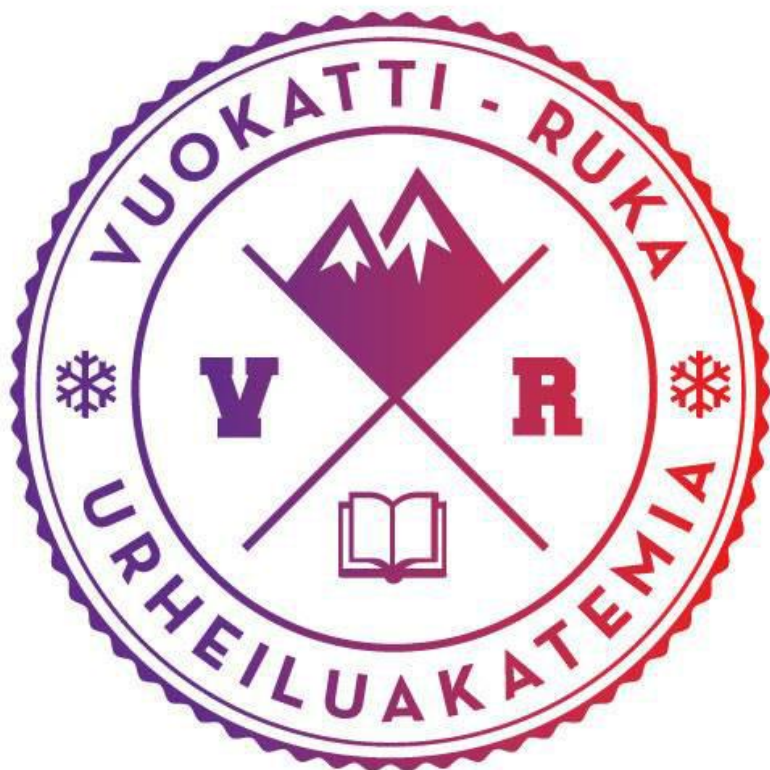


Santeri Erola & Antti Repo

## Kaksoisuran merkitys Sotkamon urheilulukiosta valmistuneilla hiihtäjillä



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan- ja vapaa-ajan  
koulutus

Kevät 2021



**KAMK** • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Santeri Erola & Antti Repo

**Työn nimi:** Kaksoisuran merkitys Sotkamon urheilulukioista valmistuneilla hiihtäjillä

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** kaksoisura, urheiluakatemia, urheilijan polku

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana oli Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka urheilulukiolaisten kaksoisura on toteutunut ja miten se on vaikuttanut heidän tulevaisuuteensa. Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka hiihtäjät pystyivät yhdistämään lukiossa huippu-urheilun sekä opiskelun, miten ne vaikuttivat toisiinsa, kuinka ne tukivat toisiaan ja vaikuttivat urheilijan jatkoon. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa kaksoisuran toimivuudesta urheilulukiossa sekä toteuttaa kyselylomake, jolla aihetta voi tutkia myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyö oli kvantitatiivinen kyselytutkimus. Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa Webropolin avulla lähettämällä osallistujille sähköpostissa linkki kyselyyn. Kyselyyn vastasi 27 Sotkamon urheilulukion käynnyttä maastohiihtäjää. Kyselyn vastausprosentiksi saatiin 64 %. Vastaukset saatiin suoraan Webropoliin, josta ne siirrettiin tilastojen PSPP-analyysiohjelmaan. Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa vastaajista (78 %) oli täysin samaa mieltä, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen Sotkamon urheilulukiossa onnistui hyvin. Lisäksi tuloksista kävi ilmi, että kaksoisura antoi urheilulukion käyneille hiihtäjille hyviä valmiuksia sekä urheilun että opiskelun saralla. Vastaajista 59 % oli täysin samaa mieltä, että urheilulukioista sai hyvät valmiudet jatko-opintoihin. Lisäksi 85 % vastaajista koki päässeensä jatko-opiskelemaan haluamaansa paikkaan. Vastaajista 78 % oli täysin samaa mieltä, että oli oikea valinta lähteä urheilulukioon urheilu-uran kannalta.

Jatkotutkimusehdotuksina kysely voitaisiin toteuttaa tasaisin väliajoin muutamalle ikäluokalle. Tällöin vastaajat olisivat myös helpommin tavoitettavissa. Kysely toteutettiin nyt maastohiihtäjien keskuudessa, mutta sama kyselylomake toimii myös muidenkin kestävyyslajien edustajilla, kuten ampumahiihtäjillä. Kyselyä muokkaamalla pystyttäisiin tutkimaan kattavasti myös muitakin kaksoisuran piiriin kuuluvia lajeja. Kysely suunnattiin toimeksiantajan pyynnöstä urheilulukion käyneille oppilaille. Samoja asioita pystyttäisiin tutkimaan akatemian muiltakin tasoilta, esimerkiksi korkea-asteelta tai varusmiespalveluksesta. Kysely toteutettiin monivalintana ja määrällisenä tutkimuksena. Jatkossa tutkimus voitaisiin toteuttaa niin, että se saisi laadullisen tutkimuksen piirteitä esimerkiksi haastattelun avulla. Tällöin tutkimus voitaisiin tehdä pienemmällä otannalla.

## **Abstract**

**Author(s):** Santeri Erola & Antti Repo

**Title of the Publication:** The Importance of a Dual Career for Skiers Graduating from Sotkamo Sports High School

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management

**Keywords:** dual career, sports academy, athlete's path

The thesis was a research thesis commissioned by the Vuokatti-Ruka Sports Academy. The purpose of the thesis was to study how the dual career of sports high school students has come true and how it has affected their future. The study examined how skiers were able to combine top sports as well as studying in a high school, how they interacted with each other, how they supported each other, and how they influenced the athlete's continuation. The aim of the thesis was to receive information about the functioning of a dual career in a sports high school and to design a questionnaire with which the topic can also be studied in the future.

The thesis was a quantitative survey. The survey was conducted in an electronic form using Webropol by sending participants a link to the survey by e-mail. The survey was responded by 27 cross-country skiers who attended Sotkamo Sports High School. The response rate to the survey was 64%. The responses were received directly to Webropol, from where they were transferred to the PSPP analysis program for statistical analysis. The results showed that the majority of the respondents (78%) completely agreed that the combination of sports and studies at Sotkamo Sports High School was successful. In addition, the results showed that the dual career gave skiers who attended sports high school good skills in both sports and study. 59% of the respondents fully agreed that the sports high school prepared well for postgraduate studies. In addition, 85% of the respondents felt that they had been able to pursue postgraduate studies in the place they wanted. 78% of respondents fully agreed that it was the right choice to go to sports high school in terms of their sports career.

As suggestions for further research, the survey could be conducted at regular intervals for some age groups. This would also make the respondents more easily accessible. The survey was now conducted among cross-country skiers, but the same questionnaire also works for representatives of other endurance sports, such as biathletes. Modifying the survey would also allow a comprehensive study of other dual career sports. At the request of the client, the survey was aimed at students who attended a sports high school. The same issues could be studied at other levels of the Academy, such as higher education or conscription. The survey was conducted as a multiple-choice and quantitative study. In the future, the research could be carried out in such a way that it acquires the features of qualitative research, for example through an interview. In this case, the study could be conducted with a smaller sample.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Urheilijan kaksoisura .....	3
3	Maastohiitäjän polku.....	5
4	Lukioikäisten maastohiitäjien harjoittelun painopisteet.....	8
5	Urheilun ja opiskelun yhdistäminen toisen asteen koulutuksissa.....	11
5.1	Urheilun ja opiskelun yhdistämisen tavoitteet toisella asteella .....	11
5.2	Urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteutus toisella asteella.....	12
6	Sotkamon urheilulukio .....	13
7	Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia .....	15
7.1	Maastohiitäjälle.....	15
7.2	Valmennus.....	15
7.3	Tukipalvelut.....	16
8	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	17
9	Tutkimuksen toteutus.....	19
9.1	Tutkimusmenetelmän valinta .....	20
9.2	Kyselylomakkeen laadinta .....	20
9.3	Tutkimuksesta ja kyselystä informointi.....	21
9.4	Esitestaaminen .....	22
9.5	Kyselyn toteutus.....	22
10	Tulokset .....	23
10.1	Taustatiedot.....	23
10.2	Kuinka hiihtäjät menestyivät urheilu-urallaan lukiossa ja sen jälkeen? .....	23
10.3	Kuinka kaksoisura auttoi hiihtäjiä lukiossa ja sen jälkeen?.....	26
10.4	Miten hiihtäjät etenivät elämässä urheilulukion jälkeen?.....	31
11	Johtopäätökset .....	35
11.1	Urheilu-ura.....	35

11.2	Kaksoisura .....	36
11.3	Urheilulukion jälkeen .....	37
12	Pohdinta .....	38
12.1	Tutkimuksen validiteetti .....	38
12.2	Tutkimuksen reliabiliteetti .....	39
12.3	Tutkimuksen eettisyys .....	39
12.4	Tutkimuksen objektiivisuus.....	40
12.5	Oman asiantuntijuuden kehitys.....	41
12.6	Jatkotutkimusehdotukset .....	42
	Lähteet .....	43
	Litteet	

## 1 Johdanto

Maastohiihto on yksi vaativimmista kilpaurheilulajeista. Se vaatii urheilijalta muun muassa korkeaa maksimaalista hapenottokykyä, nopeaa voimantuottoa ja hyvää hermolihasjärjestelmän suorituskykyä sekä väsymyksen ja stressin sietokykyä. Lisäksi urheilijan täytyy olla teknisesti taitava. Maastohiihdossa kilpaillaan useilla eri matkoilla kahdella eri hiihtotyylillä, perinteisellä ja vapaalla tyylillä. (Rusko 2003, ix-1.) Kilpailumatkoja on 1–1,8 kilometrin sprinttimatkoista naisilla 30 kilometriin ja miehillä 50 kilometriin saakka (International Ski Federation 2020, 39–40). Lisähaastetta maastohiihtoon tuovat varusteet sekä vaihtelevat radat ja olosuhteet (Rusko 2003, ix).

Vaativuutensa takia maastohiihto vaatii huippu-urheilijalta menestyäkseen suuria harjoitusmääriä. Suositellut harjoitusmäärät 16–20-vuotiailla hiihtäjillä ovat noin 600–750 tuntia vuodessa. Nämä harjoitusmäärät vaativat urheilijalta lähes ammattimaista päivittäisharjoittelua. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 491, 505, 506.)

Miten lupaavat hiihtäjät pystyvät yhdistämään huippu-urheilun sekä opiskelemisen lukiossa? Miten opiskeleminen ja urheilu tukivat toisiaan? Mitä valmiuksia urheilijat saivat lukiosta urheiluun, opiskeluun ja työelämään? Muun muassa näihin kysymyksiin etsittiin opinnäytetyössä vastauksia.

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantaja oli Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka urheilulukiolaisten kaksoisura on toteutunut ja miten se on vaikuttanut heidän tulevaisuuteensa. Tavoitteena oli saada tietoa kaksoisuran toimivuudesta urheilulukiossa, sekä luoda kyselypohja, jota Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia voi käyttää myös jatkossa. Toimeksiantajan tavoitteena opinnäytetyössä on, että tulosten analysoinnin jälkeen Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja tekemään tarvittavia toimenpiteitä. Arvioida voi urheilulukion valmennusta, opetusta ja näiden yhdistämistä. Akatemia saa tutkimuksen kautta luotettavaa tietoa siitä, mikä on toiminut hyvin ja missä on parannettavaa. Opinnäytetyön tuloksia pystytään käyttämään myös markkinoinnissa, kun kyseisestä vaiheesta on antaa selkeitä tilastoja. Akatemian on helppo mainostaa esimerkiksi sitä, kuinka suuri prosentti urheilulukion maastohiihtäjistä on päässyt edustamaan maajoukkueeseen.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti se, että opinnäytetyön tekijät tulevat mahdollisesti työskentelemään kohderyhmän kanssa tulevaisuudessa. Näin tekijät pystyvät kehittämään urheilulukion toimintaa sekä tuomaan lajille aiheesta tietoa, koska hiihtäjien kaksoisuran onnistumisesta

ei ole tehty aiemmin tutkimuksia. Lisäksi aiheen valintaan vaikutti myös se, että molemmat opinnäytetyön tekijät ovat maastohiihtäjiä. Mahdollisten jatko-opintojen takia tekijöiden henkilökohtaiset tavoitteet ovat opinnäytetyön kautta myös kehittää tiedonhankinta- ja tiedon hyväksikäyttötaitoja. Lisäksi henkilökohtaisena tavoitteena on kehittää omaa tietämystä sekä sen soveltamista käytäntöön. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että opinnäytetyö tukee heidän oppimistaan ja on hyödyksi heidän tulevaisuutensa opinnoissa ja työelämässä.

## 2 Urheilijan kaksoisura

Huippu-urheilun ja opiskelun tai koulutuksen yhdistämistä kutsutaan urheilijan kaksoisuraksi (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja 2016, 88). Kaksoisuran katsotaan alkavan yläkouluvaiheesta ja jatkuvan aina urasiirtymään, joka alkaa huippu-urheilu-uran päätyttyä (Urheilijan kaksoisura – Dual career n.d).

Huippu-urheilun ja koulutuksen yhdistäminen samanaikaisesti on erittäin vaativaa (European Union 2013, 1). Tutkimusten mukaan erityisen vaativa vaihe näiden yhdistämisessä on urheilijoille keskimäärin 16–18-vuoden iässä, koska silloin sekä koulutuksen että urheilun vaatimustaso nousee. Lisäksi moni urheilija saattaa joutua muuttamaan omilleen uudelle paikkakunnalle siirtyessään urheiluopistoon. Tämä erittäin haastava siirtymävaihe ja paineet menestyä samanaikaisesti sekä urheilussa että opiskelussa voivat aiheuttaa urheilijalle levottomuutta ja ahdistusta, stressiä, ylikuormitusta ja jopa loppuun palamista. Edellä mainitut seikat voivat puolestaan aiheuttaa sen, että urheilija lopettaa ennenaikaisesti huippu-urheilu-uransa tai keskeyttää opintonsa. (Selänne, Ronkainen & Ryba 2016, 20.)

Suomalaisessa urheilussa pyritään siihen, että urheilija pystyisi yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelu- tai työuransa. Onnistuneesti suunniteltu kaksoisura tukee urheilijaa kehitymisessä. (Urheilijan kaksoisura – Dual career n.d.) Nykyään urheilijoilta odotetaan yhä enemmän toisen asteen koulutuksen ja urheilun yhdistämistä sekä hakeutumista jatkokoulutuksiin. Näin urheilijalle mahdollistetaan urakehitys huippu-urheilu-uran jälkeen sekä helpotetaan heidän työllistymistään. (Ryba ym. 2016, 88.)

Valintavaiheessa urheilijoilla on mahdollisuus toteuttaa kaksoisuraa eri kehitysympäristöissä. Näitä ovat urheilulukiot, ammatilliset urheiluoppilaitokset, urheilumyönteiset oppilaitokset tai urheiluopistot ja valmennuskeskukset. Nikander, Saarinen, Aunola, Kalaja ja Ryba ovat tehneet tutkimuksen nimeltä Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa, jossa arvioitiin urheilulukioiden tekijöitä kaksoisuran toteutumisessa urheilijaopiskelijoiden ja tukihenkilöiden näkökulmasta. Hyödyiksi urheilulukioissa koettiin kaksoisuran tukiryhmän toiminta, asiantuntijapalveluiden käytettävyys, voimaannuttavat tavat henkilökohtaisen kehittymisen mahdollistamiseen, ja kaksoisuran joustavat toimintamallit. Kehityskohteina nähtiin koulun ja valmentautumisen henkilöiden yhteistyö ja ymmärrys kaksoisuran mahdollisista haasteista. Haasteiksi koettiin myös lähestyminen kokonaisvaltaisen opiskelijaurheilijan elämään ja ympäristön kehittämiseen. Tukihenkilöiden arvio vahvuuksista poikkesi

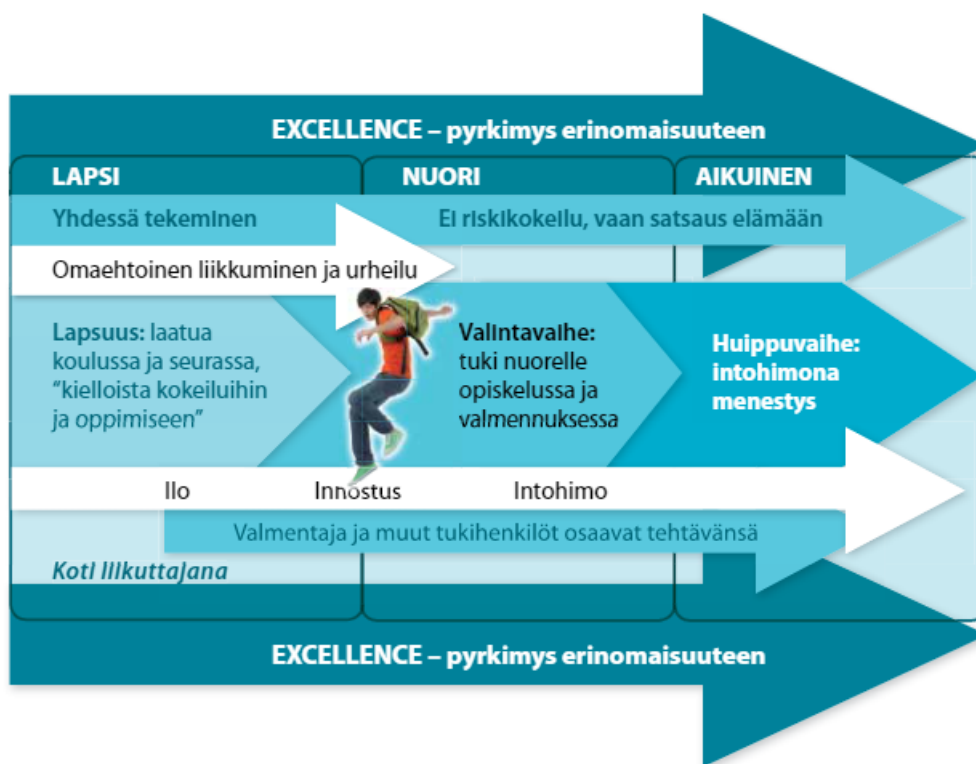


hieman opiskelijaurheilijoiden vastauksiin nähden. He painottivat vastauksissaan enemmän kokonaisvaltaisen lähestymistavan, joustavan kaksoisuramallin ja mielenterveyden sekä hyvinvoinnin toimivuutta. (Nikander, Saarinen, Aunola, Kalaja & Ryba 2021, 83.)

