

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen ammattikorkeakouluissa

- Aktiivisella vuoropuhelulla kohti kokonaisvaltaista urheilijoiden osaamisen tunnistamista

Mikko Kurkela



Tekijä Mikko Kurkela	
Koulutusohjelma Liikunnanohjaaja yamk, valmennuksen koulutus	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Urheilu-uran aikana hankitun osaamisen tunnistamisen, tunnustamisen ja opinnollistamisen mahdollisuudet ja haasteet	Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 18
<p>Työelämän kehittämistyön tavoitteena oli selvittää urheilijoiden uran aikana hankkimaa osaamista, sen tunnistamista, tunnustamista ja opinnollistamista sekä opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Toisena tavoitteena oli lisätä eri urheilutoimijoiden sekä oppilaitosten välistä vuoropuhelua urheilijan osaamisesta.</p> <p>Kehittämistyön tavoitteiden saavuttamiseksi selvitettiin olemassa olevia tutkimuksia urheilijan kaksoisurasta ja opiskelua ohjaavista laeista ja asetuksista. Tämän lisäksi tehtiin urheilijahaastatteluita ja järjestettiin työpajoja valmentajille, opetushenkilöstölle ja asiantuntijoille. Työpajat toteutettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Urheiluakatemian kanssa.</p> <p>Työ toteutettiin toimintatutkimuksena. Työpajoissa pyrittiin etsimään käytännön ratkaisuja opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Kehittämistyö eteni prosessina, missä edellisestä työpajasta tai haastatteluista saatua tietoa hyödynnettiin seuraavassa kehittämistyön vaiheessa.</p> <p>Kehittämistyön lopputuloksena on pystytty selvittämään, minkälaista osaamista urheilija hankkii urheilu-uran aikana ja miten osaaminen vastaa tulevaisuuden työelämätaitoja. Saatujen tietojen perusteella koottiin materiaali, mikä on suunnattu urheilijoille, valmentajille, seuroille, lajiliitoille ja opetushenkilöstölle. Toimintatutkimuksen aikana havaittiin, että urheilu-urasta saadulle työtodistukselle olisi tarvetta osaamisen tunnistamisessa ja opinnollistamisessa. Urheilun arvostamisen lisäämiseksi tarvitaan paljon julkista keskustelua urheilijan osaamisesta.</p>	
Asiasanat osaaminen, opinnollistaminen, kaksoisura, urheilu-ura	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Urheilijan polku.....	2
3	Urheilun ja opiskelun yhdistäminen.....	6
3.1	Kaksoisura.....	6
3.2	Opinnot osana kaksoisuraa	7
4	Tulevaisuuden työelämätaidot ja urheilijan osaaminen	10
4.1	Tulevaisuuden työelämätaidot	10
4.2	Urheilijan osaaminen	12
5	Opiskelu ammattikorkeakoulussa	14
5.1	Laki ja asetus ammattikorkeakouluopinnoista.....	14
5.2	Osaamisen tunnistaminen ja opinnollistaminen	15
6	Työn tavoite.....	16
7	Työn vaiheet ja menetelmät.....	17
7.1	Yhteistyöpalaverit	19
7.2	Urheilijahaastattelut	19
7.3	Valmentajien ja opetushenkilöstön työpaja	20
7.4	Opetushenkilöstön työpaja.....	21
7.5	Asiantuntijapalaveri Olympiakomitean edustajan kanssa.....	22
7.6	Työn tulosten esittely Lyseon lukion opiskelijoille.....	23
7.7	Scores-hankkeen työpaja	23
8	Haastattelujen ja työpajojen tulokset.....	24
8.1	Urheilijoiden kokemuksia opintojen ja urheilun yhdistämisestä	24
8.2	Käytänteitä urheilijan osaamisen tunnistamiseen opiskelun näkökulmasta	26
8.3	Urheilu-uran aikana hankittu osaaminen.....	28
8.4	Urheilijan osaamisen opinnollistaminen	29
8.5	Opintojen ja urheilun yhdistäminen	30
8.6	Työpajoissa esiin nousseet kehitysajatukset ja –ehdotukset.....	32
8.7	Olympiakomitean asiantuntijapalaverissa esille nousseita asioita.....	33
9	Tuotos ja kehittämisideat	34
9.1	Kehittämistyön tuotos	34
9.2	Kehittämisideat.....	35
9.2.1	Urheilun ja urheilijan osaamisen arvostaminen.....	35
9.2.2	Urheilun ja opintojen yhdistäminen	35
9.2.3	Opiskelun ja urheilun rytmittämisen kehittäminen	36
9.2.4	Opintopisteet ja niiden kertyminen suhteessa opintotukeen.....	36

9.2.5	Osaamisen tunnistamisen kehittäminen	37
9.2.6	Opinnollistaminen ja työtodistus	37
10	Pohdinta	38
	Lähteet	41
	Liitteet.....	44
	Liite 1. Urheilijan työelämätaidot, urheilu-uran ja opiskelun yhdistäminen.....	44
	Liite 2. Urheilu-uran ja opiskelun yhdistäminen.....	52
	Liite 3. Urheilijahaastatteluissa selvitettävät kysymykset teemoittain	59
	Liite 4. Opetushenkilöstön työpajassa selvitettävät asiat teemoittain	60
	Liite 5. Työtodistusmalli	61

1 Johdanto

Urheilija oppii urheilu-uransa aikana paljon erilaisia taitoja, joiden hyödyntäminen työelämässä ja opiskelussa tulisi nähdä mahdollisuutena. Tavoitteellinen kilpaurheilun ja opiskelun onnistunut yhdistäminen tukee urheilijaa ja koulutusjärjestelmää sekä hyödyttää myöhemmin työelämää.

Työelämä on murroksessa, mikä vaikuttaa tulevaisuudessa vaadittaviin työelämätaitoihin. Osaamisen vaatimukset muuttuvat ajan kuluessa. Tulevaisuudessa lyhyemmät koulutusajat korostavat uran aikana opitun tiedon merkitystä ja jatkossa tulisikin huomioida entistä paremmin myös oppilaitosten ulkopuolella tapahtuva oppiminen. Tässä korostuu yhteisöjen ja yritysten merkitys. (Oksanen 2018, 12.)

Opiskeleva urheilija saattaa kuormittua henkisesti urheilu-uran ja opiskelun yhdistämisestä. Urheilija asettaa monissa tapauksissa urheilun opiskelun edelle ja näin ollen opiskelutahti ei ole yhtä nopeaa kuin muilla opiskelijoilla. Osaamisen tunnistamista ja opinnollistamista hyödyntämällä oppilaitokset saisivat urheilijat valmistumaan samaan tahtiin muiden opiskelijoiden kanssa. Lisäksi tarvitaan erilaisia vaihtoehtoisia tapoja opiskella ja rytmittää opintoja. Urheilulla on suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävä rooli ja odotamme urheilijoilta menestymistä. Tältäkin osin olisi tärkeää, että suomalaisessa yhteiskunnassa arvostettaisiin urheilua ammattina ja koulutusjärjestelmä tukisi urheilijoita urheilun ja opiskelun yhdistämisessä.

Urheilijan kaksoisuraan liittyen on tehty paljon tutkimuksia ja käynnissä on myös useita hankkeita tähän liittyen. Näissä on pääasiassa selvitetty urheilun ja opiskelun yhdistämistä teoriassa. Tarve on kuitenkin myös selvittää käytössä olevia käytänteitä ja menetelmiä kaksoisuran toteuttamiseen opiskelun näkökulmasta sekä oppia tunnistamaan urheilu-uran aikana hankittuja taitoja.

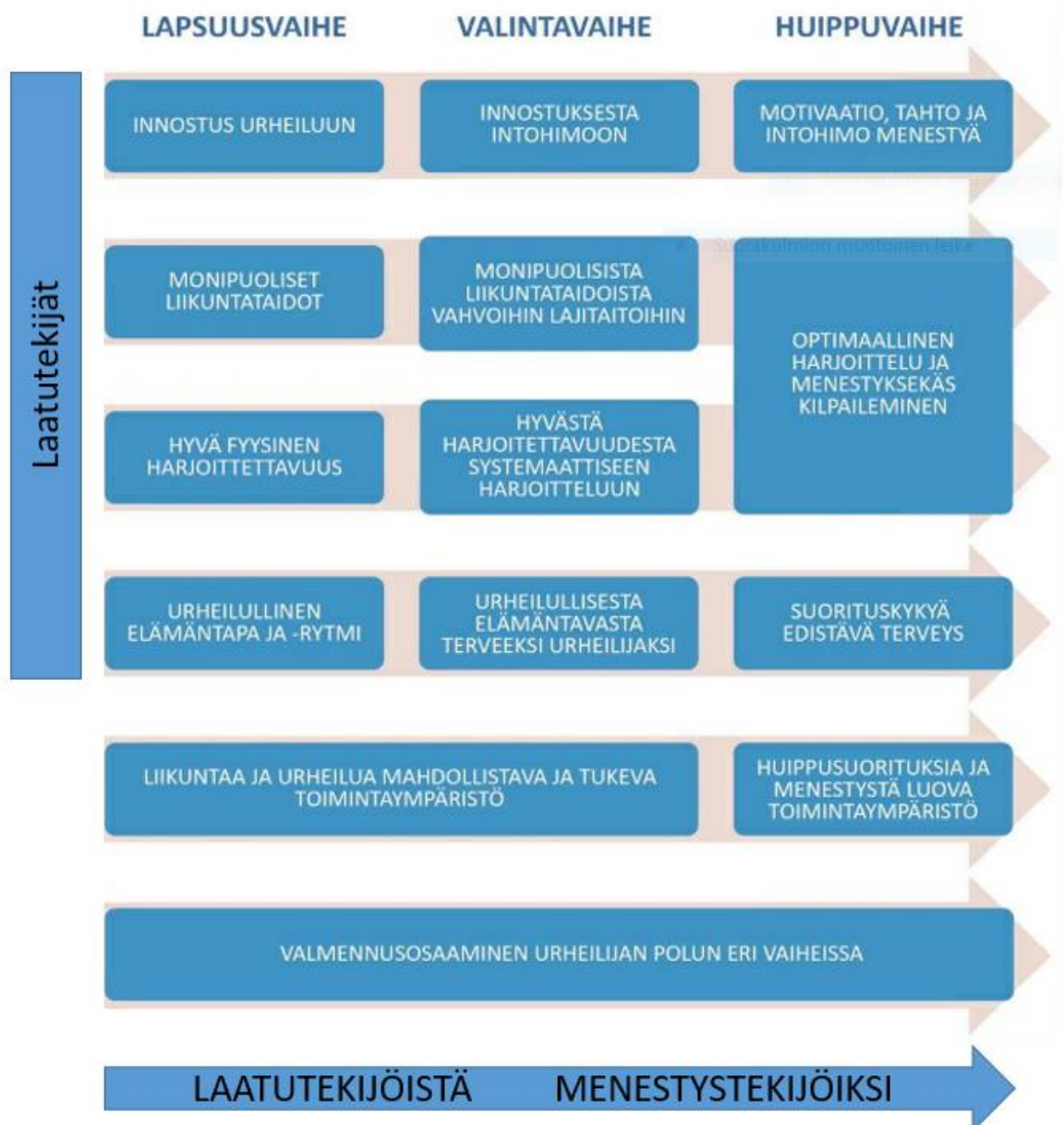
Työn toimeksiantaja on Suomen Olympiakomitea. Tavoitteena on kartoittaa urheilijoiden kokemuksia urheilu-uran aikana hankitusta osaamisesta ja työelämätaidoista. Lisäksi tarkoitus on selvittää olemassa olevia käytänteitä osaamisen tunnistamiseen ja opinnollistamiseen liittyen. Tietoa kerätään entisiltä huippu-urheilijoilta sekä opetushenkilöstöltä ja urheilijoiden kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta. Samalla pyritään kehittämään keinoja urheilijan osaamisen tunnistamiseen sekä lisäämään tietoisuutta urheilu-uran aikana hankituista työelämätaidoista.

2 Urheilijan polku

Kansainvälisen urheilumenestyksen tavoittelun seurauksena on eri maissa päädytty urheilujärjestelmien tehostamiseen ja resurssien lisäämiseen huippu-urheilussa. Keskeisenä menestyksen tekijänä on nähty urheilijan kehityksen tukeminen eri vaiheissa. Tämän seurauksena on luotu erilaisia malleja eli urheilijan polkuja kuvaamaan urheilijan kasvua ja kehittymistä lapsesta huippu-urheilijaksi. (Barker ym. 2018, 217.) Urheilijan polku kuvaa urheilijan matkaa lapsuudesta aina aikuisiän huippu-urheilijaksi asti. Tämä polku tulisi nähdä useamman polun yksilöllisenä verkostona enemmän kuin yhtenä yksittäisenä polkuna, mikä on ennakkoon määritetty. (Mononen 2016, 29.)

Huippu-urheilun muutostyön seurauksena on Suomessa nostettu keskiöön urheilijanpolku, joka perustuu Côtén DMSP- malliin ja ihmisen kehityksen ekologiseen systeemimalliin. (Barker ym. 2018, 235.) Johtavana ajatuksena on ollut ”urheilija keskiössä”-ajattelu. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki asiat, mitä urheilijan eteen tehdään, johdetaan hänen tarpeistaan. Tämä tarkoittaa koko toimintaympäristöä rakenteista resursseihin ja ulottuu aina seuroihin ja siellä toimiviin henkilöihin asti. (Mononen 2016, 29.)

Urheilijan polun eri vaiheissa on olennaista ymmärtää jokaisen yksilöllinen kasvu ja kehitys (Bergeron 2015, 843-851.). Huippu-urheilijaksi kasvaminen tapahtuu normaalin kasvuprosessin mukaisesti lapsesta aikuiseksi. Nuoruusvaiheeseen sijoittuu urheilijaksi kasvaminen ja suurimmalla osalla urheilu-uran huippuvaihe. Toisen asteen koulutuksessa, urheilulukio- ja korkeakoulujärjestelmässä pitäisi pystyä huomioimaan urheilijoiden erilaiset kehitymisprosessit. Täysipäiväinen ammattilaisuus ei ole kaikille urheilijoille mahdollista ja näin ollen heille pitäisi mahdollistaa se, että he ovat valmiita urheilu-uran jälkeiseen elämään. (Salasuo ym.2015, 316-317.) Urheilijaa tulee tukea urheilun ja muun elämän yhdistämisessä kaikissa eri vaiheissa, jotta hän olisi paremmin valmistautunut siirtymään urheilu-uran jälkeiseen elämään (Bergeron 2015, 843-851.). Urheilu-uran määrittäessä koko elämää, urheilija tasapainoilee urheilu-uran ja muun elämän välillä (Salasuo ym.2015, 123.). Suomalaisen urheilijan polun vaiheita on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1 Urheilijan polun laatu ja menestystekijät (Mononen ym. 2014, 10)

Suomessa urheilijan polku on seuraava; lapsuusvaihe: alle 13-vuotiaat, valintavaihe: 13-19-vuotiaat, huippuvaihe: yli 19-vuotiaat. Lapsuusvaiheessa tavoitteena on, että kaikki lapset ovat yhdenvertaisia ja polku on samansuuntainen kaikille. Tässä vaiheessa olisi tärkeää, että mahdollisimman suuri joukko lapsia liikkuu. Liikuntaympäristö on tärkeä tekijä lapsen liikuntaharrastuksessa ja liikuntaan motivoinnissa. Liikunnan pitäisi olla mahdollista kotona, koulussa, kerhossa ja urheiluseuroissa. Ilo ja innostus korostuvat lapsuusvaiheen urheilun harrastamisessa. Mahdollisuus harrastaa useita eri lajeja on myös tärkeää. Näin lapsi voi löytää itselleen mieluisan lajin, johon voi kiintyä myöhemmässä vaiheessa. Lapsuusvaiheessa korostuu monipuolisten liikuntataitojen oppiminen ja fyysisten perusominaisuuksien harjoittelu. Lapsuusvaiheessa lapsen tulisi liikkua noin 20 tuntia vii-

kossa. Suurin osa tästä liikuntamäärästä tulisi olla omaehtoista liikuntaa ja ohjatun liikunnan määrän olisi hyvä olla suhteellisesti vähäisempää. Harjoittelun tulisi kuormittaa vaihtelevasti eri elinjärjestelmiä. Lapsuusvaiheessa opitaan myös urheilullinen elämäntapa ja päivärhythmi. (Mononen 2016, 30-31.)

