urheilua pitää toteuttaa sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti järkevällä tavalla, jotta voidaan varmistaa yksilön kehitys ja menestys sekä urheilussa että sen ulkopuolella. Tavoitteena oli tehdä Tanskasta paras maa maailmassa urheilussa demokratisoimalla ja mahdollistamalla tasavertainen pääsy huippu-urheiluun (Løvstrup & Hansen, 2002). 1980- luvun lopulta 2004 vuoteen asti vain yli 15-vuotiailla oli mahdollisuus yhdistää huippu-urheilu opintojen kanssa. 15-vuotta oli raja, koska liiallisen kilpailun ajateltiin vaikuttavan nuorten hyvinvointiin. Vuonna 2004 minimi-ikä vaihtui kuitenkin kahteentoista ikävuoteen. Tämä johtui siitä, että joissain lajeissa aikainen erikoistuminen oli oleellista (uinti, telinevoimistelu). Koulun ja urheilun integraatio tehtiin systemaattisesti sillä ei löytynyt todisteita, että lapsia pitäisi suojella kilpaurheilulta.

Urheiluluokilla on ollut tärkeä osa kansallisessa lahjakkuuksien kehittämisessä ja Team Denmarkin tavoitteessa saada lisää mitaleja kansainvälisistä kisoista. Samalla tämä politiikka on tarjonnut 12-18 vuotiaille mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulutus. Urheiluluokkien toiminta pohjautuu Team Denmarkin, Tanskan urheiluliiton ja koulutusministeriön väliseen yhteistyöhon (Team Danmark & Danmarks Idræts-Forbund, 2009). Ne on rakennettu akateemisten ja urheilullisten tarpeiden ympärille. Urheiluluokat eroavat normaaleista luokista kolmella tavalla: 1) urheilijan pitää hakea ohjelmaan ja läpäistä pääsykokeet (asiantuntijat ja edustajat urheiluliitoista tai seurasta arvioivat hakijat sekä toimivat ”portinvartijoina” urheiluluokille), 2) paikalliset seurat järjestävät aamuharjoitukset koululla (kahdesti viikossa), 3) opettajat sopeuttavat tehtävät ja aikamääreet edesauttaakseen urheilijoiden sopeutumista urheilun vaatimuksiin. Team Denmarkin tukemat urheiluluokat ovat tyypillisesti sijoitettuna ”huippu-urheilukuntiin”, jotka ovat sitoutuneet kunnan tavoitteiseen kehittää lahjakkaita urheilijoita.

Urheiluluokkien hakuprosessi. Hakuprosessi koostuu seuraavista teemoista: valmentajien lausunnot, infotapaaminen (jossa nykyiset oppilaat ja heidän vanhempansa kertovat

kokemuksistaan), urheilutestit ja sisääntulohaastattelu. Sisääntulohaastattelu toteutui opettajan kanssa ja siinä keskusteltiin teemoista, kuten motivaatio koulua kohtaan, taidoista suorittaa läksyt, uupumus, prioriteetit, millainen oppilas hakija on ja mitä heiltä voi odottaa koulussa. Haastattelussa oli myös mukana vanhemmat. Haastattelun tarkoituksena ei ollut vain oppilaiden valinta, vaan haastattelussa opettajat pyrkivät viestimään odotuksista ja asenteista, millaisia oppilaita he toivovat urheiluluokille. Tavoitteiden asettelu niin koulussa kuin urheilussa oli toivottavaa. Haastattelu myös antoi mahdollisuuden jakaa vastuuta vanhempien kanssa. Vaikkakin valinnat urheiluluokille tehtiin käytännössä urheilullisten kriteerien mukaan, urheiluluokalle tulo tarkoitti, että urheilijat sitoutuvat sekä kouluun että urheiluun. Koulun ja seuran toimijoilla oli läheiset suhteet ja ne kommunikoivat keskenään, jos jokin asia ei toiminut. Urheiluluokkien ajateltiin lisäävät oppilaiden vastuunottoa ja tuovan urheilun tavoitteellisuutta kouluun.

Skubbeltrangin ym. tutkimuksessa urheiluluokkalaisista poikia oli 63 % ja tyttöjä 37 %. Kolmasosa pelasi jalkapalloa ja melkein neljäsosa käsipalloa. Yli puolet pelasi vain näitä kahta lajia. Muut lajit olivat uinti (8.3%), jääkiekko (7.2%), sulkapallo (6.9%) ja koripallo (4.6%). Urheiluluokkalaisilta kysyttiin, oliko urheiluluokalla positiivinen vaikutus heidän mahdollisuuksiinsa huippu-urheilu-uralle. Kolme neljästä sanoi, että urheiluluokka antoi paremmat mahdollisuudet urheilussa kehittymiseen. Pojat olivat hieman positiivisempia tyttöihin verrattuna. Lisäksi opiskelijat arvioivat, miten aamuharjoitukset vaikuttivat heidän urheilulliseen kehittymiseen. 44% pojista ja 33% tytöistä sanoi, että aamuharjoitukset auttoivat heitä kehittymään ”huomattavissa määrin”.

Urheilijat kaikissa lajeissa kokivat, että he kehittyivät joissain määrin aamuharjoitusten seurauksensa, mutta eniten niin sanoivat jääkiekkoilijat. 98% heistä sanoi, että olivat kehittyneet jossain määrin. Uimarit kokivat vähiten, että he hyötyivät ”huomattavissa määrin” ja vastasivat eniten, etteivät kehittyneet. Tämä saattoi johtua siitä, että heidän kokemuksensa eivät juurikaan eronneet normaalista harjoittelurutiineista (eli he muutenkin harjoittelivat aikaisin aamulla).

Urheilijoilta kysyttiin suoraan negatiivista vaikutuksista urheiluluokalla olemisesta. Noin puolet sanoi, että urheiluluokalla oli joitain negatiivisia vaikutuksia, kuten viihtyvyyden lasku, loukkaantumiset sekä motivaation lasku pyrkiä huippu-urheilijoiksi. Tytöt kokivat enemmän negatiivisa vaikutuksia kuin pojat. Käsipalloilijat kokivat, että joutuivat tsemppaamaan arjessaan niin, että se vaikutti negatiivisesti urheilussa viihtymiseen. Jalkapalloilijat, käsipalloilijat, sulkapalloilijat, ja koripalloilijat osoittivat huolensa loukkaantumisista. Korkeamman sosioekonomisen luokan nuoret raportoivat yli keskiarvon vähentynyttä halua investoida aikaa ja energiaa pyrkiä huippu-urheilijaksi.

Tytöt kokivat enemmän ja laajemmin negatiivisia kokemuksia urheiluluokalla sekä suurempi osa koki, ettei urheiluluokalla ollut positiivista vaikutusta urheilussa kehittymiseen. Opiskelijat korkeamman sosioekonomisen aseman luokasta raportoivat enemmän negatiivisista kokemuksista. Tosin ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Perheet, joilla oli enemmän taloudellista ja kulttuurista pääomaa, sekä joilla oli enemmän mahdollisuuksia tulevaisuudessa koulutukselliseen ja ammatilliseen menestykseen, pitivät urheiluluokkia vähemmän viihtyisämpinä. Ylipäätään on osoitettu, että tytöt lopettavat urheilun aiemmin ja haaveet huippu-urheilijan urasta hiipuvat useammin kuin pojilla. Sukupuolella oli myös merkitystä suhteessa haluun tulla parhaaksi lajissaan. 75 % pojista ja 61 % tytöistä kertoivat tämän tavoitteeksi. Jääkiekkoilijoilla luku oli suurin sillä 93 % osallistujista halusi tulla

lajissaan parhaiksi. Huippu-urheilijoiden lapset todennäköisemmin halusivat olla niin ikään huippu-urheilijoita.

Viimeisenä tutkimuksessa selvitettiin nuorten tulevaisuuden suunnitelmia urheilussa. Tässäkin sukupuoli ja laji olivat merkitseviä tekijöitä. 26 % pojista halusi olla ammattilaisia/ täyspäiväisiä urheilijoita, kun tämä oli totta vain 2 % tytöille. Lisäksi 46 % tytöistä suosi tulevaisuudessa elämää ilman huippu-urheilua verrattuna poikien 25 %:iin. Jääkiekkoilijat olivat tässäkin edustettuna laajimmin sillä 44 % pyrki ammattilaisiksi. Seuraavaksi tuli jalkapallo 24 %:lla. Uimarit toivoivat vähiten uraa urheilun parissa.

Tutkimuksen johtopäätöksenä todettiin, että urheiluluokkaohjelmalla on tiettyjä haasteita, etenkin tytöille. Urheiluluokkalaisista kaksi kolmesta raportoi, että heillä oli loukkaantumisia tai vähentynyt motivaation urheilua kohtaan. Kuitenkin idea koulun ja urheilun yhdistämisestä on houkutteleva tavoite monelle nuorelle. Tytöillä kuitenkin koettu mahdollisuusrakenne marginalisoi urheilu-uraan pyrkimistä ja vahvistaa koulutuspolun valintaa heidän tulevaisuuden kannalta. Tulokset osoittavat, että Tanskan politiikka keskittyä aikaiseen valintaan tulevien huippu-urheilijoiden kasvattamiseksi tuottaa joitain toivomattomia seurauksia sekä tarjoaa varoituksen sanoja muille kaksoisura-aloitteille. Ensiksi, voi olla, että tiedon tai muiden resurssien puute aiheuttaa sen, että alemmasta sosioekonomisesta luokasta olevat nuoret eivät joko hae urheiluluokille tai eivät ota paikkaa vastaan. Samalla korkean sosioekonomisen aseman urheilijat ovat yliedustettu. Toiseksi, koska nuoret kokevat korkeita odotuksia hyvän koulutuksen hankkimiselle, nuoret korkean sosioekonomisen aseman taustalla hyväksyvät kaksoisurapolun ja saattavat menettää fokuksen huippu-urheiluun. Kolmanneksi, sukupuoli ja sosioekonominen asema työntävät nuoret tavoittelemaan kaksoisuraa urheilu-uran sijaan. Tutkijat totesivat, että Tanskassa haasteena tulevaisuuden kaksoisuran käytänteiden kehitykselle on demokratisoida pääsy näihin ohjelmiin sekä laajentaa urheilu-uran mahdollisuuksia naisille. Lisäksi myös korkean sosioekonomisen aseman nuorilla pitäisi olla mahdollisuus halutessaan panostaa urheilu-uraan.

Tanskan lukiotoiminta: Lukioissa on ”Team Denmark- luokkia”, joissa urheilijat eri lajeista ovat samalla luokalla. Urheilijoilla on vähemmän tunteja viikossa verrattuna muihin lukiolaisiin. Näin heillä on mahdollisuus seurata omaa harjoitusohjelmaa. Urheilijat käyvät lukiota neljä vuotta. Kuitenkin kouluja, joissa on Team Denmark –luokkia, on vain harvassa ja usein urheilijat joutuvat matkustamaan kaukaa tai muuttamaan pois kotoa. Jos urheilija ei halua matkustaa kauempaa, niin vaihtoehtona on tavalliset koulut, jotka tekevät yhteistyötä Team Denmarkin kanssa. Näissä kouluissa toimijat tunnistavat sekä hyväksyvät sen, että nuorilla lahjakkailla urheilijoilla on monia vaatimuksia sekä haasteita järjestää urheilu ja opinnot tasapainoisesti, minkä vuoksi nämä koulut tekevät yhteistyötä Team Denmark:in kanssa järjestämällä ylimääräisiä tunteja.