Timo Manninen (2014) on kirjoittanut pro gradu -tutkimuksen aiheesta urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. Hän huomasi tutkimuksessaan, että kaksoisuran toimiminen oli kiinni siitä, kuinka selkeästi toimijoiden toimenkuvat ja vastuut olivat jaettu. Verkosto toimii kaikista tehokkaimmin, kun eri asiantuntijat kokoavat osa-alueita kokonaisuuksiksi. Osa-alueilla tarkoitetaan valmennusta, lääkäripalveluita, opiskelun tukea ja henkistä tukea. Urheilijan kaksoisuraa tukee urheilu ympäristö, koulumaailma ja lähipiiri. Urheiluakatemiolla on suuri merkitys näiden asioiden linkittämisessä. Näitä osa-alueita ei kannata arvottaa, vaan huolehtia niiden toiminnasta nuoren urheilijan elämässä. Suurimmat haasteet kaksoisuran toimimisen kannalta ovat ajankäyttö, joustamattomuus, kokonaisrasituksen karkaaminen sekä ongelmat urheilijoiden ja opettajien välillä. Tutkimuksessa todettiin, että kaikki ongelmat ovat korjattavissa yhteydenpidolla ja vuorovaikutuksen lisäämisellä. Nämä ongelmat olivat paikallistasolla. Valtakunnallisella tasolla suurimmat haasteet johtuvat opiskeluaikojen ja niiden vaatimusten tiukentumisesta. Tämä on nähty uhkana etenkin urheilu-uran kannalta. (Manninen 2014.)

### 3 Maastohiitäjän polku

Urheilijan polku on esimerkkimalli siitä, kuinka huipulle tähtäävä urheilija parhaimmillaan rakentaa omassa lajissaan matkansa kohti maailman huippua. Jokainen urheilija on yksilö ja täten etenee omaa polkuaan yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustansa mukaisesti. Urheilijan polku kuitenkin auttaa hahmottamaan yksilöitä siinä, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä tulisi kehittää tietyissä ikävaiheissa pitkin polkua. Urheilijan polku antaa siis urheilijoille päälinjat toimintaan, mutta sitä voi soveltaa yksilökohtaisesti esimerkiksi henkilökohtaisen valmentajan kanssa. (Huippu-urheilun muutostyö n.d.) Urheilijan polku on jaettu Kuvan 1 mukaisesti lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheeseen.



Kuva 1. Urheilijan polku (Huippu-urheilun muutostyö 2012, 12).

Urheilijan polku kertoo myös, millaisia ovat urheilijan toimijoiden roolit sekä millaisia yhteistyökumppanuuksia urheilija tarvitsee polun eri vaiheissa. Polku antaa urheilijoille ratkaisuja, mitä urheilijan kannattaisi kyseisessä lajissa tehdä eri polun vaiheissa. Polku ottaa kantaa esimerkiksi siihen, miten urheilijan pitäisi yhdistää opiskelu ja urheilu. (Huippu-urheilun muutostyö n.d.)

Urheilijan polku kulkee lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen niin, että harjoitettavat asiat muuttuvat laatutekijöistä menestystekijöiksi. Lapsuusvaiheen keskeisimpiä tekijöitä ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus, ja urheilullinen elämäntapa ja rytmi. Innostus urheiluun syntyy, kun toiminta on hauskaa. Toimintaa tulee järjestää leikkien ja kisailujen merkeissä. Taitotasoltaan kannattaa järjestää sellaista toimintaa, joka haastaa lasta, mutta siitä saa onnistumisen tunteita. Ympäristö vaikuttaa paljon lapsen innostukseen ja parhaimmillaan aktivoi lasta omaehtoiseen kokeilemiseen ja tekemiseen. Ryhmän kanssa toimiminen ja kannustaminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja turvallisuus ja innostavuus lisää lapsen innostusta kokeilla uusia asioita. Fyysinen harjoitettavuus kasvaa pitkäjänteisen ja monipuolisen harjoittelun tuloksena. Monipuolisuudella tarkoitetaan useita eri lajimuotoja ja ominaisuuksia. Esimerkiksi voimaa, nopeutta ja kestävyyttä tulee kehittää lapsella tasaisesti. Lapsen kehityksen lisäksi harjoittelussa huomioidaan ominaisuuksien harjoittamisessa herkkyyskaudet. Monipuolisen harjoittelun ja liikunnan tuloksena syntyvät juuri monipuoliset liikuntataidot. Omaehtoinen liikkuminen ja riittävä tekemisen määrä luovat puitteet liikuntataitojen kehitykselle. Lapsen kasvatus usean eri tahon yhteistoiminnalla luo hyvät urheilulliset elämäntavat. Lapsen kasvatukseen vaikuttavat vanhemmat, perhe, valmentaja, seura ja koulu, joiden tulisi toimia samojen linjojen mukaisesti ja ohjata lasta terveellisiin valintoihin. Näitä malleja lapsen tulisi saada säännöllisesti, jotta vaikutusta saataisiin ravintoon, lepoon ja vapaa-aikaan liittyen. Lapsen lähipiiriin kuuluvilla on suuri vastuu näyttää esimerkkiä kasvavalle lapselle päivittäisillä arkirutiineilla. (Mononen, n.d.)

Valintavaihe sijoittuu toisen asteen opiskeluiden yhteyteen. Valintavaiheessa urheilijan polulla on otettu selkeitä kehitysaskelaita ja innostuksesta on tullut intohimo. Liikkumisessa motivoi harjoittelu, kehittyminen ja mahdollisesti myös menestyminen. Itsensä motivointia tukee myös autonomia, oma pätevyys ja yhteenkuuluvuuden tunne. Valintavaiheessa luodaan edellytyksiä menestyä huippu-urheilijana, liikkumisesta on tullut tavoitteellisesti ohjattua, ja harjoittelun ja tehon määrä kasvaa nousujohteisesti. Kuormitusta pyritään tasaisesti seuraamaan, koska harjoittelun lisäksi kokonaiskuormaa lisäävät muut elämän osa-alueet. Kehoa pyritään järkyttämään uusilla ärsykeillä, esimerkiksi eri tehoilla tai ympäristöllä. Kehittymistä ei tässä vaiheessa enää tapahdu jatkuvasti, vaan on hyväksyttävä hetkittäiset tasanteet. Lajitaitojen merkitys harjoittelussa lisääntyy ja on ensiarvoisen tärkeää, että liikunnalliset perustaidot ovat riittävällä tasolla. Taidon kehittymisen kannalta harjoittelun tulee olla edelleen monipuolista ja sitä tulee harjoittaa kilpailutilanteissa. Samalla urheilija harjoittelee havainto- ja päätöksentekotaitoja. Urheilija kasvaa valintavaiheessa terveeksi urheilijaksi. Urheilua osataan lähestyä kokonaisuutena, johon vaikuttaa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma. Myös nuoren terveysosaamista tulee tukea, jotta nuori

ymmärtäisi terveyden vaikutukset sekä suoritusta tukevana elementtinä, että oman hyvinvointinsa kannalta. (Mononen, n.d.)

Huippuvaiheessa urheilijalla on mahdollisuus urheilla lajinsa kansainvälisen kärjen tasolla. Urheilija on kyennyt tässä vaiheessa rakentamaan itselleen ympäristön, joka mahdollistaa korkean tulostason ja kerännyt ympärillensä tiimin, joka mahdollistaa optimaalisen terveyden, valmentamisen ja olosuhteet. Tukitoimien saatavuus on huippuvaiheessa tärkeää. Menestyksen esteeksi voitulla esimerkiksi talouden tai terveydenhuollon puuttuminen. Oikealla valmentautumisella pyritään optimaaliseen harjoitteluun ja menestyksekkääseen kilpailemiseen. Huippuvaiheessa harjoittelun toteuttaminen on hyvin yksilöllistä, sillä erot huipulla ovat marginaalisia. Huippuvaiheen omistautumisen täytyy olla tinkimätöntä. Intohimon ja tahdon tunteet ovat tällöin voimakkaita. Urheilijan sisäinen motivaatio kilpailemiseen ja menestymiseen on kova, mutta mukana saattaa olla ulkoisiakin tekijöitä, kuten esimerkiksi palkinnot. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavola 2016, 6–10.)

Huippu-urheilun muutosryhmä aloitti tammikuussa 2011 suomalaisten lajiliittojen yhteisen Urheilijan Polkujen kehittämistyön. Työn tavoitteena oli taata keskeisille toimijoille yhteinen, liikuttava ja todellinen viitekehys sekä samalla yhteinen termistö huippu-urheilun muutostyölle. Työn tavoitteena oli, että huipulle tähtäävän Urheilijan Polku työstettäisiin yli 30 lajiin sekä yksilö- että joukkuelajeihin. Tällä hetkellä julkaistuja urheilijan polkuja on 51 kappaletta. (Huippu-urheilunmuutostyö n.d.)

Huippu-urheilun muutostyöstä löytyy myös urheilijan polku maastohiihtäjille. Maastohiihtäjän polusta löytyy polut seuraaville ikäluokille: 5–8, 9–12, 13–15, 16–19, 20–23 ja yli 24-vuotta. Maastohiihtäjän polusta löytyy ohjeet, mitä tulisi tehdä ja kuinka toimia eri ikäluokissa eri teemoissa. Teemat ovat hiihtäjän ura, fyysis-motoriset ominaisuudet, harjoitteleminen, kilpaileminen ja terveydenhuolto. (Hietanen, Mäkipää, Pasanen, Pekonen, Sivenius, VillFor & Ylikoski n.d.) Maastohiihtäjän polun työryhmän lisäksi polkua on ollut työstämässä lähes 150 valmentajaa ja toimijaa. Maastohiihtäjän polun tavoitteena on ollut, että polku antaisi ohjeita ja näyttäisi suuntaviivaa etenkin urheilijoille, mutta myös valmentajille, seuroille sekä urheiluoppilaitoksille. (Suomen Hiihtoliitto n.d.) Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin toisella asteella opiskelevia maastohiihtäjiä. Opinnäytetyön lopussa on Liite 3, jossa on Taulukko 21, joka käsittelee 16–19-vuotiaiden maastohiihtäjien urheilijan polkua.

#### 4 Lukioikäisten maastohiittäjien harjoittelun painopisteet

Lukiovaiheen harjoittelua kuvataan huipulle valmistavaksi vaiheeksi. Kyseisessä vaiheessa luodaan pohja aikuisiän harjoittelulle, opetellaan urheilijan elämäntapaa ja opitaan systemaattisen harjoittelun perusteita. Tärkeimpiä kehityskohteita kyseisellä ikäluokalla on hiihdon suorituskyvyn kannalta tärkeissä ominaisuuksissa. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 33.) Harjoittelun suosituksissa tulee aina huomioida yksilön kehitys ja tarpeet. Tämän takia suositukset ovat yleisiä suuntaviivoja. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 41.) Lukioikäinen vaatii keskimäärin harjoittelua 500–750 tuntia, riippuen urheilijan iästä ja kehityksestä. Tuntimäärä tulisi prosentuaalisesti jakaa niin, että peruskestävyysharjoittelua tulisi 80–85 %, vauhti- ja maksimikestävyysharjoittelua 8–12 %, voimaharjoittelua 7–10 % ja nopeusharjoittelua 2–4 %. Lajinomaiseen harjoitteluun ajasta käytetään 50–60 %.

(Taulukko 1.)

Ikä (v)	PK %	VK, MK krt / %	Voima krt / %	Nopeus krt / %	Lajinomainen harjoittelu (%)	Harjoittelumäärä (tuntia/vuosi)
17–18	80–85	100–150 / (8–12)	100 / (7–10)	100–150 / (2–4)	50–55	500-600
19–20	80–85	100–150 / (8–12)	100 / (7–10)	100–150 / (2–3)	55–60	600-750
21–23	80–85	100–150 / (8–10)	100 / (5–8)	100–150 / (2–3)	60–65	650-850
23–	80–85	100–150 / (7–10)	100 / (5–7)	100–150 / (2–3)	65–70	700-1000

Taulukko 1. Vuositason harjoittelusuositukset eri ikäkausina. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 41).

Harjoittelukausi jaetaan maastohiihdossa perusharjoittelu-, lajiharjoittelu-, kilpailu- ja siirtymäkauteen (Taulukko 2). Lukioikäisellä harjoittelun määrä on kovimmillaan loka-joulukuussa, mikä on lajiharjoittelukausi. Myös kesällä perusharjoittelukaudella määrät ovat hieman suurempia, kuin kilpailukaudella tai siirtymäkaudella. Kesän alussa määrää nostetaan ja keskitytään eri ominaisuuksien harjoittamiseen. Etenkin heikkouksiin on hyvä paneutua heti uuden kauden alkaessa. Lajinomaisuudessa ja tehokkaassa harjoittelussa tulee muistaa progressiivisuus läpi kesän. Perusharjoittelukauteen on hyvä sisällyttää jaksoja nopeuden ja voiman kehittämisessä. Lajiharjoittelukaudella nimensä mukaisesti harjoittelua toteutetaan paljon rulla- ja maastohiitäen. Kilpailuiden vaatimia ominaisuuksia aletaan hiomaan ja perusominaisuuksien harjoittelu on ylläpitävää.

Kilpailukaudella keskitytään edelleen kilpailusuorituskyvyn kehittämiseen ja muita ominaisuuksia kuten voimaa ylläpidetään. Tärkeimpien kilpailuiden aikaan, jopa ylläpitävät harjoitteet vähenevät. Harjoittelun määrä kilpailukaudella vaihtelee tärkeimpien kilpailuiden mukaan. Siirtymäkaudella huhtikuussa toteutetaan vapaampaa harjoittelua ja palaudutaan vuoden rasituksista. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 49.)

Harjoituskausi	Harjoittelun pääsisältö	Esimerkkiharjoitusmäärä tuntia / kk	
		17–18 v	19–20 v
Perusharjoittelukausi (touko-syyskuu)	Alkukaudella harjoittelumäärää lisää, pääpainotus: nopeus, voima, kestävyysosa-alueet monipuolisesti ja määrällisesti paljon, heikkouksien kehittäminen Loppukesällä lajinomaisuus kasvaa, harjoittelutehoa lisää (VK/MK- ja MK-alueen harjoituksia säännöllisesti, vastapainona matalatehoista PK-harjoittelua), lisäksi jaksoja nopeuden ja voiman kehittämiseksi, heikkouksien kehittäminen	40-60	50-65
Lajiharjoittelukausi (loka-joulukuu)	Hiihtotekniikat lumella, kilpailusuorituskyvyn kehittäminen (mukaan kisatehoja), lajikestävyys pk:lta vk:lle, perusominaisuuksien ylläpito (voima, nopeus, liikkuvuus), vahvuuksien kehittäminen	50-60	60-75
Kilpailukausi (tammi-maaliskuu)	Kilpailusuorituskyvyn kehittäminen, hiihtotekniikat, nopeus, kilpailusuorituskyky, muiden ominaisuuksien ylläpito harjoitusjaksoilla vähemmän tärkeiden kisojen aikana	40-50	45-60
Siirtymäkausi (huhtikuu)	Fyysinen ja psyykinen palautuminen, ohjelmoimatonta harjoittelua, muiden lajien harjoittelua	30	30
<b>Yhteensä</b>		<b>500–600</b>	<b>600–750</b>

Taulukko 2. Harjoitusvuoden rakenne 17–20-vuotiailla. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 49).

Maksimaalisen hapenoton ja aerobisen suorituskyvyn kehittämisen merkitys korostuu lukioiässä. Niiden kehitys turvataan riittävällä matalatehoisella harjoittelulla ja vastaavasti kovatehoisella harjoittelulla. Maastohiihdon vauhdit ovat kasvaneet, jolloin irtiottokyvyn, sprinttikilpailuiden ja loppukirin merkitys on lisääntynyt. Kilpailuvauhtien kasvun myötä kyseisen ikäluokan aerobisessa harjoittelussa täytyy huomioida vauhdin riittävyys, jolloin harjoituksia tulee toteuttaa myös helpommissa maastoissa. Ikäluokan harjoittelussa tulee tähdätä siihen, että kehitystä tapahtuisi kaikilla matkoilla. Myös tekniikan opettelu on tärkeää nimenomaan kilpailuvauhdeissa ja variaatioissa eri maastonkohtiin. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 33.)

Voimaharjoittelussa painotetaan maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelua. Lisäksi tulee harjoittaa elastista voimantuottoa esimerkiksi loikkien. Tukiharjoittelun merkitys on myös suuri, minkä takia

erilaisia kehonhallinta ja tasapainoharjoituksia tulee tehdä säännöllisesti. Lajivoimaharjoittelulla tulee tässä ikäluokassa vaikuttaa tehontuottoon ja lihaskestävyyteen esimerkiksi sauvoittahiihtäen ja tasatyöntäen. (Suomen hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020, 33.)

Norjan hiihtoliiton julkaisemassa harjoituskirjassa ”Utviklingstrappassa” annetaan kriteerejä lukioikäisen hiihtäjän eri ominaisuuksille, joihin harjoittelulla pyritään. Hiihtämään tai juoksemaan pitäisi pystyä yli kolmen tunnin ajan hyvällä suoritustekniikalla ja eri vauhdeilla. Maksimaalisen hapenoton tulisi tytöillä ylittää 60 ml/min/kg ja pojilla 70 ml/min/kg. Kiriämään ja vaihtamaan rytmiä pitäisi pystyä kaikilla tekniikoilla myös väsyneenä. Teknisesti on tärkeää osata hiihtää oikein myös hiljaisilla lenkeillä. Taktiikoita on osattava väliaika- ja yhteislähtökisoissa. Lukioikäisen tulee olla hyvä roolimalli nuoremmille urheilijoille ja osallistua aktiivisesti lähialueen toimintaan. Itselleen tulee harjoittelun lisäksi luoda optimaalinen sapluuna ravintoon ja lepoon. Myös välineiden tuntemusta aletaan opettelemaan lukioiässä. Suosituksen mukaan kahdeksan kilpasuksiparia riittää kyseisen ikäluokan hiihtäjälle, jotta testaaminen ja tietämys kalustoon kasvaa. (Utviklingstrappa i langrenn n.d.)

