

Salibandyä pelaava korkeakouluopiskelija kaksoisuralla

Pro Gradu- tutkielma

Nelli Salmio

Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus

Lapin Yliopisto

Syksy 2023

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Salibandya pelaava korkeakouluopiskelija kaksoisuralla

Tekijä: Nelli Salmio

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus, kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 60+2

Vuosi: 2023

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen laadullisin menetelmin salibandypelaajien kaksoisuraa sekä sen tukemista korkeakouluopintojen aikana. Tavoitteena on ollut tarkastella korkeakoulussa opiskelevien salibandyn pelaajien kaksoisuraa pelaajien kokemusten kautta sekä tuoda salibandy yhtenä joukkuelajina osaksi kaksoisurakeskustelua.

Aineisto on kerätty haastattelemalla korkeakouluopiskelijoita, jotka pelaavat pääsarjatasolla salibandya. Haastateltavat ovat olleet joko ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa opiskelevia, ja he pelaavat joko naisten liigaa opintojensa kanssa yhtäaikaisesti. Aineisto on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimuksen teoreettinen tausta nojautuu vahvasti kansainväliseen kaksoisuratutkimukseen, urheilu-uran eri vaiheisiin ja huippu-urheilun vaatimukseen.

Tulokset osoittavat, että salibandyn pelaajien kaksoisuran kokemukset ovat positiivisia, mutta kaksoisura haastaa urheilijoiden arkea sekä voimavaroja. Urheilijoiden lähellä olevien ihmisten suhtautuminen vaikutti siihen, miten urheilija sai tukea uralleen. Tulosluvussa tarkastellaan myös urheilijoiden näkemyksiä siitä, miten kaksoisuraa voisi tukea tulevaisuudessa paremmin. Tutkimustuloksia voi esimerkiksi hyödyntää henkilökohtaisten opintojen suunnittelussa korkeakoulussa.

Avainsanat: kaksoisura, salibandy, korkeakoulu, opiskelu

x Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 KAKSOISURA OSANA KOULUTUSTA JA URHEILUA.....	8
2.1 Kaksoisura.....	8
2.2 Urheilija kaksoisuralla	13
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	19
3.2 Tutkimusmenetelmä.....	19
3.3 Kohdejoukko ja aineistonkeruumenetelmä	21
3.4 Aineistonanalyysi.....	23
3.5 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys.....	25
4 TULOKSET	28
4. 1 Korkeakouluopiskelijaa tukeva kaksoisurapolku	28
4.2 Kaksoisuralla olevien salibandypelaajien kokemukset sekä arki	33
4.3 Kaksoisuraa tukevat ja haastavat tekijät	37
4.4 Kaksoisuran tukeminen tulevaisuudessa	44
5 YHTEENVETO	48
6 POHDINTA.....	53
LÄHTEET	57
LIITTEET	61

1 JOHDANTO

Huippu-urheilu on osa yhteiskuntaa ja näkyy selkeästi usealla eri tavalla. Eroteltavissa on urheilijat, valmentajat ja toimihenkilöt, mutta myös fanikulttuuri on iso osa urheilua. Huippu-urheilu on parhaimmillaan suuren kansan suosiossa ja laajasti seurattua, jolloin huippu-urheilun avulla pystytään välittämään erilaista tavoiteltavaa tilaa ja näkökulmaa, jotka juniori-ikäiset etenkin saattavat esikuvien kautta ottaa tavoitteekseen. Huippu-urheilu nähdään myös arvostettavana asiana sekä siihen suhtaudutaan positiivisesti. Huippu-urheilun kautta välittyviä arvoja pidetään yleisesti hyväksyttävänä. (Aaltonen 2016.)

Samaan aikaan eri urheilulajeissa kamppaillaan usein huippu-urheilun siirtymävaiheessa ilmenevän urheilun lopettamisen kanssa, kun juniorikauden jälkeen urheiluun panostaminen vähenee huomattavasti, eikä aikuisiässä ole välttämättä mahdollisuutta keskittyä pelkästään urheiluun. Joukkueurheilussa juniorikauden aikana lajin lopettaminen heikentää lajin tasoa, sillä pelaajamateriaalin laajuus on merkittävää monessa joukkueessa. (Stambulova & Wylleman 2012.) Entä ne pelaajat, jotka jatkavat pärjäävät arjessaan? Millaisen ratkaisun kaksoisura tarjoaa harrastamiseen sekä tavoitteelliseen urheiluun?

Tässä tutkimuksessa tarkoitan kaksoisuralla tavoitteellisen kilpaurheilun sekä opiskelun ja akateemisen uran yhdistämistä. Kaksoisura sekä sen englannin kielinen vastine ”The dual career of an athlete” on tutkielman keskeisin käsite. Kaksoisura käsite rakentuu täysipäiväisen opiskelun sekä harjoittelun ja kilpailun yhdistämiselle. Kaksoisura-käsite voi koostua myös työrasta ja urheilusta, mutta tässä olen kiinnostunut opiskelun ja urheilun välisestä suhteesta. Tavoitteellisen urheilun tässä määrittelen oletusarvolla, että pääsarjatasolla olevat pyrkivät taistelemaan SM-kullasta eli kansallisesta huipusta. Yksilöiden omat tavoitteet voi olla toki korkeammalla kansainvälisellä tasolla.

Olen kiinnostunut tutkimaan aihetta, sillä salibandy on ollut oma urheilulajini jo ensimmäisestä luokasta asti. Olen myös itse ollut kaksoisuralla, kun olen pelannut samaan aikaan, kun olen suorittanut lukio-opintojani. Kiinnostuin aiheesta, kun erään tuttavani Pro Gradu-prosessia seurasin etäältä. Hän oli kiinnostunut täysin eri lajista ja nimenomaan lukiokontekstista, jolloin lähdin pohtimaan, onko salibandysta vastaavaa tutkimusta tehty. Koska oma kokemukseni lukioajoilta on vaikea sulkea täysin pois, päädyin rajaamaan aiheen korkeakouluopiskelijoihin, jolloin minulla ei olisi vahvaa ennakkokäsitystä tutkittavasta ilmiöstä, sillä korkeakouluopinnot ja lukio-opinnot eroavat huomattavasti toisistaan. Lisäksi Nummelan, Aarresolan, Monosen ja Paavolaisen (2016) mukaan huippu-urheilun huippuvaihe usein on 23–28-ikävuosien tienoilla, jolloin huippuvaihe ajoittuu usein korkeakouluasteelle yhtäaikaisesti korkeakouluopintojen kanssa.

Menestymiseen kaksoisuralla vaikuttaa urheilijan perusominaisuudet sekä henkilökohtaiset edellytykset harjoittelun lisäksi, sillä toimiva kaksoisura vaatii urheilijalta hyvää arjenhallintakykyä (Hintikka 2022). Urheilija joutuu urheilu-urallaan huippuvaiheessa usein tekemään valintoja sekä priorisoimaan urheilu yhdeksi elämän tärkeimmäksi osa-alueeksi. Menestymisen ehtona voidaan ajatella olevan kokonaisvaltainen harjoittelu sekä sitoutuminen myös palautumiseen. Monet lajit ovat muodoiltaan myös sellaisia, että menestyminen vaatii täyden huomion, eikä urheilijan elämässä voi olla muita prioriteetteja kilpailemassa huomiosta ja ajasta (Nummela ym. 2016) Kaksoisuralla olevalla urheilijalla voi olla tavoitteena pärjätä muuallakin kuin urheilussa, joten kaksoisura lähtökohtaisesti haastaa Nummelan yksipuolista ajatusta vain urheilussa menestymisestä.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia on omilla verkkosivuillansa esitellyt urheilijoiden kaksoisurapolkua, jossa korkeakouluopintojen kohdalla kerrotaan, että avoin yliopisto on urheilevalle nuorelle vaihtoehtona kaikista urheilumyönteisin, sillä verkkokurssit mahdollistavat paremmin urheilijan arjen. Lisäksi sivustolla on myös kerrottu, että Suomessa korkeakouluasteella ei ole urheiluoppilaitoksia toisin kuin esimerkiksi lukiossa ja ammattikoulussa on tarjolla urheilulukioita tai urheiluammattikouluja. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2023.) Yllä kerrottu kuvaus urheilijoiden kaksoisurasta korkeakoulussa lisäsi myös merkittävästi omaa

kiinnostustani korkeakouluasteelle, sillä koin merkittäväksi, että urheilijoita kannustetaan opiskelemaan avoimessa yliopistossa tutkinto-opiskelun sijaan.

Jääkiekkoilijoiden (Pitkänen 2021), jalkapalloilijoiden (Heikkilä 2022), pesäpalloilijoiden (Niemelä & Sillanpää 2022) ja muodostelmaluistelijoiden kaksoisurasta (Hintikka 2022) on tehty kaksoisuratutkimuksia pro gradu -tutkielmien osalta. Hiihtäjien kaksoisurasta (Saarinen 2023) on julkaistu myös väitöskirja. Pääsääntöisesti kaikki edellä olevat painottuvat toiseen asteeseen koulutukseen pois lukiopitkäsen (2021) tutkimus. Salibandy-kontekstista ei ole tehty aiemmin kaksoisuratutkimusta, joten tämä tutkimus täydentää nimenomaan korkeakouluopiskelijoihin sijoittuvaa joukkuelajien tutkimusta. Salibandya on kuitenkin tutkittu monesta eri näkökulmasta kuten hyvän valmentajan näkökulmasta (Härmä 2022; Santanen 2023), sen roolista harrasteliikunnassa (Suominen 2012) ja salibandyn fyysisistä vaikutuksista (Pulkinen 2020), mutta mikään aikaisemmista tutkimuksista ei käsittele kaksoisuraa, jolloin tutkielmani salibandypelaajien kaksoisurasta täydentäisi myös salibandyyn liittyvää materiaalia.

Suomessa tällä hetkellä salibandya harrastaa 51000 pelaajaa. Osa heistä pelaa Suomen pääsarjaa F-liigaa. Naisten sarja ollut jaettuna kahteen lohkoon A- ja B-liigaan. A-liiga on vastannut tasoltaan SM-sijoja 1.–8. ja B-liiga SM-sijoja 8.–16. (Salibandyliitto 2023). Kuten muuallakin urheilun maailmassa naisten urheilu kamppailee asemastaan urheiluorganisaatioissa sekä arvostuksessa. Salibandyliitto on 2009 vuoden jälkeen panostanut naissalibandyn pelaajien asemaan sekä pelaajien määrän kasvattamiseen. Pelaajamäärän lisääntyminen on lisännyt myös kilpailua naistenpuolella, jolloin naispelaajilta pääsarjatasolla vaaditaan enemmän sitoutumista tavoitteelliseen harjoitteluun. Suomen liigan tason kehittyminen myös on nostattanut ulkomaisten pääsarjojen kiinnostusta suomalaisista pelaajista, jolloin suomalaisten pelaajien huippu lähtee ulkomaille, jossa sarjat ovat kilpailullisesti tasokkaampia. (Korsaman 2011, 67–68.)

Tutkimuksessani haluan selvittää millainen olisi sellainen salibandyn pelaajia tukeva kaksoisurapolku Suomessa, joka tukee myös menestymistä. Menestymisellä tarkoitan loppuun suoritettuja kursseja, valmistumista sekä hyviä tuloksia urheilun parissa ilman jaksamisen suuria haasteita tai lopettamisen tarvetta.

Lopettamiseen voidaan vahvasti liittää urheilijan tukeminen sekä hänen kokema kaksoisura ja arki.

2 KAKSOISURA OSANA KOULUTUSTA JA URHEILUA

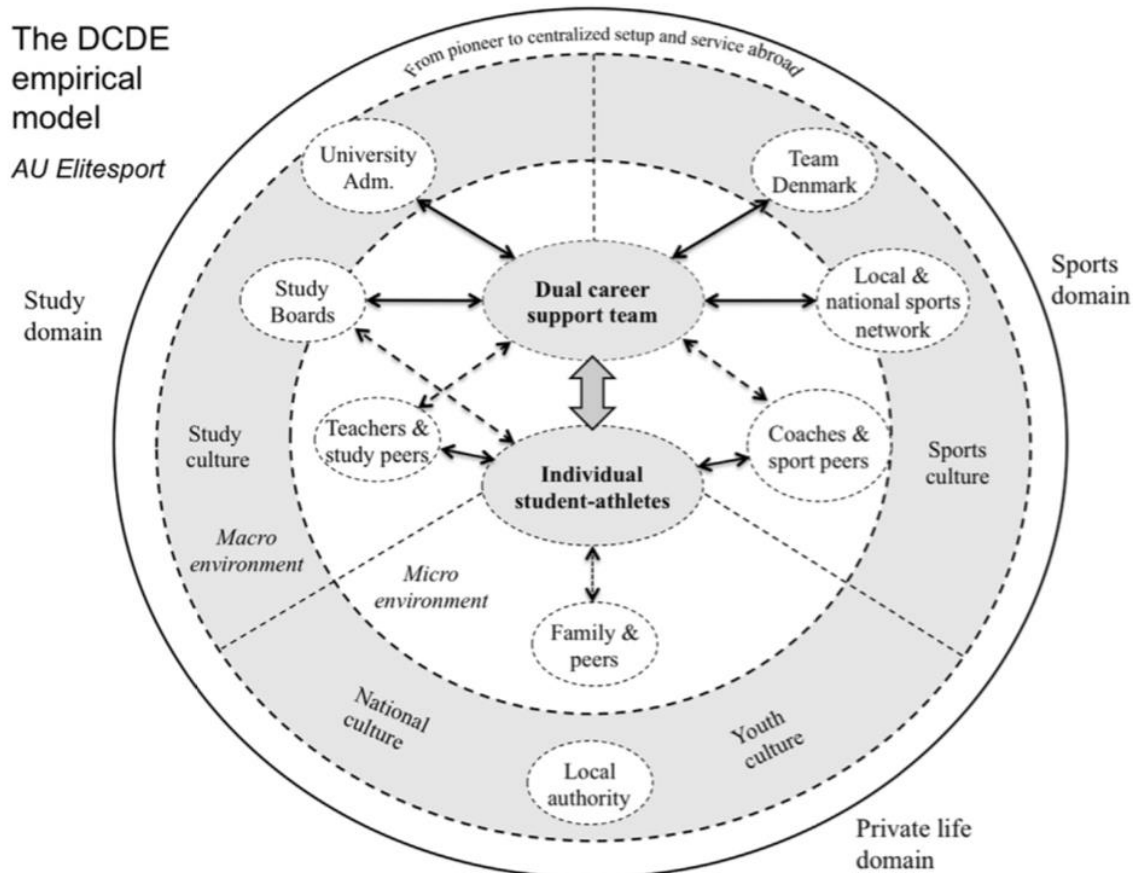
2.1 Kaksoisura

Kaksoisura (dual career) tarkoittaa urheilun yhdistymistä kouluun tai työskentelyyn siten, että urheilija kykenee hyödyntämään molempia uriaan sekä saamaan yhtäaikaaisesti itsestään irti potentiaalinsa molempien urien edistämiseen (Aquila & Henry 2013). Kaksoisuralla voidaan pyrkiä turvaamaan urheilu-uran lopettamisen jälkeinen siirtymävaihe ja totuttelu uuteen arkeen, sillä kaksoisuran ansiosta urheilijalla on mahdollisuus työllistyä toiselle alalle. Olympiakomitea on tuonut kaksoisuran osaksi omia arvojaan sekä määrittelee kaksoisuran tärkeäksi osaksi suomalaista urheilua. Olympiakomitea tavoittelee aktiivisesti tilannetta, jossa urheilijat pystyisivät löytämään tasapainon urheilulle ja opiskelulle tai työuralle. Suomalaisten kaksoisurat alkavat usein jo yläkoulussa ja kestävät huippuvaiheen lopettamisen jälkeiseen siirtymävaiheeseen saakka (Olympiakomitea 2023). Kaksoisuraa halutaan Suomessa tukea erityisesti siitä syystä, että kaksoisura helpottaa ja valmistaa urheilijoita urheilu-uran jälkeiseen elämään. Urheilijan suorittuaan tutkinto tai osa siitä hän pystyy paremmin sekä nopeammin siirtymään työelämään tai jatkamaan opintojaan urheilu-uran jälkeen. Kaksoisura tukee myös identiteetin kehittymistä monipuolisemmaksi, mikä voi olla tärkeää esimerkiksi silloin kun urheilu-ura keskeytyy äkillisesti loukkaantumisen seurauksena eikä lopettamispäätöstä ole pystytty suunnittelemaan huolella. Kaksoisura osaltaan ehkäisee myös urheilun lopettamista, sillä monessa lajissa huipputaso saavutetaan vasta aikuisiällä, jolloin kaksoisura joustavilla opiskelujärjestelyillä kannustaa jatkamaan urheilua myös korkeakoulussa. Kaksoisura antaa juuri taustalle pysyvyyttä epävarmalle urheilu-uralle. (Nikander 2021.)

Urheilijan kaksoisurasta on tehty paljon kansainväistä tutkimusta (Henriksen, Storm, Kuettel, Linner & Stambulova 2020; Linnér, Stambulova, Lindahl & Wylleman 2019). Aarhusin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa on luotu kolmen osa-alueen kaavio. Kaaviossa on esitelty ne osa-alueet, missä urheilijan sekä

ympäristön tulee onnistua, jotta menestyminen kaksoisuralla on mahdollista. Tärkeitä menestymiseen vaikuttavia tekijöitä on urheilun, yksityiselämän sekä opiskelun osa-alueilta. Kaksoisuran keskiössä on urheilijan lisäksi kaksoisuran tukiverkosto, joka rakentuu yhteiskunnallisista tekijöistä kuten koulutuksen järjestäjästä sekä maajoukkueesta. Yksittäisen urheilijan elämään suoraan vaikuttavat perhe ja tukiverkosto, joukkue, valmentaja, opettajat sekä opiskelukaverit. Suhtautuminen kaksoisuraan eri tekijöiden välillä voi vaihdella, jolloin eri tekijöiden kuormittavuus sekä tuki voi vaihdella merkittävästi. (Henriksen ym. 2020.)

