Teksti **Irina Watkins, Noora Ronkainen ja Tatiana Ryba**
Kuvat **Martti Matintalo ja Kirjoittajien henkilökohtaiset arkistot**

”Vielä yksi kausi?”

– *Mies- ja naisjuoksijoiden urheilu-urat tarkastelussa*

”Ei mulla ollut lääkäriä tms. mutta kyllä mulla huoltajat oli: isä ja äiti! Enkä mä mitään tasavertaisia kilpailuja halunnut; ylivoimainen voitto vaan. SUL kyllä otti yhteyttä, mutta vain kun meni hyvin. Kun tuli niitä vastoinkäymisiä, jäin yksin.”

– Kristiina Iisakkila

VIIMEISTEN VUOSIKYMMENTEN AIKANA Suomessa on ollut lukuisia nuoria lahjakkaita naiskestävyysjuoksijoita, mutta syystä tai toisesta suuri osa heistä on lopettanut uransa ennenaikaisesti. Näiden tarinoiden keskuudessa **Kristiina Iisakkilan** lyhyen juoksu-uran vertaista koettelemusta saa hakea, mutta sen viesti on varsin selvä: urheilijaa ei kuunneltu ja vaikeuksia kohdatessaan hän jäi yksin.

Syitä naisurheilijoiden ennenaikaiseen urheilu-uran päättymiseen on etsitty myös urheilulehdissä ja internetin keskustelupalstoilla. **Antti Pihlakoski** totesi *Turun Sanomissa* (2014), että ”tyttöjen kasvattamiseen liittyvien erityispiirteiden ja arvomaailman ymmärtämättömyys olivat keskeisimmät syyt lopettamisiin.”

Vertaavaa tieteellistä tutkimusta naisten ja miesten urheilu-urien eri vaiheista on hyvin vähän niin Suomessa kuin maailmalla. Olisi tärkeää oppia ymmärtämään miesten ja naisten kokemuksissa vallitsevat erot, ja miksi urheilu-uran ennenaikainen lopettaminen mielletään usein ongelmaksi vain naisten keskuudessa.

Tutkimuksemme keskittyi nais- ja miesjuoksijoiden sekä suunnistajien kokemusten vertailuun urheilu-uran huippuvuosilta, sekä analysoimaan urheilu-uran päättymiseen vaikuttaneita tekijöitä.

Kestävyysjuoksu on Suomessa perinteinen laji, jossa miesurheilijoilla on menestyksekäs historia. Lajikulttuuriin kuuluvat tarinat suomalaisesta sisusta, askeettisuudesta ja yksinäisyydestä. Tätä perinnettä siirtävät eteenpäin elämänkerrat mm. **Nurmesta** ja **Virénistä**. Naiset eivät ole saaneet samanlaista huomiota juoksijoina, mikä osaltaan johtuu siitä, että pitkät kestävyysmatkat olivat kiellettyjä naisilta 1980-luvulle saakka. Juoksukulttuuri on siis perinteisesti miesten kulttuuria.

Kestävyysjuoksun suosio on lisääntynyt 2000-luvulla varsinkin naisten keskuudessa – on naisten juoksuryhmiä sekä ainoastaan naisille avoimia juoksutapahtumia. Tutkijat ovat kuitenkin esittäneet, että naisten ”hauskan yhdessäolon” juoksukulttuuri itse asiassa marginalisoi ne naiset, jotka ovat kilpailullisia ja ”tosissaan”. Tämä vahvistaa stereotypiaa siitä, etteivät naiset voi olla oikeita urheilijoita. Niin huippu-urheilussa kuin yritysjohtamisessa onkin havaittu naisten usein omaksuvan jopa kovemmat arvot ja asenteet kuin miehet saadakseen arvostusta ja sopeutuakseen vallitsevaan kulttuuriin.