Ruotsin vastaava linjaus ”Blågula vägen” on kerännyt yhteenvedon myös lukioikäisten harjoittelun pääkohdista. Tässä versiossa ne on esitetty asioina, joihin harjoittelussa tulisi keskittyä 16–20-vuotiaana. Tärkein ominaisuus tässäkin linjauksessa oli mahdollisimman suuri maksimaalinen hapenottokyky ja taloudellisuus. Seuraavaksi tärkeimpänä mainittiin mahdollisimman suuri anaerobinen kapasiteetti ja anaerobinen teho. Tekniikan kehittämisessä pyritään mahdollisimman vakiointuun hiihtämiseen, eli että ulkoisten tekijöiden vaikutus ei häiritsisi teknistä suorittamista. Voiman, tasapainon ja liikkuvuuden huomioiminen harjoittelussa oli myös tärkeää. Nopeuden uskotaan kasvavan pääosin voimaharjoittelun lisääntymisellä, mutta lajikohtaiseen nopeusharjoitteluun tulee lisätä osioita, joissa näkyy myös taktinen puoli. (Blågulavägen n.d.)

## 5 Urheilun ja opiskelun yhdistäminen toisen asteen koulutuksissa

Valtioneuvosto päättää lukiotoimintaa koskevista yleisistä ratkaisuksista. Näitä ovat esimerkiksi opetusajan jakautuminen oppiaineissa, aineryhmissä ja opinto-ohjauksessa. Valtioneuvosta vastaa myös yleisistä tavoitteista, joihin lukiokoulutuksella pyritään. Tavoitteita ovat opiskelijoiden tukeminen kasvamisessa kohti sivistynyttä, tasapainoista ja hyvää yhteiskunnan jäsentä. Lisäksi se pyrkii antamaan hyviä tietoja ja taitoja jatko-opintoihin, työelämään, harrastuksiin ja persoonallisuuden kehittymiseen. Tietyille oppilaitoksille opetus- ja kulttuuriministeriö on antanut erityisen tehtävän. Niillä on luvan kanssa oikeus harjoittaa tiettyä oppiainetta enemmän. Tämän oikeuden ovat saaneet esimerkiksi urheilulukiot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö n.d.)

Suomessa huippu-urheilun sekä tavoitteellisen opiskelun voi yhdistää myös toisen asteen koulutuksissa. Huippu-urheiluyksikön Urheiluakatemiaohjelma kehittää ja ohjaa urheilijoiden opintopolkuja valtakunnallisesti yhdessä opetushallinnon kanssa. Perustana huippu-urheilun sekä opiskelun yhdistämiselle toisella asteella on urheiluoppilaitosjärjestelmä. Suomalainen urheiluoppilaitosjärjestelmä koostuu urheiluoppilaitoksista sekä urheilupainotteisista lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista. (Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto 2013, 8, 13.)

### 5.1 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen tavoitteet toisella asteella

Kaikkia valtakunnallisen erityisen tehtävän saaneita oppilaitoksia kutsutaan urheiluoppilaitoksiksi. Urheiluoppilaitoksina voivat toimia vain Opetus- ja kulttuuriministeriön laatuvaatimukset täyttävät oppilaitokset. Urheiluoppilaitoksilla on oppilaitoskohtaisia erityispiirteitä, mutta erityistä koulutustehtävää koskevat opetussuunnitelmien tavoitteet, sisällöt ja arvioinnit ovat suunniteltu mahdollisimman yhtenäiseksi urheiluoppilaitosten kesken. (Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto 2013, 13.)

Urheiluoppilaitoksissa urheilu-urasta saatava oppiminen tunnustetaan ja tunnustetaan osaksi opintoja. Urheiluoppilaitoksiin valitaan vain lahjakkaimmat ja motivoituneimmat urheilijat kansallisen hakujärjestelmän kautta. Urheiluoppilaitoksissa on tavoitteena mahdollistaa urheilijoille kaksi harjoitusta päivässä, sekä 20 viikkoharjoitustuntia yhteistyössä koulujen, lajiliittojen ja seurojen kanssa. Lisäksi tavoitteena on tukea urheilijan kasvamista yksilöllisten tarpeiden mukaan ja tarjota henkilökohtaista apua riittävästi valmentajilta, opinto-ohjaajilta ja muilta, jotka osallistu-



vat urheilijan ohjaukseen. Tärkeimpänä pyrkimyksenä urheiluoppilaitoksissa on kuitenkin mahdollistaa urheilijoille kehittyminen huippu-urheilijoiksi sopivan kokonaiskuormituksen ja päivärhythmin avulla. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13.)

Urheiluvalmennusten tavoitteilla urheilulukiossa pyritään siihen, että urheilija kehittyy lajissaan ja suorittaa lukio-opinnot sekä ylioppilastutkinnon. Valmennusta tehdään ajatusmallilla, jossa urheilija on keskiössä. Nuorten harjoittelusta pyritään tekemään vastuullista, määrätietoista ja säännöllistä. Nämä mahdollistavat urheilijan edellytysten mukaiset tulokset. Valmennusta tulee järjestää niin, että systemaattisuus, pitkäjänteisyys ja aloitteellisuus lisäävät kasvavan nuoren itseenäisyyttä. Ne lisäävät myös opiskelu- ja työelämätaitoja sekä innostavat liikunnalliseen elämäntapaan. Valmennuksesta vastaavat osaavat ja koulutetut valmentajat, jotka pyrkivät säännöllisesti kouluttautumaan. Valmentajat hyödyntävät harjoittelun suunnittelussa mahdollista asiantuntijoiden apua. Urheilulukioiden lajivalmennuksen linjauksista vastaa oma lajiliitto. (Pedanet n.d.)

## 5.2 Urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteutus toisella asteella

Urheiluoppilaitoksissa toimintaa toteutetaan valtakunnallisesti laatutason ohjeiston mukaan ja toiminnan laatua arvioidaan seurantamittariston ja auditointien avulla. Urheilijat valitaan oppilaitoksiin kansallisen hakujärjestelmän avulla. Valmennus toteutetaan oppilaitoksissa kiinteänä osana arjen kokonaisharjoittelua koulutetun ammattivalmentajan valmentamana. Opinnot toteutetaan urheiluoppilaitoksissa joustavasti sekä sisällöllisesti että ajallisesti sisältäen myös urheiluvalmennuskurseja. Näin urheilijalla on mahdollisuus toteuttaa kaksoisuraa. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto 2013, 13.)

## 6 Sotkamon urheilulukio

Urheilulukioiden tarkoitus on tarjota eri lajien motivoituneille kärkiurheilijoille opiskelun ja urheilun saumatonta yhdistämistä. Usein urheilulukioiden apuna toimii paikallinen urheiluakatemia, jonka palveluita valmentautumisessa hyödynnetään. Urheilulukioihin hakuun vaikuttaa menestys omassa lajissa; oma lajiliitto antaa pisteet menestyksestä. Lisäksi urheiluoppilaitos voi järjestää omat pääsykokeensa. Suomessa on 15 eri urheilulukiota. (Urheiluoppilaitokset n.d.)

Sotkamon urheilulukio sai alkunsa vuonna 1976, kun Sotkamon lukioon avattiin liikuntapainotteinen linja. Opiskelijoita saapui ensimmäisenä lukuvuotena vain muutamia. Hakijamäärä oli pettymys, mutta urheilutoiminnan kehitys kuitenkin käynnistettiin. Vuokatin urheiluopistolla oli merkittävä rooli jo liikuntalinjan alkuvaiheissa, kun se tuki urheilijoiden valmennusta ja ruokailua. (Rauatmaa 2016, 8–10.)

Vuonna 1978 kiinnostus liikuntalinjaa kohtaan kasvoi etenkin maastohiihtäjien keskuudessa, jolloin sisään päässeiden opiskelijoiden tasoa pyrittiin nostamaan. Ulkopaikkakuntalaisten määrä suhteessa muihin opiskelijoihin kasvoi. 1980-luvun puolivälissä Sotkamon lukio sai urheilulukion kokeiluluvan sekä ensimmäiset opiskelija-asuntolat. Vuonna 1994 lukiosta tuli virallisesti urheilulukio. Hieman aiemmin Sotkamon lajikirjoa kasvatettiin etenkin joukkuelajeilla, joka johtui lukion kasvaneista opiskelijamääristä. (Rauatmaa 2016, 19–24.)

Sotkamon lukion liikuntalinjan käynnistyessä vuonna 1976 opiskelijoille tarjottiin koulun puolesta kolme tuntia ylimääräistä liikuntaa. Vuonna 1985 Suomessa aloitettu urheilulukio-kokeilu toi Sotkamolle yhden kuudesta jaossa olleesta paikasta. Tästä alkoi kehitys, jonka myötä urheilulukiolaiset saivat helpotuksia lukujärjestykseen teoria-aineista. Järjestelmä on muokkautunut nykypäivään niin, että lukio-opintoihin sisältyy 12–16 urheiluvalmennuksen kurssia. (Rauatmaa 2016, 132–133.)

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen ei ole aina ollut helppoa Sotkamon urheilulukiossa. Jatkuvat muutokset ja kokeilut ovat rasittaneet urheilijoiden koulunkäyntiä ja urheilua. 1990-luvun alussa oli havaittavissa ongelmia valmentajien ja opettajien vastakkainasettelussa, jolloin yhteisymmärrystä koulun ja valmentautumisen merkityksestä ei välttämättä ymmärretty. Tilanne on parantunut paljon, johon on vaikuttanut esimerkiksi urheilulukiolaisten hyvät arvosanat. Urheilulukion keskeyttämisprosentti on tippunut merkittävästi, kun kaksoisura on kehittynyt ja 2000-luvulla keskeyttämisprosentti Sotkamossa on tippunut jo alle keskitason lukioita vertailtaessa. Nykyään

opintoja pystyy suorittamaan paljon itsenäisesti ja opintosuunnitelmia muokataan palvelemaan yksilön tarpeita. Kaksoisuran toimivuuden kannalta keinoja tehokkaampaan toimintaan pyritään miettimään jatkuvasti. (Rauatmaa 2016, 136–141.)

Sotkamon urheilulukio on määritellyt valmennustoiminnalleen arvoperustan. Näitä ovat: yhdessä - rohkeasti, jolla pyritään yhteiseen toimintaan ja rohkeaan uusien asioiden yrittämiseen, ilolla – ei otsa rypyssä, jolla luodaan positiivinen työskentely-ympäristö ja ratkaisukeskeinen toimintakulttuuri sekä kunnioittavasti – yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti, jolla pyritään arvostamaan erilaisuutta ja jokaisen osaamista. Kaikkia kuuluu kohdella yhdenvertaisesti, yksilöllisesti sekä vastuullisesti – ei hinnalla millä hyvällä, jotta eettiset periaatteet ja jatkuva kehittyminen toteutuvat. (Sotkamon lukio 12–13.)

## 7 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia on toimija, joka sisältää monia eri oppilaitoksia aina yläkoulusta toisen, ja korkea-asteen opintoihin. Urheiluakatemian tavoitteena on, että urheilija pystyy yhdistämään opiskelun ja urheilun mahdollisimman sujuvasti. Urheilijoiden kasvun ja kehityksen tukena toimii valmennuksen lisäksi laaja asiantuntijaverkosto. Näihin kuuluvat esimerkiksi fysioterapeutit ja psyykkiset valmentajat. (Urheiluakatemit n.d.)

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia kehittyi merkittävästi vuonna 2010, jolloin valmennustoiminta nimettiin Vuokatti urheiluakatemiaksi. Nykyisen nimensä se sai vuonna 2013. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia toimii Sotkamossa, Kuusamossa ja Kajaanissa. Sotkamon Vuokatissa painotus on vahvasti lumilajeissa kuten maastohiihdossa, ampumahiihdossa, lumilautailussa ja yhdistetyssä. Valmennusta Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa annetaan 17 eri lajissa. (Vuokatti-Sotkamo n.d.)

### 7.1 Maastohiihtäjälle

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian toiminta alkaa yläkoululeirityksestä ja jatkuu aina korkea-asteen opintoihin asti. Välissä pystyy suorittamaan toisen asteen opinnot ja varusmiespalveluksen Kajaanin urheilukoulussa. Urheiluakatemian tarkoitus on tarjota parasta valmennusta tukitoimineen. Lisäksi Vuokatin ympäristö tarjoaa parhaat mahdolliset harjoitusolosuhteet suorituspaikkojen ja maastojen osalta. Opiskelijoiden asuntola sijaitsee aivan suorituspaikkojen läheisyydessä, ja Vuokatin urheiluopiston palvelut ovat myös urheilijoiden käytettävissä. (Maastohiihto n.d.)

### 7.2 Valmennus

Suomalaisen valmennuksen mallissa halutaan vaikutusta seuraavilla sektoreilla: Valmentajan henkilökohtainen osaaminen ja työympäristö, urheilijan kehittämisen tukeminen, sekä valmentajan kehittyminen työympäristössään ja asioissa, joihin urheilijassa vaikutetaan. Valmentaja pystyy tukemaan urheilijaa ihmisenä kasvamisessa, itsensä kasvattamisessa ja urheilijana kehittymisessä. Lisäksi hän kykenee nostamaan urheilijan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hyvässä valmennuksessa keskeisessä roolissa on myös valmentajan omat voimavarat, kuten vahva lajiosaaminen. (Suomen Olympiakomitea 2020, 13.)

Toisella asteella valmennuksen tulee muuttua tavoitteellisemmaksi. Kaksoisuran merkitys korostuu ja urheilija valmentautuu sekä opiskelee yhteistyössä valmentajan ja koulun kanssa. Harjoittelun lisäksi urheilijan vastuu kokonaiskuormituksen hallinnasta lisääntyy, kun sekä urheilu että muu elämä muuttuvat vaativammiksi. Valmennuksella pyritään omatoimisuuden ja itseohjautuvuuden lisäämiseen. Urheilijaa pyritään kehittämään lajin vaatimusten mukaisesti, jotta ominaisuuksia saadaan vietyä eteenpäin. Valmentaja auttaa tukipalveluiden ja asiantuntijoiden käyttämisessä. (Suomen Olympiakomitea 2020, 14.)

### 7.3 Tukipalvelut

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia tarjoaa laajan verkoston asiantuntijoita tukemaan urheilijoiden valmentautumista. Asiantuntijat pyrkivät hyödyntämään erityisosaamisalueensa koulutusta toiminnassaan sekä edistämään urheilijan tervettä harjoittelukulttuuria. (Sotkamon lukio 2019, 10.) Asiantuntijoihin kuuluu fysioterapeutteja, psyykkisiä valmentajia, fysiikkavalmentajia, lääkäreitä, urheiluravitsemuksesta vastaava ja lifecoach. Asiantuntijoita hyödynnetään jokaisella akatemian tasolla yläkoululeirityksestä alkaen. Asiantuntijoiden tehtävä on toimia valmennuksen tukena valmentajajohtoisesti. Eri ikäluokille on määritelty tukipalveluiden tarpeet ja painopisteet tukemaan fyysistä ja psyykkistä kehittymistä. Asiantuntijoiden tarkoitus on toimia ennaltaehkäisevästi, jotta vältetään loukkaantumisia ja saavutetaan mahdollisimman paljon terveitä harjoitusvuorokausia. Valmentajien ja asiantuntijoiden yhteinen tehtävä on mahdollistaa menestyminen omassa lajissa. (Asiantuntijatoiminta n.d.)

## 8 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoitus määrittyy sillä, mitä tutkimuksella haetaan. Tarkoituksella voi olla ominaisuuksia neljästä kategoriasta. Näitä ovat kartoittava, selittävä, kuvaileva ja ennustava tutkimus. Tutkimus saattaa sisältää vain yhden ominaisuuden tai useiden ominaisuuksien piirteitä. Tarkoitus voi muuttua muotoaan tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137–138.)

Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa, kuinka urheilulukioalaisten kaksoisura on toteutunut ja miten se on vaikuttanut heidän tulevaisuuteensa. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa kaksoisuran toimivuudesta urheilulukiossa sekä toteuttaa kyselylomake, jolla aihetta voi tutkia myös tulevaisuudessa. Toimeksiantajan tavoitteena opinnäytetyössä on, että tulosten analysoinnin jälkeen Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja tekemään tarvittavia toimenpiteitä. Arvioida voi urheilulukion valmennusta, opetusta ja näiden yhdistämistä. Akatemia saa tutkimuksen kautta luotettavaa tietoa siitä, mikä on toiminut hyvin ja missä on parannettavaa. Opinnäytetyön tuloksia pystytään käyttämään myös markkinoinnissa, kun kyseisestä vaiheesta on antaa selkeitä tilastoja. Akatemian on helppo mainostaa esimerkiksi sitä, kuinka suuri prosentti urheilulukion maastohiihtäjistä on päässyt edustamaan maajoukkueeseen.

Tutkimusongelmalla havainnollistetaan pohdittavia asioita. Näihin tutkimuksella pyritään vastaamaan. Oikean menetelmän ja kohderyhmän valinta on kriittistä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Tutkimuksen toteuttamiseen ei ole yhtä ainoaa toimintatapaa. (Heikkilä 2014, 12.) Tutkimusongelmat tai -tehtävät määrittävät opinnäytetyön lähestymistavat (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 78).

Opinnäytetyön tutkimusongelmat on jaettu kolmeen päätutkimusongelmaan. Lisäksi toisessa ja kolmannessa tutkimusongelmissa on alatutkimusongelmia, jotta tutkimusongelmat vastaavat kaikkiin kyselylomakkeen kysymyksiin. Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka hiihtäjät menestyivät urheilu-urallaan lukiossa ja sen jälkeen?
2. Kuinka kaksoisura auttoi hiihtäjiä lukiossa ja sen jälkeen?
  - a) Millaiseksi lukion opetus koettiin?
  - b) Millaiseksi lukion valmennus koettiin?
  - c) Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen sujui?

3. Miten hiihtäjät etenivät elämässä urheilulukion jälkeen?

- a) Kuinka kauan kilpaura jatkui?
- b) Kuinka hiihtäjien opinnot sujuivat lukion jälkeen?
- c) Liittyivätkö tulevaisuuden työt maastohiihtoon?

## 9 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kerrotaan tutkimuksen toteutuksesta. Luvussa kerrotaan myös tutkimusprosessin etenemisestä, jota havainnollistetaan myös kuvassa 2 ja avataan tarkemmin tekstissä. Tuloksien raportoinnista ja johtopäätöksistä kerrotaan myöhemmin luvuissa 10 Tulokset ja 11 Johtopäätökset.