Urheilijoiden kaksoisuratutkimus on sekä Euroopassa että Suomessa kehittyvä trendi, ja kaksoisuratutkimus on otettu osaksi huippu-urheilun kehittymistä sekä kehitystyötä. Eräs teoreettinen lähestymistapa kaksoisuratutkimuksessa on hollistisekologinen lähestymistapa, joka on merkittävä kehitysaskel yksittäisen urheilijan elämän kokonaisvaltaisessa tarkastelussa, sillä malli antaa työkalun tarkastella kaksoisuran kehitysympäristöä. (Henriksen ym. 2020.) Kuviossa 1 esitellään kaksoisuran kehitysympäristön ekologinen malli, joka jakaa urheilijan kaksoisuran eri osa-alueisiin sekä ympäristöihin. Mallissa keskiössä on urheilija ja urheilijan elämään vaikuttavia asioita kuvataan makro- ja mikroympäristöjen avulla. Osa-alueet joihin malli jakautuu ovat urheilu, koulutus sekä yksityiselämä. Mikroympäristöön kuuluvat ne tekijät, jotka ovat lähellä urheilijoiden arkea tai päivittäistä toimintaa. Makrotasolla vaikuttavat erilaiset laajemmin kaksoisuraan kokonaisuudet, jotka vaikuttavat kaksoisuraan. Tällaisia ovat esimerkiksi koulutuksen järjestämiseen liittyvät päätökset sekä kulttuurilliset tekijät, jotka vaikuttavat urheilijaan, mutta eivät suoraan näy urheilijan arjessa. (Henriksen ym. 2020)



Kuvio 1 Aarhusin yliopiston kaksoisuran kehitysympäristön ekologinen malli (Henriksen ym. 2020)

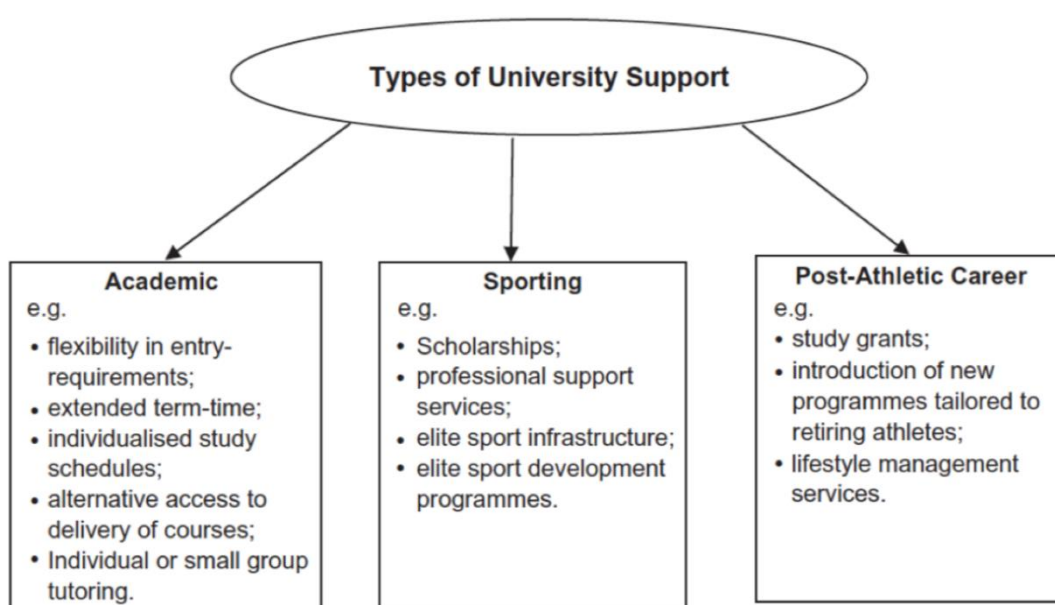
Kaksoisuran kehitysympäristön mallissa nostetaan erityisesti esille kaksoisuran tukiryhmä (Dual career support team). Aarhurissa Tanskassa tehdyssä case-tutkimuksessa löydettiin vahva yhteys tukiryhmän sekä onnistuneen urheilun ja opiskelun yhdistämiselle. Tutkimuksessa havaittiin, että tukiryhmä työskenteli aktiivisesti taustoilla, mutta sellaisten asioiden parissa, jotka olivat vahvasti läsnä urheilijan arjessa. Aarhusin yliopistossa oli tavoitteena urheilijoiden kasvaminen itsenäiseksi aikuiseksi, mikä tarkoitti sitä, että urheilijat olivat itse velvollisia ottamaan yhteyttä opettajiin sekä anomaan erityisjärjestelyitä opintoihinsa erikseen. Tanskalaiseen järjestelmään luotu tukiryhmä auttoi urheilijoita luomaan hyviä hakemuksia opetuksesta vastaaville henkilöille, jolloin hakemusprosessit helpottuivat ja erityisjärjestelyiden hoitaminen onnistui urheilijalle vähemmän

kuormittavasti. Tukiryhmä auttoi myös silloin, kun opettajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen ei saatu poissaolon korvaavuuksia ratkaistua. Tukiryhmä auttoi luentojen järjestelyitä koskevissa neuvotteluissa ja mahdollisti urheilijoille osallistumisen etäyhteyksien välityksellä. Urheilijoiden tukiympäristöt koettiin erittäin tärkeiksi urheilijoiden keskuudessa juuri tukiryhmän toimivuuden ja tarpeellisuuden vuoksi. Opiskelukaverit toivat arkeen iloa, mutta kun urheilussa oli haastavampi vaihe, tukiryhmän merkitys korostui. Osa oli pohtinut, ettei olisi pystynyt valmistumaan koulusta ilman kaksoisuraa tukevaa ympäristöä. (Henriksen ym. 2020.)

Valmentajien roolit vaihtelivat riippuen lajista sekä urheilijoiden tarpeiden mukaan. Pääsääntöisesti valmentajat ymmärsivät opiskelun merkityksen sekä omalta osaltaan tekivät harjoittelusta joustavampaa. Yliopiston opettajat joustivat huomattavasti enemmän kuin valmentajat sekä urheilu, sillä yliopiston opettajia velvoitti erilaiset säädökset sekä sopimukset, jotka takasivat urheilijoille joustavan opiskelun. Tanskassa urheilijoiden arkea tuki myös kansallinen urheiluverkosto, joka järjesti taloudellista tukea sekä ylläpiti keskustelua tukitiimin kanssa yksilön kehittämisestä ja urheilijan asioiden järjestämisestä. Kansallinen urheiluverkosto auttoi pääsääntöisesti parhaita urheilijoita aina, kun he tarvitsivat apua opiskelun sekä urheilun yhdistämisessä. (Henriksen ym. 2020.)

Aquila ja Henry (2013) ovat omassa tutkimuksessaan löytäneet kolme pääkategoriaa, joiden kautta yliopistot voivat tukevat kaksoisuraa. He ovat jakaneet yliopiston tukemisen keinot kolmeen osaan: akateeminen eli opintojen konkreettinen järjestäminen, urheilu ja urheilu-uran jälkeiseen elämään valmistava toiminta. Nämä todettiin niiksi keinoiksi, joilla yliopistot pystyvät vaikuttamaan konkreettisesti urheilijoiden kaksoisuriin. Opintojen konkreettisessa järjestämisessä nousee esille samoja teemoja joustavuudesta sekä yksilön huomioimisesta, kuin mitä Henriksen ym. (2020) nostivat omassa tutkimuksessaan esille. Kaksoisuran taustalla vaikuttavat myös kansalliset järjestelyt sekä organisaatiot, jotka osallistuvat päätöksen tekoon sekä kaksoisuran asioiden järjestämiseen (Aquila & Henry 2013).

Kuviossa 2 Aquila ja Henry (2013) esittää, miten tukea urheilijoiden kaksoisuraa eri vaiheissa. Kuvio 2 on yliopistokontekstissa ja esittää opiskeluiden tueksi joustavia sisäänpääsyjärjestelyitä, yksilöllistettyjä aikatauluja, monimuoto-opetusta sekä tuutoripalveluita. Urheilijoiden urheilu-uran tukemiseen on esitetty taloudellista tukea sekä erilaisia hankkeita, jotka kehittävät urheilijoita sekä tukee kaksoisuraa. Urheilu-uran jälkeen tukikeinoiksi esitellään taattua opiskelupaikkaa ja urheilijoille suunnattuja malleja, jotka ohjaavat urheilijoiden arkea, ja tukevat asettumista arkeen, jossa huippu-urheilu ei ole keskiössä.



Kuvio 2. Malli yliopistossa opiskelevien urheilijoiden tukemiseksi (Aquilina & Henry, 2013).

Kansainvälisesti eri valtioilla on suuria vaihtelevuuksia siinä, miten kaksoisuraa tuetaan ja missä vaiheessa. Esimerkiksi Espanjassa urheilijoiden asemaa on pyritty turvaamaan lainsäädännöllä, kun taas Sloveniassa urheilijoiden asemaa ei turvata ollenkaan virallisilla rakenteilla. Suomessa on käytössä valtion tukema järjestelmä, jossa erityisjärjestelyiden avulla pyritään mahdollistamaan huippu-urheilijoille toimiva kaksoisura. Suomen järjestelmään liittyy vahvasti eri säätiöt ja järjestöt sekä olympiakomitea. Urheilijat voivat hakea apurahaa tai he voivat

saada kaksoisuraa tukevan stipendin eri säätiöiltä. Suomessa yleisesti urheilijoiden kaksoisuran arkea tuetaan myös valtion tuilla kuten opintotuella ja asumistuella. (Aquilina & Henry 2013; Nikander 2021.)

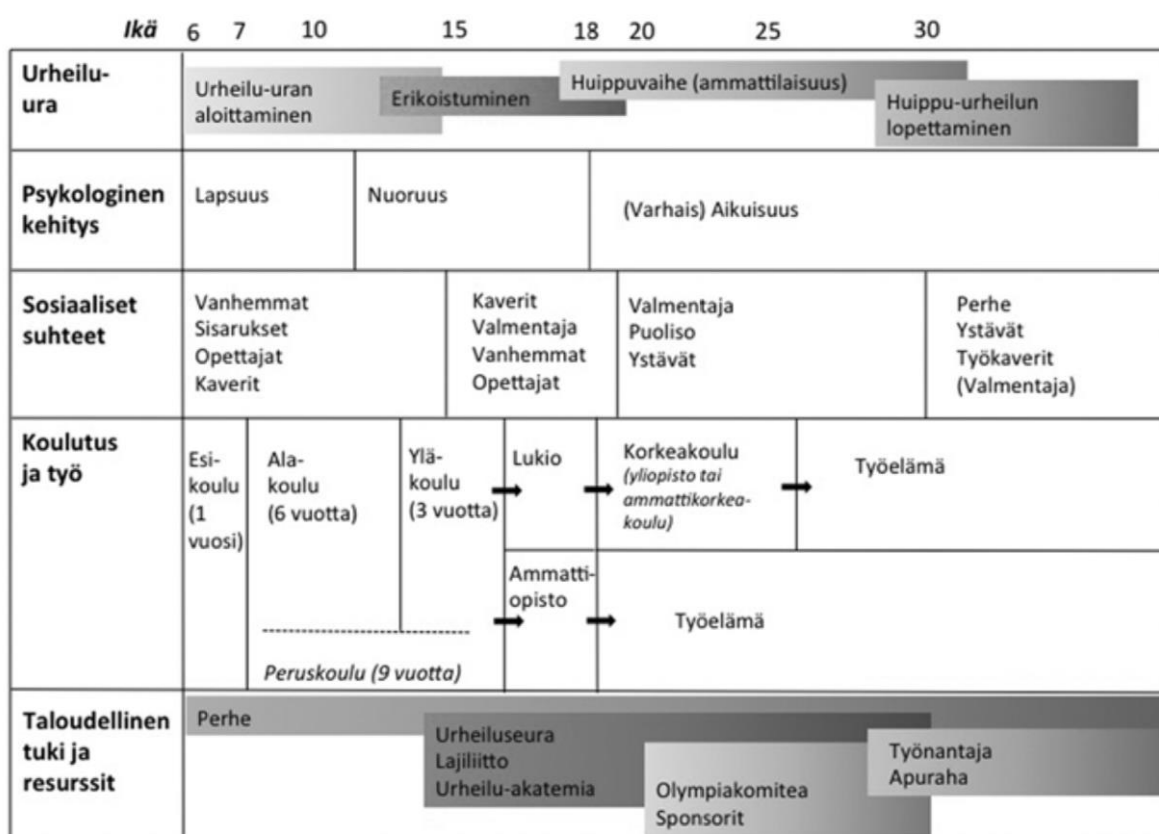
Suomalainen kaksoisuratutkimus on nostanut esille kaksoisuran ristiriidan. Kaksoisuran ristiriidalla tarkoitetaan molempien niin akateemisen kuin urheilu-uran vaatimuksia ajankäytöllisesti ja sitoutuneisuuden näkökulmasta. Jotta huipulla pelaaminen olisi mahdollista on sitouduttava harjoitteluun, pelaamiseen sekä myös annettuun aikatauluun, kuten otteluohjelmaan. Samalla kaksoisuralla oleva on sitoutunut myös opintoihinsa kurssi- ja aikatauluun, luentoihin sekä harjoitteluihin. Huolimatta akateemisesta vapaudesta usein opiskelijalta vaaditaan suoritusten hyväksyntää varten tiettyjä läsnäoloja ja suorituksia. (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016.)

2.2 Urheilija kaksoisuralla

Huippu-urheiluun kuuluu myös nähdä ihminen kokonaisuutena, jolloin urheiluun vaikuttavat biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Ilman hyvää tasoa psyykkisellä ja sosiaalisella puolella urheilija ei välttämättä saa käyttöönsä suoritukseen kokonaan fyysistä kapasiteettiään ja suoritus jää vajaaksi tai ali suoriutuu. Pelkästään fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen ei siis riitä huipputasolla urheiltaessa. Toimintaympäristön sekä tukiverkoston vaikutus urheilusuoritukseen on myös suuri ja vaikuttaa kokonaisuudessaan urheiluun huipulla, jossa tavoitteet ovat korkeammalla ja vaativat laajempaa sitoutumista. (Nummela ym. 2016.)

Suomalainen huippu-urheilijan ura koostuu erilaisista vaiheista, joissa jokaisessa on omat erityispiirteensä ja tukijoukot. Yksi tukijoukko, mikä läpi urheilu-uran on perhe ja ystävät. Viidentoista vuoden iässä tukijoukkoon alkaa liittyä yhä vahvemmin urheiluseura sekä lajiliitto ja myöhemmin oleelliseksi tulevat sponsorit ja mahdollisesti olympiakomitea. Huippuvaiheessa voidaan myös lukea työnantaja sekä apurahan tarjoavat tahot urheilijan tukijoukkoon, jotka molemmat mahdollistavat urheilua vähintään välillisesti. Lähes läpi elämän urheilu-uran rinnalla kulkee

opiskelu tai työ. Huippuvaihe katsotaan alkavan aikuisiässä ja urheilu-ura huipulla loppuu yleensä 30–40-vuotiaana. Tukena olevat tausta ovat vahvasti kytköksissä urheilijoiden arkeen sekä arjen rakentumiseen. Taustalla olevat tukijoukot mahdollistavat osaltaan urheilijalle huippuvaiheessa toimimisen. Urheilijoiden henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat yhdessä taustajoukkojen kanssa siihen, millaisena urheilija kaksoisuransa kokee. (Ryba ym. 2016, 90.)



Kuvio 3 Suomalaisen urheilijan urarakenne (Ryba ym. 2016.)

Kuvio 3 kokoaa yhteen tukijoukkojen sekä urheilu-uran rakenteen. Kuvio myös havainnollistaa urheilijoiden kaksoisuran vaiheita sekä toimijoita, jotka siihen vaikuttavat. Oleellista kaksoisuran kannalta on huomioida, että kaksoisurat voivat alkaa jo toisella asteella ja lukiossa, jolloin kaksoisuran taustalla toimivat resurssit voivat aloittaa toimintansa jo peruskoulussa, jolloin peruskoulussa olevia aloitetaan kasvattamaan urheilijoiksi. Urheilu-ura voidaan katsoa alkaneeksi jo 6-

vuotiaana, mutta tällöin toiminta on rinnastettavissa harrastuksiin ja harrastuneisuuteen, eikä lueta kaksoisuralle kuuluvaksi ajanjaksoksi. (Ryba ym. 2016, 90.)

Urheilijan kyvyt ja ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten urheilija kokee kaksoisuransa. Kaksoisuraan vaikuttavia henkilökohtaisia ominaisuuksia ovat stressin sietokyky, kyky organisoida ja järjestellä arkeaan niin, että harjoittelu ja palautuminen saadaan maksimoitua. Myös taito priorisoida asioita ja urheilu-uralle osuvien taukojen hyödyntäminen vaikuttaa siihen, miten kaksoisura etenee. Oleellista on myös kyky hyödyntää ympärillä olevia ihmisissä ja osata ajoittaa kysymykset kaksoisurasta oikeille ihmisille oikeaan aikaan. Kaksoisuralla olevalla urheilijalla katsotaan olevan jatkuva tarve kehittää yllä mainittuja taitoja. Lisäksi urheilijan tulisi omata uskoa omaan kapasiteettiin sekä kyky muokata omia tavoitteita sen mukaisesti, että kaksoisuralla on mahdollista menestyä. (Linnér ym. 2019, 6.)

Kaksoisuratutkimuksissa on noussut esille erot naisten ja miesten välillä. Yleisimmin naisopiskelijat kokevat enemmän uupumusta ja naisurheilijoilla ilmenee enemmän fyysisiä vaivoja. Naisurheilijoiden uralla on useammin katkoja tai yleisempää lopettaa kilpaurheilu aikaisemmin. Yhtenä syynä taukoihin ja lopettamiseen voidaan pitää naisten ja miesten välisiä eroja. Lopettamisessa oleviin eroihin syynä voidaan pitää naisten ja miesten välisiä eroja lisääntymisessä. Myös naisten vähäisyys yksilölajeissa on osoittautunut eroja luovaksi tekijäksi, sillä yksilölajien kaksoisurat ovat joustavampia verrattuna joukkuelajeihin. Uran keskeyttämiseen vaikuttavat myös motivaatiotekijät ja yksilön omat ominaisuudet. On myös todettu, että keskeyttävillä urheilijoilla on usein heikompi kilpailuorientoitunut asenne verrattuna niihin, jotka jatkavat uraansa muita pidemmälle. Samoin on myös todettu itsensä optimointitaidon kanssa. Itsensä optimointitaidolla tarkoitetaan taitoa ottaa itsestään ja omasta kapasiteetistaan kaikki irti. (Baron-Theiene & Alfermann 2015, 46.)