Tutkimukseemme osallistui 10 mies- ja 9 naisjuoksijaa, joista kahdella päälajina oli suunnistus. Iältään 25–62-vuotiaista urheilijoista jokainen oli osallistunut vähintään kansallisiin mestaruuskisoihin, ja kahdeksan urheilijaa oli kilpaillut myös kansainvälisellä tasolla. Lisäksi, osa haastateltavista oli edelleen aktiiviurheilijoita. Miesurheilijat osallistuivat elämänkertahaastatteluun **Noora Ronkaisen** tutkimuksessa ja naisurheilijat osallistuivat **Irina Watkinsin** puolistrukturoituun haastatteluun. Alun perin erilliset aineistot yhdistettiin myöhemmin vertailevaa tutkimusta varten.

Lähteet:

IISAKKILA, K. (2008). *Leikekirjasta poimittuja, osa 2:* Muita lehtijuttuja. http://personal.inet.fi/cool/kristiina.iisakkila/pages/elamankerta2.htm

PIHLAKOSKI, A. (2014, July 31). *Tasa-arvoa rakennetaan myös urheilukentillä.* Turun Sanomat. www.ts.fi

Viisi pääteemaa

❶. **Epäilykset kehittymisestä:** Yleistä niin naiskuin miesjuoksijoidenkin tarinoissa olivat epäilykset kehittymisestä uran loppuvuosina. Tietoisuus kykyjen rajallisuudesta sai monet pohtimaan uran lopettamista, etenkin jos urheilijan identiteetti oli vahvasti sidoksissa menestykseen ja ennätysten tavoittelemiseen. Naisjuoksijat sisäistivät menestymistarpeet vahvasti ja lopettivat kilpailemisen urheilu-uran loputtua kokonaan, koska eivät kokeneet kilpailemista ilman menestystä mielekkäänä. Miehistä useat puolestaan olivat kiinnostuneita veteraaniurheilusta ja kertoivat ympäristön kannustavan urheilemaan myös myöhemmällä iällä.

❷. **Loukkaantumiset ja ylikunto:** Loukkaantumiset olivat huomattavasti keskeisemmässä osassa naisten kuin miesten tarinoissa. Ne aiheuttivat tuloskehityksen pysähtymistä, motivaation hiipumista ja ongelmia valmentajien kanssa. Oli myös selvää, että miesjuoksijoiden keskuudessa urheilijan ja valmentajan suhde oli enemmän yhteistyöhön perustuva, ja miehet jopa kyseenalaistivat valmentajiensa ohjeita ja ottivat itse selvää asioista. Naisten keskuudessa valmentaja oli usein autoritäärisessä asemassa.

❸. **Yksinäisyys:** Niin miehet kuin naiset puhuivat kestävyysjuoksijan yksinäisyydestä, joka on yksi suomalaisen juoksun kantavia myyttejä. Useat miesjuoksijat katsoivat yksinäisyyden positiiviseksi asiaksi. Naiset taas kaipasivat sosiaalista tukea ja mielsivät yksinäisyyden ajoittain jopa musertavaksi. Miesurheilijat olivat lisäksi tiivisti yhteydessä toisiin urheilijoihin ja kannustivat toisiaan jatkamaan urheilua, samalla kun naiset eivät juurikaan pitäneet juoksun parissa syntyneitä kaverisuhteita tärkeinä.

”Niin huippu-urheilussa kuin yritysjohtamisessa onkin havaittu naisten usein omaksuvan jopa kovemmat arvot ja asenteet kuin miehet saadakseen arvostusta ja sopeutuakseen vallitsevaan kulttuuriin.

❹. **Opinnot ja työelämä:** Opintojen päättyminen ja työelämään siirtyminen tarkoitti monelle juoksijalle urheilu-uran päättymistä. Nimenomaan naiset kokivat, että heidän tuli valita juoksun ja opintojen välillä, ja he puhuivat 30 ikävuoden rajapyykistä. Miehille opintojen ja työuran myöhäisempi aloittaminen oli hyväksyttävämpää. Tutkimus viittaa siihen, että miesten ja naisten elämänpolut ovat keskenään hyvin erilaisia suomalaisessa yhteiskunnassa. Erityisesti nuorten naisten odotetaan aikuistuvan ja kantavan vastuuta niin työ- kuin perheelämässä.