Tanskan urheilulukiotoimintaa tutkittiin lahjakkaiden jalkapalloilijoiden näkökulmasta (Christensen & Sørensen, 2009). Löydöksenä oli se, että urheilijat kokivat lukion aikana sitoutuvansa puoliksi sekä kouluun että jalkapallouraan. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli muun muassa se, että uskomukset koulun ja jalkapallouran yhdistämisestä luo ideaalia kuvaa ”kokonaisvaltaisesti urheilijasta”. Tämä ei kuitenkaan vastannut nuorten kokemuksia, sillä heidän mielestään vaatimukset sekä koulun että urheilun puolelta olivat liian suuret, mikä haastoi koulukulttuurin ja urheilukulttuurin oletukset kaksoisurasta. Toisin sanoen, kaksoisura ei tukenut heitä sillä tavalla, mitkä olivat heidän kokemat vaatimukset tavoitella ammattilaisuraa urheilussa.

9. Yläkoulut, Suomi

9.1. Sopeutuminen

Tässä katsauksessa suomalaisen urheiluyläkoulumallin tarkastelu pohjautuu Kuokkasen ym. (2021) ja Romarin ym. (2020) vertaisarvioituihin tutkimuksiin. Urheiluyläkoulumallista on tehty myös kattava arviointi KIHUn toimesta (2020). Kuokkanen ym. (2021) tutkivat nuorten sopeutumista urheiluyläkouluun. He tunnistivat urheiluyläkoululaisilla kolme erilaista sopeutumisprofiilia: 1) hyvin sopeutuneet, 2) kohtuullisen toimivuuden omaavat ja 3) vaikeuksissa olevat. Suurin osa urheilijoista (56,2%) kuului hyvin sopeutuneiden ryhmään. Tässä profiilissa urheilijat osoittivat matalaa kouluun ja urheiluun liittyvää uupumusta, korkeita urheiluun liittyviä tavoitteita, kontrollin tunnetta ja merkityksellisyyttä sekä kohtuullisia kouluun liittyviä tavoitetta. Toiseksi suurin ryhmä oli kohtuullisen toimivuuden omaavat (33,6%), missä opiskelijat osoittivat kohtuullista sopeutumista. Tässä ryhmässä oppilaat osoittivat hieman keskiarvoa korkeampaa urheilu- ja koulu-uupumusta, keskiarvollisia urheiluun liittyviä tavoitteita, kontrollia ja merkitystä ja keskiarvollisia kouluun liittyviä tavoitteita, kontrollia ja merkitystä. Vaikeuksissa omaavat osoittivat (10,2%) vähiten sopeutumista kaksoisuraan. Heillä oli korkeaa urheilu- ja koulu-uupumusta sekä matalat tavoitteet urheilussa sekä urheilun kontrollissa ja merkityksessä. Kuitenkin koulun liittyvät tavoitteet, kontrolli ja merkitys olivat tässä keskiarvoa. Tarkasteltaessa osallistujien kilpailutasoa, suurin osa profiilin 1 (86 %) ja 2 (71%) nuorista kilpaili kansallisella tasolla, kun taas profiilin 3 nuorista vain 36 % kilpaili kansallisella tasolla. Eli näyttäisi siltä, että myös urheilijan taso on yhteydessä tiettyyn profiiliin, mikä saattaa selittää myös matalia tavoitteita sekä kontrollin ja merkityksen puutetta urheilussa profiilin 3 nuorilla.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös urheiluyläkoululaisten kokemuksia haastatteluiden avulla liittyen kaksoisuraan. Temaattinen analyysi paljasti kolme teema: 1) kouluun liittyvät kokemukset, 2) urheiluun liittyvät kokemukset, 3) kaksoisurakokemukset liittyen uupumukseen ja kiinnittymiseen. Näitä teemoja tarkasteltiin erikseen eri sopeutumisprofiilien näkökulmasta.

Kouluun liittyvät kokemukset. Vaikka kaikki opiskelijaurheilijat raportoivat, että heidän koulupäivänsä pidentyivät, päivittäiset kouluvaatimukset miellettiin kohtuulliseksi. Toisaalta koulutyön epätasainen jakautuminen aiheutti hetkellistä stressiä. Haastateltavat kokivat tärkeänä saada hyviä arvosanoja mahdollistaen tulevaisuuden akateemiset tavoitteet. Urheilijat olivat pääasiassa tyytyväisiä koulun rakenteelliseen tukeen. Opettajat nähtiin tärkeänä tukena antaen tilanteeseen liittyvää tukea, empatiaa ja auttaen tasapainon löytämisessä. Haastateltavat tunnistivat, että sopeutuminen on yksilöllistä.

Hyvin sopeutuneet. Urheilulla oli tärkeä rooli tämän profiilin nuorille. He käyttivät suuren osan ajastaan urheiluun ja menestys urheilussa antoi virtaa investoida urheiluun jatkossakin. Vaikka urheilu välillä olikin uuvuttavaa, niin urheilu paransi heidän hyvinvointiaan. Urheilu ja opinnot olivat harmoniassa. Tämän ryhmän nuorilla oli hyvät kyvyt suunnitella heidän elämäänsä, sisältäen mahdollisuuden tarvittaessa priorisoida koulutyötä ennen vapaa-ajan aktiviteetteja.

Kohtuullisuuden toimivuuden omaavat. Koulu oli tämän ryhmän nuorille tärkein prioriteetti, mutta urheilu oli myös tärkeässä osassa. Heille urheilu oli pääasiassa hauskanpitoa ja

nautintoa – urheilusaavutukset eivät olleet vetävä tekijä. Vaikka he suhtautuivat urheiluun innokkaasti ja käyttivät siihen yhtä paljon aikaa kuin ensimmäinen ryhmä, heidän tulevaisuuden roolinsa ja suunnitelmansa urheilun parissa olivat epäselvät. Heiltä puuttui käytännölliset työkalut tehokkaalle ajankäytölle, ristiriitaiset tavoitteet koulun ja urheilun vaatimusten kanssa johtivat fyysiseen ja henkiseen väsymykseen.

Vaikeuksissa olevien ryhmän. Tämän ryhmä haastateltava sanoi, että hän tekee urheilua koska siellä näkee kavereita ja se luo päivittäisen rutiinin. Hänellä ei ollut niin suurta motivaatiota urheiluun. Hänen urheiluun liittyvä kiinnittyminen riippui siitä, oliko kyseessä koulun harjoitukset, omat vai seuran harjoitukset. Hän koki, että seuran harjoitukset olivat hänelle tärkeimmät.

Tutkimuksessa ei löytynyt eroja profiilien välillä liittyen nykyisen ja tulevaisuuden kouluun liittyvän kiinnittymisen kanssa, mikä heijastanee koulutuksen tärkeyttä suomalaisessa kaksoisurakontekstissa. Kaikkien profiilien urheilijat osoittivat korkeampaa urheilu-uupumusta kuin koulu-uupumusta.

Tutkimuksen käytännön suosituksina tutkijat totesivat, että urheiluyläkoululaisissa on erialisia alaryhmiä, jotka tarvitsevat erityistä ympäristön tukea. Vaikkakin suurin osa sopeutui hyvin kaksoisuraan, vaikeuksissa olevien profiili alleviivaa valintakriteerien huomioimista, eli valitaanko heidät vain urheilullisten taitojen kautta. Tutkijat spekuloivat sitä, että korkea urheilullinen osaaminen ei välttämättä pidä sisällään riittäviä kaksoisurataitoja. He suosittelivat haastatteluiden ottamista mukaan valintaprosessiin tunnistaakseen ne, joilla voi tulla haasteita kaksoisuraan liittyen. Lisäksi tutkimuksen perusteella annettiin seuraavia käytännön suosituksia. Vaikkakin yläkoulun opetussuunnitelma sisältää opetustapoja liittyen terveisiin elämäntapoihin ja taitoihin, koulujen on tärkeä painottaa näitä aiheita sekä sisällyttää kaksoisuran johtamista ja suunnittelutaitoja. Vastuuta voisi jakaa opettajien, valmentajien ja vanhempien kesken. Lähes puolet raportoi kohonnutta koulu- ja urheilu-uupumusta eli koulussa pitäisi olla vuosittaista keskustelua siitä, miten tunnistaa näitä merkkejä. Urheilijoiden pitäisi aktiivisesti osata pyytää apua opettajilta ja muilta tärkeiltä ihmisiltä, sillä nämä tarjoavat tärkeitä coping –resursseja, jotka ovat oleellisia sopeutumisprosessissa.

9.2. Sitoutuminen

Romarin ym. (2020) tutkimuksessa tutkittiin kuinka yläkoulussa olevat urheilijat menestyvät koulussa ja urheilussa sekä näiden yhdistämisessä. Tulokset osoittivat, että nuorilla oli korkeat tavoitteet ja vahva suuntautuminen kouluun. Osalla nuorista urheilijan ja opiskelijan roolit olivat konfliktissa ja he panostivat urheiluun yli opiskelun. Yleisesti nuorten urheiluun sitoutuminen vaihteli tavoitteesta tulla ammattiurheilijaksi tavoitteeseen nauttia urheilusta vapaa-ajan aktiviteettina. Tutkimuksessa tunnistettiin ja tarkasteltiin kolmea teemaa: Kouluun sitoutuminen, urheilusitoutuminen ja kaksoisuraan sitoutuminen.

Kouluun sitoutuminen. Suurella osalla urheilijoista oli vahva sitoutuminen kouluun ja korkeat tavoitteet eli he olivat kiinnostuneita ja tavoiteorientoituneita kouluun. Heille koulu oli tärkeää toiselle asteelle pääsyn kannalta, mutta he myös ymmärsivät, että se on tärkeää myöhemmän ammatin kannalta. He olivat menestyksekkäitä koulussa. Urheiluluokalla nuoret olivat akateemisesti menestyviä, mikä korostaa sitä yhteyttä, mikä urheilulla ja akateemisella suorituksilla on. Lisäksi he olivat yrittelijäisiä koulutehtävissä. Koulun henkilökunta kuitenkin tunnisti eroja kouluun sitoutumisessa opiskelijoiden välillä, sillä jotkut pyrkivät menestymään

ja tekivät paljon töitä sen eteen, kun taas osa investoi resursseja huomattavasti vähemmän. Lisäksi he priorisoivat eri asioihin eri aikoina. Tytöt olivat sitoutuneempia kouluun kuin pojat, jotka keskittyivät enemmän urheiluun.

Urheiluun sitoutuminen. Urheiluun sitoutumisessa oli myös eroja, osa nuorista osoitti suurta sitoutumista urheiluun ja osa matalaa. Henkilökunta huomasi myös, että osa käytti paljon aikaa urheiluun. Myös heikommin urheiluun sitoutuvia löytyi. He osallistuivat urheiluun sen takia, että urheilu oli hauskaa ja he nauttivat siitä. Vaikka urheilu oli välillä aikaa vievää, se antoi pätevyyden kokemusta. Urheilijat kokivat, että he oppivat sosiaalisia taitoja, yhteistyökykyä, aikataulutusta ja suunnitelmallisuutta sekä pysyvyyttä.