Naisurheilijoiden kaksoisurasta on tehty vastikään väitöskirjatutkimus (Saarinen 2023). Väitöskirjassaan Saarinen kuvaa maastohiihtäjien kaksoisuraa, jonka lähtökohtana hän näkee selkeän sukupuolijaon. Tämä ilmeni valmentajien tavassa puhua ja heidän näkemyksissään siinä, että naisurheilijoiden biologinen ero

miehiin on osittain esteenä urheilu-uralla menestymiselle. Saarinen (2023) kuvaa myös naisurheilijoilla olevaa ”superwoman”-ilmiötä, jossa naisurheilijoilla on osittain pakotettu tarve useampaan uraan sekä paine asettua yhteiskunnan asettamaan ”normaalin naisen” muottiin. Ilmiöön myös liitetään voimakkaasti täydellisyden tavoittelu niin akateemisella kuin urheilu-uralla. Naisurheilijoita ilmiön lisäksi haastavat yleisesti naisurheilijoiden asema. Naisurheilijat kamppailevat tasa-arvoisesta asemasta sekä taloudellisesta vakaudesta. (Saarinen 2023 43–46.)

Saarisen tutkimuksessa hiihtovalmentajien huomattiin myös ajattelevan hyvin jakautuneesti. Pääsääntöisesti ajatellaan, että toinen aste ja toisella asteella opiskelu on tärkeää, mutta aikuisiän kilpaurheilu vaatii sen, että harjoittelu ja urheilu menee kaiken edelle. Valmentajien suhtautuminen on todettu olevan riippuvainen ikätasosta sekä urheilijan tasosta. Maajoukkueurheilijalla katsotaan opiskelun olevan lähes mahdotonta, sillä huipulla urheilu sekä opiskelu kilpailevat samasta ajasta. Huippu-urheilijalla on myös jatkuvasti vaatimuksena ylläpitää suorituskyykyään myös muun arjen ohella, jolloin muu arki ei saa olla liian kuormittava. (Saarinen 2023, 46–48.)

Urheilijoiden elämässä suurta roolia kaksoisuralla ylläpitää valmennus sekä valmennusympäristö. Erilaiset valmennuskulttuurit ovat vaikuttaneet siihen, miten urheilija kokee kaksoisuransa ja valmennustyylit ovat suoraan yhteydessä siihen, miten urheilija kokee urheilusta saavan tuen kaksoisuralleen. Positiivisia kokemuksia oli sellaisista harjoitteluympäristöistä, joissa valmentajat loivat yksilöllisiä harjoitusohjelmia ja olivat valmiita joustamaan ja tekemään kompromisseja. Luottamussuhde valmentajan ja urheilijan välillä oli myös tärkeä sekä tunne siitä, että valmentaja piti huolta tai oli kiinnostunut myös muista elämän osa-alueista kuin pelkästään urheilusta. Negatiivisia kokemuksia tai vähäistä tukea urheilija sai ympäristöissä, joissa keskiössä oli urheilu ja voittaminen ja jossa arvostusta saatiin olemalla paras. Osa kaksoisuralla olevien urheilijoiden toimintaympäristöistä on myös todettu hallitseviksi ja kontrolloivaksi. Hallitsevassa ympäristössä pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti muun muassa harjoitteluun ja esimerkiksi urheilulukiossa opiskelevia on kielletty osallistumasta lajiharjoituksiin. Kaksoisuraa

tukematon ympäristö ei kannusta opiskelemaan ja opiskelun merkitys nuoren elämässä unohdetaan. (Saarinen, Ryba, Ronkainen, Rintala & Aunola 2020.)

Valmennuksen merkitystä kaksoisuralla on myös tutkinut Ryan (2015). Valmentajan merkitys nousee esille erityisesti siinä, kannustaako hän urheilijaa luomaan elämää myös urheilun ulkopuolelle vai ohjaako hän ajatukseen, että urheilu on kaikki kaikessa. Urheilijat ovat myös kuvanneet, että valmennuksesta vastaavien kanssa käydyillä keskusteluilla on suuri merkitys, miten jatkaa kaksoisuralla. Joskus joustamattomuus urheilu-urasta tai harjoitusaikatauluista ja -määristä on joutanut epäilykseen siitä, jatkaako urheilija yliopisto-opintoja vai ei. (Ryan 2015, 94–95.)

Kaksoisuran haasteista on myös nostettu kansainvälisessä tutkimuksessa esille urheilukeskeisyys. Etenkin kausiurheilijat kohtaavat jossain vaiheessa sen, että he ovat muutakin kuin kilpaurheilijoita, sillä kilpaurakauden ja harjoittelukauden välillä voi olla suuriakin eroja. Urheilijoilla voi olla erilaisia ajatuksia ja lähtökohtia kaksoisuralleen. Osa urheilijoista on valmiimpia joustamaan urheilusta tai opiskelusta kuin toiset, jolloin jommallakummalla uralla menestyminen voi kärsiä. Ajatus siitä, että voi tehdä kaikkea ja olla kansainvälisellä huipputasolla on aikaisemmissa tutkimuksissa osoitettu virheelliseksi ajatukseksi ja menestyminen tai menestymisen halu pakottaa urheilijat tekemään valintoja. Huippu-urheilu voi muuttaa kokonaan myös ystäväpiirin. Urheilijan aika ei välttämättä riitä ylläpitämään laajaa ystäväpiiriä, jolloin kaverisuhteet painottuvat lajia harrastaviin henkilöihin, joiden kanssa on mahdollista viettää aikaa harjoitusten yhteydessä. (Ryan 2015, 94–95.)

Lyhyen historian aikana salibandy on noussut kohti huippu-urheilua. Harjoittelun huipputasolla tulee olla fyysisesti ja teknis-taktisesti laadukasta. Salibandy ei ole useammalle pelaajalle ammatti, jolloin harjoittelussa tulee huomioida myös ajankäyttö, palautuminen, työ, perhe sekä kaikki muut harjoitteluun yleisesti vaikuttavat tekijät. Harjoittelua jaotellaan erilaisiin kausiin, jolloin painopisteet harjoittelussa vaihtelevat. Salibandyn kilpailukausi kestää lokakuulta maaliskuulle, jolloin harjoittelu painottuu joukkueen yhteisiin lajiharjoituksiin. (Järvinen, Sipilä & Sorri 1997, 67–69.) Pelkästään jo harjoittelu eroaa huippuvaiheessa hyvin paljon

verrattuna lapsuus tai nuoruusvaiheessa tapahtuvaan harjoitteluun. Harjoittelun priorisointi muuttuu ja siirrytään yhä yksilöllisempään suuntaan, jolloin huippuvaiheen harjoittelusta on haasteellista löytää tieteellistä tietoa, jota hyödyntää, jolloin yksilöllinen harjoittelu tapahtuu soveltaen ja urheilijan kehitys huomioiden. Lajin huipulla korostuvat erityisesti lajikohtaiset spesifit taidot ja huipulla menestyvät urheilijat eroavat toisistaan loppujen lopuksi pienten yksityiskohtien osalta. (Nummela ym. 2016.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen kaksoisurapolku tukee korkeakoulussa opiskelevaa salibandyn pelaajaa. Tutkimuskysymykset rakentuivat aikaisemman tutkimustiedon pohjalta teemoihin, jotka nousevat esille tehdyissä tutkimuksissa. Tällaisia teemoja ovat urheilijan arki ja kuormittavuus, kaksoisuran haasteet ja kaksoisuraa tukevat tekijät sekä urheilijoiden näkemykset kaksoisuran tulevaisuudesta. Tutkimuskysymysten avulla pyrin saamaan vastauksia salibandyn pelaajan kaksoisuran nykyiseen tilaan sekä selvittää sen haasteita. Pää-tutkimuskysymyksen avulla pyrin selvittämään, millainen polku tukee korkeakoulussa opiskelevien pelaajien kaksoisuraa ja alakysymyksillä pyritään täydentämään tietoa tähän liittyen eri näkökulmasta.

Pää-tutkimuskysymys: Millainen kaksoisurapolku tukee urheilevaa korkeakouluopiskelijaa?

Alakysymykset:

- Millaisia kokemuksia salibandyn pelaajilla on korkeakouluopiskelun sekä pelaamisen yhdistämisestä ja millaiseksi he kokevat arkensa?
- Millaiset tekijät haastavat ja tukevat salibandyn pelaajien kaksoisuraa?
- Miten salibandyn pelaajan kaksoisuraa voidaan tukea?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarjoaa yleistettävän tiedon sijaan ymmärrystä isommasta kokonaisuudesta sekä kuvausta ilmiön taustoista. Laadullinen tutkimus voi tarjota syvällistä tietoa aiheesta sekä monipuolisesti esitellä erilaisia näkökulmia aiheesta. Tietoa ei

pystytä kuitenkin yleistämään samalla tavalla, mitä määrällisessä tutkimuksessa. Laadullinen tutkimus eroaakin myös usein tutkittavien määrässä, sillä määrällisen tutkimuksen keinot mahdollistavat laajemman aineiston. Laadullinen tutkimus on myös tulkinnallista, jota voidaan toteuttaa erilaisten menetelmien avulla. Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa on merkittävä, sillä aikaisempi tutkimus sekä tuotettu tieto luo uudelle tutkimukselle rajat. Aikaisemman tutkimuksen avulla voidaan aiheen rajaamisen lisäksi avata oleellisia käsitteitä sekä perustella tutkimuksen merkityksellisyyttä ja tärkeyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Laadullinen tutkimus sopii tutkimukseni tavoitteeseen selvittää, kuvata ja analysoida salibandyn pelaajien kokemuksia kaksoisuralla sekä selvittää millainen on korkeakoulussa opiskelevan salibandyn pelaajan kaksoisura. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden kuvata syvemmin yhden tietyn lajin avulla kokemuksia yksittäisten pelaajien vastausten kautta. Kaksoisuratutkimusta salibandyn osalta ei ole Suomessa aiemmin tehty, eikä kansainvälinen tutkimus suoraan tarjoa Suomen kontekstiin soveltuvaa tietoa (Ryba ym. 2016), joten laadullisin tutkimusmenetelmin minulla oli mahdollisuus paljastaa jotain sellaista, jota ei vielä tiedetä. Laadulliset tutkimusmenetelmät ovat myös siltä osin soveltuvampia ja kuten todettu niiden avulla voidaan saavuttaa tutkimuskysymyksiin vastauksia ja syvempää ymmärrystä asioiden kokonaisuuksista (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimukseni kohdetta voidaan kuvailla tarkaksi ja rajatuksi, mikä tukee edelleen valintaani toteuttaa tutkimus laadullisen tutkimuksen keinoilla, sillä laadullinen tutkimus soveltuu paremmin tietyn rajatun aiheen tarkempaan tutkimukseen (Alasuutari 2011, 231).

Fenomenologia asettuu laadullisen tutkimuksen kentälle. Fenomenologiassa tutkitaan toisen kokemuksia (Perttula & Latomaa 2005, 133–135). Fenomenologia tutkimusmenetelmänä sopii tämän tutkimuksen toteutukseen, sillä kaksoisuraa tarkastellaan kokemusten avulla. Kuitenkin päädyin hyödyntämään enemmän fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta, joka mahdollistaa elettyjen kokemusten tulkitsemisen (Tuomi & Sarajärvi 2018; Perttula & Latomaa 2005).

3.3 Kohdejoukko ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa käytin aikaa aiheen sekä kohdejoukon rajaamiseen sekä akateemisen uran että urheilu-uran näkökulmasta. Olin itse kaksoisuralla oleva lukiossa, joten päätin rajata ikäluokan aikuisopiskelijoihin, jotta omat kokemukseni sekä ennakkokäsitykseni eivät vaikuttaisi niin vahvasti analyysivaiheessa. Halusin rajata haastatteluun tulevat korkeakoulujen tutkinto-opiskelijoiksi aikuisopiskelijan sijaan, sillä halusin syventyä erityisesti tutkinto-opiskelijoiden kokemuksiin. Aikuisopiskelijoihin sen sijaan voi kuulua laaja joukko erilaisia opiskelevia aikuisia. Rajaamalla haastateltavaryhmä korkeakouluopiskelijoihin mahdollistaisi myös, että tutkimuksen aineisto muodostuisi suunnilleen samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kokemuksista muotoutuen siten luotettavammaksi. Halusin myös, että haastatteluun osallistuneet henkilöt olivat opiskelleet ja pelanneet F-liigassa (entinen salibandyliiga) samanaikaisesti, jotta haastateltavilla olisi todellisia kokemuksia kaksoisurasta korkeakouluopiskelijoina, eikä vastaukset käsitteisi lukio-opintoja tai työelämää. Lisäksi halusin nimenomaan selvittää tavoitteellisen urheilijan sekä opiskelijan kokemuksia, jolloin rajaaminen kaikkiin salibandyin alempiin divarisarjoihin olisi muokannut aineistoa pois päin kilpa- ja huippu-urheilijoista.

Kun olin päätnyt lopulliseen tutkittavien rajaukseen, otin yhteyttä salibandyliittoon. Salibandyliiton avustuksella lähetettiin kutsut tutkimukseen (LIITE1). Kutsun pohjalta vapaaehtoiset pelaajat pystyivät ottamaan minuun yhteyttä sekä osallistumaan tutkimukseen. Vastausaikaa oli pari viikkoa. Haastatteluihin osallistuneiden määrä ei ollut aluksi riittävä, joten päädyin lopulta ottamaan yhteyttä muutamaan pelaajaan henkilökohtaisesti, jolloin sain kokoon riittävän määrän haastateltavia. Lopulta haastatteluun osallistui seitsemän pelaajaa, jotka pelasivat joko NLA/NLB- sarjassa. Haastatteluun osallistuneet henkilöt olivat opiskelleet korkeakouluissa ja pelanneet samaa aikaan pääsarjaa. Haastateltavat olivat useasta eri joukkueesta ja opiskelivat eri oppilaitoksissa sekä kaupungeissa. Neljä haastateltavista opiskeli yliopistossa ja kolme ammattikorkeakoulussa. Haastateltavien taustat olivat erilaisia. Osalla pelaajista oli pidempi peliura

takana, osa kuului maajoukkue toimintaan sekä osa pelaajista oli opiskeluidensa alkupuolella ja osa jo valmistumassa.

Haastattelut toteutettiin Teams-ympäristössä videoyhteyden välityksellä. Haastatteluiden tallenteet kestivät noin 30 minuuttia. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 113 sivua (Times New Roman, 12pt). Haastattelutallenteet eivät sisältäneet tutkimuksen yleistä esittelyä tai haastateltavien kysymyksiä tutkimuksen aikataulusta tai yleisesti tutkimuksen toteutukseen liittyviä kysymyksiä. Tallenteisiin ja siten myöhemmin litteraatteihin on koottu vain tutkimuksen aineiston kannalta oleellinen. Litteraateista on jätetty pois kaikki non-verbaalinen viestintä, sillä vastauksen sisältö oli se mikä oli tutkimuksen ja analyysin kannalta oleellista sekä kiinnostavaa. Lisäksi litteraatteja olen muokannut luettavampaan muotoon jättämällä täytesanat kuten ”niiku” tai ”sitä sitten” pois. Sellaisissa tilanteissa, joissa täytesanan poistaminen tarkoitti litteraatin muokkaamista enemmän, säilytin täytesanan paikoillaan. Haastattelut numeroin 1–7 ja annoin haastateltaville koodit H1, H2 jne., jolloin myöhemmin tulosluvuissa esille tulevat lainaukset on koodattu H1 eli haastattelusta 1. Haastattelut toteutettiin keväällä 2023 maaliskuu-kuussa joustavasti sen mukaan, miten haastattelut soveltuivat haastateltavien aikatauluun.

Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluita. Haastattelut ovat yksi laadullisen tutkimuksen käytetyimmistä aineistonkeruumenetelmistä ja haastattelut mahdollistavat syvällisen kuvauksen sekä spesifin tiedon kysymisen, sillä sekä haastateltava että haastattelija voivat kysyä täsmentäviä kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Puolistrukturoitu haastattelu tarkoittaa, että ennen haastattelua tutkijalla voi olla esivalmisteltuja kysymyksiä tai runko, jonka mukaan edetä, mutta haastattelutilanne voi muokkautua hyvinkin keskusteleväksi. (Ruusuvuori, Tiittula & Aaltonen 2005; Tuomi & Sarajärvi 2018). Haastattelunrunko (LIITE 2) on koottu Henriksenin ym. (2020) muodostaman urheilijan kaksoisuran kaavion pohjalta. Keskiössä on urheilija sekä kaksoisura, jota täydennetään muilla siihen vaikuttavilla toimijoilla. Henriksenin ym. (2020) on jakanut urheilijan arjen kolmeen osaan: urheiluun, yksityiselämään sekä opiskeluun, josta on eroteltu urheilijan mikro- sekä makroympäristöt, jotka ovat merkityksellisiä kaksoisurassa menestymiselle. Haastattelurungossa hyödynsin vain isoa

kolmijakoa ja kolmea osa-aluetta, joiden pohjalta loin haastatteluun sopivia kysymyksiä. Haastattelutilanteissa en esittänyt kaikille kaikkia kysymyksiä vaan, jos vastaus vastasi suoraan seuraavaan kysymykseen jätin kysymyksen esittämättä uudestaan. Haastattelutilanteissa kysyin myös tarkentavia kysymyksiä sekä hyödynsin aikaisempia haastatteluita seuraavassa haastattelussa. Esimerkiksi yhdessä haastattelussa, nousi esille pelaamisen lopettaminen korkeakouluopiskelijaksi siirryttäessä, jolloin seuraavissa haastatteluissa oli mahdollista kysyä, onko pelaaja havainnoinut tällaista ja miksi hän arvelee, että näin käy.