❺. **Identiteetti:** Miehet kokivat maskuliinisen juoksukulttuurin arvojensa mukaiseksi ja nauttivat kilpailuiden tuomista haasteista ja sosiaalisuudesta. Naiset kokivat juoksukulttuurin liian vakavaksi ja kertoivat peittäneensä oikean identiteettinsä vakavasti otettavuuden vuoksi. Monet lopettaneet juoksijat kertoivat ilon palanneen juoksuun urheilu-uran päätyttyä. Kun ulkoiset ja sisäiset menestymispaineet vähenivät, juoksuun yhdistetty autenttisuuden kokemus tuli keskeiseksi syyksi jatkaa juoksua kilpaurheilun tai kuntoliikunnan puitteissa.

Valmentajan merkitys

Suomessa on totuttu juoksijoiden keskuudessa autoritääriseen valmentaja-valmennettava-suhteeseen, varsinkin urheilijoiden ollessa nuoria. Valmentaja sanelee ja urheilija suorittaa. Tutkimuksen miehillä valmennussuhde muuttui aikuisuuden kynnyksellä tasavertaisemmaksi, mutta naisjuoksijoiden valmentajien autoritäärinen asema säilyi, eivätkä naiset juurikaan koettaneet muuttaa asetelmaa. Naiset noudattivat valmentajan harjoitusohjelmia tunnollisesti, harjoitteleminen ”täysillä” oli tärkeää ja naisten tuli olla miehiä sisukkaampia, jotta he olisivat vakavasti otettavia urheilijoita. Oman kehon ja tuntemusten kuuntelu jätettiin vähemmälle huomiolle. Tutkimuksemme tukee myös aiempia tuloksia siitä, että naisurheilijat kaipaavat enemmän tukea valmentajilta vaikeuksia tai uusia haasteita kohdatessaan. Miehet mielsivät loukkaantumiset normaaliksi osaksi urheilua, mikä voi osaltaan johtua myös siitä, että miesvaltaisessa urheilukulttuurissa miesten ei sovi valittaa tai näyttäytyä heikkona.

Urheilun maailmassa miehiä pidetään lähtökohtaisesti asiantuntijoina. Valmentajien tulisikin olla tietoisia sukupuolirooleista ja siitä valtasuhteesta, joka vallitsee valmentajan ja valmennettavan välillä. Tutkimuksen naisurheilijat antoivat kaiken vastuun harjoittelun suunnittelusta miesvalmentajilleen,

▼ Emma Hyyppä, Johanna Matintalo, Oona Kettunen, Minttu Hukka ja Saara Nikander edustivat Suomea 2013 Pohjoismaiden maastomestaruuskisoissa Reykjavikissa.

Kirjoittajien esittelyt

Noora Ronkaisen väitöstutkimus *An Existential-Narrative Perspective on Career, Identity and Spirituality* in Sport tarkastettiin tammikuussa 2015 Aarhusin yliopistossa, Kööpenhaminassa. Tällä hetkellä hän työskentelee postdoc-tutkijana Shanghai Jiao Tong-yliopistossa Kiinassa. Nooran tutkimusalueisiin kuuluvat liikunnan henkisyys, urheilijan ura, identiteetti ja ikääntyminen sekä päivittäinen fyysinen (in)aktiivisuus. ●

Tatiana Ryba (kuvassa Harri Selänteen kanssa) on urheilupsykologian dosentti ja hänen keskeisin tutkimusalueensa on urheilijan polku, erityisesti sen psykososiaaliset muutosvaiheet ja niiden vaikutus urheilijan elämään ja urheilu-uraan. Tatianan uusimman tutkimusalueen keskeinen fokus on opiskelu- ja urheilu-uran yhdistämisessä. Hän johtaa viisivuotista projektia KIHUlla opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa tutkimuksessa, tiiviissä yhteistyössä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen kanssa. ●