Keväällä 2020 kartoitettiin opinnäytetyön aiheita, joista olisi hyötyä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian toiminnalle. Vesa Mäkipään ja Jussi Simulan avustuksella löydettiin mielenkiintoinen aihe, josta hyötyisivät Sotkamon lukio, akademia ja opinnäytetyön tekijät. Taustatyötä aloitettiin jo vuonna 2020, mutta suurin osa tutkimuksen teosta sijoittuu vuoden 2021 keväälle. Toimeksiantajan kanssa käytiin keskusteluja siitä, mitä tietoja kyselyllä halutaan etsiä. Tämän jälkeen etsittiin urheilulukion käyneiden nimilistat, joiden perusteella alettiin haravoimaan urheilulukion käyneitä maastohiihtäjiä. Tässä autoivat muutamat entiset urheilulukiolaiset, jotka kuuluivat myös tutkittavaan ryhmään. Tämän jälkeen kyseisten henkilöiden yhteystietoja yritettiin etsiä sosiaalisen median ja yhteyshenkilöiden kautta.



Kuva 2. Tutkimusprosessin eteneminen.



## 9.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kyseinen muoto sopi kyselyyn, koska suurin osa vastauksista oli monivalintoja. Tämä sopi myös siksi, että oletetun otoksen piti olla suuri.

Määrällinen tutkimus mittaa ominaisuuksia muuttujien välisillä eroilla ja suhteilla. Määrällistä tutkimusta analysoidaan numeerisesti. Kvantitatiivista tutkimuksen tekemisessä hyviä välineitä ovat kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. (Vilkkä 2007, 13–14.)

Kvantitatiivinen tarkoittaa myös tilastollista tutkimusta. Se toimii parhaiten, kun selvitettävä joukko on tarpeeksi suuri. Tyypillistä tilastollisessa tutkimuksessa on, että tutkimuslomakkeissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Numeerisia tuloksia esitetään yleensä taulukoilla ja kuvioilla. Tutkimuksesta saatuja tuloksia pyritään yleistämään, jotta ne kuvaisivat isompaa joukkoa. Tilastollisella tutkimusmenetelmällä saadaan selvyys siihen, miten asiat ovat, mutta niihin johtavat syyt jäävät selvittämättä. (Heikkilä 2014, 15.)

Tutkimus voi olla kokonaistutkimus tai otantatutkimus. Perusjoukon ollessa hyvin suuri joudutaan käyttämään otantatutkimusta. Tällöin otoksen on vastattava perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. Kuitenkin lähes aina alle sadan kappaleen perusjoukoista tehdään kokonaistutkimus. (Heikkilä 2014, 31.) Tämän takia päädyttiin kokonaistutkimukseen, jotta tuloksista saatiin mahdollisimman kattavat. Perusjoukko määrittyi toimeksiantajien toimittamien nimilistojen perusteella. Tutkimuksen perusjoukkoon valittiin riittävän vanhoja ikäluokkia, jotta kaikki olisivat lopettaneet urheilu-uransa ja olisivat mahdollisimman pitkällä jatko-opiskeluissa tai työelämässä. Tästä joukosta yritettiin saada mahdollisimman suuri, mutta se osoittautui todella haastavaksi.

## 9.2 Kyselylomakkeen laadinta

Määrällisen tutkimuksen yksi tärkeimmistä vaiheista on operationalisointi eli teoreettisten käsitteiden ja teorian muuttaminen arkikielen tasolle ja mitattavaan muotoon. On tärkeää, että jokainen tutkimukseen vastaaja ymmärtää käsitteet ja kysymykset samalla tavalla, jotta tutkimustulos on luotettava ja yleistettävissä. (Vilkkä 2007, 36–37.)

Tutkimuksessa aihe on yleensä tärkein vastaamiseen vaikuttava asia. Silti lomakkeen laadinnalla sekä kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan myös vaikuttaa paljon tutkimuksen onnistumiseen. Kyselyssä voidaan muotoilla kysymyksiä monella eri tapaa kuten esimerkiksi avoimilla kysymyksillä, monivalintakysymyksillä ja asteikkoihin eli skaaloihin perustuvilla kysymystyypeillä. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–200.)

Kyselylomakkeen laadinnassa on tärkeää, että kyselylomake on selkeä ja kysymykset ovat spesifejä, lyhyitä ja ytimekkäitä. Kyselylomakkeessa tulisi välttää kysymyksiä, joihin liittyy kaksoismerkityksiä ja käyttää monivalintavaihtoehtoja mieluummin kuin samaa mieltä / eri mieltä -väitteitä. Lisäksi kysymysten määrällä ja järjestyksellä sekä sanojen valinnoilla ja käytöllä voidaan vaikuttaa merkittävästi lomakkeen toimivuuteen. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.)

Ennen kyselylomakkeen laatimista käytiin toimeksiantajan kanssa palaveri, jossa mietittiin, mitä kyselylomakkeessa kysyttäisiin. Palaverin jälkeen muotoiltiin kysymykset kyselyyn toimeksiantajan haluamien tietojen perusteella. Tämän jälkeen kysymyksistä luotiin kyselylomake Webropol-ohjelmaan, jonka avulla kysely toteutettaisiin. Kyselylomakkeesta tehtiin tiivis, jotta vastaamiseen ei menisi liikaa aikaa. Kysely sisälsi 20 kysymystä, joista kaksi oli avoimia kysymyksiä, kymmenen monivalintakysymyksiä ja kahdeksan skaaloihin perustuvaa kysymystyyppiä. Valmis kyselylomake lähetettiin vielä toimeksiantajalle sekä ohjaavalle opettajalle ennen esitestausta. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake löytyy liitteenä opinnäytetyön lopussa. (Liite 2.)

### 9.3 Tutkimuksesta ja kyselystä informointi

Saatekirje on tärkeä osa tutkimusta, sillä sen perusteella voidaan tehdä päätös kyselyyn osallistumisesta. Saate voidaan tehdä suullisesti ja kirjallisesti - yleensä käytetään molempia. Tarkoituksena on kertoa tutkittavalle mihin hänen vastauksiaan tarvitaan ja miten niitä hyödynnetään. Saatekirje ei saisi olla yli yhden sivun mittainen. (Vilka 2007, 80–81.)

Testattaville ja esitestattaville lähetettiin saatekirje kyselyn toteuttamisesta ja tarkoituksesta. Lisäksi jouduttiin yhteystietoja etsiessä esittelemään aihe, jotta saataisiin yhteys mahdollisimman moneen testattavaan. Yhteystietoja etsiessä toivottiin, että tutkittavat jakavat tietoa kyselystä, jotta löydettäisiin henkilöitä, joita ei itse saatu tavoitettua. Saatekirje löytyy opinnäytetyön lopusta liitteistä (Liite 1).

#### 9.4 Esitestaaminen

Ennen kyselyn lähettämistä kohderyhmälle sen toimivuus tulee testata. Testaajina voivat toimia esimerkiksi henkilöt, jotka kuvaavat hyvin perusjoukkoa, kuuluvat perusjoukkoon tai ovat alan asiantuntijoita. Kyselystä tehdyt mielipiteet eivät riitä testiksi, vaan käytössä pitää olla sama protokolla kuin varsinaisessa kyselyssä. Testaamisella pyritään saamaan vastauksia siihen, ovatko kysymykset ja vastausvaihtoehdot selkeitä, mittaavatko kysymykset haluttuja asioita, onko lomakkeen käyttö riittävän nopeaa ja onko kysymyksiä liikaa tai liian vähän. (Vilka 2007, 78.)

Kyselyn esitestaus tehtiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia maasto- ja ampumahiihtovalmentajilla. Näistä (n=8) otokseen ei kuulunut kukaan. Kuitenkin koko joukko koostui henkilöistä, jotka ovat käyneet Sotkamon urheilulukion ja ovat otoksen kanssa samaa ikäluokkaa, tai joilla on taustaa tavoitteellisen kilpahiihdon ja opiskelun yhdistämisestä. Edustettuina olivat molemmat sukupuolet. Esitestauksen lopussa oli avoin sarake palautteelle.

Esitestauksen palaute oli erittäin hyvää. Tämän perusteella päädyttiin siihen, että varsinaista kyselyä ei tarvitse enää muokata. Kyselylomakkeesta poistettiin kuitenkin en osaa sanoa- vaihtoehto kysymyksistä 9–16, koska se vaikeuttaisi analysointia niiden vastausten osalta, jotka kysymykseen osaavat vastata. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat ymmärrettäviä ja niillä saatiin haluttua tietoa.

#### 9.5 Kyselyn toteutus

Kysely toteutettiin Webropolin avulla ja linkki kyselyyn lähetettiin osallistujille saatekirjeen kera. Saatekirjeessä oli ohjeet täyttämiseen ja tietoa tekijöistä sekä tutkimuksen hyödyistä. Kysely suoritettiin 5. - 12.5.2021. Vastaukset saatiin suoraan Webropoliin, josta ne siirrettiin tilastojen PSPP-analyysiohjelmaan.

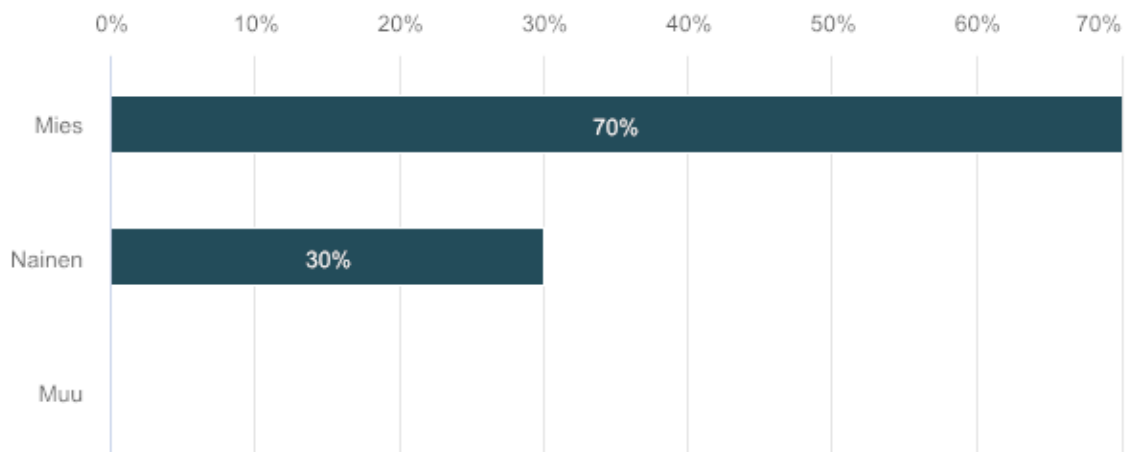
## 10 Tulokset

Tässä luvussa käydään tutkimuksen tulokset läpi siten, että ensimmäisenä kerrotaan vastaajien taustatiedoista. Tämä jälkeen tuloksia avataan aikaisemmin esitettyjen tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä.

### 10.1 Taustatiedot

Kyselyn linkki lähetettiin saatekirjeen kanssa sähköpostitse 42 henkilölle. Kysely oli avoinna 5.–15.5.2021. Kyselyyn vastasi 27 henkilöä, joista 19 eli 70 % oli miehiä ja 8 eli 30 % naisia. Kyselyn vastausprosentti oli 64 %. Kyselyn vastaajista nuorin oli syntynyt vuonna 1985 ja vanhin 1958. Vastaajien iän keskiarvoksi saatiin 47 vuotta. (Taulukko 3.)

#### 1. Sukupuoli

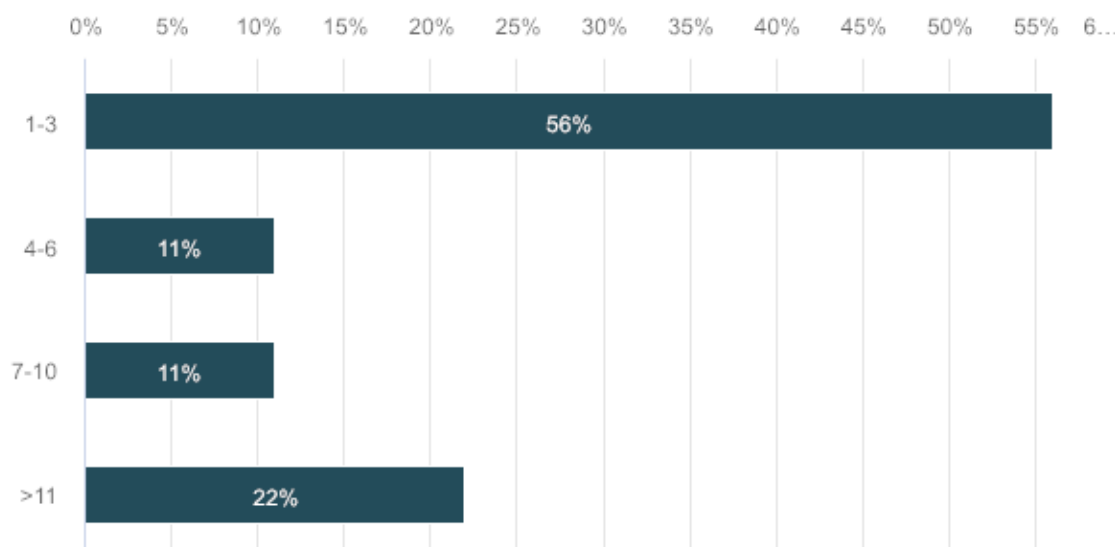


Taulukko 3. Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma.

### 10.2 Kuinka hiihtäjät menestyivät urheilu-urallaan lukiossa ja sen jälkeen?

Tähän tutkimusongelmaan saatiin vastaukset kyselylomakkeen kysymyksistä 4–9. Ensimmäisissä kysymyksissä haettiin vastauksia konkreettisesti hiihdosta saavutettuihin tuloksiin. 56 % (n=15) urheilulukion käyneistä sai ainakin yhden mitalin nuorten SM-kilpailuista. Sijoille 4–6 sijoittui 11 % (n=3), kuin myös sijoille 7–10 (n=3). 22 % (n=6) sijoittui 11:sta tai heikommin. (Taulukko 4.)

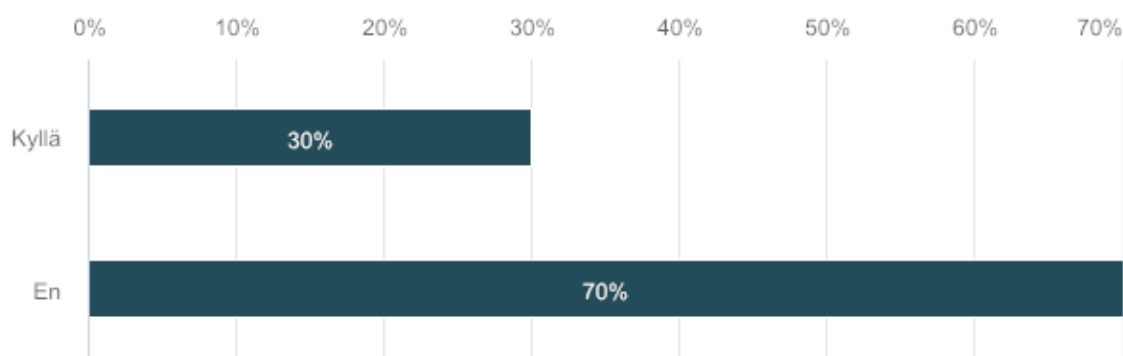
#### 4. Mikä oli paras sijoituksesi nuorten SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla?



Taulukko 4. Hiihtäjien parhaimmat sijoitukset nuorten SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla.

Seuraavassa kysymyksessä haettiin vastausta siihen, olivatko entiset urheilulukiolaiset edustaneet Suomea nuorten MM-kilpailuissa. 30 % (n=8) oli edustanut Suomea nuorten MM-kilpailuissa, kun vastaavasti 70 % (n=19) ei ollut. (Taulukko 5.)

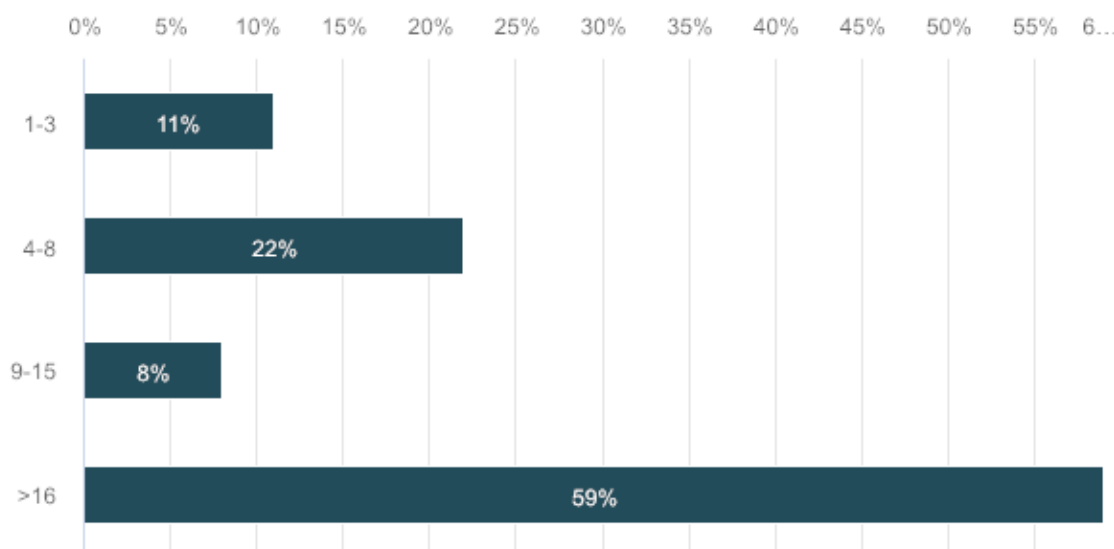
#### 5. Kilpailitko nuorten MM-kilpailuissa?



Taulukko 5. Hiihtäjien osallistuminen nuorten MM-kilpailuihin.

Menestystä mitattiin myös aikuisten kilpailuiden tuloksilla, mikä antaa suuntaviivoja lukion jälkeisen ajan kehittymisestä. Aikuisten SM-kilpailuissa 11 % (n=3) pääsi mitaleille vähintään kerran. Sijoille 4–8 pääsi 22 % (n=6) ja sijoille 9–15 8 % (n=2). 59 % (n=16) sijoittui parhaimmillaan heikommin kuin 15. (Taulukko 6.)