3.4 Aineistonanalyysi

Aineistonanalyysin toteutin teoriaohjaavalla sisällönanalyysin keinolla. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä yleiset käsitteet muodostuvat aikaisemman tutkimuksen pohjalta. Teoriaohjaavassa tutkimuksessa voidaan hyödyntää aikaisempaa tutkimusta sekä luotua käsitteistöä vertaamalla, etsimällä ja luokittelemalla uutta aineistoa. Teoriaohjaava analyysi ei ole niin strukturoitu kuin teorialähtöinen analyysi, jolloin se on perusteltua käyttää tässä tutkimuksessa, sillä kaksoisuraa on tutkittu paljon kansainvälisesti, mutta salibandyn osalta voidaan löytää jotain uutta tietoa lajin omien toimintamallien kautta. Aikaisempi tutkimus luo yleiset käsitteet tutkimuksessa, jolloin teoriaohjaava analyysi yhdistäisi tuloksia suoraan yleiseen kaksoisuratutkimukseen ei pelkästään salibandynpelaajien. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Teoriaohjaavaa sisällön analyysia puoltaa myös kansainvälinen kaksoisuratutkimus. Koulutuksen eroavaisuudet eri valtioiden välillä on näkynyt erilaisten tutkimusten tuloksissa, jolloin kansainväliseen tutkimukseen pohjautuvaa teoriaohjaavaa analyysia on turvallisempaa rakentaa kuin teorialähtöistä. Lisäksi vakaata teoriapohjaa suomalaisista opinnäytetöistä teorialähtöiseen analyysiin haasteellista rakentaa. Huolimatta monipuolisesta lajivalikoimasta sekä mahdollisuuksista linkittää tutkimuksia toisiinsa opinnäytetyöt eivät ole vertaisarvioitua tieteellistä

tietoa, jotenka teoriaohjaava analyysimenetelmä sopisi hyvin. Menetelmän valita tehtiin tutkimukseen mahdollisimman sopivaksi ja perustellusti tutkimuksen tarpeet edellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi olisi voinut olla myös tutkimukseen sopivat menetelmä, mutta aineistolähtöisessä analyysissä olisi voinut vaikuttaa omat kokemukseni enemmän kuin teoriaohjauksessa, joten teoriaan kytketty analyysi oli perusteltu vaihtoehto.

Varsinaisen aineiston analyysin aloitin tulostamalla kaikki litteraatit. Luin litteraatit useita kertoja samalla merkatien eri väreillä yhtäläisyyksiä aineistosta. Vihreillä merkitsin motivaatioon ja priorisointiin liittyvät vastaukset ja nostot, keltaisella tekijät, jotka olivat tukenut kaksoisuraa, punaisella tekijät, jotka haastavat kaksoisuraa sekä sinisellä sellaiset asiat, joita en vielä osannut luokitella selkeästi minikään yhden käsitteen alle vielä tässä vaiheessa. Seuraavaksi jaottelin värikoodaamani havainnot yhteisten teemojen mukaisesti. Analyysiyksikkönä käytin lauseiden ja ajatusrakenteiden yhdistelmää. Hyödynsin analyysissä Henriksonin ym. (2020) kuvaamia osa-alueita ja aloin luokittelemaan vastauksia osa-alueiden pääkäsitteiden alle sen mukaan, kuuluiko vastaus yksityiselämään, urheiluun vai opiskeluun. Pitäen värikoodit sen mukaan, onko vastaus tukeva tekijä vai haaste kaksoisuralla. Kun olin saanut vastaukset luokiteltua osa-alueiden alle, luokittelin osa-alueeseen liittyvät vastaukset muodostamalla vastauksia kuvaavia käsitteitä, jotka olivat samanlaisia ja samasta asiasta.

Seuraavassa vaiheessa käytin apuna sähköisiä muistiinpanoja, jonne pystyin kirjaamaan selkeästi kaikki merkitsemäni asiat. Muistiinpanojeni pohjalta pyrin jäsentämään tietoa siten, että osa-alueiden alle jakautuisi vain niihin kuuluvat asiat. Siirsin sivuun sellaiset asiat, jotka eivät suoraan vastanneet tutkimuskysymyksiini tai vastanneet tutkimukseni tarkoitusta. Säästin kuitenkin nämäkin havainnot omassa lokerossaan, sillä myöhemmässä vaiheessa niistä voisi olla hyötyä. Aineiston analyysin edetessä pyrin yhdistelemään sekä rakentamaan yhtenäisiä kokonaisuuksia vastausten pohjalta. Tämän vaiheen jälkeen luin uudestaan vielä litteraatit pohtien tutkimuskysymyksiäni sekä tehden muistiinpanoja sellaisista asioista, jotka selkeästi vastaavat tutkimuskysymyksiin. Viimeisessä vaiheessa vertailin tekemiäni muistiinpanoja ja kokosin yhdeksi muistiinpanoksi sellaiset

teemat, jotka sopivat Aarhusin yliopiston malliin (Henriksen ym. 2020) sekä tutkimuskysymyksiini.

Aineistonanalyysin myötä aineisto jakautui neljään pääryhmään, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin: millainen kaksoisurapolku on, millaiseksi urheilijat kokevat arkensa ja kaksoisuran, mitä haasteita sekä tukikeinoja urheilijat kohtaavat sekä millaisia ajatuksia on kaksoisuran tukemisesta tulevaisuudessa. Aineiston analyysivaiheessa ilmeni, että jokainen teema ja asia ovat kytköksissä toisiinsa, joten lopullisten tutkimuskysymysten määrittäminen oli tässä vaiheessa tarpeellista. Tutkimuskysymykset muokkautuivat täydentämään päätutkimuskysymystä, jolloin tutkimuksen tavoite säilyi ja kaikilla tutkimuskysymyksillä oli tarkoitus.

3.5 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys

Eskola ja Suoranta (1998) ovat määritelleet tutkimuksen luotettavuuden määrittävän tutkimuksen perusteltavuuden, aineiston sopivuuden ja haastateltavien lukumäärän kautta. Laadullisen tutkimuksen toistamista ja reliabiliteettia haastaa aineistona toimivat ihmisten kokemukset. Tutkielmani perustuu ihmisten kokemuksiin omasta elämästään, joten tutkielmani toistaminen uudelleen vaikuttaisi tuloksiin, sillä tutkimus on aina konteksti- ja tilannesidonnaista ja haastatteluihin osallistuneet voisivat seuraavalla kerralla korostaa erilaisia asioita tai antaa erilaisia vastauksia. Laadullinen tutkimusmenetelmä sekä haastattelu sopivat tutkielman tarkoituksiin hyvin, sillä haastattelu ja etenkin puolistrukturoitu haastattelu antoi mahdollisuuden haastateltavalle mahdollisuuden joustavasti kertoa omista kokemuksistaan sekä ajatuksistaan. Saatu aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin, mutta aineiston pohjalta ei voi kuitenkaan luoda kovin yleistäviä päätelmiä, sillä aineisto on liian pieni tuottamaan tietoa siihen. Aineisto oli kuitenkin riittävän suuri ja laaja vastaamaan niihin kysymyksiin, joita tutkielmassani halusin pohtia ja selvittää.

Eettisten periaatteiden huomioimisen aloitin jo tutkimuksen suunnitteluvaiheissa ja pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen

neuvottelukunta 2019). Aineiston keruussa mukana oli joukko ihmisiä, joiden omat kokemukset loivat tutkimukseni perustaa. Haastateltavien kanssa olen pyrkinyt olemaan huolellinen kertomalla parhaani mukaan tutkittaville, mistä tutkielmassani on kyse, mitä tietoja tulen käsittelemään sekä miten prosessi etenee. Korostin myös haastatteluiden alussa, että mitään henkilötietoja, seuraa, koulua tai opiskeltavaa ala en tule nimeämään. Täysin anonymiksi en pystynyt kokemuksia muuttamaan ja osa haastateltavan läheisestä voi yhdistää hänet haastateltavan sitaattiin, jos hän on itse kertonut osallistuvansa tutkimukseen. Litteraattoreja olen tehnyt huolella ja sisällyttänyt niihin kaiken sellaisen tiedon, mikä on oleellista sekä pyrkinyt pitäytymään haastateltavien sanatarkoissa ilmaisuissa ai-noastaan poistaen täytesanoja kuten esimerkiksi ”niinku”. Haastateltavani ovat olleet kaikki täysi-ikäisiä ja heitä on informoitu oikeudesta jättäytyä pois tutkimuksesta ilman erityistä syytä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tuomi ja Sarajärvi (2018) ovat kuvanneet, että tutkittavien suojeluun kuuluvat erityisesti tutkittavan aineiston luottamuksellinen käsittely, tutkittavan anonymiteetin säilyminen sekä tutkittavaa henkilöä ei missään vaiheessa johdeta harhaan. Olen toiminut koko tutkielmaprosessini ajan noudattaen näitä periaatteita. Tuomi ja Sarajärvi (2018) korostavat myös tieteellisen tutkimuksen hyviä käytänteitä. Harhaan johtavia lähdeviitteitä ja vilpillistä toimintaa ei tule harjoittaa sekä tutkimustuloksien tulee perustua aineistoon eikä tutkijan omiin arvailuihin mahdollisista tuloksista. Lähdeviitteitä tehdessäni olen pyrkinyt kunnioittamaan lähdettä antamalla oikeat tiedot kohdan tarkistamisen mahdollistamiseksi sekä käyttänyt vain primäärlähteitä. Olen tutkielmani aikana kamppaillut erityisesti omien ajatusteni sekä lähteiden tasapainottamisessa pyrkien olemaan huolellinen viittausten kanssa, jolloin lukijalla on tietoa, perustuuko kirjoitettu lähteeseen vai tutkielmani tuloksiin.

Aineistoa analysoidessa minun on ollut tärkeää tunnistaa omat kokemukseni ennen kuin käsittelen aineistoa syvemmin, sillä olen kokenut, että tiedostamalla omat kokemukset olen voinut tarkemmin erottaa ne aineistosta ja analysoida aineistoa puolueettomammin. Tutkija luo laadullisessa tutkimuksessa asetelmansa sekä tulkitsee tuloksia (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 160). Samaa aineistoa käsiteltäessä toinen henkilö olisi voinut päätyä eri tutkimustuloksiin tai johtopäätöksiin

kuin minä, sillä tutkielmani tulokset pohjautuvat omiin tulkintoihini aineiston perusteella sekä havaintoihini aineistosta.

Tutkielmani toivon osoittavan lukijoille pyrkimykseni toimia hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti parhaan kykyni mukaan huolimatta omasta taustastani tutkielmaa kirjoittaessa. Olen pyrkinyt huolellisuuteen sekä viimeistelyyn lopputulokseen, jotta lukijalle välittyisi selkeästi hänen tarvitsemat tiedot tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen. Olen toiminut rehellisesti sekä kunnioittaen minua prosessissa auttaneita, haastatteluihin osallistuneita henkilöitä erityisesti. Tutkielman kautta toivon herättäväni kiinnostusta salibandyyn kaksoisuraa kohtaa sekä tuomalla esille kaksoisuran merkityksen salibandyssä.

4 TULOKSET

Tässä luvussa on esitelty aineistonanalyysin tulokset. Ensimmäisenä on esitelty millainen kaksoisurapolku salibandya pelaavalla korkeakouluopiskelijalla sekä millainen polku sitä tukee. Sen jälkeen tuloksissa avataan urheilijoiden kokemuksia kaksoisurastaan sekä luodaan käsitys kaksoisuran arjesta, jonka jälkeen syvennytään vielä tarkemmin kaksoisuraa tukeviin sekä haastaviin tekijöihin. Tuloksissa on esiteltynä vielä viimeisenä urheilijoiden näkemykset siihen, miten tulevaisuudessa kaksoisuraa voisi tukea. Lopulta tuloksia verrataan sekä linkitetään yhteenveto osiossa aikaisempiin tutkimustuloksiin.

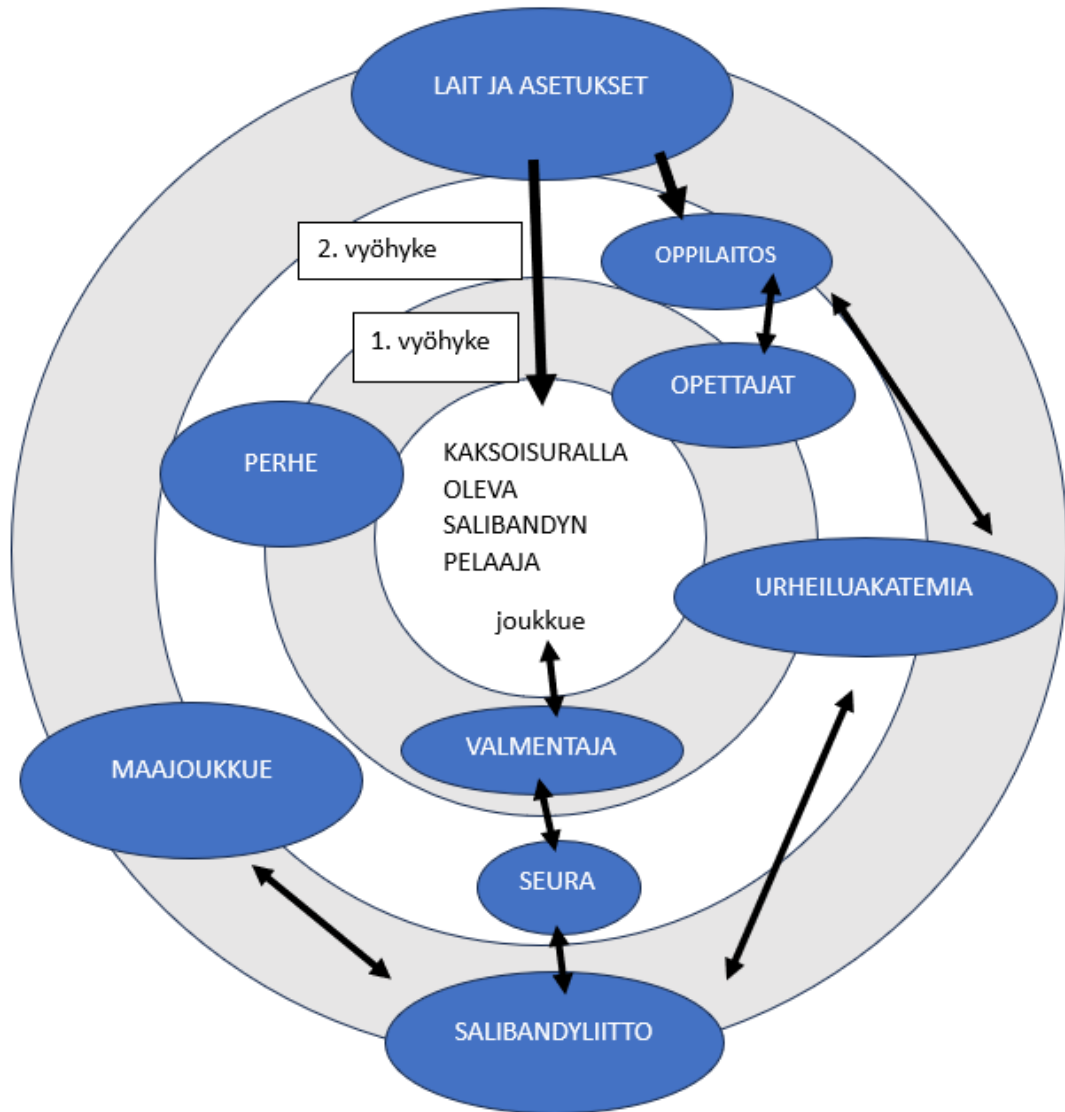
4. 1 Korkeakouluopiskelijaa tukeva kaksoisurapolku

Päätutkimuskysymykseen *Millainen kaksoisurapolku tukee urheilevaa korkeakouluopiskelijaa?* vastaamista varten muodostin tulosten pohjalta mallin (kuvio 4), joka mukailee Aarhusin yliopistossa luotua ekologista mallia (Henriksen ym. 2020). Toisin kuin Aarhusin yliopiston mallissa, salibandyn pelaajia koskavassa mallissa ei puhuta ekologisista tasoista vaan vyöhykkeistä, sillä vyöhykkeet ovat selkeämpi tapa tuoda esille suomalaisen aineiston pohjalta tehtyjä havaintoja. Mallin keskiössä on salibandya tavoitteellisesti pelaava korkeakouluopiskelija. Salibandyn ollessa joukkuelaji urheilijan välittömässä läheisyydessä on joukkue, sillä joukkueen kautta salibandyn pelaajan arkeen liittyy useita eri toimijoita.

Ensimmäisellä vyöhykkeellä vaikuttavat urheilijan kanssa toimivat henkilöt: joukkueen valmentajat sekä opettajat, jotka ovat lähes päivittäin urheilijan kanssa tekemisissä. Valmentaja vastaa urheilun osa-alueen toteutumisesta, harjoittelusta sekä ohjaa urheilijan kehittymistä ja harjoittelua niin, että kehittyminen on mahdollista. Korkeakoulussa opiskeleva saa toki ohjausta opintojen suunnitteluun omalta opettajatuutorilta tai vastaavalta riippuen koulun käytänteistä, mutta korkeakoulussa opiskelija kantaa itse vastuun opintojensa etenemisestä ja

suunnittelusta, jolloin arjessa asioita hoidetaan eri *opettajien* kanssa itsenäisesti oppilaitoksen toimintatapojen mukaisesti. Opettajat ovat ne henkilöt, joiden kanssa ensisijaisesti suunnitellaan ja järjestellään opintoja, jolloin eri opettajat ovat eniten läsnä urheilijan arjessa. Kolmantena vyöhykkeellä vaikuttavat läheiset ihmiset sekä ihmissuhteet. Läheiset ja *perhe* vaikuttavat myös toisella vyöhykkeellä esimerkiksi taustatukijoina, mutta esimerkiksi puoliso tai soluasunnossa asuva ystävä on ovat henkilöitä, jotka vaikuttavat osaltaan urheilijan arkeen päivittäin. Perheellä on salibandyn kaksoisuran tukemisessa merkittävä rooli. Perheen merkitystä sekä roolia on avattu tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

Toiselle vyöhykkeelle sijoittuu urheiluseura, joka ohjaa joukkueen toimintaa ja tarjoaa valmennuksen urheilijalle sekä valvoo joukkueen toimintaa ja taloutta. Seuran taustalla vaikuttaa *salibandyliitto*, joka ohjaa kotimaan sarjatoimintaa sekä maajoukkueen toimintaa. Erillisenä tekijänä vyöhykkeellä on kuitenkin *maajoukkue*, sillä maajoukkueen kautta yksittäinen pelaaja saa esimerkiksi ohjeita omatoimiseen harjoitteluun. Toisella vyöhykkeellä sijaitsee myös *oppilaitos*, jonka osalta erityisesti opintopäälliköt ja työryhmät osaltaan vaikuttavat opintojen järjestämiseen työskennellen muun muassa opetussuunnitelmien kanssa. Opintojen järjestämisen taustalla vaikuttavat taas yliopiston ja ammattikorkeakoulun yleiset säännökset, kansalliset normit sekä opetusta koskeva *lainsäädäntö ja asetukset* sekä päätökset, jotka vaikuttavat esimerkiksi urheilijan saamaan valtiontukeen. Tällöin lainsäädäntö sekä asetukset vaikuttavat kaksoisuraan välillisesti oppilaitoksen kautta, mutta myös suoraan, jos urheilija hyödyntää valtion sosiaaliturvajärjestelmää. Opiskelun ja urheilun yhdistävä tekijä toisella vyöhykkeellä on *urheiluakatemia* ja urheiluakatemiat toiminta, jotka tukevat harjoittelun järjestämistä ja urheilijoiden arkea toimimalla yhteistyössä seurojen ja oppilaitosten kanssa sekä ajamalla yleisesti urheilijoiden etua ja asemaa yhteiskunnassa.



