Kaksoisura tarkoittaa siis ennen kaikkea pyrkimystä sovittaa yhteen koulutuksen ja huippu-urheilun vaatimuksia eri elämäntilanteissa, eikä ainoastaan koulutuksen ja urheilun aikataulujen yhteensovittamista.

Teksti **Harri Selänne, Noora Ronkainen ja Tatiana Ryba** *Kuva* **Kristiina Danskanen**

Mitä valmentajan tulisi tietää urheilijan kaksoisurasta

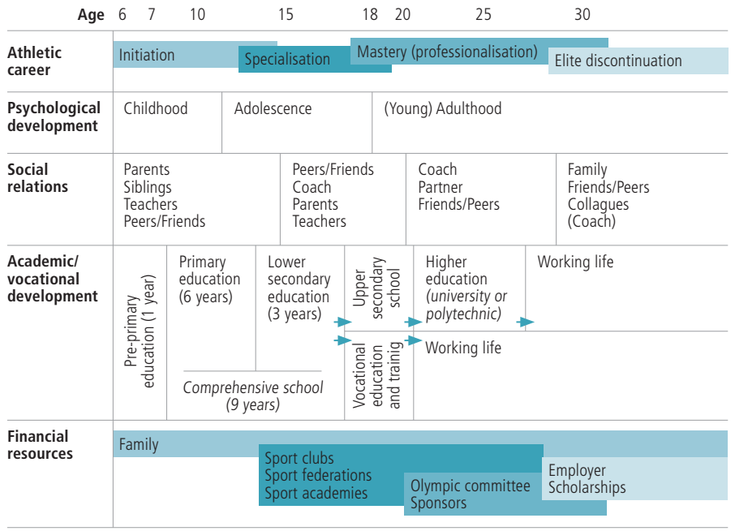
Urheilijan kaksoisura (Dual Career) tarkoittaa huippu-urheilun ja opiskelun tai koulutuksen yhdistämistä. Vaikka kansainvälisten tutkimusten mukaan useimmat huippu-urheilijat pitävät koulutusta tärkeänä, he useimmiten asettavat urheiluuran etusijalle yrittäessään sovittaa harjoittelun ja kilpailemisen asettamat vaatimukset koulutusjärjestelmien vaatimuksiin ja rajoituksiin. Vaatimuksia voivat asettaa urheilija itse, vanhemmat, valmentajat tai jotkut muut henkilöt. Eri elämäntilanteissa nämä vaatimukset voivat muuttua paljonkin.

TUTKIMUSTEN MUKAAN ERITYISEN VAATIVA VAIHE huippu-urheilun ja koulutuksen menestyksekkäälle yhdistämiselle on keskimäärin 16–18-vuoden iässä. Koulutuksen vaatimustason kasvaessa urheilijat ovat samanaikaisesti joko siirtymässä tai jo siirtyneet juniorisarjoista aikuisten sarjoihin, ja saattavat jopa muuttaa paikkakuntaa siirtyessään urheilulukioon. Tämä erittäin haastava siirtymävaihe tunnetaan korkeasta keskeyttämisasteestaan. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että paineet menestyä samanaikaisesti niin opiskelussa kuin urheilussakin, etenkin jos kattavaa tukea kaksoisuralle ei ole saatavilla, voivat aiheuttaa ahdistusta ja levottomuutta, kestämätöntä stressikuormitusta, ylikuormitusta ja jopa loppuun palamista, sekä siirtymävaiheisiin liittyviä ongelmia eri kehitysvaiheissa. Tämä puolestaan saattaa johtaa opiskelun keskeyttämiseen tai huippu-urheilun ennenaikaiseen lopettamiseen.

Eräässä tutkimuksessa havaittiin esimerkiksi, että englantilaisista lahjakkaista jalkapallojunioreista alle prosentti siirtyy aikuisten huippusarjoihin Euroopassa. Belgialaisia 14–18-vuotiaita huippu-urheilijoita käsittelevässä tutkimuksessa puolestaan todettiin, että vain 17 prosenttia kansallisen tason juniorimestareista siirtyi kilpailemaan aikuisten kansallisiin sarjoihin.

