

# Huippu-urheilun ja Poliisiammattikorkeakou- lun yhdistäminen

Veera Kivirinta 20204B/20212B

9/2023

# TIIVISTELMÄ

**Veera Kivirinta: Huippu-urheilun ja Poliisiammattikorkeakoulun yhdistäminen**

**Opinnäytetyön muoto:** tutkimuksellinen

**Julkisuusaste:** Julkinen

**Ohjaajat:** Sanna Luoma ja Kari Laari

**Tutkinto:** Poliisi (AMK)

---

*Tämä opinnäytetyö käsittelee huippu-urheilun ja Poliisiammattikorkeakoulun Poliisi (AMK) yhdistämistä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka kaksoisuran suorittaminen onnistuu nimenomaan Poliisiammattikorkeakoulussa. Teoriaosuudessa kerrotaan huippu-urheilusta, kaksoisurasta ja Tampereen urheiluakatemiaan ja Poliisiammattikorkeakoulun yhteistyöstä.*

*Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineisto opinnäytetyön on kerätty haastattelemalla koulussa opiskelevia urheilijoita, kaksoisura-asiantuntijaa sekä Poliisiammattikorkeakoulun urheiluakatemiaan yhdyshenkilöä. Teoriapohjaa on kerätty urheiluun, kaksoisuraan, Poliisiammattikorkeakouluun ja Tampereen seudun urheiluakatemiaan liittyvistä materiaaleista.*

*Tutkimuksessa selvisi urheilijoiden kokemuksia opinnoista Poliisiammattikorkeakoulussa. Kaksoisura-asiantuntija toi tutkimukseen erilaisia työkaluja ja huomioita onnistuneeseen kaksoisuraan. Tampereen seudun urheiluakatemiaan yhdyshenkilön haastattelussa keskusteltiin akatemian yhteistyöstä, poissaolevaksi ilmoittautumisesta sekä urheilijoista poliisin rekrytoinnin kohderyhmänä.*

*Opinnäytetyön lopussa myös lyhyesti omia kokemuksia kaksoisurasta Poliisiammattikorkeakoulussa.*

---

**Sivumäärä: 28**

**Tarkastuskuukausi ja vuosi: syyskuu 2023**

**Avainsanat:** huippu-urheilu, kaksoisura, Tampereen seudun urheiluakatemia, Poliisiammattikorkeakoulu, opintosuunnitelma, urheilija, urheilu

## **ABSTRACT**

**Veera Kivirinta: Combining elite sports and the Police University College**

**Type of thesis:** research-based thesis

**Publicity:** Public

**Supervisors:** Sanna Luoma ja Kari Laari

**Degree:** Bachelor of police services

---

*This thesis discusses the combination of elite sports and the Police University College for the Police (Bachelor's degree). The aim of the study was to investigate how pursuing a dual career specifically at the Police University College can be achieved successfully. In the theoretical part, the thesis covers elite sports, dual career, and the collaboration between Tampere Sports Academy and the Police University College.*

*The thesis was conducted as a qualitative stud. The data for the thesis was collected through interviews with student athletes at the school, a dual career expert, and the liaison person from the Police University College, who works with Tampere Sports Academy. The theoretical foundation was gathered from materials related to sports, dual career, the Police University College, and the Tampere Sports Academy.*

*The study revealed the experiences of athletes regarding their studies at the Police University College. In the interview with the contact person of the Tampere Sports Academy, the discussion revolved around the academy's collaboration, reporting absence, and athletes as a target group for police recruitment.*

*At the end of the thesis, there were also brief personal experiences of dual careers at the Police University College.*

---

**Pages:** 28 pages

**Month and year of review:** september 2023

**Keywords:** elite sports, dual career, Tampereen Sports Academy, Police University College, study plan, athlete, sports

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 Tutkimusmenetelmät.....	2
2.1 Kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus .....	2
2.2 Tutkimuskysymykset .....	3
2.3 Aineiston keruu ja siihen liittyvät menetelmät.....	4
3 Tietopohja.....	5
3.1 Huippu-urheilu .....	5
3.2 Kaksoisura.....	6
3.3 Poliisiammattikorkeakoulu .....	8
3.4 Tampereen seudun urheiluakatemia.....	12
4 Tulokset.....	14
4.1 Poliisiammattikorkeakoulun urheilijat .....	14
4.1.1 Urheilija A .....	14
4.1.2 Urheilija B .....	16
4.2 Kaksoisura-asiantuntija .....	17
4.3 Tampereen seudun urheiluakatemian yhdyshenkilö .....	20
5 Yhteenveto .....	23
5.1 Johtopäätökset.....	23
5.2 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen .....	24
5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	25
5.4 Jatkotutkimus .....	26
5.5 Oma pohdinta.....	27
LÄHTEET .....	29
LIITE 1 .....	30
LIITE 2.....	31
LIITE 3.....	32

# 1 JOHDANTO

Suomessa useat urheilijat opiskelevat huippu-urheilun ohella. Tällaisella kaksoisuralla tarkoitetaan urheilun ja koulutuksen tai työn yhdistämistä ja se on kehitetty alun perin ratkaisuksi huippu-urheilijoiden uran jälkeisen siirtymän ja yhteiskuntaan integroitumisen helpottamiseksi (Nikander, 2021). Urheilu-uran aikana urheilija oppii paljon hyödyllisiä taitoja, joista on hyötyjä opiskeluissa ja työelämässä.