Kaksoisuraan sitoutuminen. Nuoret kokivat tärkeäksi olla kaksoisuralla. Urheilun ulkopuoliset asiat olivat niin ikään tärkeitä. Vaikka nuoret kokivat välillä vaatimukset korkeina, niin urheiluyläkoulu ei tuntunut raskaalta. Toisaalta tutkimuksessa tuli esille, että henkilökunta arvioi nuorten kuormituksen korkeaksi. Erityisesti tämän ajateltiin johtuvan siitä, että nuorten piti koko ajan suorittaa.

10. Siirtymävaihe lukioon, Ruotsi

Siirtymävaiheet on tunnistettu erityiseksi riskitekijäksi urheilijoiden kaksoisurilla. Tässä katsauksessa käydään läpi nuorten urheilulukiolaisten siirtymävaihetta Stambulovan ym. (2015) tutkimuksen kautta. Tutkimuksessa selvitettiin ruotsalaisten urheilulukiolaisten kaksoisurakokemuksia (urheilu, opinnot, muu elämä) lukion ensimmäisen vuoden aikana. Lähtökohtana urheilulukioon oli, että urheilijat olivat yläkoulussa ennen urheilulukioon menoa onnistuneet hyvin yhdistämään urheilun ja opinnot. Odotuksina heillä oli ensimmäiselle vuodelle, että he saisivat hyviä arvosanoja, pystyisivät kehittymään urheilijoina, saisivat hyvät olosuhteet harjoitteluun, valmennus olisi laadukasta, kehittyisivät persoonina, välttäisivät loukkaantumiset ja pystyisivät pitämään hauskaa. Kun he siirtyivät lukioon, he kokivat vaatimukset urheilussa, opinnoissa ja omassa elämässä kohtuullisina. Vuoden aikana vaatimukset kuitenkin kasvoivat: kokeiden ja kilpailuiden määrä kasvoi, loukkaantumiset ja kuntoutus veivät aikaa, kommunikaatio valmentajien sekä opiskelu- ja urheilukavereiden kanssa kasvoi, aikataulutus oli tärkeämpää ja itsekuria tarvittiin enemmän.

Urheilijat kokivat koulun ja urheilun yhdistämisen haastavaksi. Erityisesti koulu koettiin haastavaksi ja rankaksi sillä se vaati paljon aikaa ja yritystä, jotta he saisivat hyviä arvosanoja. Urheilussa haasteet liittyivät menestymiseen, kovaan harjoitteluun, loukkaantumisista toipumiseen sekä omiin odotuksiin suoriutua hyvin. Selviytyäkseen yllämainituista kaksoisuran vaatimuksista, urheilijat käyttivät eri selviytymiskeinoja niin urheilussa kuin opinoissa sekä yksityiselämässä. Esimerkiksi ”antaa 100%” samanaikaisesti niin urheiluun kuin opintoihin väheni. Urheilijat siis priorisoivat vähemmän opintoihin ja yksityiselämään. Strategioita kuten ”suunnitelmallisuus”, ”valmistautuminen” ja ”keskittyminen palautumiseen” keskityttiin enemmän. Lisäksi sopeutuakseen urheilulukioon opiskelijaurheilijat pyrkivät olemaan kurinalaisia, suunnittelemaan ajankäyttöä, tekemään

parhaansa urheilussa ja opinnoissa, sekä etsimään aikaa levätä kaiken välissä. He myös etsivät ulkoista tukea perheeltä, valmentajalta ja urheilulukion henkilökunnalta.

Tarkasteltaessa opiskelijaurheilijoiden resursseja, he arvioivat lukion alussa omat yksilölliset resurssit (esimerkiksi itseluottamus, kommunikaatiotaidot, aikaisemmat odotukset, motivaatio) korkeiksi. Kuitenkin näillä taidoilla oli taipumus laskea ensimmäisen vuoden aikana. Niin ikään ulkoiset resurssit (esimerkiksi valmentajan tuki) arvioitiin korkeaksi lukion alussa, mutta nekin laskivat ensimmäisen vuoden lopulla.

Urheilulukioon sopeutumisen haasteista löydettiin, että koettu stressi oli lukion alussa matalaa, mutta nousi huomattavasti ensimmäisen vuoden aikana. Tämä saattoi myös vaikuttaa siihen, että urheilijat kokivat tarvitsevansa enemmän ulkoista tukea. Paineet valmentajilta, perheeltä ja opettajilta arvioitiin kohtuullisiksi. Nuoret kokivat vapaa-ajan puutteen, koti-ikävän, elämäntaitojen puutteen sekä samojen ihmisten ympäröimänä olemisen haasteiksi sopeutua lukioon. Urheilijat kokivat enemmän sopeutuneensa urheiluun kuin opintoihin tai muuhun elämään. Samaan aikaan kuitenkin tyytyväisyys (erityisesti urheilua kohtaan) sekä motivaatio tavoitella kaksoisuraa urheilulukiossa laski, vaikkakin nämä muuttujat olivat silti korkealla. Kokemukset kutenkin olivat pääsääntöisesti positiivisia.

Sopeutumista lukioon ensimmäisen vuoden aikana ennusti siirtymään liittyvät vaatimukset (mitä korkeammat vaatimukset sitä matalampi sopeutuminen), selviytymisstrategiat urheilussa (mitä enemmän strategioita, sitä korkeampi sopeutuminen), sosiaalinen tuki opinnoissa (mitä korkeampi tuki, sitä korkeampi sopeutuminen), sosiaalinen paine opinnoissa (mitä korkeammat paineet sitä matalampi sopeutuminen) ja yksilölliset resurssit yksityiselämässä. Sopeutumista lukioon ensimmäisen vuoden lopussa puolestaan selittivät selviytymiskeinot urheilussa (mitä enemmän keinoja, sitä korkeampi sopeutuminen), sosiaalinen tuki urheilussa (mitä korkeampi tuki, sitä korkeampi sopeutuminen), sosiaalinen tuki yksityiselämässä (mitä korkeampi tuki, sitä matalampi sopeutuminen), sosiaalinen paine urheilussa (mitä korkeampi paine, sitä matalampi sopeutuminen), henkilökohtaiset resurssit opinnoissa ja yksityiselämässä (mitä enemmän resursseja, sitä korkempia sopeutuminen) ja kokonaisstressi (mitä korkeampi stressi, sitä matalampi sopeutuminen.

Tulokset osoittivat, että henkilökohtaisilla resursseilla on tärkeä rooli sopeutumisessa. Urheilijat saattavat kokea ristiriitaisia vaatimuksia sen suhteen, mikä tulee ensin: vanhemmat ja opettajat saattavat odottaa, että koulun on tärkein. Opiskelijaurheilijat puolestaan saattavat odottaa, että koulu järjestetään urheilun ehdoilla. Tutkimuksen löydökset vahvistavat sitä, että urheilulukioon siirtyessä urheilijat kohtaavat monimutkaisen siirtymän sisältäen kaikki elämän osa-alueet sekä yksilöllisen kehityksen. Jopa siirtymä yksityiselämässä oli tärkeä, sillä henkilökohtaiset resurssit vaikuttivat positiivisesti sopeutumiseen, mutta vuoden lopussa sosiaalinen tuki yksityiselämässä vaikutti negatiivisesti sopeutumiseen. Tämä voidaan tulkita merkkinä yksilön autonomian kasvusta sekä avun kieltämisestä (halu kontrolliin) yksityiselämässä tärkeiltä ihmisiltä. Mitä korkeammat henkilökohtaiset resurssit lukion alussa sitä matalampi kaksoisuran vaatimusten kokeminen, korkeammat henkilökohtaiset resurssit, sosiaalinen tuki ja kokemukset sopeutumisesta lukioon ensimmäisen vuoden lopussa.

Tutkimuksen perusteella tärkeää henkilökohtaisissa resursseissa oli sosiaalisen tuen luonne. Esimerkiksi tukihenkilöt saattavat pyrkiä tekemään opiskelijaurheilijoista enemmän resurssirikkaita ja autonomisia (voimaannuttava lähestyminen; mahdollisuus kehittää omia kykyjä sekä sisäisiä ja ulkoisia resursseja hallitakseen asioita ja tullakseen autonomisiksi),

tai riippuvaisia ja tukeutumaan muiden apuun (kontrolloiva lähestyminen) (Alfermann & Stambulova, 2007). Tämän vuoksi suosituksena on voimaannuttava lähestymistapa, joka keskittyy urheilijan elämäntaitoihin (Alfermann & Stambulova, 2007; Lavallee, 2005; Stambulova, 2012; Stambulova & Wylleman, 2014).

Stambulovan tutkimus viittaa siihen, että siirtymä urheilulukioon on kesken vielä ensimmäisen vuoden lopussa ja väsymys kasaantuu vuoden aikana, mikä vaikuttaa edelleen kokemukseen sopeutumisesta. Alussa opiskelijaurheilijat aliarvioivat opintojen ja urheilun vaatimukset sekä kotoa pois muuttamisen vaikutuksen. Samaan aikaan he yliarvoivat sopeutuminen urheilulukioon, tai toisin sanoen, heidän valmiuden kaksoisuraan. Vuoden kuluessa tilanne realisoitui, heidän ymmärrys kasvoi ja he joutuivat uudelleen arvioimaan sopeutumisensa. Tulokset tukevat näkemystä, jossa urheilijan pitää kohdata korkeammat vaatimukset siirtyessään seuraavalle tasolle urheilussa, opinnoissa tai molemmissa. Selviytyäkseen menestyksekkäästi he taritsevat riittävää ajan- ja energianhallintaa, tehokkaita palautumiskeinoja sekä sosiaalista tukea valmentajilta, vertaisilta, perheeltä, opettajilta ja asiantuntijoilta. Nuoret urheilijat tajusivat, että jatkuva täysi panostus urheiluun ja opintoihin samaan aikaan ei ole mahdollista, ilman kompromisseja yksityiselämässä, terveydessä ja hyvinvoinnissa. Optimaalinen tasapaino tarkoittaa siis sitä, että pystyy vaihtamaan prioriteettia tarpeen mukaan. Tarkoittaen, että priorisoitavalle asialle annetaan enemmän aikaa ja yritystä, kun samaan aikaan toista roolia pidetään yllä mahdollistaen nopea paluu prioriteetin muuttuessa. Esimerkiksi kilpailuihin valmistautuessa opiskelua vähennetään ja koeviikolla urheilua vähennetään.

11. Suomalaiset urheilulukiot

Jyväskylän yliopiston Winning in the long run –projektissa tutkittiin urheilulukiolaisten hyvinvointia ja kaksoisuriin liittyviä riskitekijöitä (Ryba ym., 2016). Winning in the long run ajattelussa ”long run” tarkoittaa urheilijan tulevaisuutta, kun urheilija lopettaa urheilun ja ”winning” viittaa urheilun uran lopettamista siihen valmistautuneena. Perusidea tässä ajattelussa on tukea urheilijan urheilu-uraa ja elämää sosiaalisesti vastuullisella tavalla. Toisin sanoen, mahdollistaen yksilöllisiä ratkaisuja ja joustavuutta sekä ammattimaista tukea, jotta nuoret lupaavat urheilijat voivat saavuttaa koko potentiaalinsa ei vain urheilijoina vaan kokonaisvaltaisina yksilöinä.