Kuvio 4. Salibandyn pelaajan kaksoisuraan vaikuttavat tekijät.

Mallissa on nuolia eri toimijoiden välillä, sillä aineistosta nousi vahvasti esille kokonaisuus ja kokonaisvaltaisuus. Monet asiat ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa ja vaikuttavat toistensa toimintaan joko välillisesti tai suoraan. Nuoli, joka on kaksisuuntainen kuvastaa molemmiin puolista vaikutusta. Tästä esimerkkinä *valmentaja* ja *joukkue* ovat molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa, jolloin joukkueen asiat vaikuttavat valmentajaan sekä valmentaja suoraan joukkueeseen. Yksisuuntainen nuoli ilmaisee yhdensuuntaista vaikutusta kuten esimerkiksi suomalaisen koulutusjärjestelmän yleiset linjaukset, jotka määrittävät koulujen

toimintaa. Mitä paksumpi nuoli on, sen vahvempi on toimijoiden välinen suhde urheilijan arkeen eli merkityksellisyyttä peilataan urheilijan arkeen sekä urheilijoiden kokemuksiin omasta arjesta.

Kaksoisuralla urheilijat ovat siis yhteyksissä monien erilaisten toimijoiden kanssa, jolloin voidaan todeta, että urheilijaa parhaiten tukeva kaksoisurapolku on sellainen, jossa jokainen urheilijan välittömässä läheisyydessä oleva toimija huomioi toisen toimijan vaikutuksen urheilijan arkeen sekä tunnistaa ne osa-alueet ja tekijät, jotka vaativat toinen toisiltaan jotain. Positiivinen suhtautuminen sekä kannustaminen on kaksoisuran yksi tärkeimmistä tukikeinoista ja antaa urheilijalle mahdollisuuden ajatella itseään sekä omaa hyvinvointiaan, mikä tukee kaksoisuralla pysymistä sekä siitä saatavia positiivisia kokemuksia. Seuraava ote haastattelusta tuo hyvin esille, miten valmentaja pystyy osoittamaan tukensa.

”Olisi vaikka joku yksi viikko, että treenit tai tää koulu on siis ihan hirveästi jotenkin, että jaksaminen on ihan, että ei millään jaksaisi mennä treenaamaan, niin se on täysin sovittavissa ja kun siitä vaan ilmoittaa ja asiasta kertoo niin tiedän, että sieltä tulisi vaan peukkua ja että hyvä, että jää kotiin lepäämään.” (H3)

Kaksoisuran tukemisessa erityisen tärkeänä koettiin perheet ja läheiset. Vanhempien osallisuus, rahallinen tuki, kannustus sekä sitoutuminen osaltaan toimintaan jossain vaiheessa pelaajan peliuraa korostui jokaisen haastateltavan puheissa. Vanhempien ja läheisten tuki on merkittävä, silloin kun urheilija kohtaa terveydellisiä haasteita. Kaksoisura voidaan kokea myös yksinäiseksi, jolloin perhe ja läheiset ovat apuna. Urheilijoiden kokemukset läheisten tuesta kertovat siitä, että läheisten mielipiteet ovat tärkeitä sekä merkittäviä. Urheilijoiden motivaatio kaksoisuralle kuitenkin ei ole halu tehdä vanhemmat ylpeiksi vaan se on kaksoisuraa tukeva tekijä, sillä ihmissuhteet vaikuttavat hyvinvointiin sekä urheilijan kokemaan kuormaan. Ilman läheisten luomaa tukiverkkoa saattaa urheilijan arkeen tulla yksi kuormitustekijä lisää. Lisäksi heikko tukiverkosto lisäisi myös

muita haasteita elämään kuten yksinäisyyden tunnetta tai syrjäytymisen riskiä. Seuraava lainaus kuvaa, miten urheilijat kokevat läheistensä suhtautuvan kaksoisuraan.

”Kaikki perheet ja ystävät tuki ihan kaikkea mitä mä tein ja mitä ratkaisuja mä tein. Niin oli kyllä kaikki mun puolella ja tuki siinä mitä mä tein ja niitä mun päätöksiä, että en kokenut olevani yksin tai sillain.”
(H7)

Läheisten piiri on muokkautunut monella haastatteluun osallistuneella hyvin tiiviiksi sekä osittain pieneksi. Ystäväporukka kerrottiin olevan usein saman joukkueen pelaajia tai saman alan opiskelijoita. Vain muutama kertoi kaveripiirissä olevan useita, jotka olivat myös kaksoisuralla. Opiskelukavereiden tuki ja suhtautuminen kaksoisuraan oli kokemusten mukaan vaihtelevia. Merkittävimmät ihmisuhteet muodostuivat usein samanhenkisten ihmisten kanssa, jotka saattoivat myös itse olla kaksoisuralla. Opiskelijatapahtumat menevät monelle opiskelijalle prioriteettilistan kärkeen, jolloin erilaisissa tapahtumissa saatettiin kyseenalaistaa päihitteettömyyttä tai ennen tapahtumaa sitä, että eikö nyt yhdet treenit voisi jättää tämän takia väliin. Tämä aiheutti tunnetta siitä, että ei ymmärretty tai ei kuulunut tähän porukkaan. Urheilijat saivat tukea opiskelijakavereilta ja oma kaveriporukka kuvattiin ymmärtäväiseksi ja auttavaksi. Ymmärtäväisyys ja auttavaisuus koettiin hyödylliseksi, kun sovittiin ryhmätöistä tai yritettiin sovittaa yhteisiä aikatauluja kalenteriin. Tällöin esille nousivat saman henkisten opiskelukavereiden rooli kaksoisuran tukijoukoissa.

Haastatteluissa esiin nousi myös ajatus siitä, että ”en ole yksin”. Tämä urheilijan usein toistama ajatus voidaan tulkita itsensä rauhoitteluna sekä yksinäisyyden tunteen tukahduttamisena muistuttamalla faktasta, että taustalta löytyy ihmisiä, jotka tukevat ja ovat tavoitettavissa. Kahden erilaisen maailman välissä on myös hetkiä, joissa aina ei tueta tai ymmärretä sekä tilanteita, joissa rohkaisevat sanat eivät helpota tilannetta. Tämän vuoksi kaksoisuraa tukevalla urapolulla

tukiverkoston rooli sekä merkitys korostuu entisestään. Urheilija, joka kokee, ettei saa mistään ymmärrystä, tukea tai apua, väsy helpommin yksin puurtaessa kuin toimiessa yhteistyössä eri tahojen kanssa.

4.2 Kaksoisuralla olevien salibandypelaajien kokemukset sekä arki

Kokemus kaksoisurasta ilmeni haastateltavien puheessa kahdella tavalla: selkeänä kokemuksena omasta kaksoisurasta ja epäselvänä kokemuksena omasta arjesta. Toinen oli selkeä kokemus omasta kaksoisurasta ja toinen epäselvempitulkinta omasta arjesta. Kaksoisura oli usealle haastateltavalle vieras ajatus oman lajin kontekstissa, kun taas osa vastaajista koki elävänsä kaksoisuraa hyvin vahvasti. Kaksoisuran vieraus nousi esille esimerkiksi tilanteissa, jossa käsitettä ei omasta arjesta käytetty luontevasti tai omaa arkea oli haastavaa pohtia kaksoisurakäsitteen kautta. Eräs osallistuja jopa totesi, että ei ole aikaisemmin kuullut kaksoisurasta käytävän keskustelua eikä kaksoisurasta hänen kokemuksensa mukaan oltu lajin parissa puhuttu. Oman arjen tarkastelu opiskelun ja urheilun erittelyn kautta toteutui luontevammin kuin kaksoisuran kautta. Luontevuus voi myös kertoa suomalaisten salibandyn pelaajien kaksoisuran tilanteesta sen, että kaksoisuraa ei nähdä niin oleellisena tai merkittävänä tai että elämän tärkeät tavoitteet ovat joko urheilun tai opiskelun puolella, eikä selkeää yksittäistä tavoitetta omalle kaksoisuralle ole asetettu.

Urheilijoiden kokemukset kaksoisurasta olivat ristiriitaiset. Kaksoisura koettiin hyvin tärkeänä ja mielekkäänä, mutta saamaan aikaan kuormittavana. Jokaisella oli kaksoisuran haasteista huolimatta hyvä motivaatio kehittyä urheilijana sekä saavuttaa opintojen tavoitteet. Urheilijat kertoivat opiskelun ja urheilun olevan hyvä yhdistelmä sekä helpompi hallita verrattuna esimerkiksi töissä käymisen ja urheilun yhdistämiseen, josta osalla oli myös kokemusta. Kaksoisuralla opiskelun arvioitiin joustavan paremmin urheilun suhteen verrattuna työelämään, ja opiskelun arvioitiin olevan pääsääntöisesti vähemmän kuormittavaa. Motivaatiota kaksoisuralle ylläpitää tarve turvata oma tulevaisuus opiskelemalla. Kaksoisuran

kuvattiin olevan usealle paras ratkaisu tehdä molempia. Lisäksi erilaiset maailmat koettiin tukevan toisiaan, kuten urheilija seuraavassa otteessa kuvaa:

”On muutakin kuin vaan se urheilu niin sitten pystyy just ehkä ottaa enemmän iloa irti sitten silloin siitä säbästä, kun pystyy tavallaan tai ei tarvitse koko ajan miettiä vaikka säbää tai vaan kouluu.” (H1)

Yleisesti urheilijat pohtivat myös, miten priorisoida ja tasapainottaa omaa arkeaan. Lähes kaikki haastatteluihin osallistuneet olivat myös pohtineet jossain vaiheessa kaksoisuran lopettamista, tauottamista tai olivat jo aikaisemmin tehneet päätöksen keskeyttää kaksoisura ja keskittyä vain toiseen uraan. Se, väistyikö koulu urheilun tieltä vai toisin päin, riippui urheilijan motivaatiosta, mutta suurin osa kuvasi opiskelun olevan tärkeämpää ja siihen panostetaan vastausten perusteella enemmän. Motivaatio opiskella näkyi myös urheilu-uran tauotuksissa sekä päätöksissä, että urheilu on se mikä joustaa. Haastateltavat usein toivat esille, että ensin jäätiin pois treeneistä, jos kuormitus oli liian suurta. Tämä kuitenkin voi myös olla seurausta siitä, että korkeakoulu ei joutanut yksittäisten poissaolojen kanssa, eikä asiaa voida puhtaasti liittää motivaatioon. Motivaatio opiskella kuitenkin piti urheilijat opiskelemassa ja vaikutti siihen, miten merkityksellistä opiskelu omassa arjessa on. Tulkintaani tukee erään vastaajan kokemus, jossa hänen opiskelemansa ala ei tuntunut tarpeeksi motivoivalta ja hän päätyi keskeyttämään opintonsa.

Salibandyn pelaajien kaksoisurassa pystytään myös osoittamaan kohta, jossa peliura lopetetaan. Loppujen lopuksi selkeää oli, että peliura nähdään lyhyempänä urana ja toissijaisena. Vastauksissa nousi esille siirtyminen lukiosta korkeakouluun, jolloin nuoret pelaajat ylioppilaaksi valmistumisen jälkeen lopettivat peliuransa ja keskittyivät vain opiskeluun. Syitä kaksoisuran keskeyttämiselle arviointiin olevan muun muassa muutto paikkakunnalta toiselle, jolloin korkealla sarjatasolla olevaa joukkuetta ei kaupungista välttämättä löytynyt tai vastaavasti ei pystytty taloudellisesti tai aikataulullisesti vastaamaan niihin haasteisiin, joita

kaksoisura asettaa arjelle. Salibandyn pelaajien urheilu-uran lopettaminen vaikutti niin, että korkeakoulussa olevien salibandyn pelaajien määrä pieneni merkittävästi verrattuna lukiovuosiin, jolloin yhtä suurta salibandyn kaksoisuraa korkeakouluissa tukevaa järjestöä ei ole ollut tarvetta perustaa.

Urheilijoiden arjessa korostui aikatauluttaminen sekä kiire, sillä kaikki urheilijat kuvailivat arkeaan hyvin kiireiseksi sekä osittain kuormittavaksi kiireen seurauksena. Palautuminen ja lepo nähtiin kehittymisen edellytyksenä, mutta samalla se kuvattiin sellaisena osa-alueena, mikä kärsi ensimmäisenä ja mistä oltiin valmiita joustamaan. Kuormittavuutta lisää yhdistelmä kiireestä sekä levosta ja palautumisesta joustamisesta, mutta palautumisesta joustaminen oli paikoitellen ainoa asia, josta urheilija pystyi hetkittäin väliaikaisesti joustamaan. Palautumisesta joustamisen jatkuttua pitkäjaksoisesti kuormittavuus alkoi heikentämään urheilijoiden terveyttä merkittävästi. Kaikki haastateltavat nostivat esille arjessa oppilaitokselta harjoittelupaikalle siirtymän sekä ruokailun, jotka olivat arjessa kiireisiä. Urheilijat selkeästi halusivat arjessaan painottaa ravinnon tärkeyttä, lepoa sekä palautumista, eikä heidän tavoitteenaan ole ollut joustaa arjen perusedellytyksistä, mutta jatkuvasti näitä perusedellytyksiä haastoi ulkopuolelta tulevat aikataulut sekä kiire.

”Hirmu kiireiseksi. Sellaista, että kun koulusta pääsee niin tietää, että siinä on ehkä se puolitoista tuntia aikaa ennen treenejä, milloin ehkä vielä pitäisi tehdä kouluhommia ja tavallaan ne siirtymät koulusta treeneihin niin on välillä tosi nopeita, että siinä ei ehkä ihan pääse niinku mukaan. Ja sitten ehkä se koulun kautta vielä se, että meillä ei oikeastaan ole varattu semmoiselle niinku lukujärjestykseen semmoisia itseopiskeluaikoja vaan oletetaan, että opiskellaan vapaa ajalla ja viikonloppuisin.” (H4)

Taulukko 1 havainnollistaa kaksoisuralla olevan salibandyn pelaajan keskimääräistä viikko-ohjelmaa. Taulukkoon ei ole avattu urheilijoiden arkeen yleisesti vahvasti liittyviä asioita kuten ruuan laitto, siirtymiä tai pelimatkoja. Taulukossa ei ole kuvattu esimerkiksi sellaista aikaa, jonka opiskelija käyttää tenttiin

valmistautumiseen, sillä se vaihteli merkittävästi yksilöiden välillä sen mukaan, mitä alaa opiskeli. Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että itsenäistä opiskelua odotettiin tehtävän vapaa-ajalla eli virka-ajan ulkopuolella, jonne monella urheilijalla sijoittuivat joukkueen yhteiset treenit sekä mahdolliset arkipelit. Taulukossa on havainnollistettu konkreettisesti sitä, miten kaksoisuralla olevan salibandyn pelaajan aikataulut arjessa muodostuvat, sillä jokaisen haastateltavan kohdalla keskustelu kääntyi ennemmin tai myöhemmin myös aikatauluihin

Taulukko 1 Kaksoisuralla olevan salibandyn pelaajan viikko.

	Maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauan- tai	sunnuntai
Opiskelu	8-16 Koulu	8-16 koulu (8-10 mahdolli- suus aamut- reeniin)	8-16 koulu	8-16 koulu (8-10 mahdolli- suus aa- mutree- niin)	8-16 koulu (8-10 mahdolli- suus aa- mutree- niin)	Peli	Peli/ palauttava harjoitus
Urheilu	Oheisharjoit- telu 1,5h	Joukkueen harjoitukset 2h	Oheishar- joittelu 1,5h	Joukkue- en harjoi- tukset 2h	Joukkue- en harjoi- tukset 2h		

Kaksoisuran päätavoite olisi, että yksilö pystyisi tasaisesti menestymään urheilussa ja opinnoissaan, mutta yksilön arki ei pelkästään ole urheilua ja koulua vaan elämän tärkeät ihmissuhteet, palautuminen sekä muun muassa kotityöt kilpailevat arkeen jäävistä pienistä vapaa hetkistä sekä päivistä. Useasti vastaajien mainitsema kokonaiskuorma ja kokonaisvaltaisuus näkyivät arjen tasapainottamisen haasteissa nimenomaan siitä näkökulmasta, ettei opiskelija voi keskittyä vain yhteen asiaan arjessaan. Arki koettiin siis kuormittavaksi, mutta yksittäisesti sitä ei liitetty suoraan kaksoisuraan vaan arjen kokonaisvaltaiseen kuormitukseen, johon vaikuttivat myös ihmissuhteet, erilaiset muutokset arjessa sekä matkustaminen.