Poliisikoulutukseen hakevan odotetaan olevan hyvässä fyysisessä kunnossa, sosiaalisesti taitava, yhteistyökykyinen, nuhteeton ja vastuunottaja. Poliisit joutuvat tilanteisiin, joihin muut ihmiset eivät uskalla tai halua mennä. Hyvä paineensietokyky on omaisuus, jota poliisit tarvitsevat suoriutuakseen vaativista työtehtävistä.

Huippu-urheilijoiden ominaisuuksiin kuuluu muun muassa hyvä fyysinen kunto, paineensietokyky, vastuunottaminen ja rehellisyys. Ominaisuuksia, joista on poliisin ammatissa paljon hyötyä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka Poliisiammattikorkeakoulun voi yhdistää huippu-urheilun kanssa. Urheilu-uraan kuuluu olennaisesti säännöllinen fyysinen harjoittelu, kilpailut, leirit ja henkinen valmistautuminen. Se, kuinka tällainen kokonaisuus saadaan yhdistettyä Poliisi (AMK) -koulutukseen on tutkimuksen tavoite.

Ilmoittauduin vuonna 2019 loppuvuodesta Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeisiin ja valintakokeiden ensimmäinen vaihe oli keväällä vuonna 2020. Päätin hakeutua koulutukseen vuonna 2020, sillä pitkä uinnin maajoukkueurani oli tulossa tiensä päähän ja olin halukas siirtymään opiskeluiden ja uuden elämänjakson pariin. Olin moninkertainen Suomen mestari sekä edustanut Suomea arvokisoissa tuolloin viimeiset 7 vuotta. Tulokset kuitenkin jäivät paikalleen, enkä yltänyt enää huippusuorituksiin. Motivaationi huippu-urheilun suhteen oli täysin pohjalla.

Vuosi 2020 oli varmasti kaikille mieleenpainuva globaalien pandemian takia, jonka aiheutti koronavirus. Urheilun kohdalla se tarkoitti sitä, että arvokisoja peruttiin tai niiden ajankohtaa siirrettiin. Oma urani päätöskisa olisi ollut Budapestin pitkän radan EM-kilpailut toukokuussa vuonna 2020. Kisat kuitenkin siirrettiin vuoden 2021 kevääseen. Päätin, etten voi uraani kesken kaiken lopettaa vaan jatkan siirrettyihin EM-kilpailuihin. Koska kilpailut menivät tuona keväänä alta, päätin panostaa Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeisiin, jotka järjestettiin toukokuussa vuonna 2020. Koulun ovet avautuivat onnekseni ensimmäisellä yrittämällä ja aloitin opintoni lokakuussa vuonna 2020. Liityin samalla myös Tampereen seudun urheiluakatemiaan ja työharjoitteluni ajan kuuluin Helsingin urheiluakatemia URHEA:an.

Koulun aloituksesta tulee kohta kolme vuotta täyteen. Tämän kolmen vuoden sisällä olen edustanut Suomea uinnin EM-kilpailuissa kolme kertaa ja MM-kilpailuissa neljä kertaa. Ennätykset parantuivat molemmissa päämatkoissani ja olen uinut sekä EM- että MM-finaalissa. Suomen mestariksi uin 5 vuoden tauon jälkeen 1,5 vuotta Poliisiammattikorkeakoulun alkamisesta. Urani tähän asti parhaimmat suoritukset ovat syntyneet opiskellessani poliisiksi.

Olen siis suorittanut koko Poliisi (AMK) -opintojen aikana kaksoisuraa. Takanapäin on työharjoittelua edeltävät opinnot sekä työharjoittelu. Matkani on ollut antoisa, mutta myös äärimmäisen kuormittava. Poliisiammattikorkeakoulun oppilaista löytyy paljon entisiä urheilijoita, mutta aktiivisia urheilijoita vähän. Omalla opiskelijan urallani olen kokenut olevani asioiden kanssa yksin eikä vertaistukea ole juurikaan saatavilla. Opiskeleva urheilija saattaa kuormittua fyysisesti ja henkisesti urheilu-uran ja opiskelun yhdistämisestä.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus tutkia Poliisiammattikorkeakoulun opintojen rakennetta, joustavuutta ja suhtautumista opiskeleviin urheilijoihin. Aiheesta on tehty paljon erilaisia opinnäytetöitä ammattikorkeakouluissa, mutta ei nimenomaan Poliisiammattikorkeakoulussa. Toivon, että tästä opinnäytetyöstä olisi hyötyä niille urheilijoille, jotka haaveilevat kouluun pääsystä, mutta miettivät kaksoisuran onnistumista. Opinnäytetyö voisi myös auttaa Poliisiammattikorkeakoulua tulevaisuudessa uusien opiskelevien urheilijoiden opintosuunnitelmien teossa. Opinnäytetyö on julkinen, jotta siitä olisi eniten hyötyä.