Nuoren urheilijan osalta valintavaiheessa korostuu laadukas arkivalmennus. Nuori kehittyy fyysisesti ja sosiaalisesti samaan aikaan kasvaen itsenäiseksi yksilöksi. Tavoitteet urheilussa vaihtelevat. Osa valitsee huippu-urheiluun tähtäävän polun ja osa nuorista harrastaa liikuntaa tai urheilua omaksi ilokseen ilman tiukkoja tavoitteita ja menestyspaineita. Valintavaiheessa tulevaisuuden menestymisen ennustaminen on vaikeaa ja nuoren siirtyminen polulta toiselle olisi mahdollistettava. Urheilijan toimintaympäristössä tapahtuu muutoksia ja samalla se laajenee. Urheiluakatemioiden sekä lajiliittojen rooli ja merkitys korostuvat. Ohjattujen harjoitusten määrä lisääntyy ja urheilijalla saattaa olla useita eri valmentajia ja asiantuntijoita tässä vaiheessa. Päätäväisyys, intohimo ja halu kehittyä korostuvat valintavaiheen urheilijaksi kasvuprosessissa. Kilpailu ja siellä menestyminen motivoivat aikaisempaa vaihetta enemmän. Nuoren urheilijan vahvuuksien korostaminen lisää itseluottamusta. Kaveripiirin merkitys korostuu ja nuorelle on tärkeää olla hyväksytty ryhmän jäsen. Positiivisten kokemusten merkitys on suuri. Nuorelle on tärkeää, että hänet otetaan mukaan urheilijauraa koskevaan päätöksentekoon. Näin mahdollistetaan hänen sisäisen motivaationsa kehittyminen. Kun nuori on tehnyt lajivalinnan, harjoittelun laatu ja määrä lisääntyvät. Kilpailemisen osalta määrät lisääntyvät tavoitteen ollessa kansainvälinen menestyminen. Harjoittelussa on huomioitava nuoren urheilijan kuormittuminen, palautuminen ja biologisen kehittymisen vaihe. Pahimmassa tapauksessa ylikuormittuminen aiheuttaa henkisen tai fyysisen uupumisen. Erityistä huomiota tulee kiinnittää urheilijan terveystottumuksiin eli uneen, lepoon, ravintoon ja päihteiden käyttöön. Keskeisintä on, että urheilija oppii tunnistamaan edellä mainittujen tekijöiden merkityksen urheilumenestykseen. (Mononen 2016, 31.)

Huippuvaiheessa parhaille urheilijoille lajeissaan pitäisi pystyä tarjoamaan parhaat mahdolliset olosuhteet ja paras mahdollinen valmennus. Huippuvaiheessa urheilussa korostuu kansainvälisen menestyksen tavoittelu ja huipputulosten saavuttaminen. Huippuvaiheessa tulosten saavuttaminen edellyttää urheilijalta täydellistä omistautumista urheilulle. Omistautuminen on mahdollista, jos urheilijaa kokee huippu-urheilu-uran olevan houkutteleva vaihtoehto. Urheilijan uran kokonaisvaltainen tukeminen korostuu, mikä koostuu kokonaisvaltaisista kansainvälisen tason valmennus- ja asiantuntijapalveluista, riittävästä taloudellisesta toimeentulosta, toimivasta terveydenhuollosta sekä suunnitelmista koskien aktiiviuran jälkeistä elämää. (Mononen 2016, 33-34.)

Jotta urheilija voi saavuttaa kansainvälisen huipputason, vaatii tämä tahtotilaa ja intohimoa niin urheilijalta kuin hänen taustaryhmältä. Valmennusprosessissa tulee huomioida sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät. Huippuvaiheessa urheilijan harjoittelu on yksilöllistä. Harjoittelun ja levon suhde on oltava kunnossa. Menestymisen edellytyksenä on terveiden ja laadukkaiden harjoituskertojen määrä. Urheilijan fyysiseen suorituskykyyn vaikuttaa harjoittelun lisäksi ravinto, henkinen hyvinvointi sekä vammojen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Myös sosiaalisten suhteiden ja tunne-elämän merkitys korostuu. Yksilöllisyys korostuu huippuvaiheen harjoittelussa, sillä urheilijan kehittymistarpeet ovat hyvin yksilöllisiä ja lajikohtaisia. Valmennuksellisesta näkökulmasta korostuu asiantuntijaverkostojen hyödyntäminen. (Mononen 2016, 33-34.)

3 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

3.1 Kaksoisura

Suomalaisessa urheilussa pyrkimyksenä on, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti urheilun sekä opiskelun tai muun työn. Tätä kutsutaan kaksoisuraksi, minkä tarkoituksena on tukea urheilijan kehittymistä. Urheilija ei tee kuitenkaan kahta erillistä uraa esimerkiksi urheilun ja opiskelun parissa vaan nämä muodostavat urheilijalle yhden yksioöllisen uran. Kaksoisuran tavoitteita on kuvattu kuviossa 2. Suomalaisessa valmennusmallissa kaksoisura alkaa yläkouluvaiheessa ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään. (Suomen Olympiakomitea.) Siirtymät ovat urheilu-uran vaiheita. Niihin vaikuttavat urheilujärjestelmä ja urheiluun liittymättömät siirtymät. Urheilu-uran määrittäessä koko elämää, urheilija tasapainoilee urheilu-uran ja muun elämän välillä (Salasuo ym.2015,123.).



Kuvio 2. Urheilijan kaksoisura. (Suomen Olympiakomitea.)

Yläkoulun aikana nuoren pitäisi pystyä mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynti, tavoitteellinen urheilu ja vapaa-aika. Tavoitteena on, että nuorelle syntyisi hyvät valmiudet urheilijan uralle ja toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseurojen, lajiliittojen ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorten opiskelua ja urheilun yhdistämistä. Toisella asteella urheiluoppilaitokset mahdollistavat opiskelun ja tavoitteellisen urheilun yhdistämisen. Urheiluoppilaitoksien tulisi ottaa huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset ja näin ollen urheiluvalmennus olisi urheiluoppilaitoksissa osa tutkintoa. Tavoitteena suomalaisessa kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmässä on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon. Tässä vaiheessa kaksoisuraa voi tehdä monella tavalla:

- Urheilu ensimmäisenä ammattina
- Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Urheilu-uran aikana urheilija voi toteuttaa eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja elämäntilanteen mukaan. Urheilua ensimmäisenä ammattina tekevillä on tärkeää olla kiinnittyneinä urheiluakatemia- ja valmennusverkostoon. Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntijat, urheiluakatemit ja valmennuskeskukset tukevat urheilijoita aktiiviuran ohessa ja siirtymävaiheessa. (Suomen Olympiakomitea.)

3.2 Opinnot osana kaksoisuraa

Nykypäivänä urheilijoilta odotetaan toisen asteen koulutuksen ja urheilu-uran yhdistämistä. Tämän lisäksi odotetaan hakeutumista jatkokoulutukseen, joka mahdollistaa urakehityksen ja helpottaa työllistymistä. Kansainväliset ja kansalliset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että opintojen ja urheilun yhdistäminen on äärimmäisen haastavaa samoin kuin parhaan mahdollisen tuloksen saavuttaminen molemmilla osa-alueilla. (Ryba ym. 2016, 89.)

Urheilijat ovat kokeneet, että opiskelu tai urheilumenestys saavutetaan yleensä toisen osa-alueen kustannuksella ja menestymisen hintana on myös muihin elämän alueisiin panostamisen rajoittaminen. Urheilijat ovat kertoneet valitsevansa helpompia oppiaineita, jotta pystyisivät suoriutumaan urheilu-uran vaatimuksista sekä tyytyvänsä myös korkeakouluopinnoissa minimisuoritukseen läpäistäkseen kurssin. Kaksoisuran toteuttaminen vaatii urheilijalle tukea. Tuen puute voi aiheuttaa urheilijalle ahdistusta, stressiä, liikaharjoittelua ja loppuun palamista. Nämä saattavat vaikuttaa opintojen keskeyttämiseen tai urheilu-uran lopettamiseen. Eurooppalaisissa tutkimuksissa painottuu kysymys siitä, kuinka urheilijoille voitaisiin luoda kaksoisurapolkuja. Urheilijoille kun olisi taattava mahdollisuus kehittyä, voida hyvin ja yhtäläiset mahdollisuudet opiskeluun. Perinteisesti urheiluseuroilla on ollut suuri rooli kilpaurheilun organisoinnissa Euroopassa. Useissa eri Euroopan

maissa on pyritty viimeisen vuosikymmenen kuluessa yhdistämään opiskelu ja kilpaurheilu. (Ryba ym. 2016,89.)

Suomessa akatemiaverkosto on kehittynyt 2000 -luvulla. Alkujaan akatemian toiminta on perustettu mahdollistamaan urheilijan siirtymä toisen asteen koulutuksesta korkeakouluun. Urheiluoppilaitosjärjestelmässä tätä ei pystynyt toteuttamaan ja tätä varten 2000-luvun alussa perustettiin urheiluakatemiaverkosto mahdollistamaan urheilijoiden opiskelu korkeakoulussa. Toiminta urheiluakatemiassa mahdollistaa oppilaitosten, lajiliittojen ja urheiluseurojen yhteydenpitoa. (Ryba ym. 2016,92.)

Suomessa korkeakoulujärjestelmä on muuttunut vuosien aikana. Nämä muutokset ovat aiheuttaneet haasteita urheilijan korkeakouluopintojen toteuttamisessa. Opintotukeen vaadittavien opintopisteiden määrää on useita kertoja korotettu. Siirryttäessä toisen asteen opinnoista korkeakouluopintoihin on havaittavissa, että opintojen ja urheilun yhdistäminen vaikeutuu. Urheiluakatemioiden tehdyssä tutkimuksessa on havaittavissa, että urheilijoiden opinnot etenivät keskimäärin 46,7 opintopisteen lukuvuosivauhdilla. Havaintoina tutkimuksessa oli, että urheilijan taso vaikuttaa opintojen edistymiseen. Alueellisen tason urheilijat etenivät 48,5 opintopistettä ja olympiatukiurheilijat 37 opintopistettä lukukaudessa. Urheilijat siis jäävät suositellusta 60 opintopisteen vuositavoitteesta. (Ryba ym. 2016,92).

Joensuun ja Pohjois-Savon korkeakouluissa opiskelevista akatemiaurheilijoista vain 22,6 prosenttia suoritti tutkintorakenteessa suositellut 60 opintopistettä tai enemmän. Naisurheilijat suorittivat opintoja hieman nopeammin kuin miesurheilijat. Akatemiaurheilijoista opiskelut venyivät 77,4 prosentilla viiden vuoden tavoiteaikaa pidemmäksi. Pekkanen (2003) tekemässä tutkimuksessa monet opintoja suorittavat urheilijat olivat huolissaan opintotukikuukausien riittämättömyydestä ja opintotuen edellyttämien opintopisteiden keräytymisestä. Jokinen (2008) on haastatellut Jyväskylän yliopistossa opiskelevia kansainvälisen tason urheilijoita. He kokivat haastaviksi pakollista läsnäoloa vaativat kurssit, kilpailukaudella urheilun ja opintojen yhdistämisen, työkokemuksen hankkimisen opiskeluaikana ja opintotukeen vaadittavien opintopisteiden keräämisen.

Mannisen (2014) tekemässä tutkimuksessa urheilijat kokivat haasteeksi opintomodulien joustamattomuuden, kommunikaation puutteen oppilaitoksen ja urheilu ympäristön välillä sekä ylikuormittumisen, mikäli opinnot ja kilpailukausi ovat päällekkäin. Pääsarjoissa urheiluvien joukkuelajien urheilijoiden harjoitusajat osuivat päällekkäin luentojen ja opetusta-
pahtumien kanssa. Yksilölajien urheilijat kokivat helpommaksi omanharjoittelun ja opiske-

lun yhdistämisen. Toisaalta yksilölajeissa on pitkiä ulkomaan leirejä ja tämä koettiin haasteellisiksi yhdistää opintojen kanssa. Opintojen alkuvaiheessa urheilijat jättivät aamuharjoituksia väliin luentojen vuoksi, mutta opintojen loppuvaiheessa urheilu asetettiin etusijalle. Kaikki urheilijat olisivat tarvinneet enemmän tukea opintojen suunnittelussa. (Ryba ym. 2016, 92.) Oksasen (2004) haastattelututkimuksessa haasteiksi koettiin kaikille yliopisto-opiskelijoille tyypilliset ongelmat eli talous, aika ja soveltuvan työkokemuksen puute.

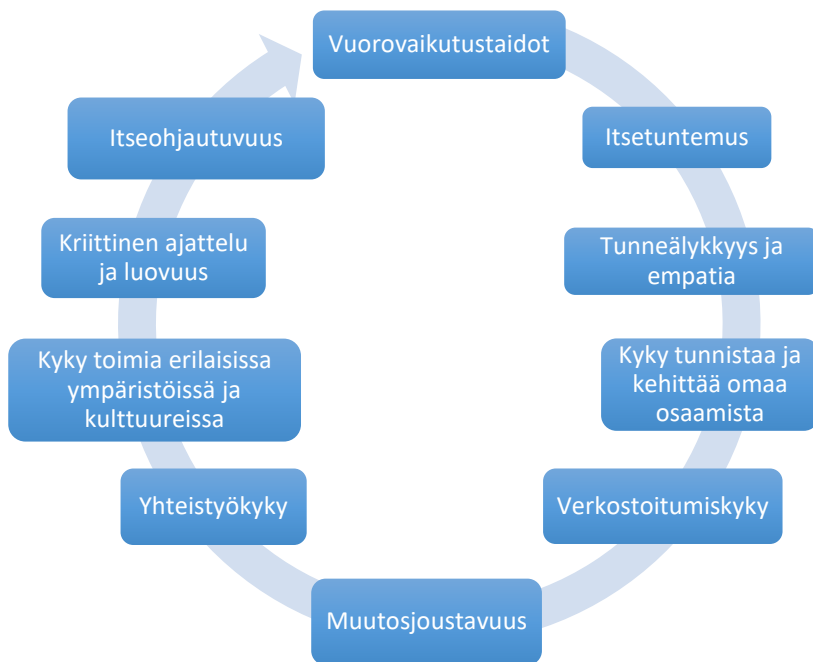
4 Tulevaisuuden työelämätaidot ja urheilijan osaaminen

4.1 Tulevaisuuden työelämätaidot

Työelämän osaamisen vaatimukset ovat murroksessa. Osa ammasteista saattaa kadota ja eri työtehtävien sisällöt muuttuvat tulevaisuudessa. Tällä hetkellä on vaikea ennakoida sitä, minkälaiselle osaamiselle on tarvetta tulevaisuuden työelämässä. Elinikäinen oppiminen on vastaus muutoksiin osaamisvaatimuksissa. Tähän vaaditaan yksilön omaa itseohjautuvuutta ja motivaatiota. (Oksanen 2018, 27-28.) Tulevaisuuden osaamistarpeet muuttuvat taidoiksi yhdistää uutta tietoa kokonaisuuksiin, hallita omaa toimintaa ja toimia muiden kanssa (Oksanen 2017, 30). Ilmarinen on tehnyt vuonna 2017 Future Score -testin. Testin tavoitteena oli luoda kuva yksilön ja työnantajan muutoskyvystä sekä valmiuksista suhteessa muuttuviin työelämän vaatimuksiin. Yritystestiin vastasi 800 työnantajan edustajaa ympäri Suomen. Vastaajat edustivat eri kokoisia yrityksiä. Henkilötestiin vastasi 2400 henkilöä. Kyselyn perusteella tulevaisuuden työelämätaidoiksi nousivat mm. vuorovaikutus, itsetuntemus ja innostuminen. Työelämän rakenteet muuttuvat myös ja keskeisimpinä havaintoina nousi esille, että työntekijällä on tulevaisuudessa enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä. (Ilmarinen 2017.)

Yritystestiin vastaajista 70 prosenttia koki, että tulevaisuudessa rutiinitehtävistä vapautuu aikaa tärkeimmille töille, kun rutiinitehtävät automatisoituvat. Sama osa vastaajista koki, että työntekijät eivät voi riittävästi vaikuttaa työaikaan tai paikkaan ja että itseohjautuvuutta tulisi tukea paremmin. Samoin tiimityöskentelytaidoissa koettiin olevan parannettavaa. Hyvä johtaminen koettiin puolestaan niin, että se on aktiivista ja avointa vuorovaikutusta. Ihmisten pitäisi päästä vaikuttamaan työhönsä. Näin he sitoutuvat päätöksiin paremmin. Tulevaisuudessa esimiehen rooli muuttuu enemmän innostajaksi ja suunnan näyttäjäksi. Ilmarisen työhyvinvointipäällikkö Katja Astar korostaa palautteen merkitystä johtamisen tärkeimpänä työkaluna. Sillä saadaan ohjattua organisaatiota oikeaan suuntaan nopeasti muuttuvassa maailmassa. Samoin Astarin mielestä oppiminen on keskeistä työelämässä. (Ilmarinen 2017.)

Vastaajista 80 prosentin mielestä työ tulee muuttumaan merkittävästi seuraavan kolmen vuoden aikana. Lisäksi he kaipasivat työpaikoille lisää keskustelukulttuuria ja mahdollisuuksia vuorovaikutukseen. Yksilötestiin vastanneista 98 prosenttia koki keskustelemisen muiden kanssa yhdeksi parhaista tavoista ratkoa ongelmia. Astar korostaa vuorovaikutustaitojen lisäksi ennakkoluulotonta kokeilunhalua. Itsetuntemustaitojen roolia korostettiin myös kyselyssä. (Ilmarinen 2017.) Future Score kyselyn perusteella tulevaisuuden top 10 työelämätaidoiksi nousseet osaamisen osa-alueet on esitelty kuviossa 3.