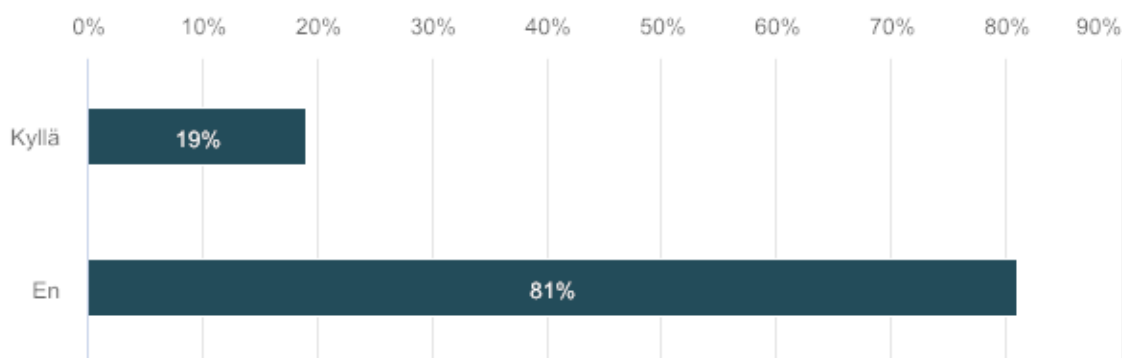
#### 6. Mikä oli paras sijoituksesi aikuisten SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla?



Taulukko 6. Hiihtäjien parhaimmat sijoitukset aikuisten SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla.

Kansainvälisinä mittareina käytettiin kysymyksiä, joilla haettiin tietoa siitä, miten maajoukkuetta on edustettu. 19 % (n=5) prosenttia vastaajista kuului nimettyyn aikuisten maajoukkueryhmään ja vastaavasti 81 % (n=22) ei kuulunut. Taulukko kertoo siitä, että nimeäminen on siis tapahtunut koko vuodeksi eikä vain yksittäiseen kansainväliseen kilpailuun. (Taulukko 7.)

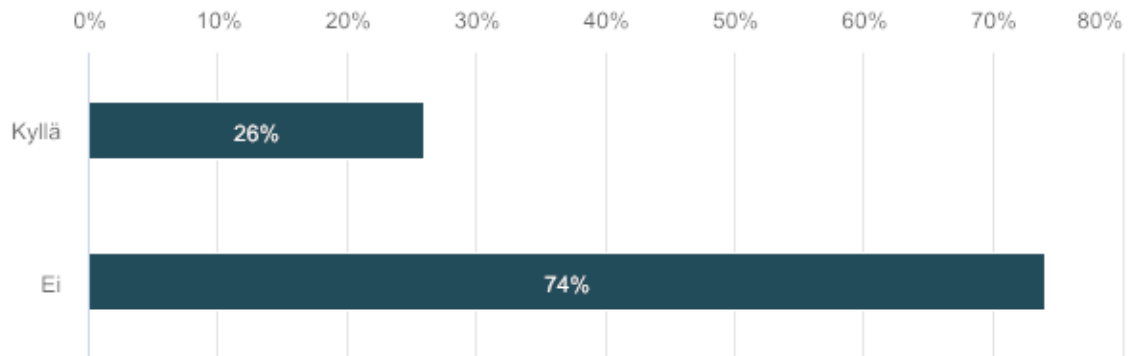
#### 7. Kuuluitko nimettyyn aikuisten maajoukkueen harjoitusryhmään?



Taulukko 7. Hiihtäjien kuuluminen nimettyyn aikuisten maajoukkueen harjoitusryhmään.

Seuraavalla kysymyksellä haettiin vastausta siihen, koskiko nimeäminen yksittäistä maailmancupin kisaa, maailmanmestaruuskilpailua tai olympiakilpailua. Vastaajista 26 % (n=7) kertoi edustaneensa Suomea, kun vastaavasti 74 % (n=20) ei ollut edustanut. (Taulukko 8.)

**8. Valittiinko sinut maajoukkueeseen edustamaan Suomea maailmancupiin, maailmanmestaruuskilpailuihin tai olympialaisiin?**



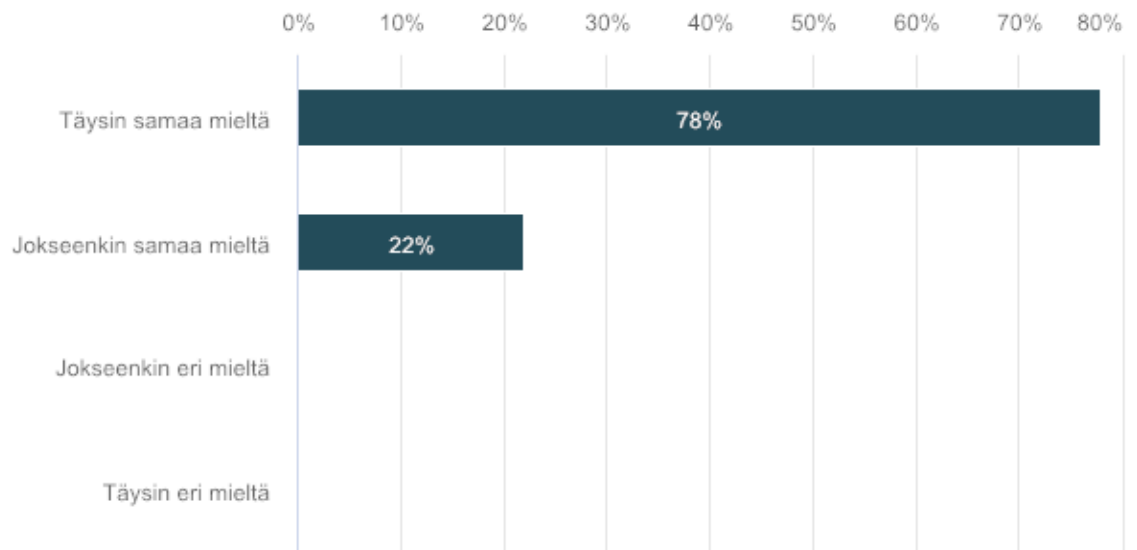
Taulukko 8. Hiihtäjien maajoukkue edustukset.

### 10.3 Kuinka kaksoisura auttoi hiihtäjiä lukiossa ja sen jälkeen?

Seuraavilla kysymyksillä haettiin vastausta siihen, kuinka opiskelu ja urheilu sujuivat lukiossa. Tutkimuksessa mitattiin myös sitä, kuinka vaivattomaksi näiden yhdistäminen koettiin. Näissä kysymyksissä oli neljä eri vastausvaihtoehtoa kuvaamaan omia tuntemuksia. Vastausvaihtoehdot olivat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä.

Vastaajista 78 % (n=21) oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen sujui hyvin urheilulukiossa. Vastaajista 22 % (n=6) koki olleensa jokseenkin samaa mieltä. Muita vastausvaihtoehtoja ei kysymykseen valittu. (Taulukko 9.)

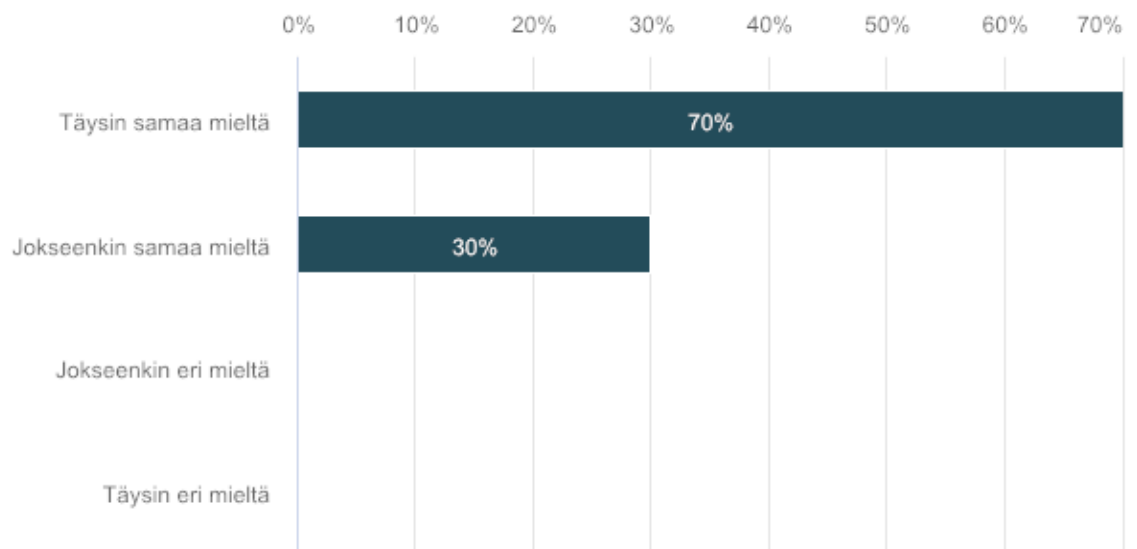
**9. Mielestäni urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui hyvin urheilulukiossa.**



Taulukko 9. Hiihtäjien mielipide urheilun ja opiskelun yhdistämisestä urheilulukiossa.

Vastaajista 70 % (n=19) oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilulukion opetus oli laadukasta. 30 % (n=8) oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Muita vastausvaihtoehtoja ei kysymyksen vastauksissa käytetty. (Taulukko 10.)

**10. Mielestäni urheilulukion opetus oli laadukasta.**

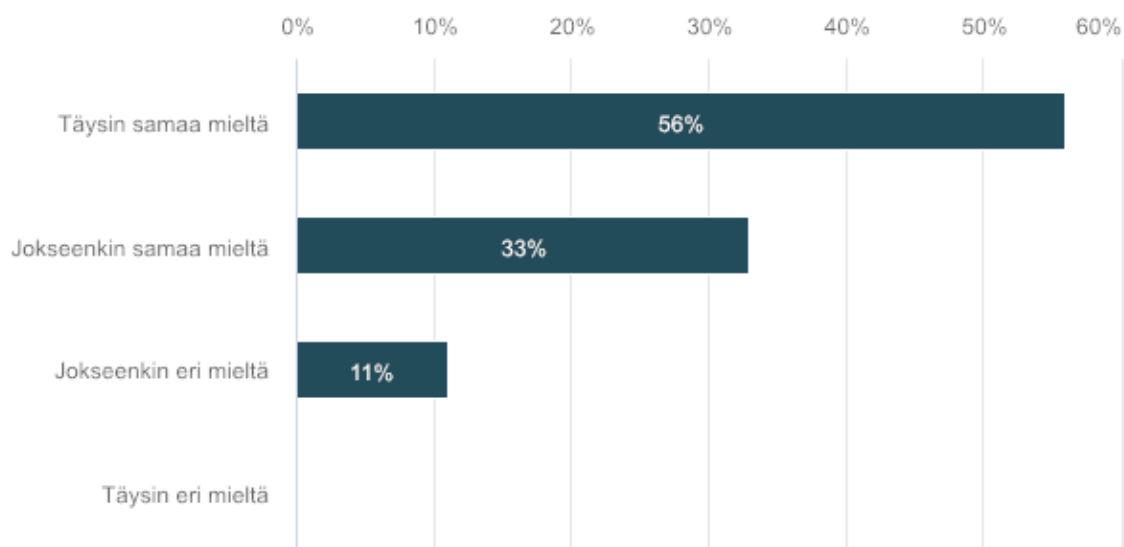


Taulukko 10. Hiihtäjien mielipide urheilulukion opetuksen laadusta.



Vastaajista 56 % (n=15) oli täysin samaa mieltä, että urheilulukion valmennus oli laadukasta. 33 % (n=9) oli asiasta jokseenkin samaa mieltä ja 11 % (n=3) jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 11.)

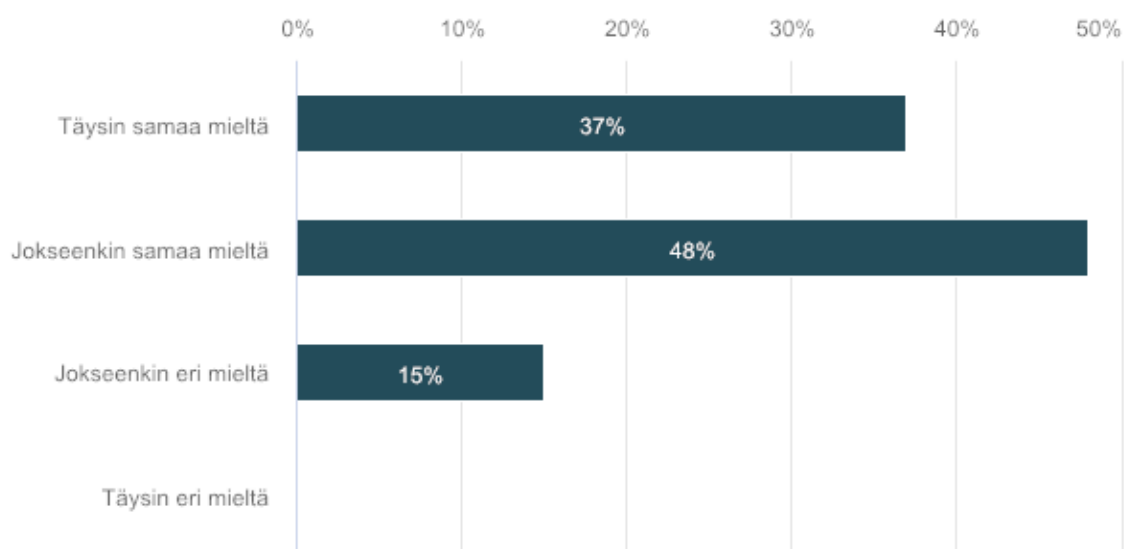
**11. Mielestäni urheilulukion valmennus oli laadukasta.**



Taulukko 11. Hiihtäjien mielipide urheilulukion valmennuksen laadusta.

Vastaajista 37 % (n=10) oli täysin samaa mieltä siitä, että opettajat tukivat urheilijaa urheilemisessa. 48 % (n=13) oli jokseenkin samaa mieltä ja 15 % (n=4) jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 12.)

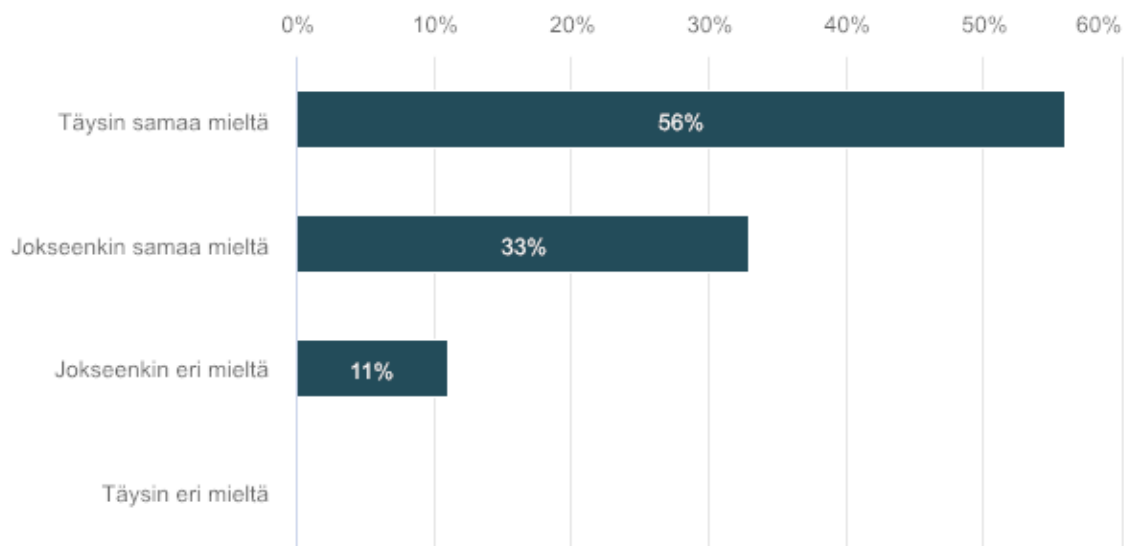
**12. Mielestäni opettajat tukivat minua urheilemisessä.**



Taulukko 12. Hiihtäjien mielipide opettajien tuesta urheilua kohtaan.

Vastaajista 56 % (n=15) oli täysin samaa mieltä siitä, että valmentajat tukivat urheilijaa opinnoissa. 33 % (n=9) oli jokseenkin samaa mieltä ja 11 % (n=3) jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 13.)

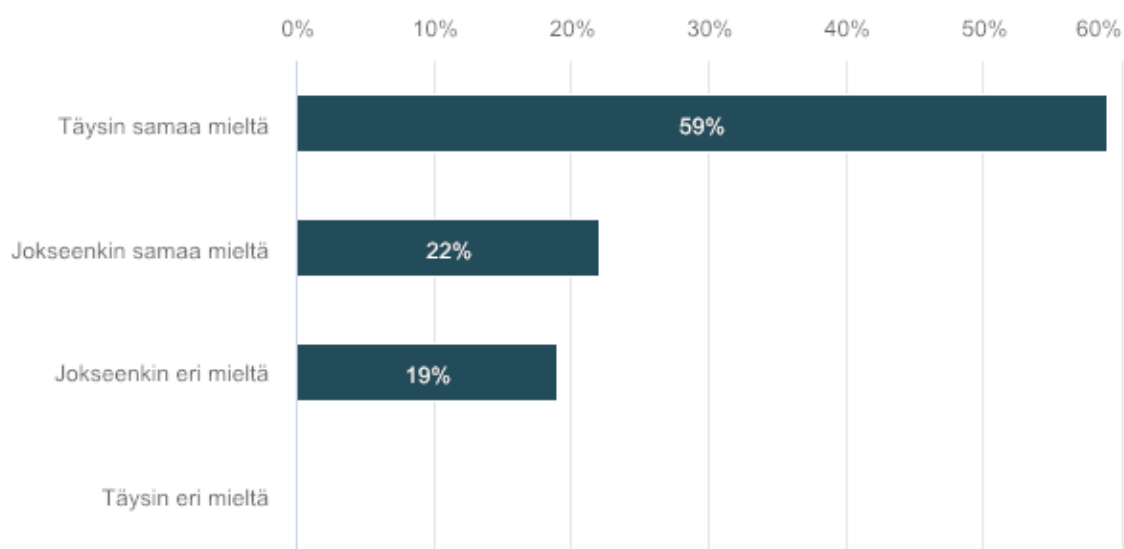
### 13. Mielestäni valmentajat tukivat minua opiskelussa.



Taulukko 13. Hiihtäjien mielipide valmentajien tuesta opintoihin.

Vastaajista 59 % (n=16) oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilulukiosta sai hyvät valmiudet jatko-opintoihin. 22 % (n=6) oli asiasta jokseenkin samaa mieltä ja 19 % (n=5) oli jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 14.)