## **2 TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **2.1 Kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus**

Valittaessa tutkimusmenetelmää liittyen aiheeseen huippu-urheilun ja Poliisiammattikorkeakoulun yhdistämiseen täytyy miettiä, mikä tutkimusmenetelmä on sellainen, jolla vastauksia saadaan. Poliisiammattikorkeakouluissa opiskelevien urheilijoiden määrä on vähäinen, joten aiheen syvällisen ymmärtämisen vuoksi tutkimus tehdään kvalitatiivisena tutkimuksena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisella tutkimuksella pyritään tutkimuskysymysten syvälliseen ymmärtämiseen ja ilmiön tarkkaan kuvaamiseen ja ymmärryksen kautta yleistettävyyteen. Ei siis valita tilastollisesti suurta menetelmää vaan laadullisia eli sanallisia yleistettävyyteen.

Sirkka Hirsjärven vuonna 2009 kirjoittamassa teoksessa ”Tutki ja kirjoita” kvalitatiivisessa tutkimuksessa on seitsemän tyypillistä piirrettä. Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa. Siinä suositaan ihmistä tiedon keruun välineenä ja luotetaan havaintoihin ja keskusteluihin tiedon keruussa. Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa tutkitavasta asiasta odottamattomia seikkoja ja siihen kuuluu aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadullisen tutkimuksessa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja

omat kokemukset pääsevät esille. Menetelminä toimivat esimerkiksi haastattelut tai osallistuva havainnointi. Kohdejoukko valitaan tutkimukseen tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksella. Jotta aiheen syvällinen ymmärtäminen on mahdollista, tulee kohdejoukko koostua aihepiirin ammattilaisista. Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä eli se on joustava. Suunnitelmat saattavat muuttua olosuhteiden mukaisesti ja esimerkiksi tutkittavat saattavat tuoda tutkimukseen ilmi olennaisia ongelmia mitä tutkija itse ei ole osannut ajatella. Tapauksia käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisina.

## 2.2 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön pääasiallisena tarkoituksena on selvittää, miten huippu-urheilun ja Poliisiammattikorkeakoulun yhdistäminen onnistuu. Selvityksen kohteena on Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevien urheilijoiden kokemukset opintojen ajalta sekä Poliisi (AMK) -tutkinnon rakenne ja joustavuus. Tutkimuksessa selvitetään myös, kuinka urheilija voi onnistua kaksoisuralla eli opiskeluiden ja urheilun yhdistämisessä.

Päätutkimuskysymykset työssä ovat:

1. Mitkä opit huippu-urheilusta ovat hyödyllisiä poliisin ammatissa?
  - Huippu-urheilu opettaa urheilijalle paljon erilaisia oppeja sekä taitoja. Tarkoitus on selvittää mitkä opit ja taidot edistävät poliisiksi opiskellessa ja poliisina työskentelyssä.
2. Kuinka pitää huolta omasta jaksamisesta kaksoisuralla?
  - Oma palautuminen ja jaksaminen voivat olla kaksoisuran aikana koetuksella. Tutkimuksessa halutaan selvittää keinoja oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kehittämiseen.
3. Kuinka koulu tukee ja antaa helpotuksia Poliisi (AMK) -tutkinnon suorittamisessa?
  - Urheilijan kokemuksia siitä, kuinka esimerkiksi kilpailuista johtuvia poissaoloja hoidetaan. Halutaan myös selvittää, kuinka vahvasti Poliisiammattikorkeakoulu on sitoutunut Suomen Olympiakomitean alaisuudessa toimivan Tampereen urheiluakatemian arvoihin ja kuinka niiden kanssa käytännössä toimitaan.
4. Onko huippu-urheilun vuoksi jouduttu tekemään poikkeavia opintosuunnitelmia?
  - Pyritään selvittämään, onko urheilijat tehneet Poliisiammattikorkeakoulussa poikkeavaa opintosuunnitelmaa. Selvitetään myös Poliisi (AMK) -tutkinnon rakennetta ja sitä, kuinka hyvin se sopii urheilevalle opiskelijalle.
  -

Laadullisen tutkimuksessa uusia tutkimuskysymyksiä ilmenee tutkimuksen edetessä ja ne on pyrittävä ottamaan huomioon. Kuitenkin niin, ettei tutkimus paisu liian suureksi.

### 2.3 Aineiston keruu ja siihen liittyvät menetelmät

Tutkimuksen aineisto kerätään kvalitatiivisilla menetelmillä eli laadullisilla menetelmillä. Menetelmäksi on valikoitunut strukturoiman haastattelu eli syvähaastattelu. Haastattelu on siinä suhteessa ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa (Hirsjärvi 2009, 204). Siinä käytetään apuna avoimia kysymyksiä. Haastattelijan päätehtävänä on syventää haastateltavien vastauksia ja rakentaa haastattelun jatko niiden varaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 45). Haastateltavia ei myöskään valita satunnaisotoksella, vaan tietojen antamiseen käytetään erikoistuneita henkilöitä (informantteja), mikä usein tarkoittaa muutaman harvan henkilön syvällistä ja perinpohjaista haastattelua (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 46).