Kuvio 3. Tulevaisuuden työelämätaidot (Mukailtu Ilmarinen 2017)

4.2 Urheilijan osaaminen

Suomalaisen valmennusosaamisen malli määrittää niitä urheilijan osaamisen osa-alueita, joihin valmentaja voi vaikuttaa (kuvio 4). Nämä osa-alueet voidaan ajatella myös urheilijan osaamiseksi. Urheilijan kasvu ihmisenä tarkoittaa arvojen ja asenteiden oppimista, vastuuseen kasvua, toisten ihmisten arvostamista, itsearvostusta, ihmissuhdetaitoja ja käytöstapoja. Urheilijan kehittyminen tarkoittaa lajiosaamisen lisäksi urheilullisen elämäntavan oppimista. Kuulumisen tunteessa korostuu ryhmässä tai joukkueessa työskentelemisen taidot. Itsensä kehittämisen taitojen kautta urheilija oppii muita elämän ja urheilun osa-alueita. Näitä taitoja urheilija oppii koko uransa ajan lapsuusvaiheesta aina huippuvaiheeseen asti. Huipulle pääseminen edellyttää itsensä kehittämisen taitoja, mutta näitä taitoja tarvitaan myös muussa elämässä. (Hämäläinen ym. 2012.)

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> • Arvot ja asenteet • Vastuullisuus • Empaattisuus • Itsearvostus • Ihmissuhdetaidot 	<p>Urheilijan elämäntapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheilullinen elämäntapa • Fyysinen kunto ja suorituskyky • Harjoittelu • Lepo, palautuminen ja ravinto • Motivaatio • Itseluottamus • Innostus <p>Lajiosaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekninen, taktinen ja välineosaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lajirakkaus • Sitoutuminen • Yhteisöllisyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteen asettelu • Itsearviointitaidot • Oppimaan oppimisen taidot • Verkostoitumistaidot • Tiedon hankinta- ja arviointitaidot • Ajattelun taidot

Kuvio 4. Asioita joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa (Hämäläinen ym. 2012.)

Urheilusta opittua osaamista voidaan verrata pääomiin. Nämä pääomat Pekkala jakaa tutkimuksessaan ”Mestaruus pääomana” seuraavasti: inhimillinen ja osaamispääoma, sosiaalinen pääoma, fyysinen, luonnollinen ja taloudellinen pääoma, kulttuurinen ja emotionaalinen pääoma, symbolinen ja poliittinen pääoma. (Pekkala 2011, 119.)

Inhimillisellä ja osaamispääomalla tarkoitetaan urheilu-uran aikana kehittyneitä taitoja, asenteita, osaamista ja kokemuksia pystymisestä ja tehokkuudesta. Inhimillinen pääoma voidaan jakaa lahjakkuuteen, tietotaitoon ja toiminnalliseen tahtoon. Urheilu-uran aikana hankitut ystävyys-suhteet, verkostot ja kumppanuudet ovat sosiaalista pääomaa. Urheilu

toimii sosiaalisen oppimisen ympäristönä. Fyysisellä ja luonnollisella pääomalla tarkoitetaan motorista lahjakkuutta ja liikunnallisia ominaisuuksia sekä terveyttä ja sen arvostamista. Taloudellinen pääoma on urheilusta saatu rahallinen hyöty ja siihen vaikuttaa urheilussa menestyminen. Harjoittelun ja voittamisen kulttuuri, perheen ja seuran kulttuuri ovat kulttuurista pääomaa. Tämän kasvamiseen vaikuttaa urheilijan kasvuympäristö. Emotionaalinen pääoma on tunneälyä, itsesäätelykykyä, nöyryyttä ja voittamisen tunnetta. Nämä auttavat etenemään uralla ja yrittämään uudelleen. Urheilijan imago ja tunnettavuus luovan symbolisen pääoman. Tämä on pitkälti riippuvainen urheilijan menestyksestä sekä lajin kiinnostavuudesta. Poliittisella pääomalla tarkoitetaan urheilijan tunnettavuutta suhteessa poliittiseen tai yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen. (Pekkala 2011,123-130.)

5 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

5.1 Laki ja asetus ammattikorkeakouluopinnoista

Ammattikorkeakoululaki (932/2014) määrittää opintojen toteuttamisen ammattikorkeakoulussa. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua ja antaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin huomioiden työelämän ja sen kehittämisen vaatimukset. Ammattikorkeakoulun koulutustehtävä määritetään toimiluvassa. Ammattikorkeakoulun antama koulutus voi olla 1) korkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta 2) ammatillista opettajankoulutusta 3) erikoistumiskoulutusta, 4) tutkintojen osia sisältävää koulutusta täydennyskoulutuksena, avoimena ammattikorkeakouluopetuksena, erillisinä opintoina tai täydennyskoulutusta.

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista (2014/1129) määrittää opintojen rakenteen, laajuuden, tavoitteet ja osaamisen osoittamisen. Ammattikorkeakoulussa suoritettavia opintoja ovat ammattikorkeakoulututkinto ja ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opintojen rakenne ammattikorkeakoulututkinnossa muodostuu seuraavista kokonaisuuksista; 1) perus- ja ammattiopinnot, 2) vapaasti valittavat opinnot 3) ammattitaitoa edistävää harjoittelua 4) opinnäytetyö. Tutkintoon johtavien opintojen laajuus on 180,210,240 tai 270 opintopistettä. Yhden lukuvuoden opintojen tulee vastata 1600 tunnin (60op) työmäärää. Ammattitaitoa edistävän harjoittelun osuus on vähintään 30 opintopistettä. Ammattikorkeakoulututkinnon opintojen tavoitteena on:

- laaja-alaiset käytännölliset perustiedot ja -taidot
- teoreettiset perusteet toimia työelämässä oman alansa asiantuntijatehtävissä
- valmiudet seurata ja edistää oman ammattialansa kehittymistä
- edellytykset oman ammattitaidon kehittämiseen ja elinikäiseen oppimiseen
- riittävä viestintä- ja kielitaito oman alansa tehtäviin sekä kansainväliseen toimintaan ja yhteistyöhön.

5.2 Osaamisen tunnistaminen ja opinnollistaminen

Osaamisen tunnistaminen tarkoittaa, miten työssä oppimisen kautta hankitut, tiedot, taidot ja asenteet voidaan havaita. Olennaista on miten opiskelija kuvaa osaamistaan työssään / työtehtävissään ja miten hän tekee sen näkyväksi. Osaaminen voi olla hankittu työssä tai koulutuksena. Osaamisen osoittamisella pyritään kuvaamaan työstä hankittua osaamista suhteessa koulutuksen tavoitteisiin. Opiskelija tekee itse arvion omasta osaamisestaan suhteessa tutkinnon osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Osaamisen arvioinnissa arvioidaan opintojen vastaavuutta suhteessa tutkinnon osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Osaamisen tunnustaminen tarkoittaa, että työssä hankitulle osaamiselle annetaan virallinen hyväksyntä eli se hyväksytään opintosuorituksiksi ja luetaan osaksi tutkintoa. (Kotila ym. 2016, 7.)

Opinnollistaminen tarkoittaa työssä tai muualla työvaltaisessa ympäristössä hankittavan osaamisen tunnistamista ja sen vertaamista koulutuksen tai tutkinnon perusteisiin ja sen dokumentointia. (Opetushallitus.) Työtä tekemällä voidaan hankkia osaamista, tämä on osaltaan vaihtoehtoinen tapa opiskella. Tavoitteena opinnollistamisella on työnteon ja korkeakouluopintojen yhdistäminen. Lähtökohta opinnollistamisessa on, että työtä tekemällä opitaan ja kehitytään hyvin monitasoisesti. Tiedostettavat ja työtä ohjaavat teoriat nousevat esiin käytännön työssä ja nämä yhdistetään oppilaitoksen antamaan teoriapohjaan. Taidot ja asenteet opitaan työssä ja koulussa. Opinnollistamiseen opiskelijalta vaaditaan oma-aloitteellisuutta, itseohjautuvuutta ja neuvottelutaitoja. Tavallaan opiskelija on aloitteen tekijä opinnollistamisessa. Opinnollistamisessa tarvitaan intoa paneutua työhön pintaa syvemmälle ja kykyä hahmottaa työn kokonaisuuksia ja osaamista. Opinnollistaminen voidaan jakaa kolmeen eri lähtökohtaan; opiskelijälähtöiseen, työpaikkalähtöiseen ja korkeakoululähtöiseen. (Kotila ym., s 6-8.)

Oman osaamisen dokumentointi ja sanoittaminen aiheuttavat suurimman haasteen opinnollistamisessa. Osaaminen pitäisi saada näkyvään muotoon, jotta sitä pääsisi tarkastelemaan myös toinen henkilö. Osaamisen arviointi ja ohjausprosessissa korkeakouluilla ja työpaikoilla ovat omat työkalunsa. Opinnollistamisessa niiden pitäisi palvella sekä työssä käyvän opiskelijan ammatillista kehittymistä, että tutkintoon valmistumista. Opinnollistaminen yhdistää työssä ja ammattikorkeakoulussa tapahtuvaa oppimista. Tämä edellyttää, että opetussuunnitelmissa osaamistavoitteet ja -kriteerit kertovat mitä opiskelijan tulee hallita tietyn opintojaksonjälkeen. (Kotila ym. 2016, 6-7.)

6 Työn tavoite

Kehittämistyössä on tavoitteena toimintatutkimuksen keinoin kerätä tietoa urheilijoiden uranaikana hankitusta osaamisesta ja työelämätaidoista sekä etsiä uusia käytänteitä ammattikorkeakouluihin urheilijoiden opintojen mahdollistamiseen. Tavoitteena on myös lisätä olympiakomitean, akatemioiden ja ammattikorkeakoulujen välistä vuoropuhelua sekä kehittää kokonaisuudessaan urheilijan osaamisen tunnistamisen ja opinnollistamisen käytänteitä. Työssä on kerätty urheilijoiden, valmentajien, opetushenkilöstön ja asiantuntijoiden kokemuksia, havaintoja ja käsityksiä uran aikana hankitusta osaamisesta ja sen hyödyntämisestä työelämässä ja opiskelussa. Ammattikorkeakoulujen näkökulmasta tavoitteena on kerätä tietoa ja ideoita, miten urheilijan uranaikana hankittua osaamista voidaan tunnistaa, tunnustaa ja opinnollistaa.

Keskeiset työn tavoitteet:

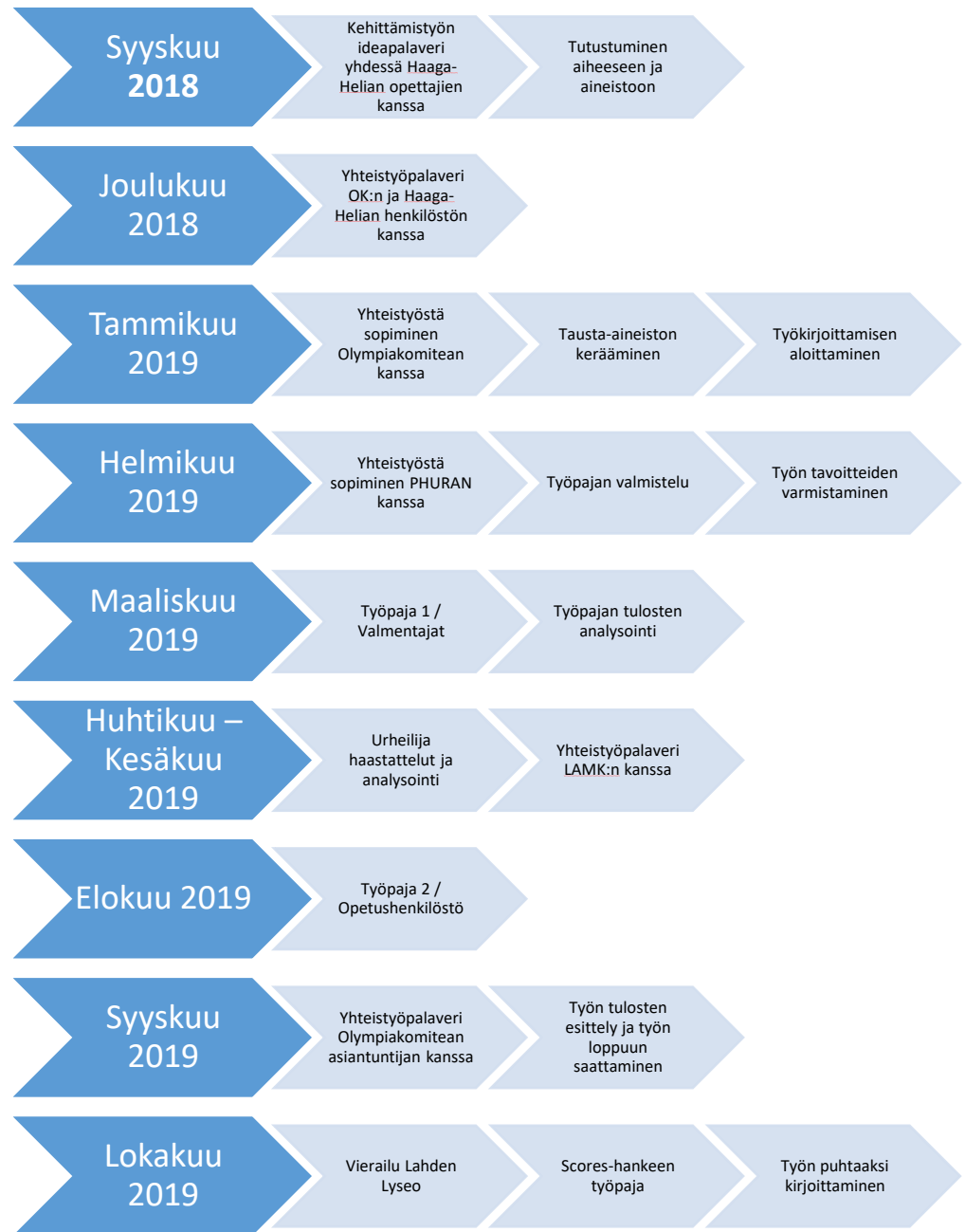
1. Urheilijoiden kokemuksia opintojen ja urheilun yhdistämisestä
2. Nykyiset käytänteet urheilijan osaamisen tunnistamiseen
3. Urheilu-uran aikana hankittu osaaminen
4. Urheilijan osaamisen opinnollistaminen
5. Opintojen ja urheilun yhdistäminen
6. Tietoisuuden lisääminen eri toimijoiden välillä
7. Kerätä kehitysehdotuksia ja ajatuksia

7 Työn vaiheet ja menetelmät

Kehittämistyö on toteutettu toimintatutkimuksena, jonka tavoitteena on luoda tietoa työelämän käytäntöjen kehittämiseen ja saavuttaa muutosta käytänteisiin. Työelämän kehittäminen vaatii yhteistyötä ja vuorovaikutusta. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2008, 16–17.) Toimintatutkimus perustuu osallistumiseen ja tutkimuksen kohteena on yleensä käytännön ongelma. (Kuusela 2005.)

Ensimmäisessä vaiheessa toimintatutkimuksessa määritellään ongelma. Tämän jälkeen arvioidaan toteuttamismahdollisuuksia. Tutkimuksessa saadut tiedot mahdollistavat toiminnan ja käytänteiden muutoksen. (Susman & Evered 1978, 58). Toimintatutkimuksen kuvaaminen on vaikeaa. Tärkeää on, että tutkija pystyy itse tiedostamaan, miten tutkimusta lähestyy ja toteuttaa. Toimintatutkimuksessa ei ole väärä eikä oikeata tapaa toteuttamiselle. (Aaltola & Syrjälä 1999, 17.)

Kehittämistyön tekeminen ja ideointi on aloitettu syksyllä 2018. Työn lopputulosten jalkauttaminen urheilukentälle tapahtuu työn valmistumisen jälkeen yhteistyössä eri urheiluakatemioiden, oppilaitosten ja seurojen kanssa, joissa kehittämistyö jatkuu tämän jälkeen edelleen. Kuviossa 5 on esitelty työn vaiheet.



Kuvio 5. Työn vaiheet

7.1 Yhteistyöpalaverit

Haaga-Helia oli syksyllä 2018 käynnistämässä hanketta urheilijoiden kaksoisuraan liittyen. Tämän pohjalta joulukuussa 2018 luotiin työelämänkehittämistyölle tavoitteet yhdessä Haaga-Helian ja olympiakomitean edustajien kanssa. Tavoitteeksi asetettiin selvittää urheilu-uran aikana hankittua osaamista ja sen opinnollistamista. Syksyn 2018 aikana selvisi, että Päijät-Hämeen urheiluakatemiolla yhdessä Lahden ammattikorkeakoulun ja Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun kanssa oli alkamassa hanke urheilijan kaksoisuraan liittyen ajalla 2019-2021. Tähän liittyen pidettiin yhteistyöpalaveri keväällä 2019 Päijät-Hämeen urheiluakatemian toiminnanjohtajan kanssa. Palaverissa esiteltiin työelämän kehittämistyön tavoitteet ja sovittiin yhteistyöstä alkavan hankkeen osalta. Tavoitteena oli, että molemmissa voitaisiin hyödyntää yhdessä hankittua tietoa. Tähän liittyen pidettiin yhteistyöpalaveri kesäkuussa 2019, joissa suunniteltiin opetushenkilöstölle elokuussa 2019 pidetyt työpajat.