Suomalainen kaksoisura-tutkimus tekeillä

Kesällä 2015 käynnistyi Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja KIHUn yhteistyöllä ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana nelivuotinen kaksoisura-tutkimus, joka on kansainväliselle tasolle tähtääviä urheilijoita, heidän huoltajiaan ja valmentajiaan koskeva pitkittäinen seurantatutkimus. Tuloksissa tullaan tarkastelemaan 400 opiskelijaurheilijan motivaation, identiteetin ja palautumisen vs. loppuun palamisen tilaa sekä urakehitystä koko lukion ajan. Tutkimuksessa selvitetään esimerkiksi niitä tekijöitä, jotka muodostavat riskin opiskelijaurheilijan loppuun palamiselle tai suojaavat siltä. Ensimmäiset mittaukset tehtiin elokuussa 2015 ja jo alustavat tulokset ovat hyvin kiinnostavia ja osittain sovellettavissa käytäntöön pyrittäessä auttamaan ja motivoimaan lukionsa aloittavia opiskelijanuoria heidän kaksoisurallaan. Lopulliset tulokset tullaan julkaisemaan kansainvälisissä tiedelehdissä sitä mukaa, kun analyysit valmistuvat.



▲ **Kuva 1.** Suomalainen versio huippu-urheilijan kaksoisuran kokonaisvaltaisesta elinkaaresta.

Suomalainen kaksoisuran malli

Huippu-urheilijan ura on kehitysprosessi, johon kuuluu erilaisia vaiheita ja siirtymiä. Nämä vaiheet ja siirtymät ovat rakentuneet kilpaurheilun toimintamallien pohjalta ja voivat liittyä eri kilpailutasoihin, kuten paikalliseen, alueelliseen, kansalliseen tai kansainväliseen tasoon. Kokonaisvaltainen, mukautettu suomalainen malli huippu-urheilijan kaksoisuran elämänkaaresta on esitetty englanninkielisenä kuvassa 1. Suomenkielisenä malli tullaan julkaisemaan myöhemmin.

Kaksoisura tarkoittaa siis ennen kaikkea pyrkimystä sovittaa yhteen koulutuksen ja huippu-urheilun vaatimuksia eri elämäntilanteissa, eikä ainoastaan koulutuksen ja urheilun aikataulujen yhteensovittamista.

Sukupuolten väliset erot kaksoisuran toteuttamisessa

Suomalainen urheilujärjestelmä tarjoaa miehille huomattavasti enemmän mahdollisuuksia ammattiurheiluun kuin naisille. Vuonna 2013 Suomessa ammatikseen urheilevista vain 2% oli naisia. Tutkimuksissamme olemme havainneet, että naisurheilijat pitävät omia mahdollisuuksiaan ansaita elantonsa urheilemalla hyvin rajallisina, ja sen takia pitävät opiskelua usein tärkeänä. Tutkimuksen mukaan urheilijanaiset suorittavat korkeakouluopintoja nopeammin kuin urheilijamiehet, mikä osaltaan heijastaa naisten ja miesten erilaisia asenteita kaksoisuraa kohtaan. Osa omiin tutkimuksiimme osallistuneista miehistä oli keskeyttänyt lukion tai korkeakouluopinnot keskittyäkseen urheiluun. Perinteiset sukupuoliroolit, joissa urheilu mielletään miesten alueeksi, tulivat usein esille myös urheilijoiden perheiden asenteissa. Naisurheilijoiden vanhemmat painottivat usein koulutuksen tärkeyttä, kun taas miesurheilijat saivat huomattavasti enemmän tukea ja ymmärrystä urheiluun panostamisessa.