Tutkimus osoitti, että nuoret voitiin asettaa kolmeen luokkaan sen suhteen, miten he suhtautuivat kaksoisuraan: 1) harmonisuus eli urheilu ja opinnot ovat yhtä tärkeitä, 2) urheilu edellä ja 3) urheilu ja opiskelu eivät sovi yhteen. Huomioitavaa on, että kuitenkin vain pieni osa koki, että urheilu ja opiskelu eivät sovi yhteen. Kun tätä tarkasteltiin pitkittäisasetelmassa, niin suurin osa nuorista ajatteli urheilulukion alussa, että molemmat tulisi sujumaan sopusointuisasti. Urheilulukion alussa myös huomattiin, että naisilla oli enemmän tavoitteita kaksoisuraan. Kun lukio eteni, urheilun ja opintojen yhdistäminen koettiin yhä vaikeammaksi ja sopusointuisan ryhmän urheilijoiden määrä väheni ja nuoret siirtyivät tästä ryhmästä ”urheilu ensin” -ryhmään. Lukion lopulla harmonisen ryhmän urheilijoiden määrä säilyi ennallaan, mutta nuorten keskuudessa nousi uusi ryhmä, joka luopui urheilusta tai opinnoista eli teki vain jompaakumpaa.

Laadullisessa tutkimuksessa tarkasteltiin myös urheilijoiden kokemuksia kriittisillä hetkillä, kuten kokiessaan loukkaantumisia, uuteen ympäristöön siirtymässä ja kun urheilu-ura loppuu. Haastatteluissa selvitettiin, miten tällainen kokemus tai hetki muutti nuorta ihmisenä, sekä miten nämä muuttivat suhdetta urheiluun tai opiskeluun. Haastattelut osoittivat, että kriittinen hetki saattoi muuttua positiiviseksi oppimiskokemukseksi itsestä. Tutkijat korostivat, että oleellista olisi, että urheilijat oppisivat ja saisivat tukea elämän kriittisen hetkien reflektoinnissa ja läpikäynnissä. Projektissa tarkasteltiin lisäksi oppimista urheilun kautta. Urheilijat mainitsivat esimerkiksi sen, että he oppivat urheilulukion aikana omat tulevaisuuden mahdollisuudet, kuten voiko heistä tulla huippu-urheilijoita. He myös reflektoivat omaa olemista, tekemistä, sekä sitä, kuinka heitä arvostetaan (esimerkiksi ovatko heidän ihmissuhteet perustuneet vain saavutusten varaan).

11.1. Motivaatio

Motivaatiota ja sen kehittymistä selvitettiin kouluun ja urheiluun liittyviin tehtävien arvostuksen avulla. Lisäksi selvitettiin, miten arvostus näkyi tulevaisuuden kouluun ja urheiluun liittyvissä tavoitteissa. Tehtäväkohtaisella arvostuksella tarkoitetaan Ecclesin ”odotusarvo” –mallia, jonka mukaan nuorten saavutusten ja tehtävien valinta määrittyy menestysodotusten lisäksi subjektiivisesti tehtäviin liittyvien arvostusten mukaisesti eli miten yksilö arvottaa tilanteen. Tehtäväkohtainen arvotus voidaan jakaa kolmeen komponenttiin: 1) saavutusarvo, joka viittaa henkilökohtaiseen tärkeyteen suoriutua hyvin, 2) kiinnostusarvo viittaa tehtävän tekemisen nautintoon, ja 3) hyötyarvo viittaa lyhyen ja pitkän tähtäimen tärkeyteen sekä hyötyyn tehtävään liittyen. Se, minkä arvon yksilö asettaa tietylle toiminnalle tai tehtävälle, ennustaa hänen kiinnittymistään siihen aktiviteettiin.

Tulokset osoittivat, että noin puolet urheilulukiolaisita oli motivoitunut sekä opiskeluun että urheiluun lukion alusta lähtien. Kolmasosa oli motivoitunut pääosin urheiluun. Viidesosa oli puolestaan motivoitunut vähemmän urheiluun kuin muut. Koulun ja urheilun arvostus pysyi samanlaisena koko kahden vuoden ajan ja sen perusteella pystyttiin ennakoimaan nuorten tulevaisuuden koulutus –ja urheilutavoitteita. Toisin sanoen, jos opiskelija oli motivoitunut sekä urheiluun että opiskeluun lukion alussa, hän oli sitä myös toisen vuoden jälkeen. Näyttäisi siis siltä, että arvostukset niin kouluun kuin urheiluun muodostuvat jo ennen lukiota. Tähän saattaa vaikuttaa eri sosiaaliset toimijat, kuten vanhemmat, valmentajat ja ystävät jo ennen lukioikää. Toinen keskeinen tulos oli se, että urheiluun liittyvän motivaation taso sellaisten urheilijoiden kesken, jotka olivat motivoituneita sekä opiskeluun että urheiluun, ja niiden, jotka olivat pääosin motivoituneita vain urheiluun, oli hyvin samanlainen. Motivaatio koulussa ei siis tarkoita sitä, etteikö urheilija olisi motivoitunut urheiluun. Urheilija voi tavoitteellisesti pyrkiä suoriutumaan koulussa erinomaisesti ja samalla tavoitella tavoitteitaan urheilussa.

11.2. Identiteetti

Yksi suurimmista yksilöllisistä esteistä menestyksekkäälle kaksoisuralle on tunnistettu (Franck ym., 2016; Stephan & Brewer, 2007) urheilijan identiteetiksi, minkä vuoksi urheilijat priorisoivat urheiluun ohi muiden velvoitteiden, kuten opintojen. Esimerkiksi, Wylleman ja Rosier (2016) väittivät, että nuoret urheilijat siirtymävaiheessa saattavat priorisoida urheiluun yli koulutukseen vahvasta urheilijan identiteetistä johtuen. Projektissa tutkittiin, minkälaisia kaksoisuran seurauksena syntyviä identiteettiprofiileja urheilulukiolaisilla oli sekä miten sukupuoli, urheilulaji sekä urheilumenestys ja koulumenestys olivat yhteydessä näihin

profiileihin. Lukion ensimmäisen vuoden alussa urheilulukiolaisten keskuudessa tunnistettiin kolme eri profiilia: vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti (34%), hajanainen identiteetti (37%) ja urheiluorientoitunut identiteetti (29%). Miehille tyypillisempiä oli ”urheiluorientoitunut” ja ”hajanainen identiteettiprofiili”. Naisille puolestaan tyypillisempiä oli ”vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti”. Lisäksi, jos nuori suoriutui koulussa heikosti, sitä todennäköisemmin hänellä oli ”urheiluorientoitunut” identiteetti kuin ”vahva urheilija- ja opiskelija” identiteetti.

Toisen opiskeluvuoden lopussa urheilulukiolaisten identiteettejä tutkittiin roolimallien kautta. Roolimalleikseen nuoret urheilijat valitsivat huippu-urheilijoita ja vanhempiaan. Kukaan osallistujista ei nimennyt roolimalleja urheilun ulkopuolelta. Tämä osoittaa, että nuoret priorisoivat urheilun ensisijaisena uraidentiteettinään. Roolimallit olivat niin ikään sukupuolittuneita. Miehet valitsivat useimmin roolimallikseen urheilun supertähtiä. Naiset puolestaan valitsivat roolimalleikseen urheilijoita, joihin he samaistuivat oman elämäntilanteen ja tarpeiden kautta. Tämä viittaa siihen, että naiset käyttävät enemmän aikaa oman identiteettinsä tutkimiseen, mikä voi edelleen edesauttaa heidän urasopeutuvaisuuttaan. Oleellista oli kuitenkin se, että nuoret valitsivat myös roolimalleikseen sellaisia henkilöitä, jotka tekivät muitakin asioita urheilun lisäksi. Tätä voidaan hyvänä merkkinä, sillä näyttäisi siltä, että suurella osalla nuorista urheilijoista identiteetti ei ollut kiinnittynyt vain urheilutavoitteisiin. Tutkijat suosittelivat, roolimallien elämän seurannan lisäksi, nuoret olisivat kiinnostuneita ja ottaisivat selvää heidän elämästään laajemmin. Esimerkiksi mitä haasteita heillä on ollut. Näin tutkimalla nuoret saisivat paremman ja konkreettisemman kuvan siitä, mitä urheilijan elämä saattaa olla. Jos roolimalli on vain urheliun supertähti, niin se ei välttämättä auta oman elämän haasteissa suunnistamiseen. Olisi hyvä, jos nuorilla olisi myös muun elämän roolimalleja, sillä ne antavat ajatusta, miltä tulevaisuus näyttää, millaisia muiden ihmisten polut ovat ja miten tiettyyn työhön voi päästä.

Urheilijoiden identiteettiä tutkittiin vielä syvemmin visuaalisten tuotosten ja haastattelujen avulla. Tulokset viittaavat siihen, että ”urheilun vakavasti ottavan” urheilijaidentiteetin omaavat keskittyivät itsensä kehittämiseen urheilijana. Voittaminen oli puolestaan tärkeää kaikille osallistujille, mutta jotkut urheilijat kehittivät myös suhteellisen identiteetin urheilussa ja kuvailivat ystävyyssuhteiden ja hauskuuden olevan tärkeitä osia heidän urheilussaan. Urheilun ja urheilussa menestymisen painotuksesta huolimatta suurin osa nuorista urheilijoista ei rakentanut muita identiteettejä poissulkevaa urheilijaidentiteettiä, joka olisi dominoidut kaikkia muita elämänaloja ja itseä. Tulokset viittaavat siihen, että vaikka huoli urheilijoiden identiteetin sulkeutumisesta, moni nuori urheilija kehittää identiteettejä ja löytää kiinnostuksenkohteita myös urheilun ulkopuolelta.

11.3. Hyvinvointi

Projektissa keskityttiin koulu- ja urheilu-uupumuksen (burnout; väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys) yleisyyteen ja kehittymiseen. Tuloksista selvisi, että urheilu- ja koulu-uupumuksen oireet lisääntyivät ensimmäisen vuoden aikana ja kouluun liittyvä väsymys siirtyi ajan myötä urheiluun. Vaikka suurin osa (60%) tämän tutkimuksen opiskelijaurheilijoista luokiteltiin toimintakyvykkäiksi lukion alussa, 28% urheilijoista todettiin lievän urheilu-uupumuksen merkkejä, kun taas 2.7%:lla todettiin vakavan uupumuksen merkkejä. Tämä viittaa siihen, että urheilijaopiskelijat tarvitsevat tukea hyvinvoinnilleen siirtymässään lukio-opintoihin. Urheilijoiden omat korkeat odotukset lukion alussa olivat yhteydessä vähäisempään uupumukseen omalla osa-alueellaan (esim. koulussa), mutta korkeampaan uupumukseen toisella osa-alueella (esim. kouluun liittyvät korkeat odotukset olivat

yhteydessä korkeampaan uupumiseen urheilussa ja päinvastoin). Kouluun ja urheiluun liittyvät oman taitotason kehittämiseen tähtäävät tavoitteet suojasivat urheilijaopiskelijoita riittämättömyyden tunteelta ja kyynisyydeltä samalla osa-alueella, kun taas korkeat suoritustavoitteet ennustivat kyynisyyttä koulussa.