7.2 Urheilijahaastattelut

Osana kehittämistyötä tehtiin urheilijahaastatteluita, joiden avulla kerättiin entisiltä huippu-urheilijoilta kokemuksia, havaintoja ja käsityksiä urheilu-uran aikana hankitusta osaamisesta ja sen hyödyntämisestä työelämässä ja opiskelussa. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina ja strukturoimattomina eli avoimina haastatteluina. Haastatteluita tehtiin viisi kappaletta. Kaikki haastateltavat ovat tehneet merkittävän uran omassa lajissaan. Haastateltavien joukossa oli molempia sukupuolia yksilö- ja joukkuelajeista. Kaikki haastateltavat olivat viime vuosina tehneet urasiirtymän urheilusta työelämään. Liitteessä 3 on esitelty haastattelukysymykset teemoittain.

Haastattelut toteutettiin keväällä 2019 teemahaastatteluina avoimilla kysymyksillä. Näistä neljä haastattelua tapahtui kasvotusten ja yksi skype-haastatteluna. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella. Haastatteluissa pyrittiin saamaan vastauksia urheilijan näkökulmasta kehittämistyön avainkysymyksiin. Pääpaino haastatteluissa oli urheilijan kokemuksilla omasta osaamisestaan ja mitä urheilu-ura on opettanut suhteessa työuraan. Teemahaastattelussa haastattelijan tulee säilyttää objektiivisuus ja varmistaa, että haastateltavaa ei johdatella vastauksiin (Hirsijärvi & Hurme 2001, 42).

Avoimessa haastattelussa haastattelija luo haastattelutilanteesta mahdollisimman avoimen ja luontevan. Haastattelun etenemistä ei ole lyöty täysin lukkoon vaan eteneminen tapahtuu aihepiirin sisällä vapaasti ja haastateltava rytmittää haastattelua. Haastattelijan rooli on johdattaa keskustelu etukäteen pohdittuihin teemoihin. Avoimessa haastattelussa tarkkojen kysymysten sijaan pyritään etenemään mahdollisimman keskustelun omaisesti ja luonnollisesti. Tavoitteena on antaa tilaa haastateltavan kokemuksille, tuntemuksille, mielipiteille ja perusteluille. Haastattelun kulkua ei ole täysin suunniteltu ennalta ja se on avoin kaikille mahdollisuuksille. Tärkeää on, että kysymyksiin mitä haastattelija esittää, ei yritetä tarjota valmiita vastauksia ja haastateltavan annetaan puhua asiasta vapaasti. (Eskola & Suoranta 2000, 86-88.)

Haastatteluaineiston tulosten käsittely toteutettiin valikoiden purkamalla. Aineistoa ei ole kirjoitettu suoraan tekstiksi vaan päätelmiä ja teemoja on tehty suoraan koodaamalla taukkoon teemoittain. Analysointi tapa on valittu, koska haastateltavia on ollut 5 henkilöä. Analysoinnissa on käytetty tietokoneen Word-ohjelmaa. Varsinaista tekstianalyysi ohjelmaa ei ole ollut käytössä. Tietokone on ollut käytössä tietojen kirjaamista varten. Koska haastatteluja ei ole purettu sanatarkasti, tietojen jatkokäsittelijänä on toiminut tutkija itse. Aineisto on luettu ja kuunneltu kahteen kertaan ennen varsinaista analyysiä. (Hirsi-Jävi & Hurme 2001, 138-143.)

7.3 Valmentajien ja opetushenkilöstön työpaja

Maaliskuussa 2019 järjestettiin valmentajien ja opetushenkilöstön työpaja Vierumäellä. Työpajaan osallistui 12 henkilöä: valmennuksen YAMK-opiskelijat, Haaga-Helian opettaja ja Päijät-Hämeen urheiluakatemia edustaja. Työpaja toteutettiin Open Space -menetelmänä, jonka tavoitteena on sitouttaa ja motivoida osallistuvia ryhmiä käsittelemään useita eri asioita samanaikaisesti. Menetelmää käytetään, koska oletusarvona on, että aihe on osallistujille tärkeä ja liian monimutkainen yksin käsiteltäväksi. Menetelmässä on tärkeää, että käydyissä keskusteluissa ei noudateta ennalta sovittuja tiukkoja aikatauluja vaan asian käsittely voi kestää pidempään tai olla lyhyempi kuin on suunniteltu. Olennaista on rohkaista osallistujia keskusteluun heille tärkeästä asiasta. (Summa & Tuominen 2009, 41-43.)

Tehtävänanto ja ennakkomateriaali lähetettiin osallistujille viikko ennen työpajan ajankoh-
taa. Osallistujat jaettiin työpajassa kolmeen työryhmään, joissa pohdittiin työpajan avain-
kysymyksiä. Työpajasta saatua kokemusta ja palautetta käytettiin apuna muiden työpajo-
jen suunnittelussa. Työpajan avainkysymykset olivat:

1. Miten urheilijan osaamista on tunnistettu?
2. Millaista osaamista urheilijalta voisi olla tunnistettavissa?
3. Miten olemassa olevia käytänteitä voisi käyttää tehokkaammin?
4. Mitä tutkinnon osa-alueita voisi opinnollistaa?
5. Onko jotakin osaamisalueita mitä ei voi opinnollistaa?

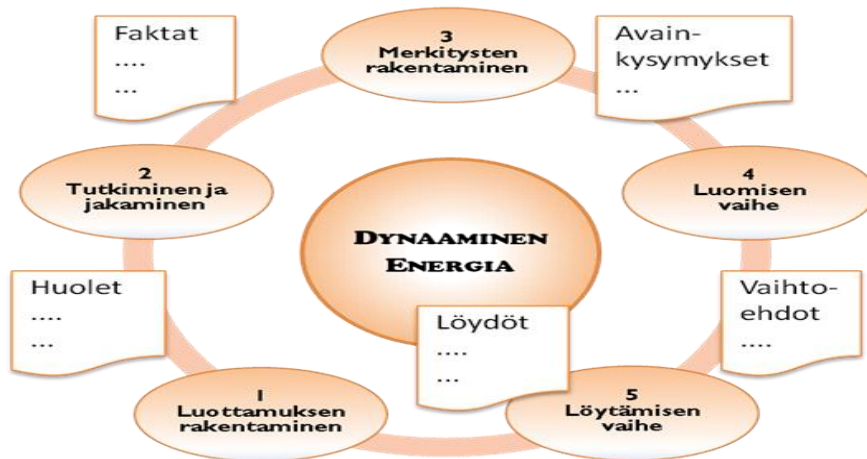
7.4 Opetushenkilöstön työpaja

Toinen työpaja järjestettiin elokuussa 2019 opetushenkilöstölle Lahden ammattikorkea-
koulun tiloissa yhteistyössä Päijät-Hämeen urheiluakatemia, Lahden ammattikorkeakou-
lun sekä Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilu ry:n kanssa. Työpajaan osallistui edustajia
Päijät-Hämeen alueen eri kouluasteilta ja Olympiakomiteasta. Työpajan tavoitteena oli
selvittää asiakokonaisuuksia, joita ei vielä oltu saatu selville edellisessä työpajassa tai ur-
heilijahaastatteluissa.

<p>Minkälaisia hyviä käytänteitä on oppilaitoksilla urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mikä on prosessissa olennaista? 2. Ketkä osallistuvat tähän prosessiin? 3. Miten käytännössä toteutettu? 4. Minkälainen yleinen ilmapiiri on opettajilla urheilun ja opiskelun yhdistämiseen? 	<p>Osaamisen tunnistaminen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Minkälaisia onnistuneita esimerkkejä on urheilijan osaamisen tunnistamisesta? 2. Minkälaisia olemassa olevia käytänteitä on urheilijoiden osaamisen tunnistamiseksi? 3. Miten käytännössä toteutunut? 4. Miten käytännössä AHOT:a tehdään? 5. Ketkä ovat osallistuneet prosessiin? 6. Onko olemassa työkaluja millä osaamista on tunnistettu?
<p>Onnistuneita esimerkkejä opinnollistamisesta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miten opinnollistaminen on toteutettu käytännössä? 2. Kuinka yleistä opinnollistaminen on? Tehdäänkö sitä minkä verran? 3. Ketkä osallistuvat opinnollistamisen prosessiin? 4. Onko olemassa työkaluja mitä on käytetty opinnollistamisessa? 	<p>Kehitysideoita urheilijoiden osaamisen tunnistamiseen, tunnustamiseen ja opinnollistamiseen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitä hyötyä tästä on oppilaitokselle? 2. Mitä haasteita tässä voisi olla?

Kuvio 6. Työpajassa selvitettäviä aiheita

Työpajan toteuttamistapana käytettiin dynaamista fasilitointia. Työskentelytapa hyödyntää ryhmänenergiaa. Dynaaminen tapa on nopea tapa synnyttää laadukkaita ratkaisuvaihtoehtoja erilaisten näkemysten vallitessa ryhmässä. Keskustelun tavoitteena on hyvien valintojen synnyttäminen yhteisymmärryksenä. Dynaamista fasilitointia käytetään, kun aihe on monia eri sidosryhmiä koskeva, osapuolille merkityksellinen ja sillä on pitkäaikaisia vaikutuksia ihmisten elämään sekä edellyttää ihmisiltä kompromisseja tai muutoksia käyttäytymisessä. (Tarpila 2006,1-3.)



Kuvio 7. Dynaamisen fasilitoinnin kulku (Tarpila 2006,3)

Työpaja toteutettiin niin, että osallistujat jaettiin kahden - kolmen hengen ryhmiin. Seinille oli laitettu isoja luentolehtiä selvitettävien asioiden mukaisesti. Työryhmät täydensivät muistilapuilla asiakokonaisuuksia ja keskustelivat annetuista aiheista. Kun ryhmät olivat kiertäneet jokaisen kysymyksen/aiheen luona, aiheet purettiin keskustellen yhdessä kaikkien osallistujien kanssa.

7.5 Asiantuntijapalaveri Olympiakomitean edustajan kanssa

Urheilija haastatteluiden ja työpajojen jälkeen järjestettiin asiantuntijapalaveri Olympiakomitean kaksoisura asiantuntijan kanssa syyskuussa 2019. Tavoitteena oli koota yhteen haastatteluista ja työpajoista saatu tieto. Samalla määritettiin kehittämistyön tuotos sekä jatkotoimenpiteet työn loppuun saattamiseksi ja hankitun tiedon levittämiseksi eteenpäin.

7.6 Työn tulosten esittely Lyseon lukion opiskelijoille

Työn lopputuloksia esiteltiin Lahden Lyseon lukiolaisille lokakuussa 2019. Tilaisuus liittyi urheilijoille suunnattuihin yhteiskuntaopin opintoihin. Opintojakson tavoitteena on, että urheilijat laativat itselleen ansioluettelon lisäämään ymmärrystä itsensä tuotteistamisesta ja markkinoinnista. Oppitunnilla esiteltiin toimintatutkimuksessa havaittuja asioita urheilijan uran aikana hankkimasta osaamisesta ja tämän opinnollistamisesta. Esiin tuotiin myös käytänteitä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä.

7.7 Scores-hankkeen työpaja

Lokakuussa 2019 Hollannissa järjestettiin Scores-hankkeeseen liittyen paneelikeskustelu urheilijan osaamisesta ja työpaja. Tässä työpajassa tuotiin esille työelämän kehittämistyön tuloksia urheilijan uran-aikana hankitusta osaamisesta. Hanke kokoaa yhteen eri oppilaitosten, urheiluseurojen ja työelämänedustajia kuudesta eri maasta (Espanja, Italia, Suomi, Bulgaria, Belgia ja Hollanti). Suomesta hankkeeseen osallistuu Tampereen Urheiluakatemia ja Varalan urheiluopisto. Hankkeen tavoitteena on selvittää työnantajien odotuksia urheilijoita kohtaan ja auttaa urheilijoita tunnistamaan uran aikana kehittyneitä osaamista sekä vahvistaa valmentajien ja taustajoukkojen kaksoisurataitoja.

8 Haastattelujen ja työpajojen tulokset

8.1 Urheilijoiden kokemuksia opintojen ja urheilun yhdistämisestä

Urheilijat kokivat siirtymän urheilu-uralta työelämään pelottavaksi. Erilaiset ammattikoulutukset ja opiskelu urheilu-uran loppuvaiheella tukivat urasiirtymää ja lisäsivät itseluottamusta. Tämän lisäksi keskustelu tukiverkoston kanssa auttoi valmistautumisessa urheilu-uran jälkeiseen elämään. Osaltaan opintojen tarkoituksellinen pitkittäminen tuki urasiirtymään valmistautumisessa. Tämän avulla urheilija pysyi kiinni uusimmassa työelämätielossaan urheilu-uran aikana. Hyvänä esimerkkinä urheilijalle annetusta tuesta oli jääkiekon pelaajayhdistyksen järjestämä myynnin ammattitutkinto pelaajauran loppuvaiheessa. Tämä lisäsi itseluottamusta ja valmisti urasiirtymään.

” Työelämään siirtyminen heti uran loppumisen jälkeen oli tärkeää siinäkin mielessä, että elämä ei lähde väärään suuntaan ”

Haastatellut urheilijat olivat tehneet valintoja opiskeluun liittyen urheilun ehdoilla. Tavoitteellisesti harjoittelevalla urheilijalla menestyminen ja siihen tähtäävä harjoittelu urheilussa on ensimmäinen asia ja tämän jälkeen tulee vasta opiskelu. Opintojen ja urheilu-uran yhdistämisestä hyvänä esimerkkinä 1990-luvulla oli urheilijoille suunnattu liikunnanohjaajakoulutus. Lähiopiskelu tapahtui kilpailukauden ulkopuolella ja kilpailukauden aikainen opiskelu etä- ja verkko-opintoina. Lähiopiskelun aikana urheiluopistolla oli myös erinomaiset harjoitteluolosuhteet fysiikkaharjoitteluun. Tämän tyyppinen opiskelun ja urheilun yhdistäminen oli mahdollistanut ammattilaisuran jääkiekossa Ruotsin pääsarjassa.

Työelämän ja opiskelun näkökulmasta urheilijat kokivat, että oman osaamisen esilletuominen sellaiselle ihmiselle, joka ei tunne urheilun vaatimuksia, saattaa olla haastavaa. Olympiakomitean ja Adecon yhteistyö on tukenut tätä prosessia, mutta tämä ei ole kaikkien urheilijoiden käytettävissä. Yleisesti ottaen rekrytointivaiheessa työnantajat ovat tunnistaneeet urheilijoiden sosiaaliset-, vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaidot vahvuutena. Urheilun ja liikunnan parissa työskentelevien urheilijoiden osaamisen työnantajat ovat tunnistaneeet hyvin. Opiskeluvaiheessa osaamisen tunnistaminen on ollut suhteellisen vähäistä.

Ammattikorkeakouluissa 15 opintopisteen urheilijaopinnot ovat yksi mahdollinen tapa tuoda esille osaamista mitä urheilusta oppii. Tämän lisäksi urheilijoilla on tunnistettu ammattikorkeakouluopinnoissa vapaasti valittavia aineita esim. kansainvälinen osaaminen.

Opettajien ja koulun myönteisellä suhtautumisella urheiluun koettiin olevan suuri vaikutus opintojen onnistumiseen. Opintojen onnistumisen näkökulmasta tärkeäksi koettiin valmentajien, seurojen ja oppilaitoksen yhteistyö urheilijan opintojen suunnittelussa.

”Opettajapalaverissa missä käytiin läpi opinnot vs. urheilu-ura ja mahdollinen opinnotaminen oli tärkeää. Tässä oli tärkeää, että akatemian edustajan lisäksi oma valmentaja oli tavannut opettaja/opoja. Tärkeää on korostaa urheilijan osalta, että oppilaitos tietää urheilijan urasta”

Urheilijat kokivat, että uranaikana opittavat työelämätaidot vaihtelevat hieman lajeista riippuen. Yksilölajeissa urheilijat suunnittelevat enemmän omaa harjoittelua, markkinointia ja rakentavat omaa valmennusryhmää. Suurimmilta osin kuitenkin opittavat asiat ovat samankaltaisia. Urheilijat kokivat, että urheilu-uran aikana kehittyvät sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot, työelämätaidot, itsensä kehittämisen taidot, psyykkiset taidot sekä myynti- ja markkinointitaidot. Tunnistettavia opintoja syntyy jo puhtaasta harjoittelusta. Määrätietoinen harjoittelu antaa jo itsessään taitoja työelämään, kuten esimerkiksi sitoutuminen, tavoitteellisuus, ajanhallinta ja elämänhallinta. Urheilu itsessään kehittää itseluottamusta pärjätä erilaisissa tilanteissa.

”Itseluottamuksella en tarkoita ylimielisyyttä, vaan urheilijana kohtasin erilaisia tilanteita. Vastaavanlaisiin tilanteisiin ja yhtä haastavia tilanteita en ole kohdannut työelämässä”

Osaamisen dokumentointi uran aikana on urheilijoiden näkökulmasta kehitettävä asia. Oman osaamisen tunnistaminen ja esilletuominen koetaan vaikeaksi. Urheilijan pitäisi olla tietoinen, miten omaa osaamista pystyy tunnistamaan. Dokumentointiin tarvittaisiin jokin työkalu avuksi.