Haastattelun etuna on sen joustavuus aineistoa kerätessä. Suorittaessa haastatteluja saattaa tutkijalle ilmetä uusia mielenkiintoisia tutkimuskysymyksiä, jotka voivat olla tärkeitä tavoitettaessa mahdollisimman laadukkaita vastauksia. Ne voivat olla jopa sellaisia, joita tutkija itse ei ole osannut ottaa huomioon. Mikäli uusia tutkimuskysymyksiä ilmenee, voidaan suorittaa jatkotutkimuksia. Haastatteluissa tutkittavan ääni pääsee kuuluviin. Haastattelua tekevän tutkijan tehtävänä on välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 41). Se voi olla hyvinkin keskustelunomaista toimintaa, jossa asiaa tulee sujuvasti. Kuitenkin haastattelu eroaa yhdessä olennaisessa suhteesta keskustelusta: haastattelu tähtää informaation keräämiseen ja on siis ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa, kun taas keskustelulla saattaa olla myös pelkkä yhdessäolofunktio (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 41). Haastatteluissa tutkimuskysymykset ohjaavat keskustelua ja tavoitteena saada niihin vastaus. Tutkijalla on haastattelussa mahdollisuus pyytää tutkittavaa täsmentävään tai tarkentamaan vastausta, mikä johtaa asian syvällisempään ymmärrykseen.

Monet seikat, joita pidetään haastattelun hyvinä puolina, sisältävät myös ongelmia (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 35). Haastatteluun valikoiduilta henkilöiltä vaaditaan taitoa ja kokemusta. Mikäli heiltä ei vaadittua taitoa tai kokemuksia ole, on tutkimustulos vajanainen. Haastattelu voi sisältää monia virhelähteitä sekä haastattelijalta että haastateltavalta esimerkiksi haastateltava saattaa antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastattelu on myös aikaa vievää. Itse haastattelun tekemisen lisäksi tutkijan täytyy litteroida eli purkaa aineisto sopivaan kirjalliseen muotoon. Haastattelujen hyvä puoli on se, että haastateltavan oma ääni saadaan kuuluviin, mutta aineiston kirjallisessa muodossa se saattaa jäädä vajaaksi tai puuttua kokonaan.

Aineistoa tutkimukseen on etsitty kirjallisuudesta sekä muista avoimista lähteistä kuten internetistä. Valittaessa aineistoa on keskitytty urheilun ja kaksoisuraan liittyvien materiaalien hyödyntämiseen.

Aineistoa liittyen Poliisiammattikorkeakouluun on hyödynnetty Poliisiammattikorkeakoulun omia julkaisuja sekä opintosuunnitelmasta että koulusta itsestään.

### 3 TIETOPOHJA

Tietopohjana keskitytään kaksoisuraan eli urheilemisen ja opiskelun yhdistämiseen sekä Poliisiammattikorkeakoulun opintojen rakenteeseen ja yhteistyöhön Tampereen urheiluakatemiassa. Tarastelussa myös huippu-urheilu. Seuraavaksi pääteemojen esittely.

#### 3.1 Huippu-urheilu

Huippu-urheilusta ei vallitse mitään yleisesti hyväksyttävää määritelmää. Suomen Olympiakomitean mukaan huippu-urheilu opettaa hyvää kilpailua ja muita elämäntaitoja. Se näyttää, ettei mahdoton olekaan mahdotonta. Se rakentaa yhteisöllisyyttä sekä kasvattaa kansallista identiteettiä. Se on yhteiskuntaan erottamattomasti kuuluva elämänala, joka tuottaa iloa ja hyötyä sekä yksiköille että yhteiskunnalle (Suomen Olympiakomitea 2018,5). Vuoden 2015 liikuntalaki erottelee toisistaan liikunnan, huippu-urheilun sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan. Huippu-urheilun se määrittelee kansallisesti merkittäväksi sekä kansainväliseen menestykseen tähtääväksi tavoitteelliseksi urheilutoiminnaksi (Liikuntalaki 390/2015). Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2022 julkaisemassa Kalle Rantalan kirjoittamassa julkaisussa ”Huippu-urheilu ja menestyksen mittarit suomalaisten lajiliittojen strategioissa” kirjoitetaan huippu-urheilun kytkeytyvän kiinteästi organisoituun kilpaurheiluun, joka alkaa useimmissa lajeissa ennen kymmentä ikävuotta (s,19). Organisoitu ja kovatasoinen paikallinen, alueellinen ja kansallinen kilpailu auttavat yksilön nousua kovalle kansainväliselle tasolle. Kuitenkin mitään salaista reseptiä huippu-urheilussa ei ole. Huippu-urheilijoita syntyy hyvinkin erilaisista lähtökohdista.

Lajinsa huippu-urheilijat harjoittelevat tavoitteellisesti ja päämäärätietoisesti useita tunteja viikossa. Huippu-urheilijan arki on hyvin kokonaisvaltaista. Huippu-urheilija joutuu tekemään valintansa yleensä aina urheilun ehdoilla, esimerkiksi miten syödä ja nukkua. Ruokavalion tärkeys urheilussa on yhteydessä urheilijan kehitykseen. Urheilijan hyvän ravitsemuksen keskeisimmät asiat ovat sopiva energiansaanti, ateriarytmi, ravintoaineiden saanti, nesteensaanti, painonhallinta ja kilpailuihin valmistautuminen. Siinä missä urheilu haastaa yksilöä ääri rajoille fyysisesti, tekee se niin myös henkisesti (Pietikäinen & Pasanen 2023, 14). Menestymis- ja tulostavoitteet, vertailu, itsereflektointi ja kisapaineet vaativat urheilijoilta henkisiä voimavaroja. Urheilu on jatkuvaa itsensä kehittämistä ympäri vuoden.

Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu on rakennettu opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta Suomen Olympiakomitean johdolla. Koska huippu-urheilu eroaa arvopohjaltaan osin huomattavastikin muusta inhimillisestä toiminnasta ja liikunnastakin, oikeuttaminen ja perusteleminen on aina haastavaa tasapainottelua sen oman autonomian ja yhteiskunnallisen hyväksyttävyyden välillä (Jokisipilä, 2022, 13). Suomalaisen huippu-urheiluverkoston toimintaa johtaa ja koordinoi huippu-urheiluyksikkö. Huippu-urheilua ohjaavat Olympiakomitean ja suomalaisen urheilun yhteinen strategia. Olympiakomitean 2023 vuodelle laatimassa strategiasuunnitelmassa Olympiakomitea johtaa huippu-urheilua ja auttaa yhdessä lajiliittojen ja huippu-urheiluverkoston kanssa urheilijoita ja joukkueita menestymään.

### **3.2 Kaksoisura**

Kaksoisuralla tarkoitetaan urheilun yhdistämistä opiskeluun tai työelämään. Se kuuluu vahvasti suomalaiseen urheiluun ja se alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymiseen. Kaksoisura kehitettiin alun perin ratkaisuksi huippu-urheilijoiden uran jälkeisen siirtymän ja yhteiskuntaan integroitumisen helpottamiseksi. Urheilu-uran jälkeisen elämän turvaamisen lisäksi kaksoisura mahdollistaa useiden kehitystehtävien saavuttamisen, kuten oman roolin löytäminen yhteiskunnassa, identiteetin kehittyminen sekä merkityksellisten ihmissuhteiden ylläpitämisen (Nikander, 2021,4). Kaksoisura voi myös mahdollistaa urheilu-uran rahoittamista.

Suomen Olympiakomitea on jakanut kaksoisuran kolmeen malliin. Ensimmäinen malli on urheilu ensimmäisenä ammattina. Se tarkoittaa, että urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaikka tällaisen mallin mukaan menevä urheilija ei opiskele, vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan. Näin voidaan sitoa urheilija urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkostoon ja tukea urheilijaa aktiiviuralla ja siirtymävaiheessa kohti seuraavaa uraa. Toinen malli on urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Sillä tarkoitetaan opiskelua avoimessa korkeakoulussa, tutkinto-opiskelua korkeakoulussa tai räätälöityjä ratkaisuja ammatillisessa oppilaitoksessa. Isot korkeakoulut ovat kytköksissä paikkakuntien urheiluakatemioiden, joiden kanssa toimitaan yhteistyössä opiskelevan urheilijoiden kanssa. Kolmas malli on urheilun ja muun työn yhdistäminen. Työssä käyvällä urheilijoilla voi olla taloudellisia tarpeita, mutta se myös voi parhaimmillaan tasapainottaa urheilijan elämää.

Tutkimusten mukaan monet lahjakkaat eurooppalaisurheilijat usein joko lopettavat urheilu-uransa panostaakseen koulutukseen ja sitä kautta työllistymiseen tai viivästyttävät tutkinnon hankkimista keskittyäkseen kokonaan urheiluun. (Ryba, 2016,88). Suomessa esimerkiksi toisen asteen opiskelijoilla on kovat paineet päästä suoraan korkeakouluihin. Lukiota suorittavien tulee tietää jo lukion alkumetreillä mihin korkeakouluun pyrkii hakemaan, sillä ylioppilaskokeiden avulla voi ovet aueta korkeakouluun suoraan. Urheilu-ura yhdistettynä vaativiin opintoihin voi olla merkittävä tekijä drop-

outtiin urheilussa. Myös urheilun kasvavat kilpailuvaatimukset ja yhä intensiivisempi harjoittelu haastavat urheilijoiden muun elämän tavoittelemisen. Kaksoisuralla olevat urheilijat usein tunnustavat, että on lähes mahdotonta investoida täysillä sekä urheiluun että opiskeluun (Nikander, 2021, 4).

Hyvin tasapainotettu kaksoisura auttaa maksimoimaan urheilijoiden kontribuution yhteiskunnalle, auttaa hyödyntämään urheilijoiden uran aikana kertyneitä tietoja ja taitoja sekä mahdollistaa sen, että urheilijat toimivat roolimalleina yhteiskunnalle (Nikander, 2021, 6). Hyvänä esimerkkinä toimii Tanska, joka saavutti Rion Olympialaisissa vuonna 2016 yhteensä 15 mitalia, joista 12 mitalistia opiskeli Aarhusin yliopistossa. Voidaan siis päätellä, että Tanskassa on löydetty sellainen kaksoisuran malli, jolla voidaan saavuttaa menestystä urheilussa. Lisäksi yhteiskunta ja urheilu hyötyvät positiivisesta "koulutettujen urheilijoiden" -imagosta (Nikander, 2021, 6).