11.4. Tulevaisuuteen suuntautuminen

Urheilijoiden tulevaisuuden suuntautumista tutkittiin haastattelujen ja tehtävien avulla. Ensimmäisen luokan keväällä haastateltujen nuorten urheilijoiden tulevaisuuden suuntautumiselle tunnusomaista oli lyhyt aikaperspektiivi pitkän aikavälin suunnitelmien sijaan. ”Unelmapäivien” vallitsevana representaationa kuvauksissa oli lomapäivä. Urheilun unelmapäivät keskittyivät voittamiseen. Arkipäiviin taas kuului ystävien tapaamista, koulutyö ja treenaaminen. Tuloksia lomapäivästä voidaan pitää viitteenä lukio-ikäisten urheilijoiden ylikuormituksesta ja ajan riittämättömyydestä reflektoimiseen. Nuorten urheilijoiden kohtaamat haasteet jokapäiväisessä elämässään niin koulussa kuin urheilussa vaikuttavat todennäköisesti omalta osaltaan siihen, että nuorten tulevaisuuden suunnitelmat ulottuivat lähinnä lyhyelle aikajänteelle: kauaskantoisempien suunnitelmien sijaan unelmapäiväksi muodostui arjessa koetuista paineista ja vaatimuksista vapautumisen antava vapaapäivä.

12. Ammatilliset urheiluoppilaitokset

Ryba ym. (2016) nostivat esille tutkimuksessaan kysymyksen siitä, minkälaisia mahdollisuuksia nuorilla urheilijoilla on Suomessa valita oman kiinnostuksensa mukaisia koulutus- ja urapolkuja sekä rajoittuvatko polut vain muutamaan ennalta annettuun vaihtoehtoon. Tämän vuoksi esimerkiksi urheiluamisten arviointi ja tutkiminen on tärkeää. Tässä katsauksessa esitetty arviointi tehtiin keväällä 2021 Jyväskylän yliopiston toimesta. Arvioinnin tavoitteena oli arvioida urheiluamisten menestystekijöitä kaksoisuran kehitysympäristöinä arviointityökalun (ECO-DC, 2017) avulla ja verrata urheilijoille keskeisten tukihenkilöiden (mm. valmentajat, vanhemmat, opettajat, rehtorit) ja opiskelijaurheilijoiden näkemyksiä kaksoisuran kehitysympäristön toimivuudesta.

Urheiluamisten menestystekijöitä arvioitiin ECO-DC tutkimusryhmän kehittämällä seurantatyökalulla. Seurantatyökalulla arvioitiin ECO-DC (2017) projektin aiemmin tunnistamaa kymmentä kaksoisuran kehitysympäristön menestyspiirrettä (katso taulukko 1). Neljä positiivista väittämää ja yksi negatiivinen väittämä piirrettä kohti sisällytettiin seurantatyökaluun. Lopputuloksena syntynyt lopullinen mittari koostui 50 väittämästä (esim. ”Meidän ympäristössämme on nimetty työntekijä tai työryhmä, joka on vastuussa kaksoisuran tukipalveluista”; ”Opiskelijaurheilijat ovat epävarmoja siitä, keneen heidän pitäisi olla yhteydessä tarvitessaan apua”), joita arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = ”täysin eri mieltä”; 7 = ”täysin samaa mieltä”).

12.1. Tulokset

Kyselyyn osallistui 14:sta urheiluamiksesta yhteensä 184 henkilöä (naisia 61, miehiä 123): 124 opiskelijaurheilijaa ja 60 tukihenkilöä. Tukihenkilöistä valmentajia oli 15, vanhempia 11, opettajia 13, koordinaattoreita (opinto- tai urheilukoordinaattoreita) 6 ja muita 15 (esim. fysioterapeutti, lääkäri). Osallistujista 12 oli ollut töissä tai opiskellut alle 6kk ympäristössä, 38 oli ollut 6-12 kk, 31 oli ollut 1-2 vuotta ja 96 oli ollut yli 2 vuotta. 45.2 % vastaajista urheili (tai tuki urheilijoita) kansainvälisellä tasolla, 46,8 % kansallisella ja 6.4 % piirikunnallisella tasolla. Taulukossa 3 on esitetty urheiluamisten kaikkien vastaajien tulokset. Taulukossa 4 esitetään tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden tulokset sekä niiden vertailu. Taulukossa 5 esitetään yksilö –ja joukkuelajien sekä tyttöjen ja poikien tulokset ja niiden vertailu. Kuvio 3 havainnollistaa tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden tulosten eroja.

Kaksoisuran kehitysympäristön piirteet. Tuloksista nähdään, että kaksoisuran tukiryhmä sekä ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta on arvioitu korkeimmin esiintyviksi piirteistä. Nämä piirteet olivat tilastollisesti merkitsevästi korkeammat muihin piirteisiin verrattuna ($p < .05$). Ympäristön kehittäminen sekä yhteistyö ja työnjako ympäristössä arvioitiin matalimmin esiintyviksi piirteeksi. Lisäksi roolimallit, asiantuntijapalveluiden saatavuus ja mielenterveydestä huolehtiminen oli arvioitu esiintyvän matalammin kuin muut piirteet.

Taulukko 3. Kaksoisuran kehitysympäristön eri piirteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh)

Piirre	Ka	kh
Tukiryhmä	5.25	.99
Yhteistyö	4.82	.86
Ymmärrys	5.41	.91
Roolimallit	4.85	.85
Asiantuntijat	4.88	.77
Kokonaisvaltaisuus	5.02	.85
Voimaannuttava	5.03	.89
Joustavuus	5.06	.98
Mielenterveys	4.87	.96
Kehitys	4.69	.79

Tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden väliset erot. Tulokset osoittavat, että tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden arvioinneissa oli tilastollinen merkitsevä ero asiantuntijapalveluiden saatavuudessa, kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa, joustavissa ratkaisuissa sekä mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisessa siten, että tukihenkilöt arvioivat nämä piirteet korkeammiksi.

Taulukko 4. Kaksoisuran kehitysympäristöjen tukihenkilöiden ja urheilijoiden keskiarvot ja keskihajonnat

Piirre	Ka (tukihenkilöt)	kh	Ka (urheilijat)	Kh	t	p
Tukiryhmä	5.33	.99	5.12	1.05	1.28	.20
Yhteistyö	4.84	1.00	4.79	.81	.42	.68
Ymmärrys	5.26	1.01	5.47	.94	1.38	.17
Roolimallit	4.89	.86	4.80	.87	.62	.54
Asiantuntijat	5.04	.83	4.75	.74	2.29	.023*
Kokonaisvaltaisuus	5.25	.85	4.89	.82	2.78	.006**
Voimaannuttava	5.16	.75	4.93	.96	1.61	.11
Joustavuus	5.36	.91	4.89	.98	3.03	.003**
Mielenterveys	5.06	.96	4.75	.96	2.02	.045*
Kehitys	4.79	.82	4.62	.75	1.34	.18

* $p < .05$, ** $p < .01$

Joukkue- ja yksilölajien sekä tyttöjen ja poikien vertailu. Joukkue- ja yksilölajien vertailussa ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja. Keskiarvotasolla yksilölajit arvioivat kaikki muut piirteet korkeammin esiintyviksi paitsi yhteistyön ja työnjaon ympäristössä. Tyttöjen ja poikien välillä puolestaan löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja piirteiden välillä. Tytöt arvioivat tukiryhmän, asiantuntijapalveluiden saatavuuden, kokonaisvaltaisen lähestymistavan, voimaannuttavan lähestymistavan, joustavat kaksoisuraratkaisut ja ympäristön kehityksen korkeammin esiintyviksi kuin pojat.

Taulukko 5. Joukkue- ja yksilölajien sekä tyttöjen ja poikien vertailu

	Tuki-ryhmä	Yhteis-työ	Ymmär-rys	Roolimallit	Asian-tuntijat	Koko-nais	Voima	Jousto	Mieli	Kehitys
Joukkue	5.14	4.83	5.40	4.83	4.76	4.91	4.95	4.96	4.80	4.60
kh	.96	.80	.91	.79	.75	.84	.83	.94	.93	.74
Yksilö	5.49	4.80	5.60	4.80	4.98	5.07	5.18	5.11	4.90	4.70
kh	1.05	.98	.87	1.02	.69	.81	1.08	1.08	1.01	.87
Tytöt	5.53*	5.01	5.51	4.69	5.02*	5.29**	5.34**	5.21*	4.84	4.88*
kh	1.11	1.02	.86	1.08	.83	.84	1.17	1.23	1.21	.94
Pojat	5.03	4.72	5.49	4.88	4.67	4.75	4.80	4.80	4.71	4.53
Pojat	.98	.79	.97	.76	.70	.77	.82	.88	.84	.66

* $p < .05$, ** $p < .01$; Tukiryhmä $t(118) = 2.42$, $p = 0.17$; Asiantuntijat $t(116) = 2.34$, $p = 0.21$; Kokonaisvaltaisuus $t(116)=3.34$, $p=.001$; Voimaannutus $t(114)=2.85$, $p=.005$; Jousto $t(113)=2.00$, $p=.048$; Kehitys $t(112)=2.21$, $p=0.29$.

12.2. Pohdinta

Kaksoisuran kehitysympäristön piirteet. Arvioinnin tuloksista nähdään, että kaksoisuran tukiryhmä sekä ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta on arvioitu korkeimmin esiintyviksi piirteistä. Kun opiskelijaurheilijoilla on selvillä ketkä ovat tukihenkilöitä ja he kokevat saavansa tukea opintojen ja urheilun yhdistämiseen, on opiskelijaurheilijoilla mahdollisuus tasapainoiseen kaksoisuraan. Tämä myös tukee hyvinvointia, opinnoissa pärjäämistä ja urheilussa kehittymistä. Ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta edesauttaa sopivien ratkaisuiden löytämisessä urheilun ja opintojen yhdistämisessä. Näin ollen urheiluamiksissa urheilijoilla vaikuttaisi olevan hyvät lähtökohdat kaksoisuraan.

Ympäristön kehittäminen sekä yhteistyö ja työnjako ympäristössä arvioitiin matalimmin esiintyviksi piirteeksi. Lisäksi roolimallit, asiantuntijapalveluiden saatavuus ja mielenterveydestä huolehtiminen oli arvioitu esiintyvän matalammin kuin muut piirteet. Yhteistyön ja työnjaon lisäämisessä voisi olla oleellista, että kaksoisuran tukihenkilöillä, opettajilla ja valmentajilla olisi säännöllisiä tapaamisia, joissa pyrittäisiin yhteiseen näkemykseen kaksoisuraa kohtaan. Näissä tapaamisissa olisi myös mahdollisuus keskustella kaksoisuriin liittyvistä ratkaisuista. Tärkeää on myös lisätä opiskelijaurheilijoiden tietoutta kaksoisurasta, kuten mitä heiltä odotetaan niin urheilun kuin koulun puolelta. Lisäksi opiskelijaurheilijoiden kaksoisurataitoja ja itsenäisyyttä pitäisi tukea ja rohkaista ottamaan aktiivisesti yhteyttä tukihenkilöihin, valmentajiin tai opettajiin, kun haasteita ilmaantuu (GEES, 2016).