Opiskelu-aika saattaa olla urheilijalle liian lyhyt ammattikorkeakoulussa ja tähän kaivattaisiin tukea. Esille nousi myös talvilajien urheilijoiden mahdollisuus painottaa opintoja kesäaikaan, jotta kilpailukaudella voisi keskittyä pelkään urheiluun. Liikunta-alan opintojen yhdistäminen urheilu-uraan voisi olla mahdollisuus urheilijana kehittymiseen. Parhaassa tapauksessa urheilija voisi hyötyä jo urallaan saamastaan koulussa oppimastaan osaamisesta kuten esimerkiksi ravinto, fysiologia, valmennusosaaminen ja psyykinen valmennus. Urheilijan korkeakoulututkinto nousi myös esille haastatteluissa. Tätä verrattiin taideopintoihin, joissa voi valmistua esimerkiksi viulunsoittajaksi.

” Taideopinnoissa voit valmistua maisteriksi, onko urheilu jäänyt jälkeen suhteessa esimerkiksi taideaineisiin ”

Urheilijan ammattikorkeakoulututkinto, mikä sisältäisi valmennusoppia, urheiluhallintoa, johtamista ja taloushallintoa, voisi alkaa lukion- tai ammattikoulun jälkeen ja kestäisi 5-6 vuotta. Pidempi opiskeluaika mahdollistaisi opintojen ja urheilun yhdistämisen. Myöhemmässä vaiheessa suomalainen urheilu saisi urheilu-uran päättäneistä urheilijoista kokeneita urheilujohtajia ja valmentajia järjestöihin, liittoihin ja seuroihin. Opinnot mahdollistaisi myös uran jälkeen hakeutumisen muiden alojen korkeakouluopintoihin.

Koulujen, seurojen ja valmentajien välinen yhteistyö koettiin myös tärkeäksi opintojen suunnittelussa. Koulujen järjestämien verkko-opintojen ja ETÄ opiskelumahdollisuuksien parantaminen olisi urheilijoiden mielestä kehitettävä asia. Yleisesti ottaen opintojen joustavuus koettiin tärkeäksi. Tämän lisäksi esille nousi ajatus seurojen ja ammattikorkeakoulujen yhteisistä koulutuksista. Esimerkiksi monet seurat järjestävät media- ja viestintäkoulutusta urheilijoille. Koulutuksen voisi toteuttaa tilauskoulutuksena joltakin ammattikorkeakoululta. Tämän tyyppisen koulutuksen opinnolistaminen myöhemmässä vaiheessa olisi helppoa.

Urheilijaa pitäisi opettaa myös tunnistamaan nuoresta alkaen, minkälaisia työelämätaitoja urheilu-ura opettaa. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen olisi tehtävä mahdollisimman helppoksi. Monen kohdalla voisi toimia valmiiden opintopakettien tarjoaminen. Opinto-ohjaajien rooli opiskelevan urheilijan osalta koettiin tärkeäksi. Uran aikana ja varsinkin urheilu-uran jälkeen urheilija tarvitsee apua uuden identiteetin rakentamiseen ja ajatusprosessiin ”mitä haluan olla”. Identiteetin rakentamisessa korostuu uraohjaus. Tämän lisäksi urheilu-ura pitäisi tunnustaa ammattina yleisesti ja siitä pitäisi saada työtodistus seuroilta, lajiliitoilta tai olympiakomitealta.

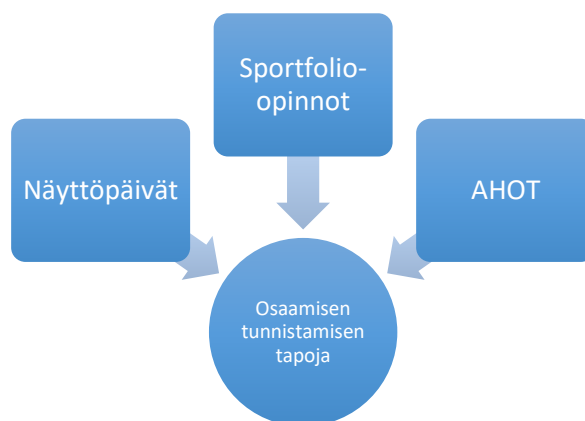
8.2 Käytänteitä urheilijan osaamisen tunnistamiseen opiskelun näkökulmasta

Käytänteet urheilijan osaamisen tunnistamisessa vaihtelevat eri oppilaitosten ja opettajien välillä. Joissain ammattikorkeakouluissa on verrattu urheilijan osaamista suhteessa kurssin tai opettavan aiheen osaamistavoitteisiin. Yleinen käytänne tältä osin on ollut AHOT-menetelmä. Osaamista on myös saatettu todentaa siten, että urheilija opettaa muita opiskelijoita jollakin aihealueella ja saa tällä tavoin osaamisen näyttöön perustuvan hyväksi lukemisen. Osassa ammattikorkeakouluissa urheilijoilla on ollut mahdollisuus suorittaa 5-15 opintopisteen urheilijaopintoja vapaasti valittavissa aineissa.

Osaamisen tunnistaminen on vielä yleisellä tasolla ja kehitysvaiheessa. Käytännöt kehittyvät ajan kuluessa. Opettajat, opot/opintokoordinaattorit ja urheilijat osallistuvat osaamisen tunnistamisen prosessiin. Osaamisen tunnistaminen vaatii urheilijan osaamisen dokumentointia. Alla olevassa luettelossa on esimerkkejä asioista, joita olisi hyvä dokumentoida urheilijan osaamisen tunnistamiseen liittyen.

1. harjoittelusuunnitelmat
2. päiväkirjat
3. leirien ja kilpailujen ajankohdat ja paikat
4. tekninen osaaminen (väline ja kalusto)
5. taktinen osaaminen
6. fysiologian osaaminen
7. psyykkisen valmennuksen osaaminen
8. aikaisemmat kurssit ja koulutukset
9. kielitaito
10. yhteistyösopimusten dokumentointi
11. edustustilaisuudet
12. urheilijan taustaryhmän laajuus ja toiminta

Olennaista on aloittaa edeltävän osaamisen kartoittaminen heti opintojen alussa. Urheilijan on hyvä olla yhteydessä opinto-ohjaajaan heti opintojen alussa tai aikaisemmin. Parhaissa esimerkeissä myös valmentaja on ollut yhteydessä kouluun ennen opintojen alkamista ja ollut mukana opintojen suunnittelussa. Tämä helpottaa opintojen suunnittelua. Osaamisen kartoittamisen prosessiin on osallistunut onnistuneissa esimerkeissä opettaja, opintokoordinaattori, urheilija ja valmentaja. Koulujen tulisi tiedottaa urheilijoille, valmentajille, seuroille ja lajiliitoille osaamisen tunnistamisen käytänteistä ja prosessista ennen opiskelun alkua on. Kuviossa 8 on esitelty osaamisen tunnistamisen tapoja.

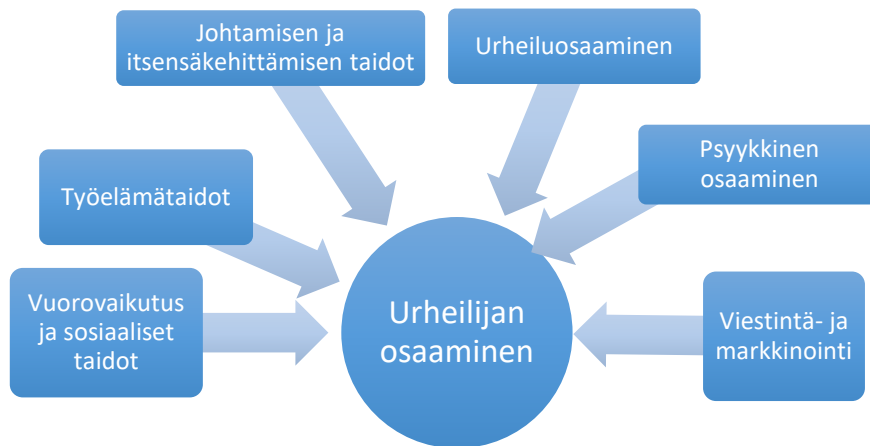


Kuvio 8. Esimerkkejä osaamisen tunnistamiseen

Myös oppilaitos hyötyy urheilijan osaamisen tunnistamisesta, tunnustamisesta ja opinnoilistamisesta. Opinnot kertyvät näiden avulla nopeammin ja opiskelija pääsee opiskelussa vauhtiin. Lisäksi oppilaitos saa myönteistä mainetta urheilijaystävällisenä oppilaitoksena.

8.3 Urheilu-uran aikana hankittu osaaminen

Urheilija oppii urheilu-uran aikana paljon työelämässä vaadittavia taitoja. Oppiminen tapahtuu pitkälti tiedostamattomana oppimisprosessina. Kuviossa 9 on esitelty osaamisen alueita, joita urheilijat, opetushenkilöstö ja valmentajat kokevat urheilijan oppivan urheilu-uran aikana.



Kuvio 9. Urheilijan osaaminen.

Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot opitaan joukkueen tai valmennusryhmän toiminnassa. Urheilija on jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa joukkueen tai valmennusryhmän muihin jäseniin. Tämä kehittää ryhmätyöskentelytaitoja, kommunikointitaitoja, kuuntelu- ja kohtaamistaitoja. Suomalainen valmennusmalli tukee urheilijan sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Osa vuorovaikutustaitoja on myös palautteen käsittelytaidot. Nämä kehittyvät urheilijalla, kun hän pyrkii kehittämään omaa suoritustaan jatkuvasti.

Joukkueen tai valmennusryhmän jäsenten lisäksi urheilijan toimintaympäristöön kuuluu paljon muitakin henkilöitä. Näitä ovat sponsorit/tukijat, terveydenhoitohenkilöstö, akatemiavalmentajat, opetushenkilöstö, lajiliiton/maajoukkueiden valmentajat, pelaaja-agentit tai managerit. Tämä luettelo urheilijan toimintaympäristössä toimivista henkilöistä on rajaton ja on jokaisen urheilijan kohdalla erilainen. Urheilijan esiintymistaidot kehittyvät kilpailu- ja edustustilanteissa sekä esimerkiksi median haastatteluissa. Urheilijaa voidaan verrata esiintyvään taitelijaan. Kielitaito ja kansainvälinen toiminta kehittyvät ulkomailla järjestettävissä kilpailuissa tai harjoitustapahtumissa. Urheilija joutuu edustamaan itseään tai joukkuettaan vieraalla kielellä. Tämä ei pelkästään rajoitu joukkuelajeihin vaan nykyään on paljon yksilölajien joukkueita, mitkä toimivat kansainvälisesti (esimerkiksi pyöräilyn ammattilaisjoukkueet).

Urheilu-ura kehittää myös työelämätaitoja. Moni urheilija neuvottelee itse omia sopimuksiin, mikä kehittää neuvottelutaitoja. Ajankäytön hallintaa urheilija oppii koko uran ajan suunnitellessaan kausi- ja vuosisuunnitelmia, noudattaessaan valmennusryhmän tai joukkueen viikko- ja päiväohjelmaa sekä yhdistäessään opiskelua ja urheilua. Ajankäytön hallintaa nuori oppii jo junioriurheilijasta alkaen. Urheilija on vastuussa omasta tekemisestään ja tuloksestaan. Tämä kehittää vastuunottamisen kykyä tuloksen saavuttamiseksi. Tuloksen saavuttaminen vaatii hyvää kykyä realististen tavoitteiden asetteluun. Tähän vaaditaan paljon päättäväisyyttä, itseluottamusta ja kykyä johtaa itseään. Tavoitteellisuus ja kyky muuttaa toimintaa korostuu myös itsensä kehittämisen näkökulmasta. Sopeutumiskyky erilaisiin tilanteisiin kehittyy urheilijalla väistämättä hänen kilpaillessaan muuttuvassa ympäristössä. Harvoin urheilijan arki on samanlainen.

Urheiluosaamisen näkökulmasta urheilija oppii paljon taitoja, mitkä ovat suoraan hyödynnettävissä liikunta-alan työelämässä. Näitä ovat lajitaidot /- taktiikka, fyysisen valmennuksen taidot sekä kuntoutusprosessin kokemus ja osaaminen. Näiden lisäksi urheilija on ollut usean valmentajan valmennuksessa ja joutunut miettimään omaa oppimistaan. Tämä on kehittänyt urheilijan opettamisen- ja valmentamisen taitoja. Psykkisen osaamisen näkökulmasta urheilijan osaaminen tulee jatkossa myös lisääntymään. Kaiken kaikkiaan urheilija oppii tai hänelle opetetaan paineensietokykyä, tavoitteenasettelua, pitkäjänteisyyttä, motivaatiota, itsearviointitaitoja, elämönhallintaa, vastuunottamista ja mukautumiskykyä muuttuviin tilanteisiin.

Urheilijan viestintä, myynti ja markkinointitaidot kehittyvät myös urheilu-uran aikana. Moni urheilija huolehtii itse omasta näkyvyydestään mediassa sekä itsensä brändäyksestä. Tämän lisäksi moni urheilija laatii itse oman budjettinsa ja seuraa sen toteutumista. Nykypäivänä jo nuoret urheilijat hankkivat itselleen omia sponsoreita ja huolehtivat osittain omasta varainhankinnastaan.

8.4 Urheilijan osaamisen opinnollistaminen

Opinnollistamisesta urheilun parissa on hyvin vähän kokemusta ja se on osaltaan vasta kehitysvaiheessa. Keskustelua työpajoissa herätti se, minkä tasoisen urheilija voi suorittaa opintoja opinnollistamalla osana urheilu-uraa. Tiettyihin aloihin, kuten esimerkiksi liikunnan opintoihin, opinnollistamista on helpompi soveltaa. Urheilijan kannalta joustavat tavat suorittaa kursseja on olennaista. Keskustelua herätti myös näyttöihin perustavan opinnollistamisen mahdollisuudet ja mitä opintoja voisi suorittaa näyttöpohjaisesti. Opinnollista-

minen voisi tapahtua reflektoiden omaa osaamista ja kehittymistään suhteessa opiskeltavan aineen osaamistavoitteiden suuntaan. Työelämä tahona tässä tapauksessa voisi toimia oma urheilulaji.

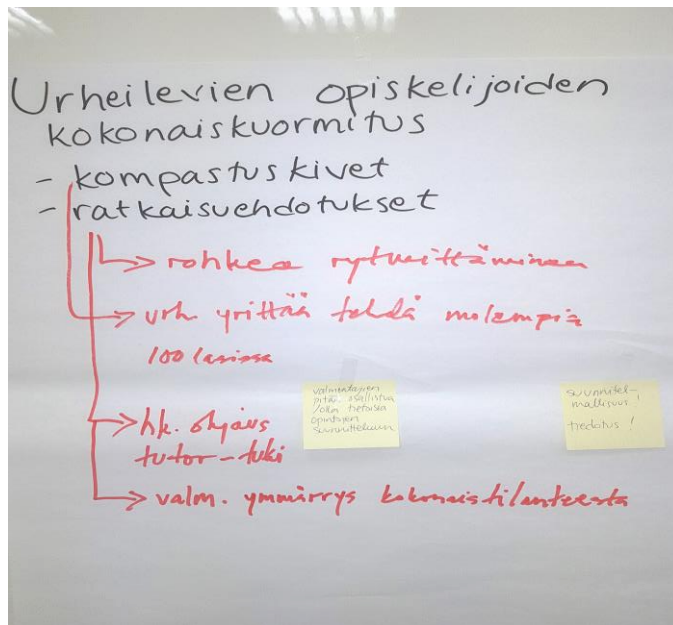
8.5 Opintojen ja urheilun yhdistäminen

Olennaista urheilun ja opiskelun yhdistämisessä on, että ohjaus opiskelussa alkaa heti opintojen alussa tai mieluummin jo ennen opintojen alkua. Urheileva opiskelija tarvitsee ohjausta ja tukea koko opintojen ajan. Olennaista on, että opinnot rytmitetään osana valmennusprosessia huomioiden kilpailukauden ja siihen valmistavan jakson ajankohdat ja kuormittavuus. Myös opetushenkilöstön sitoutuminen on keskeistä opintojen ja urheilun yhdistämisen näkökulmasta. Tärkeää on, että opettajat, valmentajat ja urheilijat osallistuvat yhdessä prosessiin, missä suunnitellaan urheilijan harjoittelun, kilpailun ja opiskelun yhdistäminen.

Käytännössä urheilijan ja oppilaitoksen tulee sitoutua urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Tämä tapahtuu joustavilla opiskelumenetelmillä kuten esimerkiksi verkko-opinnot, AHOT -menettely, opinnollistaminen ja henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. Ammatillisessa koulutuksessa liikunta-alalla on jo opintokokonaisuuksia, joita voidaan hyödyntää urheilijan kehittämisessä ja opinnollistaa osittain. Esimerkiksi Urheilijana kasvu ja kehittyminen 15 opintopistettä ja huippuosajana toimiminen 15 opintopistettä. Yleisesti ottaen opettajat kokevat tärkeäksi, että urheilijalla on mahdollisuus suorittaa opintoja urheilun kärsimättä. Haasteeksi koettiin, että tietoa olemassa olevista käytänteistä on vähän ja että opetus-suunnitelmat muuttuvat.