Kaikista elämänrooleista riippumatta jokaisen on tärkeä pyrkiä elämään omien arvojen mukaisesti, koska se luo elämäntyytyväisyyttä ja ylläpitää hyvinvointia (Pietikäinen & Pasanen 2023, 61). Urheilijalle voi olla tärkeä henkilökohtainen arvo esimerkiksi koulutus eikä pelkästään urheilu ja urheileminen. Tällaiselle urheilijalle pelkkä urheileminen voi aiheuttaa ristiriitaa. Kaksoisura tällöin auttaa urheilijaa suorittamaan urheilua ja opintoja yhtä aikaa ja luo hyvää yleistä hyvinvointia. Urheilu-uran yhteydessä oleva niin sanottu "muu elämä" voi tuoda elämään perspektiiviä. Urheilu-ura sisältää ylä- ja alamäkiä. Vaikka urheilulliset suoritukset olisivat heikkoja, pystyy urheilija sujuvasti palaamaan niin sanotusti "muuhun elämään".

Vuonna 2016 suoritetussa Erasmus+ projektissa "Gold in Education and Elite Sports" tutkittiin kaksoisuralla onnistuneiden henkilökohtaisia resursseja. Näistä resursseista tärkeimmiksi nousivat johtamiseen liittyvät taidot, urasuunnittelu, mielen kovuus, sosiaalinen älykkyys ja sopeutuminen. Vaikka yksilö omaisi kyseiset henkilökohtaiset resurssit ja taidot, tulee kuitenkin ottaa huomioon koko ympäristö. Ympäristö saattaa aiheuttaa ongelmia joihin yksilö, ei pysty itse vaikuttamaan. Esimerkkinä koulu voi olla täysin joustamaton urheilun vaatimuksiin sekä harjoittelu on liian intensiivistä kokonaiskuormitukseen (Nikander, 2021,5). Ympäristöön voi myös itse vaikuttaa. Toimivan kaksoisuran tuen edellytyksenä on, että toimijat tunnistavat kaksoisuran päivittäiset vaatimukset sekä opiskelijaurheilijoiden tarpeet (Nikander, 2021, 7). Toimijoihin kuuluu esimerkiksi vanhemmat, valmentajat, opettajat, vertaiset, asiantuntijat ja tukitiimi. Tietenkään esimerkiksi omien vanhempien asenteisiin kaksoisuraa kohtaan ei välttämättä pysty vaikuttamaan, mutta opiskeleva urheilija pystyy rakentamaan itselleen ympärilleen verkoston, joka tukee vaativaa arkea. Esimerkiksi Helsingin urheiluakatemia URHEA tarjoaa opiskeleville, työssäkäyville tai urasiirtymävaiheessa oleville urheilijoille asiantuntija-apua. Helsingin urheiluakatemiassa työskentelee tähän tarkoitukseen erillinen kaksoisura-asiantuntija ja huippu-urheilukoordinaattori.

Kaksoisuralla voidaan helpottaa urheilijan urasiirtymää. Uraasiirtymä tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen huippu-urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen. Pitkän urheilu-uran lopettaminen on vaikea hetki. Monet urheilijat raportoivat kärsivänsä masennusta muistuttavista oireista uransa lopettamisen jälkeen (Pietikäinen & Pasanen 2023,327). Urheilun lopettaminen voi aiheuttaa tyhjiön urheilijan elämässä ja sitä voi olla vaikea alkaa välittömästi täyttämään. Urheilu-uran päättäminen kuitenkin mahdollistaa uusien asioiden tavoittelun tai antaa mahdollisuuden aloittaa tekemään asioita, jotka eivät olleet mahdollisia urheilu-uran aikana. Kaksoisura on hyvä tapa valmistaa urheilijaan seuraavaan vaiheeseen elämässä. Urheilu-uran loputtua voi palata jo aikaisempiin opintoihin tai siirtyä suoraan työelämään. Urheilu-uran aikana suoritettu tutkinto voi saattaa urheilijan suoraan työelämään, jolloin identiteettikriisiä tai tyhjiötä ei pääse syntymään.

### **3.3 Poliisiammattikorkeakoulu**

Seuraavana käsitellään Poliisiammattikorkeakoulua. Teoriaosuudessa on käytetty Poliisi AMK -tutkinnon opetussuunnitelmaa 2022-2024. Poliisiammattikorkeakoulu eli Polamk on korkeakoulu Suomessa, joka tarjoaa koulutusta poliisin ammattiin. Se on suomalainen korkeakoulu, joka on erikoistunut poliisikoulutukseen ja poliisiammattiin liittyviin tieteellisiin tutkimuksiin. Poliisiammattikorkeakoulu kouluttaa ja valmistaa opiskelijoita poliisitehtäviin ja tarjoaa myös poliisin jatko- ja täydennyskoulutuksesta. Laki Poliisiammattikorkeakoulusta on säätänyt sen tehtäväksi antaa sisäisen turvallisuuden alla tutkimukseen ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja johtamistehtäviin sekä tukea yksilön ammatillista kasvua ja edistää elinikäistä oppimista. Tehtävään kuuluu myös harjoittaa soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä, joka palvelee poliisitoiminnan ja sisäisen turvallisuuden suunnittelua ja kehittämistä sekä Poliisiammattikorkeakoulun opetusta. Kaikki uudet poliisit Suomessa valmistuvat Tampereella sijaitsevasta Poliisiammattikorkeakoulusta, joka on poliisihallituksen alaisuudessa ja kuuluu sisäministeriön toimialaan.