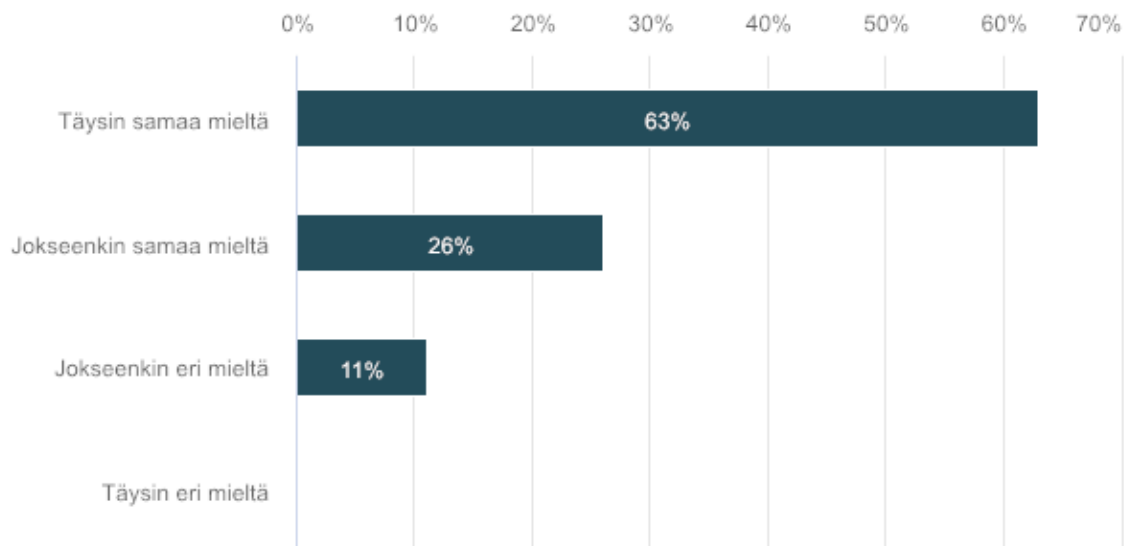
### 14. Mielestäni urheilulukiosta sai hyvät valmiudet jatko-opintoihin.



Taulukko 14. Hiihtäjien mielipide urheilulukion antamista valmiuksista jatko-opintoihin.

Vastaajista 63 % (n=17) oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilun ja opiskelun yhdistämisen kokemukset auttoivat työelämässä. 26 % (n=7) oli asiasta jokseenkin samaa mieltä ja 11 % (n=3) jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 15.)

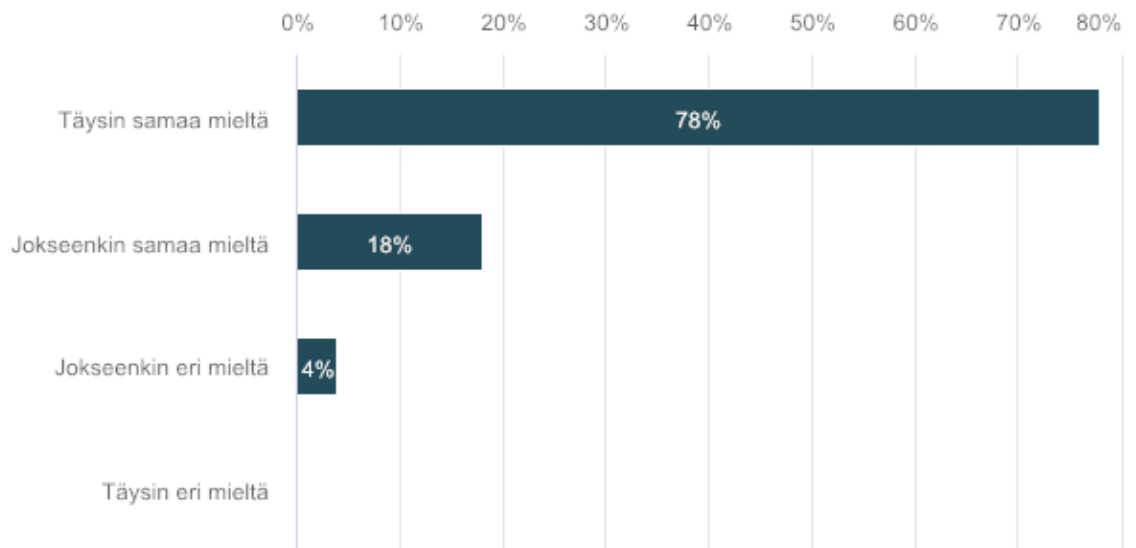
**15. Mielestäni kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä auttoivat minua työelämässä.**



Taulukko 15. Hiihtäjien mielipide siitä, ovatko kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä auttaneet työelämässä.

Vastaajista 78 % (n=21) oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilu-uran kannalta oli oikea valinta lähteä Sotkamon urheilulukioon. 18 % (n=5) oli jokseenkin samaa mieltä ja 4 % (n=1) jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 16.)

16. Mielestäni oli oikea valinta lähteä urheilulukioon urheilu-urani kannalta.



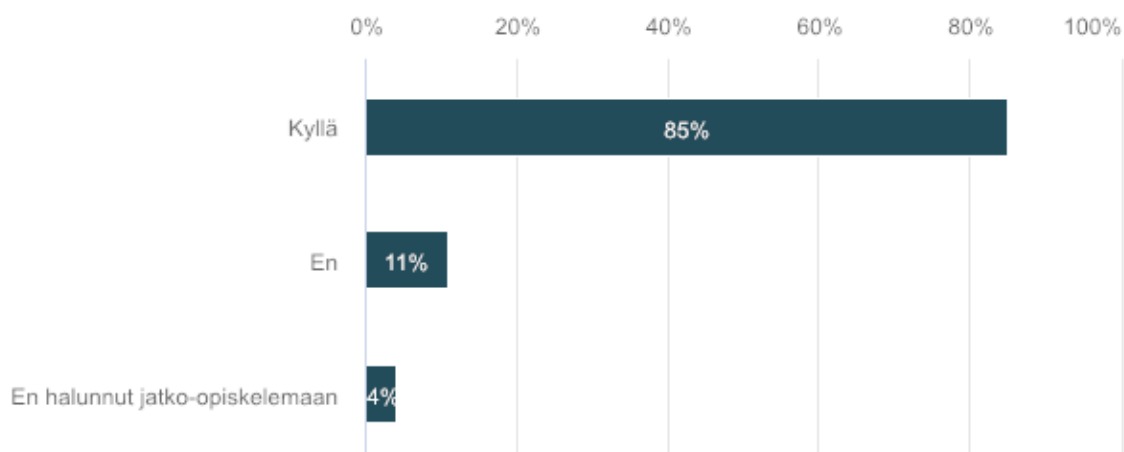
Taulukko 16. Hiihtäjien mielipide siitä, oliko urheilu-uran kannalta oikea valinta lähteä urheilulukioon.

#### 10.4 Miten hiihtäjät etenivät elämässä urheilulukion jälkeen?

Seuraavilla kysymyksillä haluttiin vastauksia siihen, mitä urheilulukion jälkeen on tapahtunut. Kysymykset käsittelevät urheilua ja opiskelua. Urheilu-ura jatkui vastaajilla keskimäärin hieman yli seitsemän vuotta. Pisin urheilu-ura ylioppilaaksi pääsyn jälkeen oli 16 vuotta. Lyhimmillään urheilu-ura ei kestänyt vuottakaan.

Vastaajista 85 % (n=23) pääsi jatko-opiskelemaan haluamaansa paikkaan. 11 % (n=3) ei päässyt paikkaan, jonne olisi halunnut. 4 % (n=1) ei halunnut jatko-opiskelemaan. (Taulukko 17.)

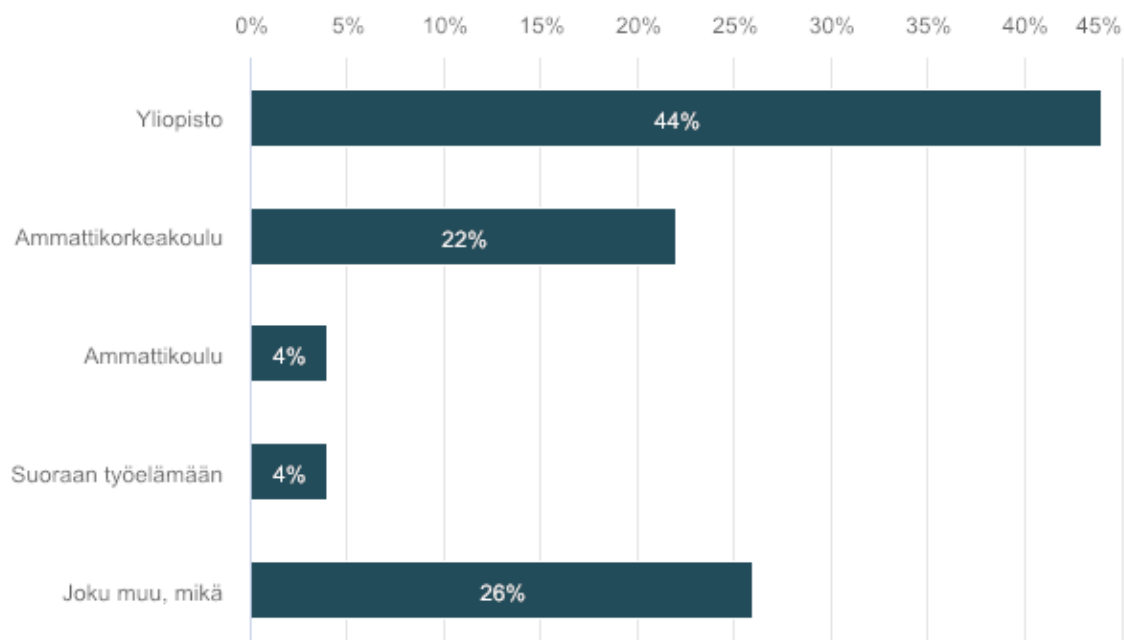
### 17. Pääsitkö jatko-opiskelemaan haluamaasi paikkaan?



Taulukko 17. Hiihtäjien pääseminen haluttuun jatko-opiskelupaikkaan.

Vastaajista 44 % (n=12) meni yliopistoon urheilulukion jälkeen. 22 % (n=6) meni ammattikorkeakouluun. Ammattikouluun meni 4 % (n=1) ja 4 % (n=1) suoraan työelämään. 26 % (n=7) valitsi joku muu, mikä? – vaihtoehdon. Tähän vastaus jokaisella oli, että he kävivät varusmiespalveluksen. (Taulukko 18.)

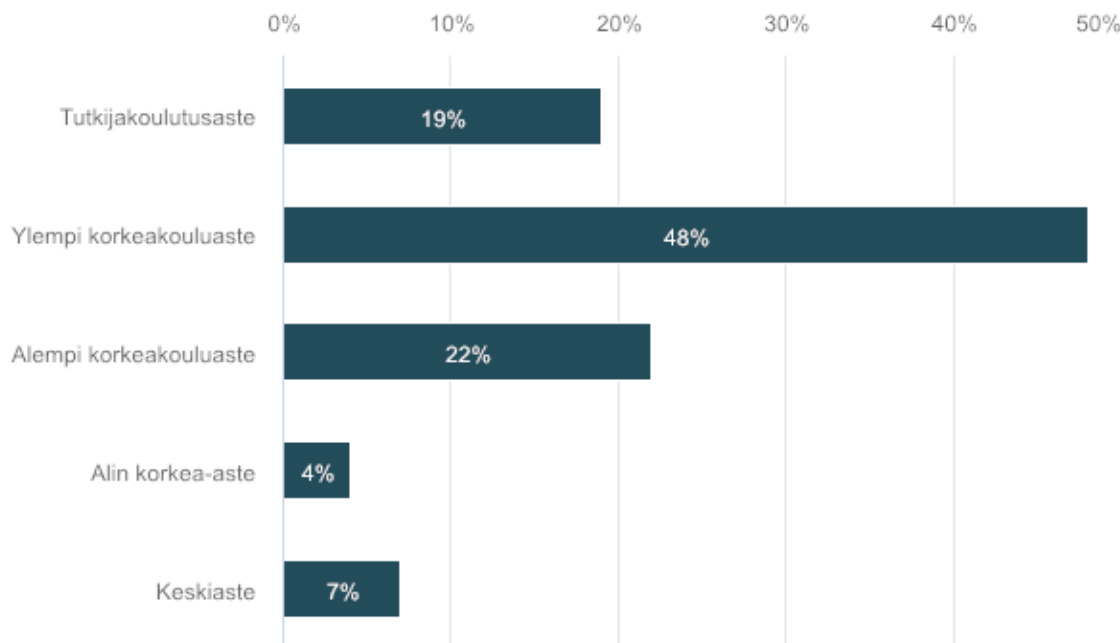
### 18. Mihin menit ensimmäiseksi lukion jälkeen?



Taulukko 18. Hiihtäjien jatko urheilulukion jälkeen.

Vastaajista 19 % (n=5) kertoi suorittaneensa tutkijakoulutuksen, 48 % (n=13) käyneensä ylemmän korkeakouluasteen ja 22 % (n=6) alemman korkeakouluasteen. 4 % (n=1) oli suorittanut alimman korkea-asteen ja 7 % (n=2) keskiasteen. (Taulukko 19.)

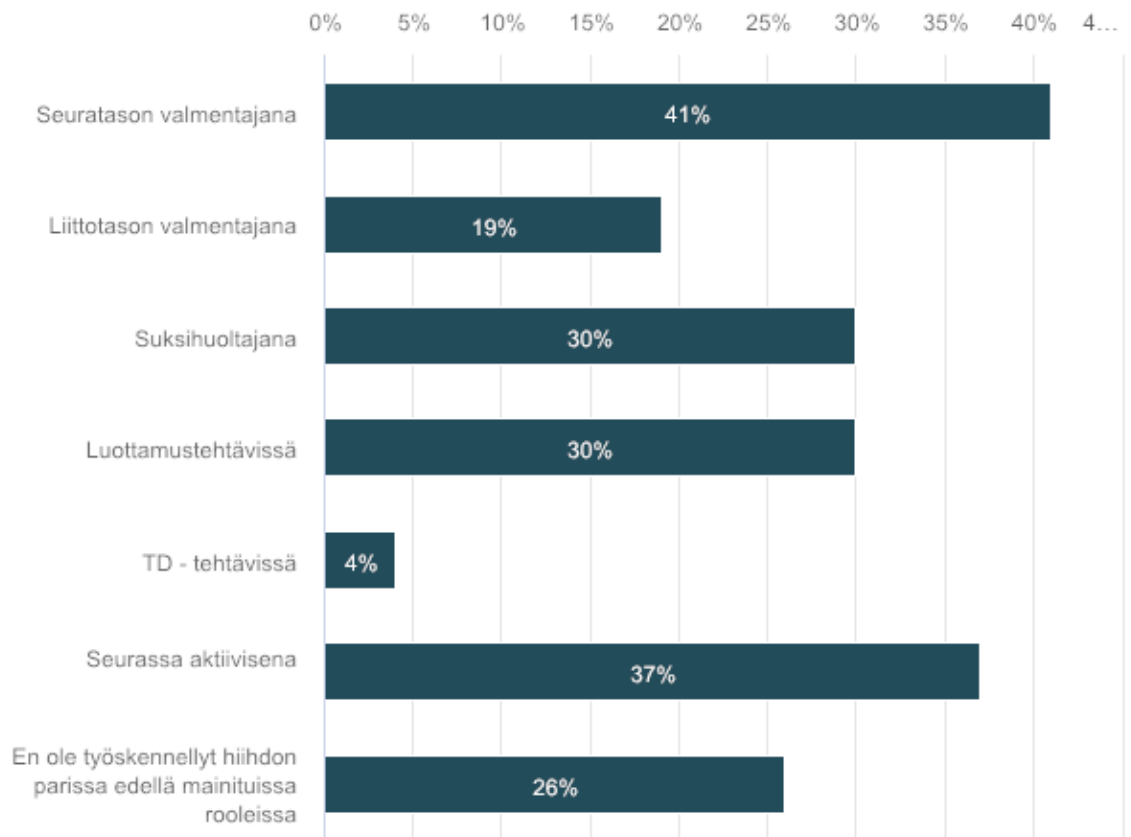
**19. Mikä on korkein taso millä olet opiskellut?**



Taulukko 19. Hiihtäjien korkeimmat koulutustasot.

Hyvin moni urheilulukion opiskelijoista työskenteli lukion jälkeen hiihdon parissa. Vastaajista 41 % (n=11) toimi seuratason valmentajana, 19 % (n=5) liittotason valmentajana, 30 % (n=8) suksi-huoltajana, 30 % (n=8) luottamustehtävissä, 4 % (n=1) TD-tehtävissä ja 37 % (n=10) aktiivisena seuratoimijana. 26 % (n=7) ei ole työskennellyt hiihdon parissa edellä mainituissa rooleissa. (Taulukko 20.)

20. Oletko työskennellyt aktiivisesti hiihdon parissa seuraavissa rooleissa? (voi valita useamman)



Taulukko 20. Roolit, joissa hiihtäjät ovat aktiivisesti työskennelleet hiihdon parissa.

## 11 Johtopäätökset

Johtopäätöksissä todetaan tutkimuksen päätulokset. Siinä tarkastellaan samantapaisia asioita kuin aiemmin opinnäytetyön tuloksissa, mutta erittelyä syvennetään tuloksista saadun tutkimustiedon avulla. Johtopäätöksissä tutkijat pohtivat tulosten merkitystä ja sitä, millä tavoin tulokset vastaavat valittuihin tutkimusongelmiin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.a). Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa, kuinka urheilulukiolaisten kaksoisura on toteutunut ja miten se on vaikuttanut heidän tulevaisuuteensa. Seuraavissa otsikoissa käydään läpi syvemmin tutkimustuloksia tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä.

### 11.1 Urheilu-ura

Nuorten SM-kilpailuiden ja aikuisten SM-kilpailuiden taulukon mitta-asteikon suhteutus mietittiin urheiluakatemia valmentajien kanssa vastaamaan akatemian kannalta merkittäviä tulostasoja. Aikuisten SM-kilpailuissa menestyminen todettiin haastavammaksi, minkä takia sen asteikkoa lavennettiin nuorten vastaaviin kilpailuihin nähden. Vaikuttava tekijä oli myös se, että kilpailijoiden kokonaismäärä jää selkeästi pienemmäksi, kun ikäluokkia on samassa kilpailussa yhdestä kolmeen.