Urheilevien opiskelijoiden kokonaiskuormitus (kuvio 10) koettiin kompastuskiveksi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Urheilija yrittää tehdä kumpaakin ”100 lasissa”. Ratkaisuehdotuksena tähän voisi olla;

1. Suunnitelmallisuus
2. Tiedottaminen
3. Rohkea opiskelun ja harjoittelun rytmittäminen
4. Ohjaus / tutor tuki
5. Valmentajien ja opettajien ymmärrys kokonaistilanteesta
6. Valmentajien, seurojen jne. pitää olla mukana ja tietoisia opintojen suunnittelusta



Kuvio 10. Urheilvien opiskelijoiden kokonaiskuormitus

Opettajien kokemuksia urheilijoiden kanssa toimimisesta on näkyvillä kuviossa 11. Haasteeksi on koettu systeemilähtöisyys niin opiskelussa kuin urheilussa. Osaltaan vaihtoehtoisten opintojen kehittäminen voi olla kiinni rahoituksesta tai sen painotuksista. Huolen opetushenkilöstölle aiheuttaa pelko urheilijan ylikuormittumisesta urheilun ja opiskelun yhdistämisestä johtuen. Olennaista on tiedostaa, kuka vastaa urheilijan kokonaisuudesta, koska urheilijalla saattaa olla monia eri toimijoita ympärillään. Opetushenkilöstö kokee, että urheilijat ovat tavoitteellisia, itseohjautuvia ja haluavat kehittää itseään. Itsetuntemus koetaan urheilijan vahvuudeksi.

OPETTAJIEN KOKEMUKSIA URHEILIJOIDEN KANSSA TOIMIMISESTA

Haasteet

- Systeemilähtöisyys opetussuunnitelmissa ja valmennuksessa
- Rahoitus
- Läsnäoloa vaativat opinnot
- Vaihtoehtoisten opintojen suoritustapojen puute
- Kuka vastaa urheilijan kokonaisuudesta (oppilaitos, seura, valmentaja, maajoukkue...)
- Vaarana urheilijan ylikuormittuminen

Plussat

- Urheilijat ovat:
 - Tavoitteellisia
 - Itseohjautuvia
- Haluavat kehittää itseään
- Osaavat aikatauluttaa
- Itsetuntemus

Kuvio 11. Opettajien kokemuksia urheilijoiden kanssa toimimisesta.

8.6 Työpajoissa esiin nousseet kehitysajatukset ja –ehdotukset

Olemassa olevien käytänteiden tehostaminen mahdollistaa omalta osaltaan opinnollistamisen. Lukioiden ja akatemioiden opintoihin voisi sisällyttää väyläopintoja, jotka olisvoitaisiin myöhemmässä vaiheessa tunnistaa osaamiseksi korkeakouluissa. Tämä voisi esimerkiksi tapahtua verkkokurssien avulla. Esille nousi, että yksi tällainen kurssi voisi olla psyykkisen valmennuksen kurssi, mikä mahdollistaisi myös urheilijana kehittymisen. Väyläopintojen kehittäminen korkeakouluissa on myös tärkeää urheilijan näkökulmasta. Urheilijalle väyläopintoina rakennettu 60 opintopisteen kokonaisuus mahdollistaisi hakeutumisen ammattikorkeakouluopintoihin jossain vaiheessa elämää.

Ammattikorkeakoulut voisivat myös viestiä aktiivisemmin, minkälaista osaamista urheilijan pitäisi dokumentoida urheilu-uran aikana suhteessa osaamistavoitteisiin, jotta opintoja voisi nopeuttaa. Ammattikorkeakoulu opinnot jaetaan perus- ja ammattiopintoihin, vapaasti valittaviin opintoihin, ammattitaitoa edistävään harjoitteluun ja opinnäytetyöhön. Näiden laatukriteerit ja osaamistavoitteet pitäisi pystyä kirjoittamaan auki selkeästi. Tämä helpottaisi osaamisen tunnistamista. Urheilijan osaamisen tunnistamiseksi olisi hyvä kehittää malli, mikä helpottaisi urheilijaa. Olennaista on, että osaaminen voidaan dokumentoida. Tähän voisi sopia internetissä oleva ”osaamispankki”, millä voidaan osoittaa osaamista.

Toisen asteen koulujen opetushenkilöstö koki, että ammattikorkeakoulujen käytänteissä olisi tiedotettava paremmin. Toisena kehitysajatuksena nousi esille korkea-asteen opintojen lisääminen osaksi lukio-opintoja. Näitä opintoja voisi olla esimerkiksi urheilijaa hyödyntävät opinnot 1) psyykkinen valmennus 2) fysiologia 3) urheiluosaaminen. Siirtymät kouluasteelta toiselle koettiin myös haasteeksi. Oppilaitosten välisen yhteistyön kehittäminen on olennaista. Esille nousi myös tarve luoda listaus eri oppilaitosten yhteishenkilöistä, jotka koordinoivat ja urheilijoiden opiskelua. Tämä helpottaisi yhteistyötä eri toimijoiden välillä urheilijan opintoja suunniteltaessa.

Keskustelua työpajassa herätti myös mahdollisuus urheilijan ammattikorkeakoulututkinnosta. Tämä voisi kohdentua alkuvaiheessa tietytason urheilijoille ja olisi urheilijalähtöistä opiskelua. Opinnot pitäisivät sisällään urheiluosaamisen lisäksi myynnin, markkinoinnin ja johtamisen opintoja. Näitä opintoja urheilija voisi suorittaa uran aikana tai sen jälkeen. Parhaassa tapauksessa urheilijalla olisi valmis tutkinto uran jälkeen ja hän voisi työskennellä urheilun parissa eri valmennus ja johtamisen tehtävissä ammatillisesti päteväenä. Tällä voitaisiin helpottaa urasiirtymää. Toteuttamismallissa ja opintokokonaisuuksissa voitaisiin mallintaa Pohjois-Amerikassa toteutettavaa urheilijan tutkinnon mallia.

8.7 Olympiakomitean asiantuntijapalaverissa esille nousseita asioita

Tapaamisessa keskusteltiin urheilusta saadun osaamisen ja pääomien arvostamisen korostamisesta myös urheilun ulkopuolella ja työtodistuksien merkitystä osaamisen opinnollistamisessa. Keskustelua käytiin myös käsitteestä urheilijan kaksoisura ja mitä se tarkoittaa. Onko kuitenkin kysymys yhdestä urasta, missä tehdään vain useampia asioita yhtä aikaa. Keskeistä kuitenkin on, että varmistetaan urheilijan urasiirtymä mahdollisimman kivuttomaksi. Urheilu-urasta kirjoitettavat työtodistukset todettiin tärkeäksi myös nuorten urheilijoiden kohdalla. Seuroilla, lajiliitoilla ja olympiakomitealla olisi hyvä olla mahdollisuus kirjoittaa työtodistus urheilijalle.

9 Tuotos ja kehittämisideat

9.1 Kehittämistyön tuotos

Kehittämistyön aikaansaannoksena on tehty materiaali (liitteet 1 ja 2) urheilijan uran aikana hankitusta osaamisesta, työelämätaidoista sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Materiaali on tarkoitettu Olympiakomitean, urheiluakatemioiden, oppilaitosten ja urheiluseurojen käyttöön ja sen avulla pyritään tehostamaan opinnostamista, kehittämään käytänteitä, lisäämään vuoropuhelua eri toimijoiden välillä ja vahvistamaan urheilukulttuurin arvostamista Suomessa urheilijan osaamisen näkökulmasta. Kuvioissa 12 ja 13 on esitelty urheilijan uran aikana hankittua osaamista. Näyttöesityksissä tuodaan esille kehittämissä esille nousseita asioita:

1. urheilu-uran aikana kertynyttä osaamista
2. keinoja osaamisen tunnistamiseen, tunnustamiseen ja sanoittamiseen
3. mahdollisuudet opinnostamiseen
4. toiminnan kehittämisen tarvittavia toimenpiteitä

Kehittämistyön tuloksia tullaan hyödyntämään yhteistyössä Olympiakomitean ja urheiluakatemioiden kanssa vuosien 2019-2020 aikana eri tilaisuuksien yhteydessä.

Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot	Johtamisen ja itsensä kehittämisen taidot	Psyykinen osaaminen
Kuuntelu- ja kohtaamistaidot	Halu kehittyä	Paineen sietokyky
Kommunikointitaidot	Kyky muuttaa toimintaa palautteen perusteella	Tavoitteen asettelu ja tavoitteellisuus
Palautteen antamisen ja vastaanottamisen taito	Tavoitteellisuus	Pitkäjänteisyys
Ryhmätyöskentely-aidot	Itseluottamus	Motivaatio
Kielitaito	Päätäväisyys	Itsearviointitaidot
Verkostoitumistaidot	Itsensä johtaminen	Oppiminen
Esiintymistaidot		Ihmissuhteet
Kansainvälisyys *kielitaito *ymmärrys eri kulttuureista		Elämänhallinta
		Vastuunottaminen
		Mukautumiskyky muuttuviin tilanteisiin

Kuvio 12. Urheilijan uran aikana hankittu osaaminen.

Työelämätaidot	Urheiluosaaminen	Viestintä myynti, markkinointi ja talous
Työmoraali	Lajitaidot	Markkinointi
Vastuun ottaminen	Fyysisen valmennuksen taidot	Some-markkinointi
Verkostoitumistaidot	Psyykkisen valmennuksen taidot	Brändäys
Tavoitteen asettelu Välitapit Realistiset tavoitteet Tavoitteiden seuranta	Kuntoutusprosessin kokemus ja osaaminen	Käytännön myyntitaidot
Työntuloksen kontrollointi	Opettamisen ja valmentamisen taidot	Sponsoritilaisuudet ja niissä edustaminen
Sopimus- ja neuvottelutaito		Varainhankinta
Sopeutumiskyky erilaisiin tilanteisiin		Tapahtumien järjestäminen
Ajanhallinta		Budjetin laadinta ja seuranta
Tapahtuman järjestäminen		

Kuvio 13. Urheilijan uran aikana hankittu osaaminen.

9.2 Kehittämisideat

9.2.1 Urheilun ja urheilijan osaamisen arvostaminen

Kokonaisuudessaan urheilun tunnustamiseksi ammattina ja urheilijan osaamisesta tarvitaan Suomessa paljon keskustelua. Urheilun parissa toimivat ihmiset tunnistavat urheilijan osaamista melko hyvin, mutta urheilun ulkopuolisten ihmisten tieto asiasta voi olla vaihtelevaa. Tähän tarvitaan paljon julkista keskustelua aihepiirin ympärillä ja urheilunkentän aktiivista tiedon jalkauttamista urheilijoille, valmentajille, seuroille, kouluille ja vanhemmille.

9.2.2 Urheilun ja opintojen yhdistäminen

Koulujen, seurojen ja valmentajien välinen yhteistyö korostuu urheilijan opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Urheilun ja opiskelun yhdistämisen näkökulmasta verkko- ja etäopiskelumahdollisuuksien kehittäminen on keskeistä. Seurojen ja lajiliittojen järjestämät koulutukset esim. mediakoulutus voidaan tilata paikalliselta ammattikorkeakoululta tilauskoulutuksena. Nämä voidaan myöhemmin tunnistaa osaamiseksi ammattikorkeakouluopinnoissa. Keskustelua ja kiinnostusta herätti myös urheilijan ammattikorkeakoulututkinnon toteuttaminen urheilijoille. Ammattikorkeakoululain ja asetusten mukaan tämä voisi olla

toteuttavissa tutkintoon tähtäävänä tilauskoulutuksena. Asiaa olisi hyvä tarkastella syvällisemmin ja minkä tasoisille urheilijoille tämä olisi mahdollista toteuttaa. Liikunta-alan opintojen suorittaminen urheilu-uran aikana voisi hyödyttää urheilijaa. Parhaassa tapauksessa urheilija voisi hyötyä jo uran aikana koulussa oppimastaan osaamisesta kuten esimerkiksi ravinto, fysiologia, valmennusosaaminen ja psyykkinen valmennus.

9.2.3 Opiskelun ja urheilun rytmittämisen kehittäminen

Talvilajien urheilijoilla kilpailukauteen valmistava jakso ja kilpailukausi ajoittuvat pääsääntöisesti alkusyksyyn, talveen ja kevääseen. Samaan aikaan tapahtuu opiskelun lähiopeutus. Urheilijan näkökulmasta kehitettävää olisi kesäajan opiskelumahdollisuuksien parantamisessa. Samoin urheilijaa olisi hyvä ohjata koulunkin puolesta, mitä mahdollisuuksia hänellä on viedä opintoja eteenpäin kesäaikana eli kilpailukauden ulkopuolella. Urheilijan loukkaantuessa urheilijan ja koulun yhteistyö korostuu. Tällöin urheilijan kilpailut ja matkustamispäivät vähenevät ja aikaa kuntouttamisen lisäksi jää opiskeluun. Tämä voi olla henkisesti urheilijalle myös tärkeää.

9.2.4 Opintopisteet ja niiden kertyminen suhteessa opintotukeen

Urheilija asettaa useissa tapauksissa urheilun opiskelun edelle. Tästä syystä opinnot viivästyvät ja urheilijan on vaikea pysyä opintotukiin vaadittavan 60 opintopisteen vuosirytymissä. Laajemmassa kuvassa olisi syytä tarkastella onko mahdollisuuksia valikoidulle joukolle urheilijoita mahdollistaa hitaampi opiskelutahti opintotukioikeuden säilyttäen. Asia vaatii aktiivista selvitystyötä ja tässä työssä ei voida ottaa kantaa mahdollisuuksiin vaan tuodaan asia esille urheilijan näkökulmasta. Olympiakomitean aktiivinen rooli korostuu selvitystyön ja asian eteenpäin viemisessä.

Lukioiden ja akatemioiden opintoihin voisi sisällyttää väyläopintoja, jotka olisivat myöhemmin korkeakouluissa tunnistettavissa opinnoiksi. Tämä voisi esimerkiksi tapahtua verkko-kurssina. Esille nousi, että yksi tällainen kurssi voisi olla psyykkisen valmennuksen kurssi mikä mahdollistaisi myös urheilijana kehittymisen. Väyläopintojen kehittäminen korkeakouluissa urheilijan näkökulmasta koettiin tärkeäksi. Urheilijalle rakennettu 60 opintopisteen kokonaisuus mahdollistaa hakeutumisen ammattikorkeakouluopintoihin. Kokonaisuudessaan näitä opintoja lukiolle ja akatemioille voi tarjota liikunta-alan koulutusta tarjoavat ammattikorkeakoulut ja korkeakoulut.

9.2.5 Osaamisen tunnistamisen kehittäminen

Korkeakoulujen voisivat viestiä aktiivisemmin minkälaista osaamista urheilijan pitäisi dokumentoida urheilu-uran aikana, suhteessa osaamistavoitteisiin, jotta opintoja voisi nopeuttaa. Tämän lisäksi Olympiakomitean ja urheiluakatemioiden rooli korostuu viestin viejänä urheilijoiden suuntaan ja osaamisen tunnistamisen kehittämisessä yhteistyössä korkeakoulujen kanssa. Ammattikorkeakoulu opinnot jaetaan perus- ja ammattiopintoihin, vapaasti valittaviin opintoihin, ammattitaitoa edistävään harjoitteluun ja opinnäytetyöhön, näiden laatuksiteerit ja osaamistavoitteet pitäisi pystyä kirjoittamaan auki selkeästi. Tämä helpottaisi osaamisen tunnistamista. Urheilijan osaamisen tunnistamiseksi olisi hyvä kehittää malli, joka helpottaisi urheilijaa. Olennaista on, että osaaminen voidaan dokumentoida tähän voisi sopia internetissä oleva ”osaamispankki” millä voidaan osoittaa osaamista. Osaamispankin kehittäminen voisi tapahtua yhteistyössä Olympiakomitea-ammattikorkeakoulut- urheiluakatemit. Olennaista on, että jokin taho ottaa asiassa vastuullisen roolin ja käynnistää prosessin.

9.2.6 Opinnollistaminen ja työtodistus

Keskeinen osatekijä on, että urheilijat saavat työtodistuksen ajanjaksostaan, minkä ajan ovat olleet seurassa tai maajoukkueessa. Työtodistukseen voidaan kirjata ajanjakso minkä ajan he ovat edustaneet organisaatiota ja tehtävät, mitkä ovat sisältyneet tehtävään. Monessa tapauksessa urheilijasopimus määrittää tehtäviä, mitä urheilijan kuuluu tehdä itse urheilun lisäksi tai mitkä asiakokonaisuudet ovat kehittyneet uran aikana tai kuuluvat urheilijan osaamisen vaatimuksiin. Liitteessä 3 on listaus asioista mitä työtodistuksessa voi olla esille tuotuna. Olympiatukiurheilijat voivat pyytää työtodistuksen lajiin lisäksi olympiakomiteasta. Työtodistukset voidaan kirjoittaa myös seuroissa sopimusurheilijoille ja junioriurheilijoille. Työtodistus auttaa osaltaan hankitun osaamisen sanoittamisessa työelämä kielelle ja urheilun arvostamista ammattina. Tärkeää on, että urheilijat ovat tietoisia mahdollisuudesta saada työtodistuksen. Olympiakomitean ja urheiluakatemioiden rooli keskustelun aloittajana työtodistuksen merkityksestä korostuu alkuvaiheessa.