Asiantuntijapalvelut on suomalaisessa mallissa integroitu urheilijoiden päivittäiseen toimintaan. Voi siis olla, että urheilijat eivät ole tunnistaneet näiden esiintymistä ympäristöissä, tai he eivät tiedä/osaa hakea apua oikeasta paikasta. Näin ollen olisi tärkeää tuoda urheilijoille tietoa kaksoisuran tukipalveluista. Tämä on linjassa myös kansainvälisten tutkimusten kanssa. Esimerkiksi Condello ym. (2019) osoitti, että urheilijat eivät ole tietoisia kaksoisuran käytännöistä omissa ympäristöissään. Lopuksi, tärkeää olisi, että urheiluamiksissa opiskelevilla urheilijoilla olisi roolimalleja opintojen ja urheilun yhdistämisessä sekä erilaisten ammattilinjojen valitsemisessa. Kun nuorella on riittävästi tietoa eri linjoista ja mahdollisuuksista, he osaavat punnita niitä omien intressien, osaamisen sekä tulevaisuuden tavoitteiden näkökulmasta.

Opiskelijaurheilijoiden ja tukihenkilöiden vertailu. Tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden vastauksissa löytyi merkitsevä ero asiantuntijapalveluiden saatavuudessa, kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa, joustavissa kaksoisuraratkaisuissa sekä mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisessa. Tukihenkilöt arvioivat tukevansa opiskelijaurheilijoita kokonaisvaltaisesti niin urheilussa, opinnoissa kuin muussa elämässä, mutta opiskelijaurheilijat kokivat, että toimijat keskittyvät enemmän omaan toimialaansa. Lisäksi opiskelijaurheilijat kokivat, että ympäristö ei huolehdi yhtä hyvin heidän hyvinvoinnistaan ja mielenterveydestään kuin mitä tukihenkilöt arvioivat. Olisi hyvä, että kaksoisuraympäristöt arvioisivat pitävätkö ympäristön käytänteet sisällään eettiset ohjeet urheilijoiden kokonaisvaltaisesta tukemisesta. Jotta opiskelijaurheilijaa voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla, on tärkeä, että ympäristö tarjoaa riittävää tukea ja ymmärrystä kokonaisvaltaista kehitystä kohtaan. Tähän voisi pyrkiä esimerkiksi pitämällä koulun ja urheilun toimijoille koulutuksia/luentoja, mitä kaksoisuralla tarkoitetaan. Tämä voisi vaikuttaa myös siihen, että ympäristössä koetaan, että heillä on mahdollisuus kehittää omaa osaamistaan. Lisäksi toimijat/tukihenkilöt voisivat vierailla toistensa ”kentällä” eli

valmentajat koulussa ja opettajat urheiluharjoituksissa. Näin toimijat näkisivät millaisia persoonia opiskelijaurheilijat ovat niin urheilijoina kuin opiskelijoina ja mistä he ovat kiinnostuneita. Tämä voisi myös lisätä yhteistyötä ympäristössä.

Joustavat kaksoisuraratkaisut arvioitiin tukihenkilöiden puolesta vahvemmin esiintyviksi kuin opiskelijaurheilijat arvioivat. Suomalaisessa mallissa opintojen suorittamista ohjaa opetussuunnitelma, joka asettaa tietyt vaatimukset (esim. läsnäolovaatimukset) kurssien suorittamiseksi, eivätkä opiskelijaurheilijat välttämättä tiedosta näitä vaatimuksia. Opiskelijaurheilijat voivat kokea tarvitsevansa lisää joustavuutta, vaikka systeemi jo itsessään antaa heille erivapauksia muihin opiskelijoihin verrattuna. Voidaan myös pohtia mahdollistavatko urheiluamikset esimerkiksi talvilajien urheilijoille tiiviimmän opiskelun kilpailukauden ulkopuolella ja onko paljon matkustavilla kansainvälisen tason opiskelijaurheilijoilla käytössään etäopiskelumahdollisuuksia tai vaihtoehtoisia kurssien suoritustapoja. Lisäksi on oleellista miettiä, antaako urheilu joustavuutta koulun suorittamiseen esimerkiksi tiiviimmän opiskelun aikana.

Yksilö- ja joukkuelajien sekä tyttöjen ja poikien erot. Yksilö- ja joukkuelajien edustajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja, mutta tyttöjen ja poikien välillä oli eroja tukiryhmässä, asiantuntijapalveluiden saatavuudessa, kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa, voimaannuttavassa lähestymistavassa, joustavissa kaksoisuraratkaisuissa ja ympäristön kehittämisessä. Tytöt arvioivat nämä piirteet esiintyvän korkeimmiksi. Eroja voi selittää se, että tutkimukset ovat osoittaneet kaksoisuran olevan sukupuolittunut (Ryba ym. 2021): tytöt pyrkivät suoriutumaan yhtä hyvin niin urheilussa kuin opinnoissa sekä tavoittelevat kaksoisuraa, kun taas pojat keskittyvät enemmän urheilullisiin tavoitteisiin ja ammattiurheilijoiksi. Tämä voi näkyä siinä, että tytöt paneutuvat opintoihin tiiviimmin ja näin ollen kokevat, että heidät nähdään niin urheilijoina kuin opiskelijoina, kokevat autonomiaa sekä itsenäisyyttä ja he ovat selvillä erilaisista joustavista ratkaisuista. Eroja voi selittää myös se, että pojat ovat vastanneet enemmän ”ei samaa eikä eri mieltä”.

Tuloksia tarkasteltaessa on hyvä ottaa huomioon, että vastaajat olivat monesta eri oppilaitoksesta ja osassa oppilaitoksissa toiset piirteet voivat olla ympäristön vahvuuksia ja toiset kehityskohteita. Näin ollen ei voida tehdä suoria yleistyksiä tuloksista. Lisäksi tärkeää on huomioida koronan vaikutus tuloksiin, sillä arviointi ja kysymysten asettelu koskivat nimenomaan kyseistä hetkeä. Tämä oli ensimmäinen arvio ja tutkimus Urheiluamiksista kaksoisuran kehitysympäristönä. Säännöllinen seuranta antaa mahdollisuuden kehittää ympäristöjä sekä suunnata toimintaa niihin piirteisiin, jotka nähdään kehityskohteina.

13. Johtopäätökset

Katsauksessa esitettyjen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että koulu ja urheilu ovat monisyisesti sidoksissa toisiinsa nuorten urheilijoiden elämässä, ja että kestävän kaksoisuran rakentamiseksi lupaavat urheilijat tarvitsevat tietynlaista tukea kotona, koulussa ja urheilussa. Erityisen tärkeää olisi tunnistaa, millaista tukea tarvitaan missäkin vaiheessa. Lisäksi kaksoisuraan liittyvä koulutus, nuoren taitojen kehittäminen ja tietoisuuden kasvattaminen erilaisista uravaihtoehdoista on oleellista. Vaikkakin katsauksen tutkimukset viittaavat siihen, että suomalaiset opiskelijaurheilijat yläkoulussa, urheilulukiossa ja urheiluamiksessa voivat pääosin hyvin sekä osoittavat kiinnostusta urheilun ulkopuolella oleviin tavoitteisiin, tärkeää on myös tunnistaa ne, joilla on eniten haasteita kaksoisuralla ja ohjata heidät tuen pariin. Lisäksi oleellista valintavaiheen kaksoisuralla olisi seurata ja arvioida nuorten urheilullista kehitystä yli lukion ja urheiluamiksen. Tutkimustulokset yläkouluvaiheen nuorten loukkaantumisista ja sairauksista sekä urheilulukiolaisten uupumuksesta ja loukkaantumisista, viittaavat siihen, että elämän eri osa-alueet eivät ole täysin tasapainossa. Kun nuoriin kohdistuvat vaatimukset ja kuormitustekijät tunnistetaan, myös tukea ja toimenpiteitä pystytään paremmin ohjaamaan ennaltaehkäisevästi niin yksilö –kuin ympäristötasolla.

Opiskelijaurheilijoiden yksi suurimmista haasteista näyttäisi olevan hektinen aikataulu. Vaikka monissa selvityksissä nuoret ovat tyytyväisiä kaksoisuraan (Stambulova ym., 2015; Ryba ym., 2016; Nikander ym., 2020), tutkimukset nuorten hyvinvoinnista korostavat arjen monia vaatimuksia. Esimerkiksi Winning in the long –run projektissa nuorten unelmapäivä oli päivä, jolloin heillä ei ollut aikataulua, toisin sanoen vapaapäivä. Tämä korostaa urheilulukion kuormittavuutta. Esimerkiksi Sorkkila ym. (2019) osoitti, että uupunut nuori luopuu ennemmin urheilu-urasta kuin koulusta. Lahjakkuustutkimukset korostavat ennen kaikkea sitä, että nuorten kilpailullinen menestys ei ennusta kovin hyvin aikuisuuden menestystä (Kerney & Hayes, 2018). Yli puolet (60%) urheilulukiolaisista lukion alussa haaveili Winning in the Long Run -projektissa arvokisaedustuksesta aikuisten sarjoissa Ryba ym., 2016), joten oleellista olisi turvata kestävästi nuorten polku aikuisten sarjoihin, jolloin he voivat saavuttaa urheilullisen potentiaalinsa. Toimijoiden olisi hyvä arvioida ja seurata kokonaiskuormitusta ja luoda joustavia ratkaisuja niin urheilussa kuin opinnoissa.

Vaikka valmentajat tiedostavat terveyden ja kuormituksen seurannan tärkeyden, on tässä ikäluokassa vaikeaa tuntea kokonaiskuormitusta, sillä siihen vaikuttavat koulukuormitus, harjoituskuormituksen nousu, tavoitteellisempi harjoittelu, edustustehtävät, leiritykset sekä muu elämä. Tämä lisää riskiä loukkaantumiselle, sillä elimistön toleranssi sekä palautumiskyky ylittyvät helposti. Harjoituskuormituksen nosto ja muun elämä kuormitus ovat kaksi tärkeää tekijää, mitkä pitää ottaa huomioon, jotta nuorten urheilussa voidaan välttää loukkaantumiset. Esimerkiksi tutkimus koskien norjalaisia urheilulukioita osoitti, että 43 %:lla lukiolaisista oli jatkuvasti jonkinlainen terveydellinen ongelma. Neljäsosa urheilijoista raportoi viikoittain harjoitteluun vaikuttavasta sairastumisesta tai vammasta, jolloin osallistuminen harjoituksiin tai suorituskyky laski. Esimerkkiympäristöt Belgiasta ja Espanjasta korostivat sitä, että valmentajat ovat enimmäkseen vastuussa urheilusta ja vastuu muun elämän huomioonottamisesta oli muilla henkilöillä, kuten opettajilla tai koordinaattoreilla. Tutkimukset Suomesta ja Ruotsista puolestaan korostavat yksilön taitoja selviytyä arjesta ja valmentajan läheisestä roolista. Esimerkiksi siirtymässä urheilulukioon

Ruotsissa, opiskelijaurheilijat eivät olleet täysin tietoisia tulevista vaatimuksista sekä urheilun ja opintojen yhdistämisen haasteista. Sorkkilan ym. (2018) tutkimus korosti myös sitä, että koulu-uupumus voi siirtyä urheilu-uupumukseksi. Näin ollen toimijat voivat tehdä vääriä päätelmiä kuormituksen lähteestä tai kuormitus näkyy suorituksissa vasta viiveellä toisessa osa-alueesessa. Näin ollen tukihenkilöiden on tärkeää kiinnittää huomiota niin koulu- kuin urheilukuormitukseen ja tehdä toimenpiteitä niiden mukaisesti.