Jotta voi hakea Poliisiammattikorkeakouluun, tulee täyttää tiettyjä vaatimuksia hakuajan päättymiseen mennessä. Poliisin virkaan voidaan nimittää vain Suomen kansalainen ja täytyy omata riittävä koulutustausta. Hakijalla tulee olla suoritettuna yksi seuraavista:

- lukion oppimäärä
- ylioppilastutkinto
- ammatillinen perustutkinto
- ammattitutkinto
- erikoisammattitutkinto

- aikaisemmin voimassa olleiden säännösten mukainen poliisin tutkinto
- ulkomainen koulutus, joka kyseisessä maassa antaa kelpoisuuden korkeakouluopintoihin

Hakijalta vaaditaan myös sopivaa terveydentilaa. Ei saa olla sellaista sairautta, vikaa tai vammaa, joka alentaa kykyä selviytyä poliisin tehtävistä. Hakijan tulee täyttää näkövaatimukset eli näöntarkkuus tulee olla ilman silmälaseja tai piilolinssejä kummallakin silmällä erikseen vähintään 0.2 sekä laseilla tai piilolinsseillä korjattuna vähintään 1.0. Hakijalta vaaditaan normaalia kuuloaistia ilman apuvälineitä, niin, että kuulee molemmilla korvilla tavallisen puheäänän neljän metrin etäisyydeltä. Hakijan terveydentila arvioidaan kuitenkin vasta ehdollisen opiskelijavalinnan jälkeen. Hakijalta vaaditaan rehellisyyttä, nuhteettomuutta ja luotettavuutta. Hakijoille teetetään perusmuotoinen turvallisuus selvitys, jonka tekee Suojelupoliisi. Turvallisuus selvityksen arviointiin vaikuttavat tehtyjen rikosten määrä, vireillä olevat rikosasiat, joissa hakija on rikoksesta epäiltynä tai vastaajana ja siddonnaisuudet, jotka voivat vaarantaa poliisin tehtävien riippumattoman ja asianmukaisen hoitamisen. Hakijalta tulee myös olla B-luokan ajoneuvon ajo-oikeus. Hakijan on oltava myös uimataitoinen.

Koulutukseen hakemisen ensimmäinen vaihe on ilmoittautuminen pääsykokeisiin sähköisen hakujärjestelmän kautta. Poliisiammattikorkeakoululla on suomenkieliset ensimmäisen- ja toisen vaiheen pääsykokeet neljä kertaa vuodessa eivätkä ne ole mukana muiden korkeakoulujen yhteishaussa eikä poliisikoulutuksen opiskelupaikoille ole kiintiötä. Ensimmäinen vaihe sisältää fyysiset kokeet, kirjallisen kokeen ja osan psykologisen osion testeistä. Fyysisten testien tavoitteena on varmistaa hakijoiden fyysisiä ominaisuuksia ja arvioida onko hakijan fyysinen kunto sellaisella vähimmäistasolla, että hän selviytyy tutkintokoulutuksesta ja myöhemmin itse poliisin työstä. Fyysinen testi sisältää neljä osiota ja jokainen osa-alue on pisteytetty 0–5 pisteeseen eli maksimi pistemäärä on 20. Kestävyyskokeessa hakija juoksee 1500 metriä ja juostu aika pisteytetään. Ketteryyssko-keessa testataan kehonhallintaa, motoriikkaa ja koordinaatiota. Se sisältää erilaisia suorituksia radalla sisäliikuntatiloissa. Radalla on ristiaskellusta, kuperkeikka, keilan kierto, riman alta sukellus, etu- ja takaperin juoksua sekä juoksuaitojen ylitystä. Kokeissa testataan myös myötötteinen ylätaljan- tai leuanveto. Naiset suorittavat ylävedon painolla, joka on 70 prosenttia hakijan omasta kehon painosta. Punnitseminen tapahtuu ennen ylätaljan vetoa. Miehet suorittavat leuanvedon oman kehon painolla toistoleuanvetona, mutta miehet voivat myös tehdä suorituksen ylätaljanvedossa kuitenkin niin, että painoa ylätaljassa on 100 kilon painolla. Viimeisenä penkkipunnerrus, jossa otelevyden saa itse valita, mutta jalkojen tulee olla irti lattiasta ja takamuksen penkissä. Naiset suorittavat penkkipunnerruksen 35 kilon painolla ja miehet 65 kilon painolla.

Ensimmäisen vaiheen kirjallinen koe on essee, joka mittaa poliisin ammatin kannalta olennaisen tärkeitä kirjallisia perusvalmiuksia. Arvioitavana on tutkivan kirjoittamisen eli vaativan referoinnin ja perustelemisen taitoja, tekemään omia johtopäätöksiä ja perustelemaan niitä sekä jäsentelemään omaa tekstiä. Essee kirjoitetaan tietokoneella ja suoristusaika on kaksi tuntia. Hakijan tulee olla perehtynyt pääkoekirjaan. Hakijan tulee kokeessa kirjoittaa 2–5 sivuinen essee tehtävänannossa ilmoitetusta aiheesta. Kirjallinen koe pisteytetään 0–30 pisteeseen.