Opinnollistamiseen liittyen urheilijoiden, valmentajien ja opetushenkilötön olisi hyvä tutustua Verkkovirtaa-hankkeen sivustoon <http://www.amkverkkovirta.fi> tällä sivustolla on paljon tietoa opinnollistamisesta ja sen käytänteistä. Urheilijan olisi hyvä olla aktiivinen opinnollistamiseen liittyen oppilaitoksen suuntaan.

10 Pohdinta

Kehittämistyö toteutettiin toimintatutkimuksena, missä korostettiin osallistujien omaa aktiivisuutta ja haettiin tuloksia ratkaisuhakuisesti. Palaverit, haastattelut ja työpajat muodostivat prosessin, jonka perusteella syntyi työn lopputulos. Päijät-Hämeen urheiluakatemia kanssa tehty yhteistyö oli hyvää ja kumpiakin palvelevaa. Aivan työn loppuvaiheessa syntyi myös yhteistyötä Tampereen urheiluakatemia kanssa. Työn aikaansaannoksena on tehty materiaali urheilijan uran aikana hankitusta osaamisesta, työelämätaidoista sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Työn tuloksena saavutettiin melko selkeä kuva siitä, minkälaista osaamista urheilija oppii urheilu-uran aikana. Työpajoissa saatiin selville, että urheilijan osaamisen opinnollistaminen on myös opetushenkilöstön tahtotila. Opetushenkilöstö koki, että urheilijoilla on hyvät työelämä-, itsensä kehittämisen- ja elämänhallintataidot. Sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot koettiin valmentajien, urheilijoiden ja opetushenkilöstön keskuudessa urheilijoilla vahvuudeksi.

Urheilijat suorittavat opintojaan hitaammin kuin muut opiskelijat (Ryba ym. 2016,92). Tämä johtuu siitä, että urheilijat tekevät kaksoisuraa eli urheilevat ja opiskelevat samanaikaisesti. Urheilu on monella ensisijainen ja opiskelu tapahtuu urheilun ehdoilla. Opinnollistaminen on vielä melko vähäistä ja haasteena on, miten sitä voi toteuttaa. Urheilijat kokivat osaamisen tunnistamisen olevan haasteellista ja että tähän tarvitaan tukea. Työpajoissa, palavereissa ja haastatteluissa esille nousi, että urheilun ulkopuoliset ihmiset eivät välttämättä tunnista urheilijan osaamista ja työelämätaitoja. Ammattikorkeakoululaki (932/2014) ja valtioneuvoston asetus (2014/1129) määrittävät, miten opiskelu toteutetaan. Laki mahdollistaa monella eri tavalla tapahtuvaa opiskelua. Tämä vaatii yhteiskunnallista keskustelua urheilusta laajalti.

Suomalainen urheilujärjestelmä pitäisi rakentaa pyramidin lailla. Huippu-urheilumenestykseen vaikuttaa laaja harrastajapohja, josta valikoituu valinta- ja huippu-urheilu vaiheeseen urheilijat. (Salasuo 2015, 316.) Tärkeää on, että urheilija kokee voivansa harjoittaa urheilu-uraansa rauhassa ja tietävänsä uran loputtua, että ei putoa tyhjän päälle vaan hänelle on tehty selkeä opinto- ja urasuunnitelma. Tämä motivoi urheilijaa jatkamaan uraansa ja tavoittelemaan menestystä omassa lajissaan. Yleisesti tulisi hyväksyä, että urheilijan opiskelu ei ole yhtä nopeaa kuin normaalisti opintoja suorittavalla ja näin ollen urheilijan opintojen ohjaaminen korostuu koko opiskelu vaiheen yli. Ideaali tilanne olisi, että urheilija hakisi toisen asteenopintojen tai lukion jälkeen jatko-opintoihin urheilijalinjalle, jossa opinnot ohjataan urheilu-ura edellä. Tämän kaltaisista mahdollisuuksista tulisi tiedot-

taa urheiluvia opiskelijoita, vanhempia ja taustaryhmiä paremmin. Tietoa tulisi olla saatavilla niin oppilaitosten opinto-ohjaajilta kuin oman lajin puolelta. Tämä vaatisi parempaa ja tiiviimpää yhteistyötä oppilaitosten, urheiluakatemioiden, lajiliittojen ja seurojen välillä.

Kehittämistyössä tutustuttiin tulevaisuuden työelämätaitoihin ja selvitettiin minkälaista osaamista urheilu-ura opettaa urheilijalle. Tulevaisuuden työelämätaidot ovat juuri samansuuntaisia taitoja, joita sekä urheilijat että opettajat nostivat esiin urheilijan osaamisesta puhuttaessa. Koulutus on suuntautumassa tulevaisuudessa enemmän opinnollistamisen, ahot:n ja etäopintojen suuntaan. Tämä on siis hyvä mahdollisuus myös oppilaitoksille tunnistaa osaamista ja kehittää opinnollistamisen käytänteitä. Urheilijat voisivat olla hyvä pilotointiryhmä tulevaisuudessa osaamisen tunnistamisen ja opinnollistamisen käytänteiden kehittämisessä.

Kokonaisuudessaan opinnollistamista ja käytänteitä oli haasteellista selvittää. Tämä johtuu osaltaan siitä, että käytänteet vaihtelevat ja opinnollistamista on tehty kokonaisuudessaan vähän. Kehittämistyössä ja sen työpajoissa saatiin ajattelua herättävää keskustelua opinnollistamisesta. Selkeitä käytänteitä opinnollistamiseen, mitkä toimisivat kaikille koulutusaloille ei pystytty esittämään.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia ja Lahden ammattikorkeakoulu hyödyntävät työstä saatua materiaalia ”Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä” – hankkeen ympärillä. Tähän liittyen työstä saatua tietoa jaetaan Päijät-Hämeen alueen urheilijoille, valmentajille ja seuroille. Työn ansiosta on syntynyt yhteistyötä Tampereen urheiluakatemian kanssa heillä käynnissä olevaan SCORES-hankkeeseen liittyen. Yhteistyön muodot ovat vielä tässä vaiheessa avoinna. Tulevaisuudessa suunnitellaan myös mahdollista yhteistyötä työn tulosten jakamisesta Olympiakomitean kanssa. Työn tulosten jakamistyötä vaikeuttaa se, että en itse tällä hetkellä tee töitä urheilijan kaksoisuran parissa.

Kehittämistyössä käytettiin useita eri tiedonhankkimismenetelmiä. Tieteellinen pohja asioille haettiin olemassa olevista tutkimuksista, hankkeista, laeista ja asetuksista. Työn tuloksia voidaan hyödyntää oppilaitosten opetuksen suunnittelussa ja urheilijoiden urasuunnittelussa. Tärkeää on, että kehittämistyöstä hankittua tietoa voidaan jakaa käytäntöön useilla eri tavoilla. Tärkeää on, että Olympiakomitea ja urheiluakatemit jakavat tietoa kehittämistyöstä ja sen tuloksista. Tämän lisäksi Olympiakomitea, urheiluakatemit, oppilaitokset ja seurat voivat hyödyntää kehittämistyön tekijän asiantuntijuutta urheilu-uran aikana hankitun osaamisen tunnistamisen, tunnustamisen ja opinnollistamisen mahdollisuuksista.

Kehittämistyöstä saatujen tuloksien edistäminen on tärkeää. Tämä voi tapahtua koulutus- / luentotilaisuuksina eri kohderyhmille, sosiaalista mediaa hyödyntämällä eri foorumeissa tai perinteisiä viestintäkanavien avulla. Seuraavina jatkotoimenpiteinä voisi olla, miten urheilijan ammattikorkeakoulututkinto voitaisiin toteuttaa yhteistyössä oppilaitosten, urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten kanssa. Lisäksi jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, miten urheilijoille voitaisiin järjestää paremmin opintoja kilpailukauden ulkopuolelle esimerkiksi talvilajien urheilijoille kesällä. Myös selvitystyö opintotukikuukausien lisäämisestä valikoiduille urheilijoille voisi olla jatkotutkimusaiheena.

Suomalaisen urheiluosaamisen kannalta olisi tärkeää, että urheilijoiden osaaminen pystyttäisiin hyödyntämään myöhemmässä vaiheessa liikunnan ja urheilun parissa. Suomalainen opetus ja koulujärjestelmä ovat arvostettuja ulkomailla ja näin ollen Suomi voisi olla edelläkävijä urheilijan kaksoisuran tukemisessa ja urheilu-uran aikana hankitun osaamisen opinnollistamisessa.

Lähteet

Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, H. L.T. & Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja, s.17. Atena Kustannus.Jyväskylä.

Ammattikorkeakoululaki (932/2014). Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>. Luettu: 15.9.2019

Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K., & McMahon, J. 2018. Producing success: A critical analysis of athlete development governance in six countries. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10,2, s. 215-234.

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., & Malina, R. M. 2015. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med*, 843-851.

Eskola, J., & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. 1. painos 1998, s.86-88. Vastapaino. Jyväskylä.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä L. 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat, s.16-17. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. 2001. Teemahaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö, s.42-143. Yliopistopaino. Helsinki

Hämäläinen, K., & Olympiakomitea, S. Valmennusosaamisen malli. Powerpoint-esitys. Olympiakomitea. Luettavissa <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmennusosaamisen-verkosto/>. Luettu:15.9.2019

Ilmarinen. Luettavissa: <https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2017/uudistu-tai-katoa/>. Luettu 15.9.2019

Jokinen,A. 2008. Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu tutkielma

Kotila, H., Mäki, K., Vanhanen-Nuutinen, L., Moisio, A., Pettersson, A., & Aura, P. 2016. Opi työssä: uusia toimintamalleja opintojen aikaisen työn opinnollistamiseen, s.6-8.

Kuusela, P. 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintakertomus, työorganisaatiot ja realismi. Työturvallisuuskeskus. Edita Prima Oy. Helsinki

Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, Antero., Kainulainen, J & Puhakka, A. 2014 Kuinka hitaita urheilijat ovat? Kihun julkaisusarja, 47. Jyväskylä

Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemia ympäristössä. "Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaa!" Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s.10. KIHUn julkaisusarja nro, 46.

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s.29-34. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä

Oksanen, K. (2017). Valtioneuvoston tulevaisuusselonteon 1. osa Jaettu ymmärrys työn murroksesta.

Oksanen, K. 2018. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteon 2. osa Ratkaisuja työn murroksessa, s.12.

Pekkala, M. 2003. Huippu-Urheilu ja opiskelu: Olympiakomitean valmennustukiurheilijoiden kokemuksia huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämisestä vuonna 2003. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu-tutkielma.

Pekkala, A. 2011. Mestaruus pääomana: Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Jyväskylä studies in business and economics, 107-130. s 119.

Pyykkö, R. (2010) Laatu tunnistamiseen ja tunnustamiseen. Teoksessa T. Halttunen & R. Pyykkö (toim.) Oivalla osaaminen. Turun yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskuksen julkaisuja B:1. Turun yliopisto, 8–15.

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53.s. 88-95.

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista (1129/2014). Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141129>. Luettu: 15.9.2019

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H., Huippu-urheilijan elämänkulku : tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa, s.123-317. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.

Summa, T., & Tuominen, K. (2009). Fasilitaattorin työkirja menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn, s.41-43. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry.

Suomen Olympiakomitea, Urheilijan kaksoisura - Dual Career. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu: 13.9.2019.

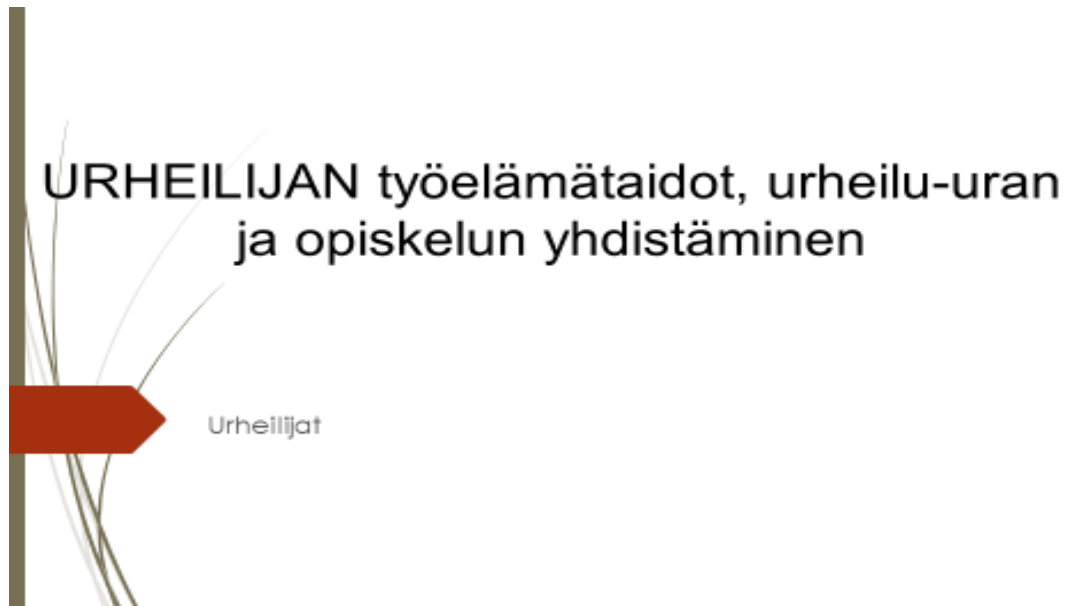
Susman, G. I. & Evered, R. D. 1978. An assessment of the scientific merits of action research. *Administrative Science Quarterly*, s.58.

Opetushallitus. Luettavissa: <https://opintopolku.fi/wp/story/opinnollistaminen-kiinni-tyoelamaan/>. Luettu: 15.9.2019

Tarpila, J-N. 2006, Dynaaminen fasilointi ja vaihtoehtojen synnyttämisen opas, s.1-3.

Liitteet

Liite 1. Urheilijan työelämätaidot, urheilu-uran ja opiskelun yhdistäminen



Urheilijan polku, elämänvaiheet ja siirtymät

- Huippu-urheilijaksi kasvaminen tapahtuu normaalin kasvuprosessin kautta
- Harrastus- ja kasvatusinstituutioiden tulisi tukea prosessia
- Urheilija tasapainoilee urheilu-uran ja muun elämän välillä

(Salasuo ym.2015)

The diagram shows a balance scale with two pans. The left pan is labeled 'Muu' and contains three boxes: 'Sosiaalinen elämä', 'Opiskelu', and 'Urheilu'. The right pan is labeled 'Urheilu' and contains three boxes: 'Kilpailut, pelit', 'Harjoittelu', and 'Palautuminen'. The scale is balanced.

Urheilijanpolku

- Kansainvälisen olympiakomitean suositusten mukaan urheilun ja liikunnan tavoitteena on edistää terveiden ja vahvojen urheilijoiden kehittymistä

- Urheilijaksi kehitymisprosessissa olennaista on ymmärtää yksilöllisyys ja sen vaiheet

(Bergeron 2015)

Tavoitteet ja päämäärät

Urheilijanpolku

Urheilun tulisi edistää psyykkistä kehittymistä sisukkaaksi ja sopeutuvaksi yksilöksi

Urheilijaa tulee tukea kaikissa elämän vaiheissa, jotta hän olisi paremmin valmistautunut siirtymään urheilu-uran jälkeiseen aikaan

(Bergeron 2015)

KAKSOISURA

Suomalaisessa urheilussa pyrkimyksenä on, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti urheilun, opiskelun tai muun työuran.



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähekoulut
- + Yläkouluveititys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Ura siirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertais tuki

(Suomen Olympiakomitea)

Lajiliitot ja seurat

FUTURE SCORE -TESTI 2017

Tulevaisuuden työelämätaidot

Tilaajana Ilmarinen.
Henkilötestiin vastasi 2400 henkilöä.
Yritystestiin 800 työnantajan edustajaa.



(Ilmarinen 2017.)

TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAIDOT



(Ilmarinen 2017.)

Urheilijan oppimat työelämätaidot

Urheilija oppii urheilu-urana aikana paljon erilaisia nykypäivänä v aadittavia työelämätaitoja.