Nuorten SM-kilpailussa kyselyyn vastanneet Sotkamon urheilulukion hiihtäjät ovat menestyneet erittäin hyvin, kun selkeästi yli puolet (56 %) ovat saavuttaneet vähintään yhden mitalin. Muiden parhaiden sijoitusten määrä on jakautunut tasaisesti. Aikuisten SM-kilpailuissa vähintään yhden mitalin on saanut 11 % kyselyyn vastanneista hiihtäjistä. Määrä tippuu selkeästi nuorten sarjoihin nähden, mutta haastavuuden lisääntyessä emme voi tietää, kuinka paljon tason täytyy nousta, jotta hiihtäjä saavuttaa mitalin aikuisten sarjassa. Aikuisten sarjassa menestymisen vaikeudesta kertoo myös arvo, jonka mukaan aikuisten SM-kilpailuissa 59 % jää 15 parhaan ulkopuolelle.

Nuorten MM-kilpailuissa kilpaili myös todella suuri osuus kyselyyn vastanneista. Lähes kolmannes (30 %) vastaajista edusti kyseisissä kilpailuissa jollakin hiihtomatalla. Prosenttiluvut tippuivat hie- man, kun selvitettiin, kuinka suuri osa edusti Suomea aikuisten tasolla. Nimettyyn maajoukkueeseen on kuulunut 19 % vastaajista, ja edustustehtäviä yksittäisissä kilpailuissa maailmancup-, maailmanmestaruus- tai olympiatasolla sai 26 %.



Yhteenvedon voidaan todeta Sotkamon urheilulukioalaisten menestyneen hyvin nuorten sarjoissa. Menestys laskee aikuisten sarjassa, mutta tutkimuksessa ei haettu tietoa siitä, kuinka paljon vaikeampi aikuisten sarjassa on menestyä, joten tuloksista ei voida suoraan todeta tason laskeneen. Voidaan kuitenkin todeta, että aikuistenkin sarjassa urheilulukion käyneiden hiihtäjien menestys on ollut hyvää.

## 11.2 Kaksoisura

Vastaajille annettiin neljä vastausvaihtoehtoa, jotka olivat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Nämä valittiin, koska niillä saadaan eri mielipiteet hyvin selville ja niitä on helppo analysoida. Kaksoisura näyttää kokonaisuudessaan toimineen erittäin hyvin. Vastaukset hajautuivat enemmän eri vastausvaihtoehtojen välille, kun kysyttiin, kuinka opettajat tukivat urheilijoita valmentautumisessa ja valmentajat koulun käynnissä.

Peräti 78 % vastanneista oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilun ja opiskelun yhdistäminen sujui hyvin ja loput 22 % olivat jokseenkin samaa mieltä. Kukaan vastaajista ei esittänyt eriävää mielipidettä. Täysin samaa mieltä siitä, että urheilulukion opetus koettiin laadukkaaksi, oli 70 % vastaajista ja loput 30 % olivat jokseenkin samaa mieltä. Myönteinen linja näkyi myös, kun 56 % vastanneista oli täysin samaa mieltä siitä, että urheilulukion valmennus oli laadukasta. Eriäviä mielipiteitä kuitenkin havaittiin, kun 11 % oli jokseenkin eri mieltä urheilulukion valmennuksen hyvästä laadusta. Lukion opettajien koettiin tukevan hyvin urheilemista, kun vastanneista 48 % oli jokseenkin samaa mieltä, 37 % täysin samaa mieltä ja 15 % jokseenkin eri mieltä. Valmentajien koettiin tukevan opiskelua hyvin, sillä suurin osa (56 %) vastaajista oli täysin samaa mieltä (56 %) väitteen kanssa. Muut vastaukset jakautuivat jokseenkin samaa mieltä (33 %) ja jokseenkin eri mieltä (11 %) kesken.

Sotkamon urheilulukion antamista valmiuksista koettiin selkeä hyöty niin opiskeluissa kuin urheilussa. Etenkin urheilun kannalta valmiudet koettiin merkittäviksi, kun 78 % oli täysin samaa mieltä siitä, että oli oikea ratkaisu urheilu-uran kannalta tulla urheilulukioon. Jokseenkin eri mieltä oli vain yksi vastaaja (4 %). Urheilulukioista koettiin olevan hyötyä myös jatko-opiskeluissa ja työelämässä. Vastaukset molempiin kysymyksiin olivat hyvin samanlaiset. Täysin samaa mieltä siitä, että urheilulukioista saatiin hyvät valmiudet jatko-opintoihin, oli 59 % vastanneista. Vastaava luku työelämään koetuista valmiuksista oli 63 %. Jokseenkin eri mieltä jatko-opintoihin saaduista valmiuksista oli 19 % ja työelämään saaduista valmiuksista 11 % vastanneista.

Tuloksista voidaan päätellä, että vastaajien aikainen kaksoisuran malli on koettu toimivaksi. Kaksoisurasta koettiin olevan suuria hyötyjä etenkin urheilun puolella. Työelämään ja jatko-opintoihin hyödyt koettiin hieman vähäisempinä. Sekä urheilulukion valmennusta, että opetusta voidaan pitää laadukkaana, mutta opettajien tuki urheiluun koettiin hieman heikompana valmentajien tukeen verrattuna.

### 11.3 Urheilulukion jälkeen

Hiihtäjien urheilu-ura jatkui vaihtelevasti urheilulukion jälkeen. Pisimmillään urheilu-ura jatkui hiihtäjillä 16 vuotta ja lyhyimmillään urheilu-ura päättyi alle vuoden kuluessa lukion päättymisestä. Keskiarvo hiihtäjien urheilu-uran jatkumiselle urheilu-uran jälkeen oli hieman yli seitsemän vuotta. Tuloksista voidaan siis päätellä, että hiihtäjät jatkoivat hiihtouraansa pitkään vielä yleisessä sarjassakin.

Pääasiassa hiihtäjät pääsivät jatko-opiskelemaan haluamaansa paikkaan urheilulukion jälkeen, ja enemmistö heistä opiskeli urheilulukion jälkeen vähintään ylemmällä korkeakouluasteella. Vastaaajista suurin osa, jopa 85 %, pääsi opiskelemaan haluamaansa jatko-opiskelupaikkaan. 70 % vastaajista lähti jatko-opiskelemaan heti urheilulukion jälkeen, 4 % meni suoraan työelämään ja 26 % meni armeijaan. Vastaaajista jopa 44 % meni heti urheilulukion jälkeen opiskelemaan yliopistoon. 19 % vastanneista opiskeli korkeimmillaan tutkijakoulutusasteella, 48 % ylemmällä korkeakouluasteella, 22 % alemmalla korkeakouluasteella, 4 % alimmalla korkeakouluasteella ja 7 % keskiasasteella. Tulosten perusteella urheilulukion jälkeen hiihtäjät kouluttautuivat hyvin, ja suurin osa heistä opiskeli vähintään ylemmällä korkeakouluasteella, joten voidaan todeta, että he menestyivät urheilu-uran lisäksi hyvin myös opinnoissaan. Voidaan päätellä, että urheilulukioista saatiin opinnoista hyvät valmiudet tulevaisuuteen.

Lisäksi hiihtäjät ovat työskennelleet monipuolisesti erilaisissa rooleissa hiihdon parissa. Vastaaajista 41 % on toiminut seuratason valmentajana, 19 % liittotason valmentajana, 30 % suksihuoltajana, 30 % luottamustehtävissä, 4 % TD-tehtävissä ja 37 % seurassa aktiivisena toimijana. Vain 26 % ei ole työskennellyt hiihdon parissa edellä mainituissa rooleissa. Tuloksista voidaankin päätellä, että Sotkamon urheilulukion käyneillä hiihtäjillä on säilynyt kiinnostus maastohiihtoa kohtaan myös oman urheilu-uran jälkeen toimien muiden roolien parissa.

## 12 Pohdinta

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön onnistumisen arviointia kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerien avulla, joita ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Lisäksi arvioidaan työn onnistumista siten, kuinka eettiset tekijät toteutuivat tutkimuksessa ja onko tutkimus objektiivinen. Luvussa myös pohditaan opinnäytetyön tekijöiden ammatillisen osaamisen kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana sekä esitetään mahdolliset jatkotutkimusehdotukset.

### 12.1 Tutkimuksen validiteetti

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, että tutkimus mittaa niitä asioita, joita tutkimuksella oli tarkoituskin mitata. Täsmällisesti asetettu tavoite, laadukas suunnittelutyö ja huolellinen aineiston keruu takaavat tutkimuksen validiuden. Tutkimuksessa tulee määritellä tutkittava joukko tarkasti, kyselylomakkeen kysymysten täytyy mitata oikeita asioita, otoksen tulee olla edustava, ja kyselyyn vastanneiden henkilöiden määrä tulee olla mahdollisimman korkea, jotta tutkimus olisi pätevä. (Heikkilä 2014, 27.)

Kyselylomakkeella pyrittiin hakemaan vastaukset tutkimusongelmiin, jotka sovittiin toimeksiantajan kanssa ennalta. Tutkimusongelmat muuttuivat matkan varrella hieman, kun tiettyihin asioihin haluttiin täsmennystä. Urheilu-uran kannalta mitattiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemialle tärkeitä arvoja, joita pystyy toiminnan kannalta käyttämään hyödyksi. Lisäksi mitattiin kaksoisuran toimivuutta koulua, valmennusta ja näiden yhdistämistä kuvaavilla kysymyksillä. Kaksoisuran merkitystä tulevaisuuteen käsiteltiin urheilu-uran, jatko-opintojen ja työelämän kannalta.

Varsinaiset kysymykset jaettiin näihin kolmeen osa-alueeseen, joita edelsivät kysymykset taustatiedoista. Eri osioiden kysymykset vastasivat hyvin haluamiin asioihin ja niihin saatiin tietoa eri osa-alueiden toiminnasta lukion ajalta, jolla vastaajat olivat lukiossa olleet. Vastaajien ikähaarukasta tuli lopulta hyvin suuri. Nuorimman ja vanhimman välinen ikäero oli 27 vuotta. Tämän takia urheilulukion toiminta on voinut olla eri ihmisten lukioaikaan hyvin erilaista. Vastaajia ei kuitenkaan voinut rajata liikaa, koska vastaajien tavoittaminen osoittautui todella hankalaksi.

## 12.2 Tutkimuksen reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat tarkkoja eivätkä sattumanvaraisia. Luotettava tutkimus täytyy voida toistaa siten, että päästään samoihin tutkimustuloksiin. Tutkimuksessa tutkijan tulee olla koko ajan kriittinen ja tarkka, sekä käyttää vain sellaisia analysointimenetelmiä, joita hän osaa käyttää. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös otoksen koko. Jos otoskoko jää pieneksi, voivat tutkimustulokset olla sattumanvaraisia. (Heikkilä 2014, 28.)

Reliabiliteettiin voidaan paneutua johdonmukaisuuden, pysyvyyden ja vastaavuuden näkökulmista. Johdonmukaisuutta mitataan osamittareilla, jolloin muuttujien on korreloitava voimakkaasti. Pysyvyydellä pyritään siihen, että eri mittauskerroilla saadaan sama tulos. Vastaavuudella pyritään siihen, että mittaustulos ei ole sidonnainen mittaajaan. Tätä voidaan testata esimerkiksi mittausten välisellä korrelaatiolla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 194–195.)

Suurelle yleisölle eli valikoimattomalle joukolle lähetetty kyselylomake ei tuota yleensä tulokseksi kovin suurta vastausprosenttia, vaan vastauksia saadaan parhaimmillaan 30–40 % lähetetyistä lomakkeista. Kuitenkin, jos kyselyn aihe on vastaajien kannalta tärkeä, voi vastausprosentti hieman nousta. Usein tutkija joutuu muistuttamaan kyselyyn vastaamatta jääneitä eli karhuamaan lomaketta. Karhuaminen toistetaan yleensä pari kertaa ja sen avulla vastausprosentiksi voidaan saada jopa 70–80 %. (Hirsjärvi ym. 2009, 196.)

Kyselyä laatiessa oli riskinä, että vastaajamäärä jäisi niukaksi, koska tutkijoiden piti itse etsiä kyselyyn niiden yhteistiedot, joille kyselyn pystyi lähettämään. Jos vastaajamäärä jäisi niukaksi, tutkimustulokset olisivat sattumanvaraisia eivätkä luotettavia. Kyselyyn saatiin kuitenkin 27 vastausta 42 lähetetystä kyselylomakkeesta. Kyselylomaketta karhuttiin kaksi kertaa, mikä nosti vastausprosenttia hieman ja lopulliseksi vastausprosentiksi saatiin 64 %. Tästäkin huolimatta tutkimuksen otosjoukko jäi kuitenkin pieneksi eivätkä tulokset ole täysin yleistettävissä.

## 12.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus on eettisesti hyvä silloin, kun sen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23). Tutkimustuloksia raportoidessa täytyy huolehtia tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yksityisyydestä siten, että raportista ei pystytä tunnistamaan

tutkimukseen osallistujia (Heikkilä 2014, 29). Tutkimukseen osallistujia tulee myös kohdella eettisesti siten, että tutkittavat osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti, tutkittaville annetaan riittävästi sekä avoimesti tietoa tutkimuksesta ja sen toteutustavasta. Tutkimuksessa täytyy myös olla rehellinen kaikissa sen osa-alueissa. Lisäksi tutkimukseen kerätyn aineiston säilyttämisestä sekä omistus- ja käyttöoikeuksista tulee sopia kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24–25.)

Tutkimuksessa eettiset vaatimukset otettiin huomioon kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujat pystyivät vastaamaan kyselyyn täysin anonymisti. Tutkijat olivat ainoita, jotka tiesivät, ketkä kyselyyn osallistuivat, mutta edes tutkijat eivät tietäneet, miten kukin vastasi kyselyyn. Tutkimus toteutettiin sähköisessä muodossa, joten kyselyyn vastanneiden ei tarvinnut kertoa osoitetietoja. Tutkittaville annettiin ennen tutkimusta sähköpostiviestissä sekä saatekirjeessä myös riittävästi ja avoimesti tietoa tutkimuksesta ja sen toteutuksesta. Aineiston analysoinnissa ja raportoinnissa eettisyys otettiin huomioon julkaisemalla tulokset täysin rehellisesti ja totuudenmukaisesti.

#### 12.4 Tutkimuksen objektiivisuus

Tutkimuksen objektiivisuus tarkoittaa puolueettomuutta. Tutkimuksessa tutkija ei saa antaa omien mielipiteiden ja ajatusten vaikuttaa tutkimukseen eivätkä tutkimustulokset saa johtua tutkijasta. Lisäksi tutkijan on keksittävä tutkimukseen sopivat kysymykset, joilla tutkija ei johdattele vastaajia tiettyyn suuntaan. (Heikkilä 2014, 28–29.)

Tutkijan pitää pystyä menetelmälliseen ja kielelliseen objektiivisuuteen. Tutkimusongelmat ja menetelmät voivat jäädä helposti yksipuolisiksi, jolloin objektiivisuus ei täyty. Tutkijan täytyy pystyä omaan systemaattiseen toimintaan ilman, että ulkopuoliset ärsykkeet vaikuttavat häneen. Kielellisesti tutkijan täytyy toimia neutraalisti, eivätkä omat mielipiteet saa näkyä tekstissä. Luki- ja kirjoittajan pitää pystyä tulkitsemaan tekstiä häiriöttömästi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 309–310.)

Tutkimuksen kyselyn kysymykset pyrittiin suunnittelemaan täysin neutraaleiksi ja johdattelemattomiksi. Koska kysely toteutettiin sähköisesti, ei tutkijoilla ollut mahdollista vaikuttaa kyselystä saatuihin vastauksiin. Kyselystä pyrittiin tekemään ymmärrettävä ja kielellisesti selkeä.

## 12.5 Oman asiantuntijuuden kehitys

Opinnäytetyön tekijät voivat tarkastella oman asiantuntijuuden kehittymistä ammattikorkeakoulun yhteisten sekä koulutuskohtaisten eli ammatillisten kompetenssien avulla. Ammattikorkeakoulut ovat määritelleet työelämän edustajien kanssa yhdessä kompetenssit eli valmiudet, jotka ammattikorkeakoulusta valmistuneiden tulisi hallita. Nämä valmiudet ovat kattavia osaamiskokonaisuuksia, jotka kuvaavat pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista työtehtävistä. Ammattikorkeakoulujen yhteisiin kompetensseihin kuuluvat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.b)

Opinnäytetyöprosessissa oppimisen taidoissa kehityttiin siten, että tiedonhankinta- ja analysointitaidot paranivat. Lisäksi prosessissa kehityttiin työskentelytavoissa, jotta pysyttiin aikataulussa. Eettisestä osaamisesta tietoa kartutettiin siten, että tutkimuksessa toimittiin eettisten periaatteiden mukaan ja otettiin tutkimuksesta täysi vastuu. Työyhteisöosaamista päästiin kehittämään työskentelemällä yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Silti prosessissa työskenneltiin pääasiassa itsenäisesti ja itseohjautuvasti. Innovaatio-osaamisessa kehityttiin koko prosessin aikana työskentelemällä tutkimuksessa projektimaisesti soveltaen alalla olemassa olevia tietoja ja taitoja. Kansainvälistymisosaamista kartutettiin käyttämällä opinnäytetyössä lähteinä ulkomaalaisia lähteitä.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen koulutuskohtaisiin kompetensseihin kuuluvat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.b). Opinnäyteprosessissa vahvistettiin liikuntaosaamista, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamista sekä pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista siten, että perehdyttiin laajasti erilaisiin teorioihin eri aiheista sekä laajennettiin omaa tietoutta määrälliseen tutkimukseen liittyen. Liikunta yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamista päästiin kehittämään työskentelemällä yhteistyössä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia kanssa sekä oppimalla paljon Sotkamon urheilulukion ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia toiminnasta ja niiden historiasta. Opinnäytetyön jälkeen tunnetaan paremmin, kuinka yhteiskunnalliset päätökset vaikuttavat kaksoisuran toimintaan. Lisäksi ymmärretään nyt paremmin mistä asioista kaksoisura koostuu ja kuinka se auttaa urheilijoita opiskelussa ja urheilussa.