Siirtymä toiselle asteelle tarkoittaa myös sitä, että suorituskeskeisyys niin koulussa kuin urheilussa kasvavat. Suorituskeskeisyyttä saattaa lisätä harjoittelun määrän ja intensiteetin lisääntyminen sekä paine kasvattaa tulevaisuuden huippu-urheilijoita (Nikander ym., 2020). Lisäksi kun ottaa huomioon nykyiset koulutuspoliittiset muutokset ja siihen liittyvät nuorten kokemukset ja uupumus koulussa, olisi tärkeää auttaa toisen asteen opiskelijoita suoritustavoitteiden sijaan oman taidon kehittämisessä ja oppimiseen tähtäävien tavoitteiden luomisessa ja asettamisessa niin koulussa kuin urheilussa. Nämä muodostavat pohjaa oppimiselle ja hyvinvoinnille. Tämä korostaa myös sitä, että opiskelijaurheilijoiden tuen on hyvä ymmärtää ja ottaa huomioon nämä muutokset, sillä ne vaikuttavat nuorten kehitykseen. Esimerkiksi valmentajat voivat pyrkiä voimaannuttavaa lähestymistapaan sekä osoittamaan urheilijan tunteiden ja ajatusten kohtaamista. Oikea-aikaista kaksoisuran tukea korostaa myös se, että motivaatio kaksoisuraa kohtaan ja urataidot muodostuvat jo aikaisessa vaiheessa ennen lukiota. Näin ollen tässä iässä kohdennetut interventiot, työpajat ja interventiotyökalujen kehittäminen opiskelijaurheilijoille sekä oleellisten toimijoiden edukaatio voivat edesauttaa tärkeiden taitojen kehittymistä, jolloin opiskelijaurheilijat olisivat paremmin valmistautuneet kaksoisuran tuleviin vaiheisiin.

Ottaen huomioon sosiaalisen tuen muutokset siirtymävaiheessa, oleellista olisi pohtia muuttuuko nuorten opiskelijaurheilijoiden kouluresurssit toisella asteella. Tätä tukee myös tutkimukset, joissa on osoitettu, että opettajat ovat tärkeitä aikuisia nuorten kehityksen kannalta, mutta toisella asteella heidän roolinsa näyttäisi kuitenkin pienenevän. Niin ikään tämän katsauksen valossa näyttäisi siltä, että yläkoulussa opettajat ovat isommassa roolissa mahdollistaen joustavia ratkaisuja (Kuokkanen ym., 2021). Lukiossa puolestaan aineopettajat ovat äärimmäisen työllistettyjä, joten he eivät pysty olemaan yhtä joustavia (Korhonen ym., 2020). Ottaen huomioon kansainväliset esimerkit Tanskasta ja Belgiasta, opiskelijaurheilijoiden urheilusta johtuvaa poissaoloa kompensoitiin opetuksen lisäresursseilla. Lisäksi näissä ympäristöissä oli koulun puolelta henkilö, joka ilmoitti poissaoloista ja ohjelman muutoksista. Näin nuoren arki saatiin joustavaksi. Niin ikään ECO-DC (2017) projekti ja tutkimukset kaksoisuran kehitysympäristöistä (Henriksen ym., 2020) korostavat kaksoisuran tukitiimin muodostamista ja tärkeyttä sekä eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

Yksi tärkeistä tekijöistä onnistuneessa valintavaiheen kaksoisurassa näyttäisi myös olevan valmius urheilupainotteiseen kouluun. Opiskelijaurheilijoille ja heidän vanhemmilleen pitäisi antaa riittävästi tietoa erilaisista urapoluista ja kaksoisuraympäristöistä sekä niiden toiminnasta ja vaatimuksista. Kun tietoa on riittävästi, vanhempia on helpompi rohkaista ja ohjeistaa, miten valmistaa lasta itsenäiseen elämään. Esimerkiksi nuoret tulevat erilaisilla valmiuksilla kaksoisuraympäristöön ja helpottaakseen sopeutumista, kotona opetettavat taidot ovat oleellisessa asemassa. Tanskan esimerkki osoittaa, että sisääntulohaastattelun avulla opettajat pystyvät myös ohjaamaan nuorten ja perheiden toimintaa. Niin ikään lukuvuoden alussa on oleellista tukea siirtymää valmistelemalla harjoituskautta ja opintoja sekä järjestää workshopeja, joissa asiantuntijat auttavat uusia opiskelijoita useiden aiheiden parissa (esim. ravitsemus, budjetointi, vammojen ennaltaehkäisy, kotitaloustaidot). Tärkeää on seurata, miten suunnitelma priorisoida urheilua ja opintoja eri vaiheissa etenee ja tehdä

mahdollisia muutoksia. Elämäntaitojen ja kaksoisurataitojen kehittyminen edellyttää oman toiminnan reflektointia, harjoittelua ja kokemuksia. Oleellista olisikin näiden taitojen jatkuva kehittäminen.

Oleellista on myös huomioida erilaiset yksilöiden kehityspolut (Cartigny ym., 2019;2021; Ryba ym., 2021). Esimerkiksi nuorilla on tunnistettu kolme erilaista suuntautumista kaksoisuraan: 1) urheilu ja opinnot yhtä tärkeitä, 2) urheilu prioriteettina, 3) opinnot prioriteettina. Ensimmäisen ryhmän nuoret pyrkivät yhdistämään tavoitteellisesti urheilun ja opinnot, siinä usein onnistuen. He kokevat, että heillä on riittävästi resursseja sekä taitoja yhdistää kummatkin. Toisen ryhmän nuorilla on selkeästi suurempi panostus urheiluun ja he saattavat kamppailla koulun vaatimusten kanssa. Kolmas ryhmä puolestaan kokee koulun tärkeämpänä ja tekee urheilua koulun ehdoilla. Tämä vuoksi on tärkeää tunnistaa, millaista tukea kukin ryhmä tarvitsisi. Esimerkiksi urheilua ja opintoja yhtä tärkeinä pitävät saattavat tarvita joustavia ratkaisuja, taitoa priorisoida sekä huolehtia omasta hyvinvoinnista. Puolestaan urheiluun priorisoivat voisivat hyötyä yksilöllisestä opetuksesta ja urasuunnitteluun liittyvästä tuesta.

Tarkasteltaessa nuorten urasuunnitelmia tässä katsauksessa tuli ilmi, että urheilijat saattavat integroida odotuksensa tulevaisuudesta tietyllä tavalla, mikä voi vaikuttaa heidän uriin ja päätöksiin mitä he tekevät. Esimerkiksi yläkouluvaiheessa olevat nuoret urheilijat korostivat koulutuksen ja arvosanojen tärkeyttä tulevaisuuden ammatin näkökulmasta. Tutkimukset urheilulukiosta puolestaan osoittavat, että nuoret priorisoivat enemmän urheiluun ja heidän tulevaisuuden suunnitelmansa linkittyvät urheilullisiin tavoitteisiin. On osoitettu, että osa urheilijoista saattaa nähdä tulevaisuutensa ylioptimistisesti laiminlyöden koulutuksellisen kehityksen (Ryba ym, 2021). Selityksenä voi olla myös se, että urheilun ja kaksoisuran vaatimukset kasvavat, jolloin urheilijat joutuvat priorisoimaan urheiluun. Yhtä lailla selityksenä voi olla myös huippu-urheiluun liittyvät narratiivit, olettamukset sekä tehokkuuden logiikkaa siitä, miten nuorten urheilijoiden tulisi elää ja millaisia valintoja heidän pitäisi tehdä saavuttaakseen huipun. Esimerkiksi urheilulukiolaisten roolimallien tarkastelu osoitti sen, että he mainitsivat pääsääntöisesti roolimalleikseen huippu-urheilijoita ilman tarkempaa tarkastelua tai selvitystyötä, miten heidän roolimallinsa ovat saavuttaneet huipun. Nämä saattavat ohjata nuoren valintoja ja tapaa elää. Sen vuoksi on oleellista, että ulkoiset resurssit auttavat tulevaisuuden mahdollisuuksien tutkimisessa niin urheilussa kuin sen ulkopuolella.

Sukupuolen rooli on tärkeää ottaa huomioon kaksoisuraohjelmissa ja niiden tukemisessa. Naisia usein rohkaistaan kaksoisurapolulle. Kaksoisuralla pojilla ja tytöillä myös saattaa olla erilaiset uramahdollisuudet. Tanskan esimerkki osoittaa, että pojat osallistuvat useammin urheiluluokille kuin tytöt, ja pojat priorisoivat neljä kertaa todennäköisemmin urheiluun yli opintojen. Urheilun maskuliinisuus (Connell ja Pearse, 2014)— liitettynä fyysisyyteen ja kilpailullisuuteen – näkyy siinä, että miehillä on enemmän mahdollisuuksia urheilun kentällä. Ero tyttöjen ja poikien mahdollisuusrakenteessa saattaa myös selittää, miksi tytöt ennemmin urheiluluokilla, vaikka haluisivatkin jatkaa urheilua, haluavat yhdistää huippu-urheilun ja koulutuksen. Tämä saattaa viitata siihen, että naisten huippu-urheilu ei ole urapolku itsessään vaan pitää yhdistää urheilun ulkopuolisen uran kanssa, kuten viimeisin raportti naisten jalkapallosta osoittaa. (FIFPro, 2017). Lisäksi nuoret naiset saattavat kokea painetta olla ”supernaisia” eli pyrkiä suoriutumaan erinomaisesti monella elämän osa-alueella samanaikaisesti, mikä vaikuttaa heidän urapäätöksiin (Ryba et al., 2021). Jos nuorille suunnatut yläkouluohjelmien, urheilulukioiden ja urheiluamisten tarkoitus on mahdollistaa pyrkimys urheilu-uraan, niin pitää tehdä toimia sen kulttuurin muuttamiseen,

missä naisilla on vain vähän mahdollisuuksia urheilu-uraan. Ylipäätään tärkeää olisi, ettei kaksoisuraohjelmat tai järjestelyt suosi vain tiettyä ryhmää varsinkaan nuoruudessa, kuten sukupuolta, luokkaa (sosioekonominen asema) tai alkuperää. Niin ikään yhdenvertaiset mahdollisuudet kaksoisuraan pitää taata paraurheilijoille.

Kuettelin ym. (2018) kansainvälinen tutkimus osoitti, että kun uusia ohjeistuksia otetaan käyttöön kansallisella tasolla, on tärkeää olla tietoinen päättäjien roolista ja heidän taipumuksistaan tehdä päätöksiä omien perusolettamusten kautta – toisin sanoen tiedostamattomien uskomusten ja tunteiden perusteella (Schein, 1990). Tämän vuoksi läpinäkyvyys ja vastuullisuus kaksoisuralla olisi ensiarvoisen tärkeää. Se, että eri toimijat ymmärtävät, sitoutuvat ja kannustavat nuoria urheilijoita kaksoisuraan mahdollistaa urheilu-uran yhdistämisen osaksi koko elämänmittaista uraa (Storm & Eske, 2021). Tämän saavuttaminen vaatii sen, että eri osa-alueiden koulutuksissa pitäisi ottaa huomioon kaksoisuriin liittyvien tutkimusten tulokset myös hyvinvointiin ja psykologiseen kehitykseen liittyen. Tulokset nuorten urheilijoiden hyvinvoinnista ja urasuunnitelmien rajallisuudesta voivat olla hyödyllisiä urheilijaopiskelijoiden kanssa töitä tekeville opintoneuvojille ja opettajille. Lisäksi on tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia erilaisista kaksoisurarakenteista, käytänteistä, politiikasta, haasteista ja kulttuurista, sekä vanhempien osallistumisen hyödyistä tukeakseen opiskelijaurheilijoita. Koulutetut ja informoidut vanhemmat pystyvät näin osallistumaan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen sekä auttavat nuoria kaksoisuraan ja kehitykseen liittyvien haasteiden voittamisessa jo heti kaksoisuran alkutaipaleella.