Viestit valmentajille

Urheilijan kaksoisuran hyödyllisyys ja sen tukemisen tarpeellisuus on yleisesti hyväksytty suomalaisessa urheilukulttuurissa. Urheiluakatemiajärjestelmä pyrkii varmistamaan, että huippu-urheilu ja koulutus on mahdollista yhdistää menestyksekkäästi, ja kokemuksemme on, että hyvin harvat valmentajat kyseenalaistavat kaksoisuran idean. Yleisessä keskustelussa kaksoisuraan suhtaudutaan kuitenkin yleensä melko välineellisesti: meneillään olevassa tutkimuksessamme havaitsimme, että lupaavien nuorten urheilijoiden kohdalla jääkiekkovalmentajat puhuivat koulutuksesta usein ”varasuunnitelmana” mikäli haaveena ollut ammattilaisuus ei toteudu. Toisaalta koulutus nähtiin tapana helpottaa ja nopeuttaa siirtymää urheilukentiltä työelämään. Esitetyt näkemykset ovat varsin yleisiä urheilupiireissä myös aikaisempien tutkimusten valossa.

Vaikka molemmat näkökannat ovat oikeutettuja, on tärkeää huomata, että nämä puhetavat pitävät koulutusta toisarvoisena urheiluun verrattuna. Ajatus varasuunnitelmasta ei tue urheilijan sisäistä motivaatiota opiskeluun tai ohjaa näkemään koulutusta itsessään arvokkaana asiana. Mikäli valmentaja painottaa koulunkäynnin tarpeellisuutta vedoten epävarmaan tulevaisuuteen ammattiurheilijana, urheilijat saattavat jopa tulkita viestin niin, että heidän olisi syytä panostaa urheiluun yhä enemmän, jotta ammattilaisuuden mahdollisuudet paranisivat. Tämän takia valmentajien on varsin tärkeää miettiä sitä, miten he itse suhtautuvat kaksoisuraan ja kuinka he viestivät asiasta urheilijalle. Onko koulutus vain varasuunnitelma vai onko se oleellinen asia myös ihmisenä kehittymisen, identiteetin, sekä omien kykyjen ja kiinnostusten kohteiden löytämisen kannalta? Tutkimusten mukaan monet urheilijat kokevat opiskelun positiivisena asiana jo aktiiviuran aikana, koska se auttaa laittamaan asiat perspektiiviin, löytämään onnistumisen kokemuksia myös urheilun ulkopuolelta ja toisinaan irtautumaan urheilusta. Valmentajan rooli urheilijan elämänvalinnoissa voi olla esimerkiksi tärkeiden kysymysten esittäjä: mitkä asiat sinua kiinnostavat urheilun lisäksi? Mitä seurauksia kaksoisuraan tai pelkästään urheiluun keskittymisellä on elämässäsi? Mitä haluaisit oppia ja kokea? Mitä haluat tehdä kun aktiiviura loppuu joko ennenaikaisesti tai esimerkiksi 40 vuotiaana – miten haluaisit tuolloin elättää itsesi ja perheesi? ●

Lähteet:

Lämsä (2014). *Suomessa 1195 ammattiurheilijaa*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. www.sport.fi/kirjasto/teos/suomessa-1195-ammattiurheilijaa

Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., & Kainulainen, J. (2014). *Kuinka hitaita urheilijat ovat?* KIHUn julkaisusarja, nro 47.

Morris, R., Tod, D. & Oliver, E. (Heinäkuu, 2015) *Longitudinal examination of the junior-to-senior professional football transition in the English Premier League*. Esitelmä konferenssissa European Congress of Sport Psychology (FEPSAC). Bern, Sveitsi

Ronkainen, N. J., Watkins, I., & Ryba, T. V. (2016). *What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. P*sychology of Sport and Exercise, 22, 37–45.

Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., & Selänne, H. (2015). *Dual career pathways of transnational athletes*. Psychology of Sport and Exercise, 21, 125–134.

Ryba, T.V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N.J., & Nurmi, J-E. (2016). *A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol*. Cogent Psychology (Open Access), 3(1), 1142412–15. http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412

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

Vanden Auweele, Y. De Martelaer, K. Rzewnicki, R. De Knop, P. & Wylleman, P. 2004. *Parents and coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport*. Teoksessa: Y. Vanden Auweel (toim.) Ethics in youth sport. Leuven, Belgium: Lannoocampus.