”Arkirytmiin no välillä se tuntui kyllä aika kuormittavalta ja sitten jos-sain kohtaa mulla alkoi oikeasti olemaan sen jaksamisen kanssa kyllä haasteita. Mut ne ehkä myöskin sitten tavallaan oli ehkä enemmän sitä kokonaiskuormitusta, että ei siitä opiskelusta tai urheilusta pelkästään.” (H6)

Perinteisesti opiskelija-arkeen liitettävät erilaiset tapahtumat eivät kuuluneet kaksoisuran arkeen. Arjessa priorisoitiin urheilua sekä sitä, mitkä ovat niitä asioita, jotka hyödyttävät urheilussa. Vapaata aikaa arjessa käytettiin enemmän lepäämiseen ja palautumiseen, sillä kiireisen arjen lomassa ei hetkittäin ehtinyt palautumaan riittävästi. Arjen pienissä valinnoissa painotettiin urheilua, sillä ymmärrettiin, millaisia vaikutuksia esimerkiksi valvomisella tai alkoholilla on omaan kehittymiseen. Lisäksi arjen valinnoissa korostui kaveriporukka, joka koostui pääsääntöisesti joukkuekavereista tai samanhenkisistä ihmisistä, jotka priorisoivat myös urheilua opiskelijaelämän edelle.

4.3 Kaksoisuraa tukevat ja haastavat tekijät

Urheilun näkökulmasta kaksoisuralle nousi selkeästi eniten haasteita luovana tekijänä valmennus sekä seura. Urheilijat kertoivat selkeästi, että hyvä ja ymmärtäväinen valmentaja tukee uralla sekä ymmärtää myös koulun tuoman kuormituksen ja sitä kautta osaa suhteuttaa omaa vaatimustasoa sekä toimintaansa urheilijan parasta ajatellen. Hyvän valmentajan kuvattiin huomioivan urheilija kokonaisuutena sekä ymmärtävän, että jatkuva väsyneenä treenaaminen ei kehitä, vaan voi vaikutukseltaan olla jopa negatiivinen. Valmentajan ja pelaajan suhteessa korostui erityisesti luottamus. Valmentaja, joka ei jatkuvasti kyseenalaistanut pelaajan harjoittelua tai levon tarvetta koettiin avuliaana. Kun taas valmentaja, joka uhkasi pelipaikan menettämisellä tai muulla vastaavalla toiminnalla koettiin enemmän kuormittavaksi kuin avuliaaksi. Tärkeänä osana

luottamussuhdetta on ymmärtää pelaajan opiskelun merkitys sekä hänen roolinsa kaksoisuralla ja ymmärtää kumpaa pelaaja painottaa missäkin tilanteessa ja miksi.

”Oon ollut heti alusta lähtien hyvin selkeä siinä, että kuitenkin mun prioriteetti yksi on se, että mä haluan tai että se on se koulu ja opiskelu, että musta tulee (ammattinimike). Se menee loppujen lopuksi aina kaiken muun edelle. Se on ymmärretty hyvin ainakin tänä päivänä.” (H5)

Urheilijoilla ei ollut kuitenkaan pelkästään positiivisia kokemuksia valmennuksesta. Urheilijat saattoivat saada valmentajalta esimerkiksi ikäviä kommentteja liittyen harjoituksista myöhästelyyn tai pois jääntiin opiskelun seurauksena. Joskus myös erilainen elämäntilanne vaikutti valmentajan ja pelaajan väliseen suhteeseen. Erityisesti korostui valmentajien kunnioitus vanhempia pelaajia kohtaan ja tämä näkyi konkreettisesti urheilijoiden arjessa siten, että vanhempien pelaajien ei tarvinnut joukkueessa perustella poissaolojaan samalla tavalla kuin nuorempien pelaajien. Samalla tavalla saatettiin myös uhkailla pelaajan menettämisellä, jos valmentaja ei esimerkiksi ollut tyytyväinen siihen, miten pelaajat kaksoisurallansa toimivat. Eräs vastaaja myös kertoi, että on konkreettisesti huomannut valmentajien suhtautumisen muuttuneen positiivisemmaksi, mitä vanhemmaksi pelaaja oli tullut.

”Mä pelasin (joukkueen nimi) niin se oli joukkue missä ei kauheasti ollut korkeakouluopiskelijoita. Niin siellä ei ehkä osattu suhtautua siihen silleen, että no siellä oli aika vahva kanta, että urheilu pitää olla ykkönen koulu kakkonen ja ei ole muuta vaihtoehtoa. Ja sitten myös se, että jos joskus oli vaikka joku tenttiviikko niin ei sieltä kyllä tullut mitään semmoista ymmärrystä, että voisi olla treenejä pois. Tai no joo voithan sä olla treeneistä pois, mutta sitten sä et myöskään pelaa

viikonloppuna ja sitten taas mä en niinku semmoista vaihtoehtoa halunnut valinta.” (H2)

Se, miten valmennuksen osalta suhtauduttiin kaksoisuraan ja urheilijan elämään, vaikutti siihen, miten urheilijoita tuettiin. Haastatteluissa nousi esille vahvasti myös lausahdus ”kun salibandylla ei vaan elä”. Positiivisesti kaksoisuraa suhtautuvien valmentajien kerrottiin ymmärtävän suomalaisen naissalibandyn pelaajan realiteetit. Suomessa pelaamisesta ei saa palkkaa, joten urheilijan on hyvä opiskella toimeentulon antavaan ammattiin. Usein myös yleisesti valmennuksen ymmärrys urheilijan arjesta sekä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista auttoi kaksoisuran tukemisessa, jolloin urheilijalle annettiin mahdollisuus tulla kuulluksi enemmän ja urheilijan tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan laajemmin kuin pelkästään harjoittelun näkökulmasta. Urheilijoiden vastauksista saattoi tulkita, että enemmän toivottaisiin nimenomaan keskustelua sekä yhteistyötä valmennuksen ja joukkueen johdon kanssa kaksoisurien vaatimuksista sekä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat urheilijan harjoitteluun.

Maajoukkue nousi keskusteluihin kaksoisuraa tukevana tekijänä sellaisten pelaajien kohdalla, jotka olivat pelanneet maajoukkuepelejä sekä olleet aktiivisesti maajoukkueen toiminnassa mukana. Yleisesti maajoukkueen valmennuksen kerrottiin suhtautuvan paremmin opiskeluun kuin seurajoukkueiden valmentajien ja syyksi tähän arveltiin maajoukkuevalmentajien ottavan pelaajat paremmin huomioon kokonaisvaltaisesti sekä ymmärtämään paremmin muun elämän vaikutuksen urheilu-uraan. Maajoukkueessa olevien pelaajien kokemusten mukaan yksilöllisiä tarpeita kuunneltiin sekä hyväksyttiin opiskelun vuoksi aiheutuvat poissaolot esimerkiksi maajoukkueen leireiltä. Maajoukkueiden valmentajien kuvattiin myös kannustavan aktiivisesti tavoittelemaan myös akateemista uraa ja luottavan paremmin urheilijan kykyyn suoriutua omatoimisesta harjoittelusta.

”No siellä kannustetaan just siihen, että pitää myös hoitaa se urheilun ulkopuolinen elämä, koska pitää myös muistaa se, että vaikka

olisi kuinka huippu- urheilija niin tää ei ole niinku koko elämän juttu. Ja se on niin vaan, että se oli salibandyn pelaajat niin suurin osa lopettaa 25–30 vuotiaana niin ellei jopa nuorempaanakin.” (H2)

Maajoukkuevalmentajilla oli urheilijoiden kokemusten perusteella luottamuspe-
laajiin. Maajoukkue toiminta ei ollut riippuvainen täydellisestä läsnäolosta vaan
siitä, miten hyvin pärjäs kansainvälisellä tasolla. Maajoukkueiden valmentajien
kerrottiin luottavan pelaajan kehittyvän myös omatoimisesti harjoittelemalla ja
harjoittelua seurattiin paremmin mittausten avulla. Kuitenkin mittaustulokset oli-
vat vain viitteellisiä ja niistä keskusteltiin yhdessä valmentajan kanssa. Näin py-
rittiin selvittämään laajemmin, mitä on urheilijan elämässä tapahtunut ja millainen
on urheilijan arki sekä harjoittelu erityisesti siitä näkökulmasta, mitä tulisi paran-
taa tai muokata entisestään.

Oppilaitoksen tuki näkyi urheilijan arjessa pääosin positiivisena suhtautumisena
sekä kannustamisena. Osa oppilaitoksista mahdollisti urheilijalle satunnaisen aa-
muharjoittelumahdollisuuden, jos ei suoraan järjestettynä ohjattuna harjoituksena
yhteistyössä urheiluakatemia kanssa niin mahdollisuutena muokata lukujärjes-
tystä siten, että osallistuminen olisi mahdollista. Pääsääntöinen suhtautuminen
urheilijan kaksoisuraan oppilaitosten hallinnon osalta oli myönteistä sekä mah-
dollistettiin harjoittelun yhdistäminen opiskeluun teoriassa, mutta käytännössä
kuitenkin jokaisella opettajalla, alalla sekä oppilaitoksella olivat omat käytän-
teensä sekä tapansa toimia, jotka eivät aina olleet yhtenäisiä tai toistuvia, eikä
kaikilla aloilla ollut konkreettista mahdollisuutta vaikuttaa omaan lukujärjestyk-
seensä, vaan opiskeltavat kurssit sekä lukujärjestys tulivat opiskelijoille valmiina.
Urheilijat, joille oppilaitos mahdollisti lukujärjestyksen muokkaamisen myötä aa-
mutreeneihin osallistumisen aamutreeneihin, kokivat koulun suhtautumisen ur-
heiluun pääsääntöisesti positiivisempaan, sillä keino tukea oli konkreettinen ja
näkyi suoraan urheilijan arjessa helpottavana tekijänä.

Joustamattomuus koettiin suureksi haasteeksi huolimatta mahdollisuuksista vai-
kuttaa omaan aikatauluun. Opintojen aikataulutus tai järjestely vaati jatkuvasti
tietystä aikataulussa pysymistä sekä jatkuvaa työtä, eikä joitain kursseja

järjestetty kuin kerran vuodessa, jolloin ei ollut mahdollista esimerkiksi keventää lukujärjestystä sellaisilta jaksoilta, johon osui paljon esimerkiksi pelejä tai leirejä. Tällaiset kurssit saattoivat myös olla joskus jopa edellytys seuraavalle kurssille osallistumiselle eli kurssit olivat pohjakursseja toisilleen. Opinnot olivat koronavuosia lukuun ottamatta olleet kaikilla lähiopetuksena, jolloin ainoita hyväksyttäviä poissaoloja kerrottiin olevan sairaspöissaolot. Vapaata arkipeleihin koulusta kuitenkin sai korvaavia tehtäviä vastaan, mutta muuten aikataulu määräytyi oppilaitoksen ehtojen mukaisesti.

Korvaaviin tehtäviin oli jokaisella opettajalla omat toimintatapansa toimia ja aikatauluksensa. Haasteelliseksi koettiin se, että tiukkoihin korvaavien tehtävien aikatauluihin oli vaikea venyä, sillä tunteja ei ollut yhtään sen enempää kuin aikaisemmin, eikä poissaolo tunnilta tarkoittanut vapaa-aikaa vaan aika käytettiin urheiluun. Korvaavista tehtävistä kerrottiin myös, että niissä vaikutti suoraan opettajan myönteisyys urheilua kohtaan ja vastaavasti taas negatiivinen asenne. Positiivisesti asennoituneet ja suhtautuvat opettajat antoivat korvaavat tehtävät selkeästi ja ne saatiin hyvin helposti sovittua. Kun taas negatiivisesti suhtautuvien kanssa taas oli haasteellisempaa saada sovittua järjestelyistä.

”Osa opettajista on silleen, että jos olisi vaikka ollut tällä ja seuraavalla viikolla viikolla peli niin sitten tulee viestiä, että hei olet ollut nyt molemmilta tunneilta poissa, että mitäs tämä on vaikka etukäteen laittanut siitä viestin. Niin mä koen, että se paras tuki oli ne opettajat, jotka ymmärtävät ja tietää tai siinä mielessä tietää, että ne ei ala epäilemään sua, että no onko sulla peli tai ei vaan niin kun ne hyväksyy sen ja on silleen, että OK ja on silleen, että tää on korvaava tehtäväsi” (H2)

Kaksoisuraan ja oleellisesti arkeen vaikutti koulutuksen harjoittelujaksot, jolloin arki muuttui hetkellisesti parin viikon tai kuukauden ajaksi. Harjoitteluiden haasteena oli opiskelun muuttuminen mahdollisesti vuorotyöksi, jolloin joustoa löytyi

normaaliin opiskeluun verrattuna entistä vähemmän ja toisinaan harjoittelupaikka saattoi olla toisella paikkakunnalla, jolloin arjen aikataulutukset siirtymien osalta harjoituksiin muuttui entisestään. Joissain tilanteissa harjoittelun aikana urheilija ei pystynyt käymään kuin satunnaisesti joukkueen harjoituksissa harjoittelupaikan sijaitessa kaukana. Harjoittelujaksot haastoivat kokonaisuudessaan opiskelijan arjen kuormituksen säätelyä lisäämällä myös henkistä kuormaa, sillä harjoittelujaksot toivat opiskelijan arkeen muutoksen jo pelkästään opintosisältöihin, mutta myös siihen miten arjen rutiinit järjestettäisiin.

Ne urheilijat, jotka olivat jo opiskellut useamman vuoden, kuvasivat lukuvuosia hyvin erilaisiksi. Opintojen aikataulutukset sekä opintojen määrä vaihtelivat lukukausien sekä lukuvuosien välillä paljon. Yhtenä isona osa-alueena eriteltiin jo aikaisemmin mainitut harjoittelut sekä harjoitteluiden aikataulujen vaikutus opintoihin sekä opintojen järjestämisajankohtiin. Yhteistä kaikissa oppilaitoksen rytmiin liittyvissä kuvauksissa oli se että, mitä pidemmälle urheilija oli opinnoissaan edennyt, sitä enemmän oppilaitokselta pystyi saamaan vapautta aikataulutusta omaa työskentelyään, sillä opintojen loppuvaiheeseen kuuluvat muun muassa isot itsenäistä työskentelyä vaativat opinnäytetyöt. Opintojen loppuvaiheessa monen alan harjoittelutkin järjestyivät helpommin kuin alkuvaiheen harjoittelut, sillä loppuvaiheessa oleviin harjoitteluihin opiskelijat pääsivät vaikuttamaan itse enemmän valitsemalla harjoittelun ajankohtaa sekä paikkaa tarkemmin.

”Meillä on siis tosi ahtaaseen täytetty ekat 3 vuotta opintoja. Esi-merkiksi tää kakkoslukuvuosi, niin täähän kestää yhteensä 10 kuukautta, että mehän ollaan aloitettu elokuun alusta ja kun harjoittelu kestää sinne juhannukseen asti, niin siitä tulee käytännössä 10 kuukautta.” (H3)

Haastatteluissa esille nousi vahvasti terveyden teemat. Urheilijoiden voimakas kuormituksen kokemus on aiheuttanut pahimmillaan ylikuntoa sekä katkoksia urheilu-uraan. Terveysaasteet, uupumus ja ylikunto ovat kaksoisuran

kuormittavuuden vakavampia seurauksia, joidenka ilmeneminen on valitettava seuraus haasteiden kasautumisesta sekä pitkäaikaisuudesta. Terveiden haasteet eivät ole enää pelkästään kaksoisuran haaste, vaan ne voivat vaikuttaa arkeen myös pitkään kaksoisuran keskeyttämisen tai tauottamisen jälkeenkin.

”Pienehkö breikki (ajankohta milloin) silloin ne mun terveyshaasteet meni jotenkin niin pahaks että nyt täytyy irrottaa niiku jostain” (H6)

”Tuplapelit niin ei jäänyt sitä yhtä hengähdystä mikä yleesä se sunnuntai on sit ku maanantaina taas meni töihi tai opiskeluun ni se oli aika rasittavaa. Ja sitten kun pääs siihe jouluun niin huomias, että oli aika loppu” (H5)

”Ajauuin ylikuntoon sen takia että koulua oli liikaa ja sitten treeniä oli liikaa ja sitten kaikki oli liikaa” (H2)

Urheilijoiden kokemat terveyshaasteet eivät rajautuneet puhtaasti fyysisiin loukkaantumisiin vaan myös psyykkiset haasteet nousivat vahvasti esille. Selkeää yhtä tekijää terveyden haasteisiin ei noussut, vaan taustalla vaikuttavana tekijänä nousi esille kokonaiskuorman suuruus. Kuormitus näkyi myös ensisijaisesti arjen ”takkuisuudessa” (H6), jolloin tarvittavien asioiden hoitaminen oli haastavaa. Tukena urheilijoiden terveyden edistämiseen saatiin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöltä, josta saattoi saada laajasti apua erilaisiin haasteisiin.

Taustalla vaikuttavista kuormitustekijöistä yhdeksi mainittiin talous sekä raha. Pelaajat maksavat pääsääntöisesti itse kausimaksunsa asumiskulujen ja muiden pakollisten menojensa lisäksi. Osa pelaajista kertoi saaneensa urheilijoille tarkoitettua apurahaa, kun taas vastaavasti osa kävi vielä töissä. Suurin osa kertoi eläneensä opintolainan tai erilaisten tukien varassa.