Yleisesti näyttäisi siltä, että Suomi on jopa edelläkävijä valintavaiheen kaksoisurakontekstissa. Viime vuosien kaksoisuratutkimukset antavat laajan kuva suomalaisesta kaksoisuran vaikutuksista sekä järjestelmistä ja seuraava askel on tehdä konkreettisia toimenpiteitä näiden pohjalta. Lisäksi, on hyvä huomioida tulevaisuuden haasteet ja reagoida kulttuurin ja käytänteiden muutoksiin. Yhtä lailla on tärkeää mahdollistaa nuorille heidän oman ammatillisen kiinnostuksen kohteisiin perustuvat urapolut yhdessä urheilu-uran kanssa sekä luoda ympäristö, joka auttaa heidän urheilullisen potentiaalin saavuttamisen tasapainossa muun elämän osa-alueiden kanssa.

LÄHTEET

Aquilina, D., & Henry, I. (2010) Elite athletes and university education in Europe: A review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. International Journal of Sport Policy and Politics 2(1): 25–47.

Aunola, Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. Learning and Individual Differences 63, 34–43, doi:10.1016/j.lindif.2018.03.004

Aypay, A. (2011). Elementary student burnout scale for grades 6-8: A study of validity and reliability. Educational Sciences: Theory and Practice, 11(2), 520–527.

Appleton, P.R., Ntounamis, N., Quested, E., Vildrich, C., Duda, J.L. (2016). Initial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). Psychology of Sport and Exercise, 22:53–65.

Baron-Thiene, A. and Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. Psychology of sport and exercise, 21, 42–49. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.006

Bundgaard, J. (2016). Sportslige toppræstationer hos danske student danske student-athletes i 2016 [Top sport performances of Danish student-athletes in 2016]. Aarhus: Aarhus University.

Bryant, B. K., Zvonkovic, A. M., & Reynolds, P. (2006). Parenting in relation to child and adolescent vocational development. Journal of Vocational Behavior, 69, 149–175.

Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2019). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. Journal of Applied Sport Psychology, 1-22

Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. PloS one, 14(10), e0223278. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223278

Connel, R., & Pearse, R. (2014). Gender: in world perpective. 3rd ed. Cambridge, UK:Polity Press.

Christensen M. K., & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. European Physical Education Review, 15(1), 115–133. https://doi.org/10.1177/1356336X09105214

De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M. & Defryuit, S. (2018). Exploring the factor structure of the dual career competency questionnaire for athletes in European pupil- and student-athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, doi: 10.1080/161297X.2018.1511619

EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. (2012) Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission.

Euroopan komissio. (2016). Study on the minimum quality requirements for dual career services. https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e06e5845-0527-11e6-b713-01aa75ed71a1.

FIFPro (2017): http://safp.ch/women/2017-fifpro-global-employment-report-working-conditions-professional-womens-football

GEES. (2016). Erasmus+ sport project "gold in education and elite sport". Downloaded from: http://gees.online/?page_id=304&lang=en.

Guidotti, F., Cortis, C., & Capranica, L. (2015). Dual career of European student-athletes: A systematic literature review. Kinesiologia Slovenica, 21(3), 5–20.

Guan, P., Capezio, A., Restubog, S. L. D., Read, S., Lajom, J. A., & Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support, career decision-making self-efficacy and career adaptability. Journal of Vocational Behavior, 94, 114–123.

Hargrove, B. K., Creagh, M. G., & Burgess, B. L. (2002). Family interaction patterns as predictors of vocational identity and career decision-making self-ef cacy. Journal of Vocational Behavior, 61, 185–201.

Hirchi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. [Online magazine]. Journal of Vocational Behavior, 74, 145–155.

Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development: Aholistic ecological approach. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), Routledge hand-book of talent identification and development in sport (pp. 271–284). Routledge

Henriksen, K., Storm, L.K., Kuettel, A., Linner, L. & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. Psychology of Sport and Exercise, 47.

Hong, H., Hong, J., Morris, R., López-Flores, M., & Botwina, G. (2022). An international analysis of dual careers support services for junior athletes in Europe. International Journal of Sport Policy and Politics, DOI: 10.1080/19406940.2021.1999301

Ibsen, B., Hansen, J., & Storm, R. K. (2011). Elite sport development in Denmark. In B. Houlihan, & M. Green (Eds.), Routledge handbook on sport development (pp. 386–398). Routledge.

Kearney, P. & Hayes, P.R. (2018). Excelling at youth level in competetive track and field athletics is not a prerequisite for later success. Journal of Sport Sciences, 36(2).

Knight, C.J., Harwood, C.G., & Sellars, P.A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. Psychology of Sport and Exercise 38, 137-147. Retrieved from https://hdl.handle.net/2134/34075

Kuettel, A., Christensen, M. K., Zysko, J., & Hansen, J. (2020). A cross-cultural comparison of dual career environments for elite athletes in Switzerland, Denmark, and Poland. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18(4), 454–471. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1553889

Kuokkanen, J., Romar, J-E., Hirvensalo, M. (2022). Toward adjustment profiles for lower secondary student-athletes in the Finnish dual career context: A mixed-methods approach. Psychology of Sport and Exercise, 58.

Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: a prospective study. Psychology of sport and exercise, 8 (1), 85–99. doi:10.1016/j.psychsport

Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E. & Capranica, L. (2014). Motivation towards dual career of European Student-athletes. European Journal of Sport Science 15 (2), 1–10, doi:10.1080/17461391.2014.940557

Mageua G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. Journal of Sport Sciences, 21:883–904.

Morris R, Cartigny E, Ryba TV, Wylleman P, Henriksen K, Ramis Y, Lindhal K, Cecić Erpič S. (2020). A taxonomy of dual career development environments in European countries. European Sport Management Quarterly.

Morris, R., Tod, D., & Oliver, E., 2016. An investigation into stakeholders' perceptions of the youth-to-senior transition in professional soccer in the United Kingdom. Journal of applied sport psychology, 28 (4), 375–391. doi:10.1080/ 10413200.2016.1162222

Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S., & Ryba, T.V. (2020). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta ja Tiede, 58(1), 77-85.

Nikander, J.A.O., Ronkainen, N., Korhonen, N., Saarinen, M., & Ryba, T.V. (2020) From athletic talent development to dual career development? A case study in a Finnish high performance sports environment. International Journal of Sport and Exercise Psychology, DOI: 10.1080/1612197X.2020.1854822

Pummel, B., Harwood, C., & Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: a qualitative examination of within career transition in adolescent event riders. Psychology of Sport and Exercise, 9 (4), 427–447. doi:10.1016/j.psychsport.2007.07.004

Romar, J-E., Källberg, C., Huuhka, V., & Kuokkanen, J. (2021). The dual commitment of student-athletes in lower secondary schools in Finland. Kinesiologia Slovenica, 27(1), 135-152.

Ronkainen, N., N. J., Ryba, T. V., Selänne, H., & Littlewood, M. (2018). "School, family and then hockey!": Coaches' views on dual career in ice hockey. International Journal of Sports Science & Coaching, 13(1), 38–45. https://doi.org/10.1177/ 1747954117712190.

Ryba T.V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N.J., & Nurmi, J-E. (2016). A New perspective on adolescent athletes´ transition into upper secondary school: A longitudinal mixed method study protocol. Cogent Psychology, 3(1):1142412–15.

Ryba, T.V., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa [The current status of dual career research in Finland]. Liikunta & Tiede, 53(2-3), 88-95.

Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. (2021). Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (dis)continuation. Psychology of Sport and Exercise, 53, 101844 https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101844

Sorkkila M, Ryba TV, Selänne H, & Aunola K. (2018). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. Journal of Research on Adolescence, 12:1–19.

Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T.V. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. In press. doi: 10.1111/sms.13422

Saarinen, M, Ryba TV, Ronkainen NJ, Rintala H, Aunola K. (2020). "I was so excited to train, so I didn't have problems with the coach": Dual career athletes´ perceptions of (dis)empowering motivational climate. Sport in Society, 23(4):629–644.

Skrubbeltrang, L. S., Karen, D., Nielsen, J. C., & Olesen, J. S. (2018). Reproduction and opportunity: A study of dual career, aspirations and elite sports in Danish SportsClasses. International Review for the Sociology of Sport, 55(1), 38-59. https://doi.org/10.1177/1012690218789037

Smith, B., & Caddick, N. (2012). Qualitative methods in sport: a concise overview for guiding social scientific sport research. Asia pacific journal of sport and social science, 1 (1), 60–73. doi:10.1080/21640599.2012.701373

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. Psychology of Sport and Exercise, 21, 4–14. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009.

Stambulova NB, Wylleman P. (2015). Dual career development and transitions. Psychology of Sport and Exercise, 21:1–3.

Stambulova, N.B., Alfermann, D, Statler, T, et al. (2009) ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7(4): 395–412.

Stambulova N.B., & Wylleman P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. Psychology of Sport & Exercise, 42:74–88.

Stambulova, N.B., Ryba, T.V., & Henriksen, K. (2020). Career Development and Transition of Athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. International journal of sport and exercise psychology.

Storm R.K., & Eske M. (2021). Dual career and academic achievements: does elite sport make a difference? Sport, education and society. https://doi.org/10.1080/13573322.2021.19119070
Storm, L.K., Henriksen, K., Stambulova, N., & Cartingy, E. (2021). Ten essential fetaures of European dual career development environments: A multiple case study. Psychology of Sport and Exercise. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918

Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown, & L. Brooks (Eds.), Career choice and development (3rd ed., pp. 121–178). Jossey Bass.

Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., Mac Donncha, C., & Doupona, M. (2020). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. Psychology of Sport and Exercise. https://doi.org/ 10.1016/j.psychsport.2020.101833

Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. Psychology of Sport and Exercise, 5(1), 21–33. https://doi.org/ 10.1016/S1469-0292(02)00047-X

Wylleman, P. Reints, A. & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. Teoksessa: P. Sotiaradou & V. De Bosscher (toim.) Managing high performance sport. New York: Routledge, 159–182.

Wylleman, P., De Brandt, K., & Defruyt, S. (2017). GEES handbook for dual career support providers. http://gees.online/wp-content/uploads/2018/03/FINAL_HANDBOOK

Wylleman, , P., ym. (2007). Parenting and career transitions of elite athletes. In: S. Jowett and D.E. Lavallee, eds. Social psychology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 233–248.

Wyllemann, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M Weis, ed. Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective. Morgantown, WV: Fitness International Technology, 507–527.

Suomen Olympiakomitea • Valimotie 10, 00380 Helsinki • olympiakomitea.fi