Urheilijan osaaminen

Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot	Johtamisen ja itsensä kehittämisen taidot	Psyykinen osaaminen
Kuuntelu- ja kohtaamistaidot	Halu kehittyä	Paineen sietokyky
Kommunikointitaidot	Kyky muuttaa toimintaa palautteen perusteella	Tavoitteen asettelu ja tavoitteellisuus
Palautteen antamisen ja vastaanottamisen taito	Tavoitteellisuus	Pitkäjänteisyys
Ryhmätyöskentely-taidot	Itseluottamus	Motivaatio
Kielitaito	Päätäväisyys	Itsearviointitaidot
Verkostoitumistaidot	Itsensä johtaminen	Oppiminen
Esintymistaidot		Ihmissuhteet
Kansainvälisyys *kielitaito *ymmärrys eri kulttuureista		Elämänhallinta
		Vastuunottaminen
		Mukautumiskyky muuttuviin tilanteisiin

Urheilijan osaaminen

Työelämätaidot	Urheiluosaaminen	Viestintä myynti, markkinointi ja talous
Työmoraali	Lajitaidot	Markkinointi
Vastuun ottaminen	Fyysisen valmennuksen taidot	Some-markkinointi
Verkostoitumistaidot	Psyykkisen valmennuksen taidot	Brändäys
Tavoitteen asettelu Välitapit Realistiset tavoitteet Tavoitteiden seuranta	Kuntoutusprosessin kokemus ja osaaminen	Käytännön myyntitaidot
Työntuloksen kontrollointi	Opettamisen ja valmentamisen taidot	Sponsoritilaisuuudet ja niissä edustaminen
Sopimus- ja neuvottelutaito		Varainhankinta
Sopeutumiskyky erilaisiin tilanteisiin		Tapahtumien järjestäminen
Ajanhallinta		Budjetin laadinta ja seuranta
Tapahtuman järjestäminen		

Urheilijalle olennaisia asioita opiskelun ja urheilu-uran yhdistämiseen



Osaamisen tunnistaminen tapoja



- **Oleenaista on aloittaa osaamisen kartoittaminen heti opintojen alussa**
- **Tätä helpottaa aikaisempi dokumentointi omasta osaamisesta**
- **Ole itse aktiivinen koulun suuntaan**

Osaamisen dokumentointi

Osaamisen dokumentointi

- Harjoitussuunnitelmat
- Päiväkirjat
- Leirien ja kilpallujen ajankohdat
- Edustustilaisuudet
- Tekninen ja taktinen osaaminen
- Psykkisen valmennuksen osaaminen
- Aikaisemmat kurssit ja koulutukset (myös seuroissa tapahtunut)
- Kielitaito
- Yhteistyösopimusten dokumentointi
- Työtodistukset
- Urheilijan taustaryhmän laajuus ja toiminta

Työtodistus

- Seurojen ja lajiliittojen olisi hyvä tehdä urheilijoille työtodistukset siitä vaiheesta minkä ovat olleet seurassa
- Työtodistuksen voi tehdä jo nuorelle junioriurheilijalle
- Työtodistuksessa olisi hyvä näkyä asiat mitä on urheilija on tehnyt ja oppinut seurassa

TYÖTODISTUSMALLI

1. Urheilullinen elämäntapa

- Fyysisen kunnon ja suorituskyvyn kehittäminen
- Kuormittuminen ja palautuminen
- Psyykinen valmennus
- Itsetuntemus
- Ravinto

2. Tekninen ja taktinen osaaminen

3. Ryhmätyötaidot

4. Itsensä kehittämisen taidot

- Tavoitteen asettelu
- Itsearviointitaidot
- Oppimaan oppimisentaidot
- Verkostoitumistaidot
- Tiedonhankinta- ja arviointitaidot
- Ajattelun taidot

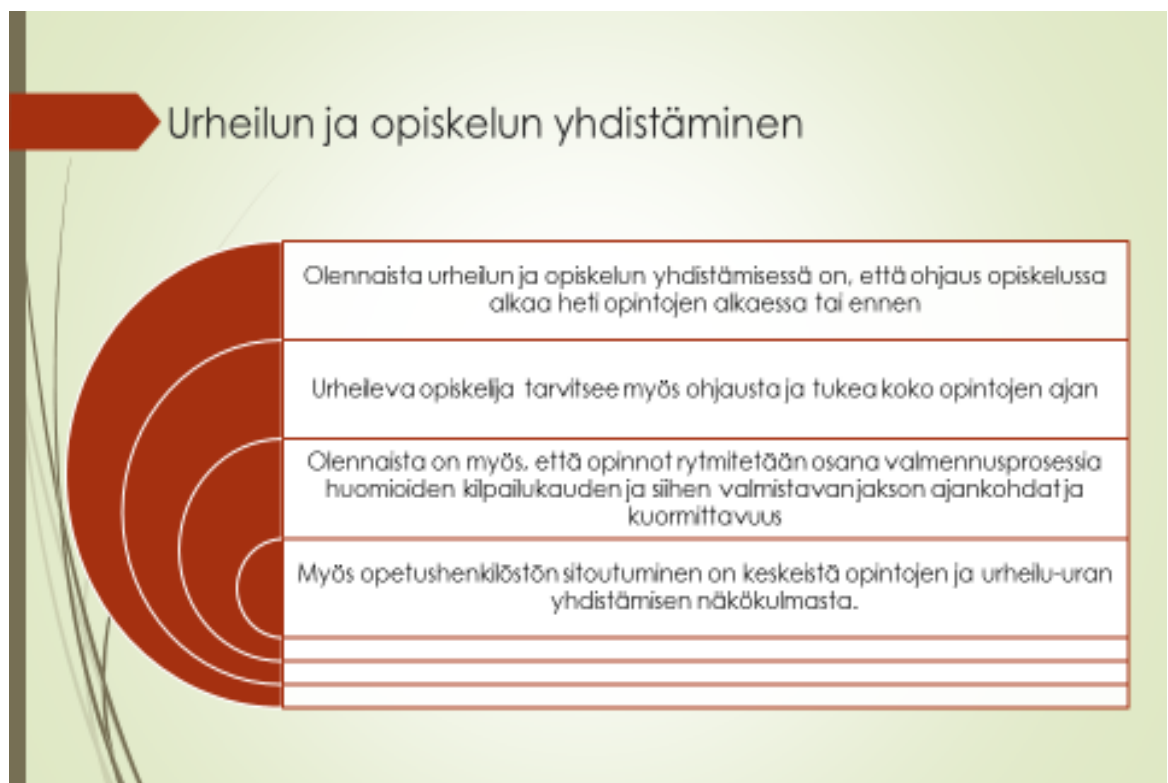
5. Ihmisenäkasvu

- Arvot, asenteet
- Empaattisuus
- Itsearvostus
- Ihmissuhdetaidot

6. Edustaminen ja sponsoritilaisuudet

7. Muut tehtävät

- Suurimmat kilpailut ja kansainvälinen toiminta



Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Opettajat, valmentajat ja urheilijat osallistuvat yhdessä prosessiin, missä suunnitellaan urheilijan harjoittelu, kilpailu ja opiskelu

Oleennaista on, että oppilaitos tietää opiskelijan urheilevan.

Oppilaitoksen myönteinen maine urheilijaystävällisenä oppilaitoksena vaikuttaa urheilijan hakeutumiseen kouluun

Yhteistyö



Urheilijoiden näkökulmasta valmentajien ja seuran olisi hyvä olla mukana opiskelun ja urheilun yhdistämisen prosessissa.

Osaamisen tunnistaminen tapoja



- Olennaista on aloittaa osaamisen kartoittaminen heti opintojen alussa
- Tätä helpottaa aikaisempi dokumentointi omasta osaamisesta
- Urheilijan on hyvä olla aktiivinen koulun suuntaan.

Kokonaiskuormitus

- Urheilvien opiskelijoiden kokonaiskuormitus saattaa olla kompastuskivi ja este urheilussa menestymiseen.

- Ratkaisuja
 - Suunnitelmallisuus
 - Tiedottaminen
 - Rohkea opiskelun ja harjoittelun rytmittäminen
 - Valmentajien ja opettajien ymmärrys kokonaistilanteesta
 - Koululla ja seuroilla myös vastuu kokonaiskuormituksesta

Urheilijoiden kokemuksia haasteista

Talvilajella kilpailukausi aiheuttaa paineita opintojen suorittamiseen

Opintotukikuukausien määrä

Opintopisteiden kertyminen

Osaamisen dokumentoinnissa kehitettävää

Työtodistukset ja työkokemuksen kertyminen

Urheilijoiden kehittämisajatuksia

- ▶ Liikunta-alan opintojen yhdistäminen urheilu-uraan koettiin mahdollisuudeksi.
 - ▶ Parhaassa tapauksessa urheilija voisi hyötyä jo urallaan koulussa oppimastaan osaamisesta kuten esimerkiksi;
 - ▶ ravinto
 - ▶ fysiologia
 - ▶ valmennusosaaminen
 - ▶ psyykinen valmennus
 - ▶ Urheilijan korkeakoulututkinto nousi myös esille. Tätä verrattiin taideopintoihin, missä voit valmistua viulunsoittajaksi.

Urheilijoiden kehittämisajatuksia

Urheilijan ammattikorkeakoulututkinto

- Koulutus pitäisi sisältää valmennusoppia, urheiluhallintoa, johtamista, viestintää ja taloushallintoa
- Opiskelu tapahtuisi normaalia pidempänä opiskeluna
- Mahdollistaisi urheilijana kehittymisen
- Urheilu-uran loppuessa mahdollistuisi siirtyminen liikunta- ja urheilukentälle töihin johtamisen ja valmennuksen tehtäviin

Urheilijoiden kehittämisajatuksia

- Osaamisen dokumentoinnin kehittäminen
- Koulujen, seurojen ja valmentajien välisen yhteistyön kehittäminen
- Opintojen joustavuus
- Etä- ja verkko-opintojen kehittäminen
- Mahdollisuus opiskella kilpailukauden ulkopuolella (myös kesällä)
- Seurojen ja koulujen yhteiset koulutukset esim. mediakoulutus

Urheilijoiden kehittämisajatuksia

- Urheilijaa pitäisi opettaa tunnistamaan jo nuoresta pitäen, minkälaisia työelämätaitoja urheilu-ura opettaa.
- Opinto-ohjaajien rooli korostuu opiskelun ja urheilun suunnittelussa.
- Ura ohjauksen kehittäminen entisestään. Tämä korostuu niiden osalta, jotka eivät opiskele urheilu-uran aikana. Olympiakomitean Adeco yhteistyön kehittäminen ja tiedottaminen urheilijoille.

Opetushenkilöstön kokemuksia ja näkemyksiä

Oleennaista on aloittaa edeltävän osaamisen kartoittaminen heti opintojen alussa.

Urheilijan on hyvä olla yhteydessä opinto-ohjaajaan heti opintojen alussa. Parhaisissa esimerkeissä myös valmentaja on ollut yhteydessä kouluun ennen opintojen alkamista ja ollut mukana osana opintojen suunnittelua.

Osaamisen kartoittamisen prosessiin on osallistunut onnistuneissa esimerkeissä opettaja, opintokoordinaattori, urheilija ja valmentaja.

Koulujen tulisi tiedottaa urheilijoille, valmentajille, seuroille ja lajiliitoille osaamisen tunnistamisen käytäntöstä ja prosessista ennen opiskelun alkua.

Opetushenkilöstön kokemuksia ja näkemyksiä

Käytännössä urheilijan ja oppilaitoksen tulee sitoutua urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Tämä tapahtuu joustavilla opiskelumenetelmillä:

- Verko-opinnot
- AHOT menettely
- Opinnollistaminen
- Kurssien saattaminen loppuu eri tahtiin verrattuna muihin opiskelijoihin

Opetushenkilöstön kokemuksia ja näkemyksiä

- Osaamisen tunnistamisen prosessiin osallistuvat opettajat, opot / opintokoordinaattorit ja urheilija
- Osaamisen tunnistaminen vaatii urheilijan osaamisen dokumentointia.

- Alla olevassa luettelossa on esimerkkejä, mitä pitäisi ainakin dokumentoida:
 - harjoittelusuunnitelmat
 - päiväkirjat
 - leirien ja kilpailujen ajankohdat ja paikat
 - tekninen osaaminen (väline ja kalusto)
 - taktinen osaaminen
 - fysiologian osaaminen
 - psyykkisen valmennuksen osaaminen
 - aikaisemmat kurssit ja koulutukset
 - kielitaito
 - yhteistyösopimusten dokumentointi
 - edustustilaisuudet
 - urheilijan taustaryhmän laajuus ja toiminta

Liite 3. Urheilijahaastatteluissa selvittävät kysymykset teemoittain

1. Millaista työelämässä tarvittavaa osaamista urheilijoille kertyy urheilu-uran aikana?

Teemaan liittyvät keskustelun avauskysymykset

- Taustaa:
 - ✓ Minkälainen urheilu-ura sinulla on ollut?
 - ✓ Oletko opiskellut urheilu-uran aikana tai sen jälkeen?
 - ✓ Missä työskentelet ja minkälainen työura sinulla on?
 - ✓ Minkälainen oli siirtymä urheilu-uralta työelämään?
- Minkälaisia työelämätaitoja olet oppinut urheilu-uran aikana ja minkälaisia nämä taidot ovat?
 - ✓ Millaisissa tilanteissa olet oppinut näitä taitoja

2. Millaisia olemassa olevia käytänteitä on urheilijoiden osaamisen tunnistamiseksi?

Teemaan liittyvät keskustelun avauskysymykset

- Onko osaamistasi tunnistettu opiskelussa tai työelämässä?
 - ✓ Oletko itse tunnistanut omaa osaamista ja miten olet osannut kuvata omaa osaamista?
 - ✓ Miten tunnistaminen ja tunnustaminen on tapahtunut oppilaitoksessa, missä olet opiskellut?
- Miten tunnistaminen on tapahtunut?
 - ✓ Oletko saanut apua osaamisen tunnistamiseen?
 - ✓ Mikä taho on käynnistänyt prosessin?
 - ✓ Kerro joitakin käytännön esimerkkejä tai tuleeko mieleesi joitakin käytännön esimerkkejä?

3. Minkälaista urheilijan osaamista voisi olla opinnollistettavissa?

Teemaan liittyvät keskustelun avauskysymykset

- Jos olet uran aikana opiskellut tai uran jälkeen;
 - ✓ Mikä on oma näkemyksesi siitä, mitä osaamista on kertynyt urheilu-uran aikana omiin opintoihin liittyen?
 - ✓ Mitkä opinnot voisivat olla opinnollistettavissa?
 - Opinnollistaminen tarkoittaa uran aikana tehtäviä opintoja uran ohessa.

4. Minkälaisia kehitysajatuksia /ehdotuksia urheilijalla on urheilu-uran aikana hankitun osaamisen tunnistamiseen ja opinnollistamiseen?

Teemaan liittyvät keskustelun avauskysymykset

- Onko sinulla ideoita urheilu-uran ja korkea-asteen opiskelun yhdistämiseen?
- Minkälaista ohjausta /tukea urheilija tarvitsi uran aikana urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?
- Minkälaista ohjausta /tukea urheilija tarvitsi uran jälkeen?

Liite 4. Opetushenkilöstön työpajassa selvittävät asiat teemoittain

Työpajassa selvittettäviä asioita:

- Minkälaisia hyviä käytänteitä on oppilaitoksilla urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?
 - Mikä on prosessissa olennaista?
 - Ketkä osallistuvat tähän prosessiin?
 - Miten käytännössä toteutettu?
 - Minkälainen yleinen ilmapiiri on opettajilla urheilun ja opiskelun yhdistämiseen?

- Osaamisen tunnistaminen
 - Minkälaisia onnistuneita esimerkkejä on urheilijan osaamisen tunnistamisesta?
 - Minkälaisia olemassa olevia käytänteitä on urheilijoiden osaamisen tunnistamiseksi? Miten käytännössä toteutunut?
 - Miten käytännössä AHOT:a tehdään?
 - Ketkä ovat osallistuneet prosessiin?
 - Onko olemassa työkaluja millä osaamista on tunnistettu?

- Onnistuneita esimerkkejä opinnollistamisesta
 - Miten opinnollistaminen on toteutettu käytännössä?
 - Kuinka yleistä opinnollistaminen on? Tehdäänkö sitä minkä verran?
 - Ketkä osallistuvat opinnollistamisen prosessiin?
 - Onko olemassa työkaluja mitä on käytetty opinnollistamisessa?

- Kehitysideoita urheilijoiden osaamisen tunnistamiseen, tunnustamiseen ja opinnollistamiseen.
 - Mitä hyötyä tästä on oppilaitokselle?
 - Mitä haasteita tässä voisi olla?

- II-asteen opetushenkilöstön kehittämisideoita /terveisiä AMK:lle
 - Tämä kysymys esitetään II-asteen työpajassa
- Siirtymät kouluasteelta toiselle
 - mitä pitäisi huomioida
- Urheilevien opiskelijoiden kokonaiskuormitus
 - kompastuskivet
 - ratkaisuehdotukset
- Opettajien kokemuksia urheilijoiden kanssa toimimesta:
 - Kokemukset (plussat ja haasteet)

Liite 5. Työtodistusmalli

<u>1. Urheilullinen elämäntapa</u>
<input type="radio"/> Fyysinen kunnon ja suorituskyvyn kehittäminen
<input type="radio"/> Kuormittumisen ja palautumisen seuranta
<input type="radio"/> Psyykkinen valmennus
<input type="radio"/> Itsetuntemus
<input type="radio"/> Ravinto
<u>2. Tekninen ja taktinen urheiluosaaminen</u>
<u>3. Ryhmätyötaidot</u>
<u>4. Itsensä kehittämisen taidot:</u>
<input type="radio"/> Tavoitteen asettelu
<input type="radio"/> Itsearviointitaidot
<input type="radio"/> Oppimaan oppimisentaidot
<input type="radio"/> Verkostoitumistaidot
<input type="radio"/> Tiedonhankinta- ja arviointitaidot
<input type="radio"/> Ajatteluntaidot
<u>5. Ihmisenä kasvu</u>
<input type="radio"/> Arvot
<input type="radio"/> Asenteet
<input type="radio"/> Empaattisuus
<input type="radio"/> Itsearvostus
<input type="radio"/> Ihmissuhdetaidot
<u>6. Edustaminen ja sponsoritilaisuudet</u>
<u>7. Muut tehtävät:</u>
esim. suurimmat kilpailut ja kansainvälinen toiminta