”No oli silloin kyllä tosi tiukkaa et mulla oli opintolaina sitten tuli opintotuki, asumistuki ja niillä piti pärjätä, että mistään muualta ei mitään tullut... kyllä se oli aika tiukalla mentiin se aika (H7)

Apua talouteen on saatettu saada myös sponsoreilta ja omilta vanhemmilta. Sponsorit saattoivat olla henkilökohtaisia, jolloin rahallinen tuki tuli suoraan urheilijalle, mutta yleisempi rahallinen tukimuoto oli joukkueen tai seuran yhteiset sponsorit, jotka vähensivät joukkueen yhteisiä kuluja. Osa haastateltavista kertoi saaneensa jossain vaiheessa myös urheilijoille tarkoitettua apurahaa. Tällöin urheilijaa kohdistuvat vaatimukset kasvoivat, sillä saadakseen apurahaa oli pystyttävä ylläpitämään tiettyä tasoa ja urheilijan odotettiin kuuluvan lajin kansalliseen parhaimmistoon. Saatavat tuet pakottivat opinnoissa etenemään tietyllä tahdilla, sillä opintotuen saaminen edellytti opintojen etenemistä ja tietyn opintopistemäärään saavuttamista lukuvuosittain. Moni pelaaja nosti esille maksavansa itse isoja summia pelaamisesta sekä pelimatkoista. Summaa on pyritty pienentämään talkoilla ja sponsoreilla, mutta maksettava summa on osalla silti jäänyt isoksi, jolloin se heijastui suoraan elämiseen käytettävän rahan määrään. Kulut sekä elämisestä että harrastuksesta olivat pakottaneet osan haastateltavista osa-aika töihin tai tekemään keikkatyötä, jolloin kaksoisuraa jo ennestään haastava ajanpuute sekä kiire entisestään korostui.

4.4 Kaksoisuran tukeminen tulevaisuudessa

Urheilijoiden näkemykset siitä, miten kaksoisuraa tulisi tulevaisuudessa tukea eroavat olennaisesti toisistaan. Näkemysten taustalla vaikuttivat selkeästi urheiluun asetetut tavoitteet ja erityisesti maajoukkue toiminnassa mukana oleminen sekä kansainvälisen menestyksen tavoittelu. Maajoukkue toiminnassa mukana olleet urheilijat kokivat tarvitsevänsä enemmän aikaa urheilijan elämään sekä sen edistämiseen eli palautumiseen sekä kehittävään harjoitteluun. Samalla he

kaipasivat joustavampaa koulujärjestelmää, jossa kurssveja voisi suorittaa useampana eri ajankohtana lukuvuodessa tai laajemmin monimuoto-opiskeluna. Kansallista sarjaa pelaavat sekä tavoitteensa siihen asettaneet pelaajat kokivat tarvitsevansa paljon vähemmän tukea tulevaisuuteen ja he kokivat harjoittelu- ja palautumismäärän riittävämmäksi.

Raha ja talousasiat puhutti paljon ja se nousi yksittäiseksi isoksi teemaksi, johon tulevaisuudessa toivottiin ratkaisuja, jotta urheilijan ei tarvitsisi opiskelun ja pelaamisen lisäksi tehdä vielä säännöllisesti töissä. Ajatuksena oli, että tukea voisi saada ihan pelkästään ohjeistuksen tasolla. Esimerkeiksi tällaisesta ohjeistuksesta nostettiin oman talouden järjestämisen neuvonta ja sellaisten paikkojen vinkkaamisesta, mistä voisi yrittää hakea apurahaa. Vinkkejä sekä apuja kaivattiin myös sponsoreiden hankkimiseen kuten sopimusneuvotteluihin. Lisäksi urheilijan omaan toimintaan liittyvää oman urheilijabrändin luomiseen ja muiden yhteistyösopimusten tekemiseen toivottiin apuja ja neuvoja. Urheilijoista kukaan ei suoraan nostanut esille, että pelaamisesta pitäisi saada palkkaa sen verran, että sillä pystyisi elämään, mutta tulevaisuuteen toivottiin ratkaisuja, jotka madaltaisivat kausimaksuja ja pelaamisesta aiheutuvia kuluja.

”No en mä tiedä en mä kyllä siihen osannutkaan edes ehkä kaivata mitään muuta muuta kuin ehkä jotain rahallista tukea sitten mutta ei kai mitään muuta ihmeellistä.” (H7)

Urheiluseuroille pelaajat esittivät toiveita talkoiden sekä taloudellisten asioiden huolellisemmasta järjestämisestä. Talkoot osuivat usein peleistä vapaalle viikonlopulle, jolloin olisi ollut hyvä aika opiskella. Talkoot ja sponsorit koettiin tärkeiksi, mutta vastauksissa pohdittiin voisiko rahankeruuta tai talkootöitä ajoittaa kauden ulkopuolelle. Kehittymisen näkökulmaan toivottiin mahdollisuutta saada entistä enemmän yksilöllistä ohjausta ja harjoitusohjelmaa. Erityisesti toive nousi esille, kun pelaaja oli joukkueen ainoita pelaajia, jotka olivat mukana maajoukkuetoiminnassa. Lisäksi omalta seuralta ja joukkueelta toivottiin entistä enemmän tukea omien henkilökohtaisten kehityskohteiden parantamiseen.

Oppilaitoksen osalta kaksoisuran tueksi toivottiin järjestelmää, joka helpottaisi pelaajan poissaolojen hoitamista. Yhtenä ehdotuksena esitettiin, että oppilaitoksessa olisi yksi nimetty henkilö, jonka kanssa voisi aina erikseen sopia erityisjärjestelyistä. Lisäksi pitkät kuuden tunnin luennot ja seminaarit koettiin turhauttaviksi ja raskaiksi, etenkin jos työskentely ei ollut niissä tehokasta, sillä jokainen tunti on urheilijalle tärkeä.

”Mä istun 8– 6 tuntia luentosalissa ja mä en muista enää mitään, mitä siellä on käyty läpi niin se on tosi turhauttavaa. Ne on meille pakollisia ja ne ei ole kuitenkaan oppimisen kannalta mitenkään järkevää, että semmoista tehokkaampaa opiskelua mikä oikeasti opettaisi. Voisi olla tiiviimpää jolloinka sitä olisi vähemmän niin silloin aikaa jäisi enemmän sille palautumiselle” (H4)

Korkeakouluopiskelijoiden haastatteluissa nousi esille myös yllättävä huoli. Se liittyi lukioikäisten kaksoisuraan. Lukiolaiset kamppailivat omien haasteiden kanssa, mutta olivat myös omalla kaksoisurallaan todella kuormittuneita, jonka seurauksena pelaajat lopettivat pelaamisen ja keskittyivät vain opiskeluun korkeakoulussa. Samat haasteet tunnistettiin myös omassa kaksoisurassa lukioikäisenä, joten yleisesti kaksoisuran kannalta olisi tärkeää saada kaksoisuran tukitoimet sellaisiksi, että urheilijalla olisi houkuttelevaa jatkaa kaksoisuralla myös korkeakoulussa.

”Omassa joukkueessa on paljon lukioikäisiä niin ne jotenkin kamppailevat, vaikka ne kamppailee vähän eri asioiden kanssa, mutta ne on myös tosi kuormittuneita. Ne miettii tosi nuorena jo että he haluaa vaan jatkossa yliopistoon ja että haluaa lopettaa sen salibandyn, koska ei ole aikaa niin se on ehkä semmoinen mikä on oli itsellä ja minkä huomaa nykyäänkin.” (H4)

Salibandyn pelaajien urheilijaidentiteetti haastatteluiden perusteella on myös hyvin vaihteleva, jolloin kaksoisuran tukeminen tulevaisuudessa voi olla haasteellista, sillä yhtä oikeaa tapaa, joka sopisi kaikille ei aineiston pohjalta ole helppo löytää. Pelaajat, jotka harjoittelevat ja tavoittelevat kansainvälistä huippua, tarvitsevat enemmän aikaa harjoitteluun verrattuna niihin pelaajiin, jotka ovat saavuttaneet oman tavoitteensa: pelata pääsarjatasolla salibandyä. Tuen tarpeeseen tavoitteiden lisäksi vaikuttaa myös pelaajien yksilölliset kyvyt kohdata kaksoisuran haasteita sekä muun arjen tuomaa kuormitusta.

5 YHTEENVETO

Esitetyistä tuloksista voidaan yhteenvetona todeta, että urheilijat eniten kaipaavat ymmärrystä sekä joustoa oman arkensa tueksi jokaisella elämän osa-alueelta. Kaksoisuralla oleva urheilija kaipaa aikaa, taloudellista tukea sekä ympärilleen ihmisiä, jotka ymmärtävät kaksoisuran vaatimuksia.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä selvitin, millainen kaksoisurapolku tukee urheilevaa korkeakouluopiskelijaa. Haastatteluissa esille nousseet haasteet ovat hyvin saman suuntaisia kuin aikaisempienkin tutkimuksien tuloksissa nousut esille (Henriksen ym. 2020; Linnér ym 2019). Kiirettä ja työmäärän paljoutta helpottivat ennakointi, selkeät rutiinit sekä aikataulun joustavuus. Suurin tukiverkosto muodostui läheisistä sekä arjessa vaikuttavista muista ihmisistä, jotka toivat arkeen tukea ja turvaa urheilun ja koulun tilanteisiin, mutta tarvittaessa tarjosivat myös mahdollisuuden pieneen taukoon arjesta. Kaksoisuraa tukeviksi yksilön ominaisuuksiksi vastausten perusteella voidaan ajatella olevan yksilön arjen- ja ajanhallintataidot, omatoimisuus sekä organisointitaidot. Näitä ominaisuuksia on Linnér ym. (2019) korostanut omassa kaksoisuratutkimuksessaan.

Kaksoisuralla menestymistä voidaan ajatella pyramidina (kuvio 5), jonka perusta pitää olla kunnossa ennen seuraavaa tason rakentamista. Kaksoisuralla urheilijan tukeminen alkaa urheilijan voimavarojen varmistamisella ja niiden tukemisella. Tällä tasolla urheilijalle annettava tuki tulee positiivisten ihmissuhteiden sekä talouden tukemisen kautta. Seuraava taso pyramidista kuuluu urheilijan arjelle, johon urheilu sekä harjoittelu vaikuttavat vahvasti. Tällä tasolla urheilijalle annettava tuki tulisi erityisesti harjoittelusta vastaavan seuran ja valmentajan kautta sekä oppilaitoksen omien käytänteiden myötä. Tanskassa Aarhusin yliopiston (Henriksen ym. 2020) tukijoukko kuuluisi vahvasti tähän vaiheeseen urheilijan tueksi. Suomalaisessa kaksoisurarakenteessa vastaavanlainen tukijoukko voisi olla urheiluakatemia alla. Viimeisenä pyramidin huipulla on menestyväurheilija, jonka erityisenä tukijoukkona on maajoukkueen toiminta ja

valmennus. Seuraava kuvio havainnollistaa kaksoisuralla menestymisen edellytyksiä ja tukikeinoja.



Kuvio 5 Kaksoisuralla menestymisen edellytykset sekä tukikeinot.

Urheilu-uralla menestyminen vaatii, että urheilijan voimavarat sekä edellytykset ovat kunnossa, jotta hän voi harjoitella laadukkaasti (Nummela ym. 2016). Tämä näkyy myös kaksoisuralla, sillä urheilija ei pysty toteuttamaan kaksoisuran vaatimaa arkea ilman, että voimavarat ovat riittävät. Toimiva arki on taas kaksoisuran edellytys menestymiselle eli kansalliselle huipulle tai jopa kansainväliselle tasolle. Urheilijan kaksoisurapolun rinnalla kulkeva tukitoiminen polku toimii samalla periaatteella. Ensin tulee mahdollistaa pelaaminen taloudellisesti. Lisäksi kannustavat ihmissuhteet luovat hyvän lähtökohdan uralle. Seuraavassa vaiheessa tukijoukoiksi nousevat ne tekijät, jotka konkreettisesti vaikuttavat urheilijoiden arkeen niin, että pelaajan arki ei vie liikaa pelaajan voimavaroja. Lopulta pitkäjänteinen toimiva arki tarjoaa mahdollisuuden menestymiseen, jolloin viimeisenä tukijoukkona voidaan pitää maajoukkuetta sekä maajoukkueen resursseja, sillä maajoukkueen resurssit tulevat avuksi niille pelaajille, jotka ovat riittävän hyviä.

Nummela ym. (2016) korostaa omassa tutkimuksessaan urheilijan sitoutumista sekä omistautuneisuutta urheilussa menestymisen edellytyksenä huipputasolla. Samaa mieltä Nummelan ym. kanssa on Ford ym. (2011), jotka korostavat myös, että urheilun on oltava urheilijan elämän tärkein osa-alue. Kaksoisuralla olevalle

urheilijalle etenkin valmentajan suunnalta tulleen tämä ajattelumaailma koettiin haasteelliseksi. Sen sanoittaminen viestitti urheilijalle, että henkilö ei tukenut hänen kaksoisuraansa. Kaksoisuran kannalta onkin oleellista pohtia huippu-urheilua sekä menestymistä eri lähtökohdasta, sillä kaksoisuran myötä urheilu-uran rinnalla kulkeva toinen ura vaatii samaa sitoutumista kuin urheilu-urakin.

Toinen tutkimuskysymykseni pyrki selvittämään, millaisia kokemuksia salibandyn pelaajilla on korkeakouluopiskelun sekä pelaamisen yhdistämisestä ja millaiseksi he kokevat arkensa. Haastatteluiden perusteella salibandyn pelaajat suhtautuivat erittäin positiivisesti kaksoisuraansa sekä ovat motivoituneita tavoittelemaan asettamiaan tavoitteita huolimatta haasteista. Kaksoisuran kokemukset sekä arki haastoivat urheilijoita ja saattoi aiheuttaa vakaviakin seurauksia. Kaksoisuraa haastavat ja tukevat tekijät kietoutuvat toisiinsa ja siksi niitä ei voi suoraan erottaa toisistaan tutkimuksen tuloksissa. Kaksoisuraa haastavat ja tukevat tekijät vaikuttavat suoraan siihen millaisena urheilija kaksoisuransa kokee ja millaiseksi arki muotoutuu.

Luottamussuhde valmentajan ja urheilijan välillä oli myös tärkeää sekä tunne siitä, että valmentaja piti huolta tai oli kiinnostunut myös muista elämän osa-alueista kuin pelkästään urheilusta. Saarinen ym. (2020) on omassa tutkimuksessaan korostanut myös luottamussuhteen merkitystä sekä negatiivisten kokemusten vaikutusta urheilijaan. Negatiivisia kokemuksia tai vähäistä tukea urheilija sai ympäristöissä, joissa keskiössä oli urheilu ja voittaminen ja arvostusta saatiin ole-malla paras. Saarisen mukaan osa ympäristöistä on myös todettu hallitseviksi ja kontrolloivaksi. Kaksoisuraa tukematon ympäristö ei kannustanut opiskelemaan ja opiskelun merkitys nuoren elämässä unohdetaan. Huolimatta siitä, että Saarisen ym. (2020) tutkimus on toteutettu yksilöurheilijoille lukiokontekstissa tutkimukseni tulokset ovat yhteneväisiä, sillä positiivisen ympäristönvaikutus ei vähene korkeakouluasteelle siirryttäessä.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä pyrin saamana tietoa niistä tekijöistä, jotka haastavat tai tukevat konkreettisesti salibandyn kaksoisuraa. Kaksoisuran haasteet olivat hyvin samanlaisia mitä esimerkiksi Hintikka (2022) on muodostelma-luistelijoiden kohdalta kirjoittanut. Salibandyn kaksoisurien haasteet eivät ole

mitenkään ainutlaatuisia vaan yleisimmät kipukohdat löytyvät myös muista lajeista tehdyissä tutkimuksissa (Niemelä & Sillanpää 202; Heikkilä 2023). Suurin ero lukiolaisten kaksoisuratutkimuksiin verrattuna tulokissa vahvemmin korostui oma talous ja sen hallinta, mutta myös muut arjen hoidettavat asiat. Salibandyn lajin omat haasteet ovat erityisesti lyhyt aikuisura sekä nuorena lopettaminen, jotka tuovat lajin pariin omat haasteensa vaikuttaen myös seurojen toimintaan sekä sitä kautta välillisesti kaksoisuriin. Samaan suuntaan kaksoisuraa tukevat tulokset asettuivat kuin muidenkin lajien osalta: läheiset olivat kaikista tärkein ja suurin tukiverkosto sekä toimijoiden ymmärrys ja joustaminen toinen.

Viimeisessä tutkimuskysymyksessä suunnattiin katseita tulevaan sekä kartoitettiin urheilijoiden näkemyksiä salibandyn pelaajien kaksoisurien tukemisesta. Tulevaisuuden tukemisen teemat ovat vahvasti liitettävissä myös yleiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun opiskelijoiden toimeentulosta sekä yleisesti neuvonnan ja ohjauksen tarpeesta oman talouden hallinnasta. Suomalaisen kaksoisuran tukemiseen voisi myös toimia Aarhusin yliopistossa (Henriksen ym. 2020) toimivan tukijoukon kaltainen tukiverkosto, joka auttaisi poissaolojen järjestämisessä sekä koulun kanssa viestinnässä. Salibandyn pelaajien kohdalla erilaiset urheiluakatemia kautta tulevat avut jäivät varjoon ja ainoa urheiluakatemia kautta tuleva tuki kaksoisuralle oli aamuharjoittelumahdollisuus. Tämä eroaa monesta yksilölajista huomattavasti, sillä esimerkiksi Päijät-Hämeen urheiluakatemia monipuolisesti tukemista urheilijoista merkittävä osa on yksilölajien edustajia (Päijät-Hämeen urheiluakatemia 2023).

Kaksoisuralla pelaajien taidot ja kyky hallita sekä aikatauluttaa arkeaan olivat merkittävässä roolissa myös salibandyn pelaajien kokemuksissa. Hintikka (2022) Niemelä ja Sillanpää (2022) nostavat esille lukio-opiskelun pidentämisen neljään vuoteen hyödyntävän kaksoisuraa, sillä opiskelun joustavuus helpottuu ja vähentää kuormittavuutta. Korkeakoulussa tämän toteuttaminen haastatteluiden perusteella vaikuttaisi opintojen pidentäminen olevan haaste opintojen rakenteen seurauksena. Tietyille aloille opintojen pidentäminen onnistuisi todennäköisesti helposti, mutta niiden opintojen osalta, joissa on paljon pohjakursseja tai kursseja, jotka ovat kerran vuodessa, opintojen eteneminen hitaammassa tahdissa ei ole mahdollista. Tukitoimi, joka toimii lukiossa ei tässä tapauksessa siirry

korkeakouluun samalla tavalla kaikille aloille. tässä vaiheessa käytäntöön. Korkeakoulut tarvitsisivat lisäresurssia järjestää kursseja useamman kerran vuodessa tai laajemmin monimuoto-opiskeluna.