Opinnäytetyön henkilökohtaisena tavoitteena oli parantaa tiedonhankinta- ja analysointitaitoja sekä lisätä tietoutta kaksoisuran toiminnasta ja siitä, kuinka se on vaikuttanut urheilulukion jälkeen. Tavoitteisiin päästiin, sillä kyselyn suunnittelulla ja toteuttamisella saatiin uusia näkökulmia, joita pystytään tulevaisuudessa hyödyntämään tutkimustiedon hankinnassa ja käsittelyssä. Tutkimuksen ansiosta opittiin paljon Sotkamon urheilulukion ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian toiminnasta ja sen historiasta. Tutkimuksen jälkeen ymmärretään myös paremmin, kuinka yhteiskunnalliset päätökset vaikuttavat kaksoisuran toimintaan. Tutkimuksen ansiosta myös opittiin, mistä asioista kaksoisura koostuu ja kuinka se auttaa urheilijoita opiskelussa ja urheilussa. Lisäksi opinnäytetyöprojektissa opittiin ajankäytön ja organisoinnin hallintaa. Opinnäytetyön aikana kerättyä tietoa ja taitoa pystytään käyttämään tulevaisuudessa hyväksi työtehtävissä.

## 12.6 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyössä tutkittiin ikäluokkia, jotka ovat hyvin pitkältä aikaväliltä ja joista osa oli käynyt urheilulukion vuosikymmeniä sitten. Kaksoisuran toiminnasta saataisiin tarkempaa tietoa, mikäli kysely tehtäisiin tasaisin väliajoin muutamalle ikäluokalle. Tällöin vastaajat olisivat myös helpommin tavoitettavissa. Kysely toteutettiin nyt maastohiihtäjien keskuudessa, mutta sama kyselylomake toimii muidenkin kestävyyslajien edustajilla, kuten ampumahiihtäjillä. Kyselyä muokkamalla pystytään tutkimaan kattavasti muitakin kaksoisuran piiriin kuuluvia lajeja. Kysely suunnattiin toimeksiantajan pyynnöstä urheilulukion käyneille oppilaille. Samoja asioita pystytään tutkimaan akatemian muiltakin tasoilta, esimerkiksi korkea-asteelta tai varusmiespalveluksesta. Kysely toteutettiin monivalintana ja määrällisenä tutkimuksena. Tutkimus voitaisiin myös toteuttaa niin, että se saisi laadullisen tutkimuksen piirteitä esimerkiksi haastattelemalla. Tällöin tutkimus voitaisiin tehdä pienemmällä otannalla.

## Lähteet

- Asiantuntijatoiminta. (N.d.). Vuokatti-Ruka urheiluakatemia. Saatavilla 11.3.2021. <https://vuokatti.vrua.fi/sujuva-arki/>
- European Union. (2013). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Saatavilla. 7.5.2021. <https://eclass.duth.gr/modules/document/file.php/GYM115/EU%20Guidelines%20on%20dual%20career%20-%20Official.pdf>
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus* (9. uud. p. ed.). Helsinki: Edita.
- Hietanen, E., Mäkipää, V., Pasanen, T., Pekonen, P., Sivenius, H., Villfor, R. & Ylikoski, T. (N.d.). Huippu-urheilun muutostyö. Urheilijan Polku. Maastohiihto. Saatavilla 11.5.2021. [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=119](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=119)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p. ed.). Helsinki: Tammi.
- Huippu-urheilun muutosryhmä. (2012). Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilumuutosryhmän loppuraportti 2012. Saatavilla 11.5.2021. <https://docplayer.fi/264638-Urheilijan-polun-osaamisella-yhteistyolla-ja-intohimolla-parhaaksi-pohjoismaaksi-2020-suomalaisen-huippu-urheilun-muutos.html>
- Huippu-urheilun muutostyö. (N.d.). Urheilijan Polku. Saatavilla 10.3.2021. <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>
- International Ski Federation FIS. (2020). The international ski competition rules (ICR) Book II Cross-country. Oberhofen: International Ski Federation. Saatavilla 10.5.2021. [https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1608218112/fis-prod/assets/ICR\\_CrossCountry\\_2020\\_clean.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1608218112/fis-prod/assets/ICR_CrossCountry_2020_clean.pdf)
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.a). Johtopäätös. Saatavilla 18.5.2021. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Johtopaatot>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.b). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Saatavilla 17.5.2021. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>



Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Maastohiihto. (N.d.). Vuokatti-Ruka urheiluakatemia. Saatavilla 11.3.2021. <http://vuokatti.vrua.fi/urheilu/#maastohiihto>

Manninen, T. (2014). *Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä "Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaa!"*. Pro-gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 17.5.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43100/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201403241393.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (2016). *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mononen, K. (N.d.). *Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät*. Saatavilla 17.5.2021. [https://www.lts.fi/media/lts\\_tapahtumat/ktp15/la-kaisu\\_mononen-lasten\\_ja\\_nuorten\\_urheilun\\_laatutekijat.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ktp15/la-kaisu_mononen-lasten_ja_nuorten_urheilun_laatutekijat.pdf)

Mononen, K. (N.d.). *Urheilijan polku*. Saatavilla 17.5.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>

Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S & Ryba, T. V. (2021). *Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa*. Liikunta & Tiede 58.

Norges skiforbund. (N.d.). *Utviklingstrappa i langrenn*. Saatavilla 17.5.2021. [file:///C:/Users/santtt/Downloads/Utviklingstrappa%20for%20web%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/santtt/Downloads/Utviklingstrappa%20for%20web%20(2).pdf)

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (2016). *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18*. Saatavilla 17.5.2021. [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen\\_asiantuntijatyo\\_2016\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijatyo_2016_www.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (N.d.). *Lukiokoulutuksen tavoitteet*. Saatavilla 18.5.2021. <https://minedu.fi/lukiokoulutuksen-tavoitteet>

Pedanet. (N.d.). *Urheiluvalmennus erityistehtävän lukioissa*. Saatavilla 18.5.2021. <https://peda.net/jao/lop2/5ojoks/5-18-liikunta/nimet%C3%B6n-1cac>

Rauatmaa, K. (2016). *Mestareita ja valkolakkeja – Sotkamon urheilulukio 1976–2016*. Nivala: JP Paino.

Rusko, H. (2003). *Handbook of Sports Medicine and Science Cross Country Skiing*. Oxford: Blackwell Science Ltd. Saatavilla 10.5.2021. <https://kamezproxy01.kamit.fi:2252/lib/kajaani-ebooks/reader.action?docID=351044>

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53.

Selänne, H., Ronkainen, N. & Ryba, T. (2016). Mitä valmentajan tulisi tietää urheilijan kaksoisurasta. *Valmentaja* 3/2016.

Sotkamon lukio. (2019). Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Saatavilla 18.5.2021. <https://www.sotkamonlukio.fi/wp-content/uploads/sites/2/2021/04/LOPS21-Sotkamon-lukio-hyvaksyty.pdf>

Suomen Hiihtoliitto. (N.d.). Hiihtäjän polku julkaistu. Saatavilla 17.5.2021. <https://arkisto.hiihtoliitto.fi/uutiset/hiihtajan-polku-julkaistu/>

Suomen Hiihtoliitto & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. (2020). *Suomalainen latu – Tieto ja taito. Sisä. Maastohiihtovalmennuksen suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen*. Saatavilla 11.5.2021. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020\\_ves\\_suomalaine\\_sel73\\_77727.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_ves_suomalaine_sel73_77727.pdf)

Suomen Olympiakomitea. (2020). *Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto*. Saatavilla 11.5.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/05/c1140ba4-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>

Svenska skidförbundet. (N.d.). *Blågulavägen längskidor*. Saatavilla 17.5.2021. [https://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/utbildningsplaner-2020/ssf\\_blagulavagen\\_langd\\_2020\\_a4\\_korr8.pdf](https://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/utbildningsplaner-2020/ssf_blagulavagen_langd_2020_a4_korr8.pdf)

Urheiluakatemioiden. (N.d.). Suomen olympiakomitea. Saatavilla 11.3.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemioiden-ja-valmennuskeskukset/>

Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto. (2013). Suomen olympiakomitea. Saatavilla 9.3.2021. <http://docplayer.fi/1779721-Urheiluakatemiatoiminnan-ohjeisto.html>

Urheiluoppilaitokset. (N.d.). Suomen olympiakomitea. Saatavilla 7.3.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>

Urheilijan kaksoisura – Dual Career. (N.d.) Olympiakomitea. Saatavilla 8.3.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Vuokatti-Sotkamo. (N.d.) Vuokatti-Ruka urheiluakatemia. Saatavilla 11.3.2021. <https://vuokatti.vrua.fi/>

## SAATEKIRJE KYSELYYN OSALLISTUVILLE

Hei!

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa ja järjestämme opinnäytetyönä kyselytutkimuksen Sotkamon urheilulukion käyneille hiihtäjille, jotka ovat olleet mukana urheiluakatemia toiminnassa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia Sotkamon urheilulukion käyneiden hiihtäjien kaksoisuran merkitystä. Tutkimme siis, kuinka hiihtäjät ovat pystyneet yhdistämään lukiossa huippu-urheilun sekä opiskelun, miten ne ovat vaikuttaneet toisiinsa, kuinka ne ovat tukeneet toisiaan ja vaikuttaneet urheilijan jatkoon. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa kaksoisuran toimivuudesta urheilulukiossa sekä toteuttaa kyselylomake, jolla aihetta voi tutkia myös tulevaisuudessa.

Kysely suoritetaan Webropol kyselynä 5.-12.5.2021. Linkki kyselyyn lähetetään sähköpostin avulla ja kyselyn tulokset esitellään loppukevään 2021 aikana. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kyselystä saatua aineistoa käytetään ainoastaan kyseiseen tutkimukseen. Vastaajia ei voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Kyselyn täyttäminen tapahtuu sähköisesti Webropol-pohjan avulla ja vastaaminen vie aikaa noin 2–5 minuuttia.

Kyselyn tuloksia käytetään Vuokatti-Ruka urheiluakatemia toiminnan kehittämiseen, joten vastaamalla pystyt vaikuttamaan akatemian jatkossa tapahtuvaan toimintaan!

Terveisin,

Antti Repo

[anttirepo@kamk.fi](mailto:anttirepo@kamk.fi)

040-0653760

Kajaanin ammattikorkeakoulu


Santeri Erola

[santerierola@kamk.fi](mailto:santerierola@kamk.fi)

040-5289150



## Kyselylomake Sotkamon urheilulukion käynneille hiihtäjille

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

### 1. Sukupuoli \*

- Mies
- Nainen
- Muu

### 2. Syntymävuosi \*

### 3. Kuinka monta vuotta kilpahiihtourasi jatkui urheilulukion jälkeen yleisessä sarjassa SM-tasolla? \*

### 4. Mikä oli paras sijoituksesi nuorten SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla? \*

- 1-3
- 4-6
- 7-10
- >11

### 5. Kilpailitko nuorten MM-kilpailuissa? \*

- Kyllä
- En

**6. Mikä oli paras sijoituksesi aikuisten SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla? \***

- 1-3
- 4-8
- 9-15
- >16

**7. Kuuluiiko nimettyyn aikuisten maajoukkueen harjoitusryhmään? \***

- Kyllä
- En

**8. Valittiinko sinut maajoukkueeseen edustamaan Suomea maailmancupiin, maailmanmestaruuskilpailuihin tai olympialaisiin? \***

- Kyllä
- Ei

**9. Mielestäni urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui hyvin urheilulukiossa. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**10. Mielestäni urheilulukion opetus oli laadukasta. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**11. Mielestäni urheilulukion valmennus oli laadukasta. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**12. Mielestäni opettajat tukivat minua urheilemisessa. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**13. Mielestäni valmentajat tukivat minua opiskelussa. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**14. Mielestäni urheilulukioista sai hyvät valmiudet jatko-opintoihin. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**15. Mielestäni kokemukset urheilun ja opiskelun yhdistämisestä auttoivat minua työelämässä. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**16. Mielestäni oli oikea valinta lähteä urheilulukioon urheilu-urani kannalta. \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**17. Pääsitkö jatko-opiskelemaan haluamaasi paikkaan? \***

- Kyllä
- En
- En halunnut jatko-opiskelemaan

**18. Mihin menit ensimmäiseksi lukion jälkeen? \***

- Yliopisto
- Ammattikorkeakoulu
- Ammattikoulu
- Suoraan työelämään
- Joku muu, mikä

**19. Mikä on korkein taso millä olet opiskellut? \***

- Tutkijakoulutusaste
- Ylempi korkeakouluaste
- Alempi korkeakouluaste
- Alin korkea-aste
- Keskiaste

**20. Oletko työskennellyt aktiivisesti hiihdon parissa seuraavissa rooleissa? (voi valita useamman) \***

- Seuratason valmentajana
- Liittotason valmentajana
- Suksihuoltajana
- Luottamustehtävissä
- TD - tehtävissä
- Seurassa aktiivisena seuratoimijana
- En ole työskennellyt hiihdon parissa edellä mainituissa rooleissa



Taulukko 21. 16–19- vuotiaiden maastohiihtäjien polusta (Hietanen, Mäkipää, Pasanen, Pekonen, Sivenius, VillFor &amp; Ylikoski n.d.).

Teema / Ikävuodet	16–19
<p><b>Hiihtäjän ura</b></p>	<p><b>Asenne:</b> Itsenäistyminen</p> <p>Valintavaihe</p> <p>Elämänhallinta (opiskelu tärkeä, urheilun ehdoilla)</p> <p>Tavoitteellisuus ja päämäärätietoisuus</p> <p>Urheilijaksi kasvamista (24 / 7 urheilija)</p> <p>Eettiset periaatteet huomioiden</p> <p>Tulevaisuuden suunnittelu</p> <p><b>Toimintaympäristö:</b> Ammattitaitoiset valmentajat</p> <p>Ohjaaminen edellytysten ja olosuhteiden pariin, Urheiluakatemit / urheiluoppilaitokset</p> <p>Ryhmäharjoittelua</p> <p>Tukipalvelut mukaan: välinehuolto, lihas- huolto, mediakoulutus</p> <p><b>Roolit:</b> Liiton valmennusryhmät, kultasomparyhmä- leiritykset</p> <p>Aluevalmennus/piirivalmennus</p> <p>Seuravalmennus organisoitua, KS-ryhmä</p> <p>Urheilulukio/akatemiavalmennus</p>

Teema / Ikävuodet	16–19
<p><b>Fyysis-motoriset ominaisuudet</b></p>	<p><b>Kestävyys:</b>  Ominaisuuksien harjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- peruskestävyys</li> <li>- vauhtikestävyys</li> <li>- maksimikestävyys</li> </ul> <p>Riittävä kokonaismäärä</p> <p>Tehoharjoittelu lajinomaistuu</p> <p>Teknisesti hyvää hiihtoa ja juoksua eri maaston kohtiin</p> <p><b>Voima:</b>  -Perusvoima  -Kestovoima  -Nopeusvoima  -Maksimivoima</p> <p>Tukilihasten kehittäminen (keskivartalo/lantio)</p> <p><b>Nopeus:</b>  Liikenopeus</p> <p>Lajinomaista nopeusharjoittelua  (hiihto, rullahiihto, sauvaloikka)</p> <p>Kuntopallot</p> <p><b>Liikkuvuus:</b>  Aktiiviset liikkuvuusharjoitteet hiihdon vaatimusten mukaisesti</p> <p>Liikkuvuuden ylläpito ja lihastasapainon karttaminen asiantuntijalla</p> <p>Oma liikkuvuuden tiedostaminen tuntemusten mukaan pitkäjänteisesti</p> <p>Lajinomainen liikkuvuus tavoitteena</p> <p><b>Yleistaito:</b>  Taito-ominaisuuksien ylläpitäminen</p>

<b>Teema / Ikävuodet</b>	<b>16–19</b>
<b>Fyysis-motoriset ominaisuudet</b>	<p><b>Lajitaito:</b> Perustekniikan yksilöllinen soveltaminen</p> <p><b>Testaus:</b> Kontrolliharjoitukset, kenttätestit ja suorat hapenottotestit <a href="http://www.valmentajapankki.fi/fi/Valmennus/Nuorten+harjoittelun+linjausta/Hiiht%C3%A4j%C3%A4n+testit.html">www.valmentajapankki.fi/fi/Valmennus/Nuorten+harjoittelun+linjausta/Hiiht%C3%A4j%C3%A4n+testit.html</a></p>
<b>Teema / Ikävuodet</b>	<b>16–19</b>
<b>Harjoittelemineen</b>	<p><b>Harjoittelumäärä:</b> Ohjattu harjoittelu hiihto: 4–7 krt / vko</p> <p>Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu: 3–5 krt / vko</p> <p>Kokonaisharjoittelumäärä: 10–25 h / vko</p> <p>Omatoiminen liikkuminen: 5 h / vko</p> <p><b>Harjoitustavat:</b> Hiihto, juoksu, rullahiihto, sauvarinne, loikka- ja nopeusharjoittelu, voimaharjoittelu, kuntopiiri</p> <p>Oheisharjoittelu, muut lajit: Pyöräily, soutu, melonta, uinti, pelit</p> <p>Vammojen ehkäisy/parantaminen</p>
<b>Kilpaileminen</b>	<p><b>Kilpaillaan kaikissa kilpailumuodoissa</b> Kilpailut valtakunnan tasolla; nuorten SM-kilpailut</p> <p>Kansainväliset kilpailut: Nuorten Olympialaiset, EYOF ja PM-kilpailut</p> <p>Ei erikoistumista matkojen tai tekniikoiden suhteen</p> <p>Laajalla matkaskaalalla kilpailuja</p> <p>Kilpaillaan muissa lajeissa edelleen, jos se on luontevaa</p> <p>Sääntöjen opettelu</p> <p>Kesäkilpailut mukaan (rullahiihto)</p>

Teema / Ikävuodet	16–19
Terveysthuolto	<p data-bbox="895 237 1458 338"><a href="http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/ohjeita_lajityyppitain/kestavyysslajit">http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/ohjeita_lajityyppitain/kestavyysslajit</a></p> <p data-bbox="895 416 1425 517"><b>Terveys:</b> Hammaslääkärintarkastus vuosittain, viisaudenhampaiden ennaltaehkäisevä poisto</p> <p data-bbox="895 557 1107 586">Lääkärintarkastus</p> <p data-bbox="895 629 1201 658">Fysioterapeutin tarkastus</p> <p data-bbox="895 701 1179 730">Verikokeet 4x vuodessa</p> <p data-bbox="895 772 1347 801">Työillä rautalisä kuukautisten alettua</p> <p data-bbox="895 844 1206 873">Pukeutumisen huomiointi</p> <p data-bbox="895 916 1238 1016">Antidopingkoulutus: <a href="http://www.antidoping.fi/view.cfm?page=main">http://www.antidoping.fi/view.cfm?page=main</a></p>