Irina Watkins (os. Koistinen, synt. Varkaudessa) on entinen keskimatkojen juoksija, joka valmistui Templen yliopistosta Philadelphiasta liikuntatieteen maisteriksi vuonna 2014. Hänen pro gradu -tutkielmansa aiheena oli suomalaisten naisjuoksijoiden urheilu-uran päättymisprosessi. Syksyllä 2015 Watkins jatkaa opintojaan koripallon synnyinpaikassa Springfield Collegessa psykologian tohtoriksi erikoistuen työskentelemään urheilijoiden kanssa. ●

eivätkä miesvalmentajat juurikaan kysyneet naisurheilijoiden mielipiteitä tai palautetta. Useat naiset ajautuivat loukkaantumis- tai ylikuntokierteeseen ja ääritapauksissa valmentaja lopetti valmentamisen, kun urheilija ei enää suostunut seuraamaan liian kovaksi kokemaansa harjoitusohjelmaa. Vaikka valmentajalla onkin suurin vastuu harjoitusohjelman suunnittelemisessa, urheilijan autonomiaa tulisi tukea nuoresta iästä alkaen. Lisäksi, valmentajan tulee luottaa urheilijan kykyyn punnita omat tuntemuksensa; uran huippuvuosien lähestyessä urheilijan tulisi olla niin sanotusti oman elimistönsä ekspertti.

Naisurheilijoita tutkittaessa autoritäärinen valmennuskulttuuri on aiemmin katsottu liittyvän ulkoisen motivaation kehittymiseen, mikä oli ilmeistä myös tämän tutkimuksen naisten ehdottomassa suhtautumisessa kehittymiseen ja kilpailumenestykseen. Valitettavasti tällaiset ”suorituskertomukset” ovat kestämättömiä, sillä urheilemisen mielekkyys tulee kyseenalaiseksi aina, kun menestystä ei jostain syystä ole saatavilla (huono kunnonajoitus, ylikunto, loukkaantumiset). Positiivisia kokemuksia niin kilpailumenestyksen kuin urheilun sosiaalisen puolen ja elämyksellisyyden kautta omaavat miesurheilijat jatkoivat urheilu-uriaan keskimäärin kauemmin erilaisista vastoinkäymisistä huolimatta.

Muutoksen tuulia?

Suomalaisessa juoksukulttuurissa on viime aikoina tapahtunut muutoksia: naisvalmentajien määrä on nousussa ja urheilijoiden blogit tuovat niin miesten kuin naisten kokemuksia näkyville. Näin urheilijat saavat vaihtoehtoisia roolimalleja ja tarinoita suomalaista juoksuperinnettä hallinneille ”yksinäisille susille”. Juoksukulttuuriimme on niin ikään alkanut tulla uudenlaista yhteisöllisyyttä, mihin naisjuoksijammekin ovat alkaneet osallistua. Naisten näkyvämpi osallisuus ei kuitenkaan itsessään vielä takaa muutosta, koska suurimmalla osalla naisurheilijoista ja -valmentajista on ollut miesvalmentaja koko urheilu-uransa ajan ja näin opitut mallit ja perinteet siirtyvät helposti omaan ajatusmaailmaan ja valmennusmetodeihin. Tämä tutkimus kutsuu valmentajia pohtimaan omaa valmennusfilosofiaansa ja sen suhdetta suomalaiseen juoksuperinteeseen. ”Kaikki tai ei mitään” -asenne johtaa monilla loukkaantumisiin ja uran lopettamiseen kauan ennen huipputulosten teoreettista saavuttamista. On tärkeää miettiä, kuinka harjoittelussa säilyisivät iloisuus ja autenttisuus, nuo perimmäiset syyt monien juoksijoiden urheilu-uran aloittamiselle. ●

View publication stats