Salibandyssa ei tunneta ”superwoman”- ilmiötä (Saarinen 2023) vaan ennemminkin hyväksytään se, että urheilijoilla on haasteita ja niiden haasteiden takia pelaajat lopettavat. Inhimillinen suhtautuminen ja ilmiöstä irrottautuminen ovat salibandyn osalta vahvuuksia, sillä ne mahdollistavat kaksoisuran kehitystyön sekä haasteiden tarkemman tarkastelun. Salibandyn kaksoisuriin pelaajat pystyvät nimeämään monta haastetta sekä ehdottamaan vastapainoksi monipuolisesti erilaisia ratkaisuja, joiden huomioon ottaminen voisi ennaltaehkäistä lopettamista. Lopettaminen on haaste niin lajille, mutta myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta liikunnan väheneminen opiskelijoiden arjessa on huono asia, sillä liikkumattomuuden vaikutukset esimerkiksi yhteiskunnan talouteen ovat merkittäviä (Vasankari & Kolu 2018).

6 POHDINTA

Tutkielmani on antanut kaksoisurakeskusteluun salibandyn näkökulman sekä tarjonnut urheilijoille mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan kaksoisurasta. Salibandy toimii tutkielmassani esimerkkinä, miten urheilua sekä koulutusta pystytään yhdistämään tavoitteellisesti. Tutkielmani tavoitteena oli myös antaa pelaajien kokemuksille mahdollisuus tulla esille ja osaksi kaksoisuraa koskevaa tieteellistä keskustelua ja kehittämissuunnitelmia. Kaksoisuran tukipalveluiden kehittämisen kannalta on tärkeää toteuttaa kaksoisuratutkimuksia, jotta käytössä olisi mahdollisimman ajankohtaista palautetta urheilujärjestelmästä ja sen toiminnasta.

Tutkielmani tehtävänä on ollut kuvata ja tulkita kaksoisuraa salibandyn huippuvaiheessa, joka asettuu aikaan, jolloin pelaaja on myös korkeakouluopiskelija. Tutkielmani konteksti rajautuikin korkeakouluissa opiskeleviin ja F-liigassa pelaaviin urheilijoihin. Haastattelukutsuun vastasivat vain naispelaajat, joten tutkielmani suuntautui erityisesti naispelaajien kaksoisurien kuvaamiseen sekä tulkitsemiseen. Tutkielmani keskittyi kuvaamaan pelaajan urheilu-uraa tavoitteita sekä urheilu-uran vaatimuksia samalla pohtien urheilun ja opiskelun yhdistämistä, opiskeluiden tavoitteiden toteutumista ja arjen sujuvuutta. Tutkielmani antaa myös katsauksen naissalibandyn pelaajien kaksoisurien tilanteeseen Suomessa.

Tutkielmani tarjoaa näkökulman myös yhteiskunnalliseen keskusteluun, sillä mediassa on vahvasti esillä opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen, mutta lisäksi myös opiskelijoiden toimeentulo. Tutkielmani tarjoaa keskusteluun kaksoisuralla olevien salibandya pelaavien opiskelijoiden näkökulmaa. Valtion tekemät päätökset sekä ratkaisut opiskelijoiden saamiin valtion tukiin vaikuttaa myös kaksoisuralla oleviin opiskelijoihin. Kaksoisuralla olevilla opiskelijoilla rahan tarve on

ilmeinen, eikä kaksoisuralla olevat opiskelijat ole ”tavallisiin” opiskelijoihin nähden paremmassa taloudellisessa asemassa.

Tutkielmani teoriaohjaava aineiston analyysi on ohjannut vahvasti tulosten jaottelua sekä tutkielman rakennetta. Vahvasti teoriaosiossa on esillä tutkielmani tärkein teoreettinen viitekehys eli Aarhusin yliopiston kaksoisuran holistisekologisen malli (Henriksen ym. 2020), jonka käsittelyyn sekä esittelyyn olen käyttänyt paljon aikaa, sillä aineiston analyysisissä olleet yläkäsitteet ovat mallista nostettuja. Teoriaohjaava analyysi oli valintana perusteltu, sillä luotettavaa aikaisempaa kaksoisuratutkimusta oli saatavilla, eikä omat tulokseni lopulta tehneet suurta eroa aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Kuitenkin teoriaohjaava analyysi antoi mahdollisuuden nostaa esille myös uusia teemoja sekä käsitteitä, jotka salibandyn kaksoisurissa näyttäytyvät merkityksellisiltä ja tärkeiltä.

Salibandyn pelaajien urheilu-uran käännekohtia sekä urheilijapolkua voidaan pitää samanlaisena kuin muiden lajien (Ryba ym. 2016; Nummela ym. 2016). Erittäin kriittisinä kohtina myös salibandyssä ovat siirtymävaiheet. Tulokseni osoittavat myös arjen monipuolisuuden tukevan urheilijaksi kasvamista sekä kaksoisuraa. Tutkimukseni tulokset ovat yhteneväisiä Airan, Aarresolan, Kokon, Pihlajan ja Konttisen (2012) sekä Fordin ym. (2011) tutkimustulosten kanssa myös siinä mielessä, että joukkueurheilijoiden urheilu-uralle on yhteistä lapsuudessa olleet monipuoliset harrastukset, pihapelit, leikit sekä motoriset perustaidot ja niiden kehittyminen, mutta myös ihmissuhteet sekä lähipiirin kannustaminen. Salibandyn kohdalla esille nousi erityisesti peli-ilo sekä halu pelata, jolloin huippuvaiheessakin on tärkeää säilyttää harjoittelun monipuolisuus sekä mielekkyys erityisesti junioreiden osalta, jotka hyötyvät yleistaitavuuden kehittämisestä (Ford ym. 2011).

Suomessa kaksoisuratutkimus on painottunut opinnäytetöihin ja jäänyt monin osin hajanaiseksi ja osittain puutteelliseksi (Ryba ym. 2016).

Kaksoisuratutkimuksen kenttää tulisi kehittää sekä laajentaa, sillä opinnäytetyöt nostavat tiettyyn aihepiiriin liittyviä teemoja (vrt. mm. Hintikka 2022; Heikkilä 2022), jotka ovat toki pääsääntöisesti linjassa keskenään, mutta eivät silti luo yleispätevää kuvaa kaksoisurien tilanteista Suomessa. Tutkielmani on yksi lisää tähän pirstaleiseen tutkimuskenttään nostoen esille yhden uuden lajin näkökulmaa, joka toki on linjassa aikaisempien tutkimusten tulosten kanssa (Hintikka 2022; Heikkilä 2022). Yksittäisten lajien kautta toteutetut tutkimukset ovat lajien parissa työskenteleville henkilöille merkityksellistä, mutta yleispätevä laajempi kaksoisuratutkimus voisi tarjota kouluille ja yleisille urheiluakatemoille paremmat lähtökohdat kehittää toimintaa kaikkien lajien edustajien kaksoisuria huomioiden. Samalla kaksoisuratutkimuksen kentältä Suomessa puuttuu lajirajat rikkova tutkimus, joka pohtisi, selvittäisi ja vertaisi eri lajien edustajien kaksoisuria sekä niiden tarpeita. Samalla aikaisemmat tutkimukset kaikki avaavat tulostensa kautta mahdollisuuden tutkia kaksoisuran tiettyä osa-aluetta tai haastetta toteuttamalla esimerkiksi pitkittäistutkimusta urheilijan hyvinvoinnista tai sosiaalisista suhteista.

Kaksoisuratutkimus Suomessa on painottunut kuvaamaan kaksoisuran haasteita, mutta sen tutkimuksellista pohjaa voidaan pitää hatarana, sillä vuoteen 2016 mennessä kaksoisuratutkimuksesta noin 75% on toteutettu opinnäytetöinä. Kaksoisuratutkimus on painottunut korkeakouluasteelle, jossa huippu-urheilu ja opiskelu kohtaavat. Tulevaisuudessa suomalaiseseen kaksoisuratutkimukseen tulisi löytää laajempia näkökulmia. (Ryba ym. 2016.) Kansainvälisesti kaksoisuratutkimusta on toteutettu laajasti, mutta tarve olisi pitkittäistutkimuksiin sekä monipuolisempiin menetelmiin (Stambulova & Wylleman 2015).

Tässä kontekstissa eli korkeakoulussa opiskelevan salibandyn pelaajan kaksoisuraa voitaisiin tulevaisuudessa tutkia laajemman määrällisen tutkimuksen avulla, jossa selvitettäisiin yleistävämpää tietoa salibandyn pelaajien kaksoisurista. Samassa kontekstissa voitaisiin toteuttaa myös case-tutkimus, jossa seurattaisiin muutamaa pelaajaa tai yhtä joukkuetta läpi kauden, jolloin olisi mahdollisuus kauden eri vaiheiden tutkimiseen ja vaikutukseen urheilijan arjessa sekä

koulunkäynnissä. Tutkielmani toteutuksessa on myös huomioitava, että miesten sarjoja ei ole käsitelty ollenkaan, jolloin samalla tutkimusasetelmalla voisi tutkia miessalibandyn pelaajien kaksoisuraa. Toisaalta voisi olla yksi tutkimusaihe selvittää, millaisia eroja naisten ja miesten sarjojen pelaajien kaksoisurista löytyy. Tutkimusasetelmastani puuttui myös valmentajien, opettajien, koulun tai urheilukatemioiden näkökulmat, jolloin seuraavissa tutkimuksissa voisi ottaa huomioon eri henkilöiden näkemyksiä esimerkiksi tutkimalla, miten valmentajat suhtautuvat kaksoisuraan. Voisikin olla myös kiinnostavaa, jos tutkimuksissa irrottaututtaisiin lajeista ja tutkittaisiin esimerkiksi oppilaitoksen käytänteitä tai yhteiskunnan rakenteita ja mahdollisuuksia tukea kaksoisuraa tai vastaavasti sitä, mitkä tekijät erityisesti näissä konteksteissa haastavat.

Salibandyn naisten pääsarjan rakenne muuttui kaudelle 2023–2024, jotenka haastatteluvaiheessa olleet naisten A-liiga ja B-liiga poistuivat ja tilalle muodostui yksi liiga. Uuden tutkimuksen toteuttaminen tämän yhden liigan sisällä voisi tulevaisuudessa toimia yhtenä tutkimuksen kohteena sekä rajauksena, jolloin voisi tehdä vertailua tämän tutkimuksen sekä nykytilanteen välillä, sillä uudistuksen myötä tutkimustulokset saattavat olla toisenlaiset tai keskusteluissa voi korostua erilaisia aiheita.

LÄHTEET

Aaltonen, M. 2016. Ei vain urheilua. Liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan uusiutumisen kannalta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:2.

Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2012. Suomalais-ten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksesta: J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. 2012. Kihun julkaisusarja nro 45.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino.

Aquila, 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

Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation- A prospective study of adolescent athlete from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise* 21(2015) 42-49.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. & Williams, C. 2011. The long-term Athlete Development model; Physiological evidence and application. *Journal of sport sciences*. 29. 389-402.

Heikkilä, E., tiedekunta, K., & Education, F. o. 2022. Omaa juttua rakentamassa – Nuorten jalkapalloilijoiden kaksoisuria tukevan arjen rakentaminen suomalaisissa jalkapallolukioissa. Lapin yliopisto.

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.

<https://doi.org/10.1016/j.psych-sport.2019.101637>

Hintikka, T. 2022. urheilijan kaksoisura- Tavoitteena tasapaino: Muodostelma-
luistelijoiden kokemuksia urheilijan kaksoisurasta ja sen tulevaisuuden kehittä-
mistarpeista. Helsingin Yliopisto.

Härmä, J. 2022. Hyvä valmentaja salibandyn maajoukkuepelaajien määrittele-
mänä. Master-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Järvinen, J., Sipilä, A., & Sorri, J. 1997. Sählystä salibandyyn. Kuopio. Puijo.

Korsman, J. 2011. Salibandyn käsikirja. Kuopio. UNIpress.

Linnér, L., Stambulova, N. B., Lindahl, K. & Wylleman, P. 2019. Swedish univer-
sity student-athletes' sual career scenarios and competences. International
Journal of sport and exercise psychology. DOI:
10.1080/1612197X.2019.1611898

Niemelä, V., Sillanpää, N., tiedekunta, K., & Education, F. o. 2022. Toisen as-
teen opiskelijoiden kokemuksia opiskelun ja pesäpallon pelaamisen yhdistämi-
sistä kilpatasolla kaksoisuran, motivaation, elämänhallintataitojen, hyvinvoinnin
ja opintomenestyksen näkökulmasta. Lapin yliopisto.

Nikander, A. 2021. Kaksoisura korkeakouluissa- kansainvälinen tutkimuskat-
saus. Suomen olympiakomitea.

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. 2016. Urheilijan
polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis-
ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. KIHUn julkaisusarja nro 51.

Perttula, J. & Latomaa, T. 2005. Kokemuksien tutkimus: Merkitys, tulkinta, ym-
märtäminen. Helsinki: Dialogia.

Pitkänen, R. 2021. Jääkiekkoilijoiden kaksoisura. Ammattijääkiekkoilun ja kor-
keakouluopiskelijun yhdistämisen pääomat ja kentät. Jyväskylän Yliopisto. Liik-
kuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Pulkkinen, T. 2020. Salibandyn pienpeli- ja intervallijuoksuharjoittelun vaikutuk-
set kestävyysuorituskykyyn. Pro Gradu. Jyväskylän yliopisto.

- Päijät-Hämeen Urheiluakatemia 2023. www.pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia (luettu: 12.11.2023.)
- Ruusuvuori, J., Tiittula, L. & Aaltonen, T. 2005. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. (2.p.). Vastapaino.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3), 88-95.
- Ryan, C. 2015. Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and exercise* 21 (2015) 91-97.
- Stambulova N. B. & Wylleman P. 2015. Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and exercise* 21. 2015. 1–3.
- Saarinen, M. 2023. Uncovering the Vulnerabilities of Female student-Athletes in the career construction framework. Väitöskirja. Jyväskylä.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H. & Aunola, K. 2020 "I was 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. DOI: 10.1080/17430437.2019.1669322
- Salibandyliitto 2023. www.salibandy.fi (luettu: 14.11.2023) Santanen, H. 2023. "Osaava, vaativa, ihmisläheinen, rehellinen, suora" – hyvän valmentajan vaatimukset salibandy maajoukkuepelaajien määrittelemänä. Master-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
- Suomen Olympiakomitea. 2023. www.olympiakomitea.fi (luettu: 14.11.2023)
- Suominen, G. 2012. Salibandy harrasteliikuntana. Opinnäytetyö. Haaga-helia. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa — Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla www- muodossa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf . (Luettu 20.11.2023.)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Vasankari, T. & Koulou, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa- vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.

LIITTEET

Liite 1

Kutsu tutkimukseen

Miten salibandy pelaajat kokevat kaksoisuransa? Miten menesty sekä salibandynsa että akateemisella uralla? Miten koet opintojen vaikuttavan pelaamiseen entä pelaamisen opintoihisi? Olen kasvatustieteiden opiskelija Lapin Yliopistosta ja teen Pro Gradu-tutkielmaani työnimellä ” *Salibandypelaajan kaksoisura, menestyminen lajissa ja koulussa*”.

Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla suomalaisia salibandyn pelaajia, jotka opiskelevat korkeakoulussa tutkintoa ja pelaavat samalla F-liigassa. Haastattelut kestävät 20–30 minuuttia ja ne voidaan toteuttaa haastatteluun osallistuvan henkilön aikataulun mukaisesti keväällä 2023. Haastatteluun ei tarvitse valmistautua; omien kokemusten sekä näkemysten jakaminen riittää. Tutkija on vaitiolovelvollinen eikä haastatteluihin osallistuneiden tunnistetiedot (koulu, joukkue tms.) ole mukana tutkimuksessa eikä niitä jaeta ulkopuolisille.

Mikäli kuulut kohderyhmään ja olisit halukas osallistumaan, otathan yhteyttä minuun suoraan alla löytyvillä yhteystiedoilla. Vastaa mielelläni myös tutkimuksesta heränneisiin kysymyksiin ja annan lisätietoja.

Tutkimukseen osallistuminen pohjautuu vapaaehtoisuuteen, mutta lajin sekä koulutuksen kaksoisuran kehityksen kannalta osallistuminen ja omien kokemusten jakaminen on avain mahdolliseen kehitykseen.

Ystävällisin terveisin

Nelli Salmio

puhelinnumero

sähköposti

Liite 2

Haastattelurunko

Yleistiedot

- Mitä opiskelet? Mikä oppilaitos?
- Mitä sarjaa pelaat?
- Montako kautta olet pelannut f-liigaa (ent. salibandyliiga)?
- Montako vuotta olet opiskellut ja pelannut samaan aikaan?

Urheilun osa-alue

- Kuinka monta tuntia harjoittelet viikossa?
- Kuinka monta tuntia harjoittelet omatoimisesti viikossa?
- Millaiset tavoitteet sinulla on urheilussa?
- Miten opiskelu vaikuttaa urheiluusi?
- Miten valmentajasi suhtautuu opiskeluun?
- Miten joukkuekaverit/valmentaja suhtautuu mahdollisiin poissaoloihin tai myöhästymisiin harjoituksista opiskelun takia?
- Miten koet, että kaksoisura tukee näitä tavoitteita?
- Millaista tukea saat joukkueeltasi kaksoisurallesi?
- Mitä toivoisit mahdollisesti lisää?
- Millainen olisi ideaali tilanne?

Yksityiselämä

- Miten perheesi suhtautuu kaksoisuraan?
- Miten kaverisi suhtautuu kaksoisuraan?
- Millaista tukea saat kaksoisurallesi?
- Kuinka paljon sinulle jää vapaa-aikaa?
- Millaiseksi koet arkesi?
- Millaiseksi koet voimavarasi?

Opiskelut

- Miksi hait nykyiseen koulutukseesi?
- Paljonko käytät aikaa opintoihin keskimäärin viikossa?
- Miten suoritat opintojasi?
- Miten urheilu vaikuttaa koulumenestykseesi?
- Miten koulusi suhtautuu urheiluusi?
- Millaista tukea saat koululta kaksoisurallesi?
- Millaiset tavoitteet sinulla on akateemisella urallasi?
- Miten koet kaksoisuran vaikuttavan näihin tavoitteisiin?