Soveltuvuuden arviointi suoritetaan sekä ensimmäisessä- että toisessa hakuvaiheessa. Osa psykologista testeistä suoritetaan pääsykokeen ensimmäisessä vaiheessa ja osa toisessa vaiheessa.

Psykologisilla testeillä arvioidaan seuraavia asioita:

- Hakijan tasapainoisuus
- Ongelmanratkaisuvalmiudet
- Vuorovaikutus- ja yhteistyövalmiudet
- Kyky ottaa vastuuta käytännön tilanteiden ohjaamisesta ja johtamisesta

Soveltuvuuden arviointiin kuuluu myös haastattelu ja yksilö- ja ryhmätehtävä, jotka suoritetaan hakuprosessin toisessa vaiheessa. Haastattelussa arvioidaan seuraavia asioita:

- Motivaatio ja itsetuntemus
- Poliisin rooli yhteiskunnassa
- Yhteiskunnallisten asioiden seuraaminen
- Vuorovaikutus ja esiintyminen
- Elämänhallinta ja suunnitelmallisuus

Soveltuvuuskokeista voi saada maksimissaan 50 pistettä. Psykologisten kokeiden osio on 30 pistettä, haastattelu 15 pistettä ja yksilö- ja ryhmätehtävä 5 pistettä.

Ehdollisen opiskelijavalinnan jälkeen tarkistetaan hakijan terveydentila. Terveystarkastus tehdään Poliisiammattikorkeakoulun terveystarkastusohjetta soveltaen ja sen suorittaa Poliisiammattikorkeakoulun osoittama terveydenhuollon ammattihenkilö.

Valintakokeiden pistemäärän riittäessä aukeavat ovet Hervannassa sijaitsevaan Poliisiammattikorkeakouluun. Poliisi (AMK) -tutkinnon laajuus on kokonaisuudessaan 180 opintopistettä. Tavoitteellinen suoritus-aika on kolme vuotta ja tutkinnon suorittaneella on valmiudet toimia poliisityössä itsenäisesti ja moniammatillisesti ja kehittää poliisitoimintaa. Tutkintoon kuuluu perus- ja ammattiopinnot (100 opintopistettä), ammatillista osaamista edistävä harjoittelu (55 opintopistettä), opinnäyte-työ (15 opintopistettä) ja vapaasti valittavia opintoja (10 opintopistettä).

Perus- ja ammattiopinnot rakentuvat erilaisista opintokokonaisuuksista. Poliisityötä tukevassa osaamisessa poliisiopiskelija oppii käyttämään poliisityössä tarvittavia menetelmiä, laitteita ja välineitä turvallisesti ja oikein. Ne sisältävät muun muassa ajokoulutusta, liikuntaa, voimankäyttöä sekä suomen, ruotsin ja englannin kielen opintoja. Rikostorjunta- ja tutkintaosaaminen kattaa esitutkintaan liittyvät poliisin tehtävät kuten tekninen osaaminen, kuulustelut ja tietojärjestelmien käyttö. Se antaa valmiudet toimia itsenäisesti rikostorjunnan- ja tutkinnan asiantuntijatehtävissä. Valvonta- ja hälytystoimintaosaaminen antaa valmiudet hälytystehtävien suorittamiseen, liikenneturvallisuuteen, ennalta estävään toimintaan ja viesti- ja johtamisjärjestelmiin. Yhteiskunnallisen turvallisuuden kehittämisosaaminen kokonaisuudessa opetellaan soveltamaan poliisitoimintaa säätelävää keskeistä lainsäädäntöä oikeudenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Se antaa valmiudet myös toimia eri viranomaisten kuten tullin tai rajan sekä eri sidosryhmien kanssa.

Työharjoittelu kuuluu olennaisena osana Poliisi (AMK) -tutkintoa. Työharjoitteluun lähdetään noin 1,5 vuotta poliisiopintojen jälkeen eri puolelle Suomea sijaitseviin poliisilaitoksiin. Harjoittelu kestää kymmenen kuukautta ja se sisältää monipuolisesti erilaisia poliisin tehtäviä. Harjoittelun ajaksi opiskelija nimetään nuoremmaksi konstaapeliksi, joka toimii muun muassa valvonta- ja hälytystehtävissä, rikostorjunnassa ja liikenteessä. Harjoittelun aikana toimitaan kokeneen poliisihenkilön ohjauksen alaisuudessa ja koulussa opittuja taitoja saa laittaa vihdoin käytäntöön. Poliisiopiskelija toimii siis tosielämän poliisin työtehtävien parissa ja saa harjoittelun ajalta poliisin palkkausjärjestelmän mukaista palkkaa.

Opinnot jatkuvat työharjoittelun suorittamisen jälkeen. Pakollisten tuntien ja tehtävien ohella opiskelijat tekevät opinnäytetyön, mikäli eivät ole sitä aikaisemmin koulun vaiheessa tehneet. Poliisin perustutkinnon opinnäytetyö on jokin poliisin ammattiin liittyvä kehittämissä tai tutkimus. Opinnäytetyön valmistuttua opiskelijat antavat kypsyysnäytteen.

Vapaasti valittavia opintoja voi tehdä pitkin tutkinnon suorittamista. Ne syventävät ja laajentavat opimista. Poliisiammattikorkeakoululla on laaja valikoima erilaisia kursseja ja kursseja voi suorittaa myös muista korkeakouluista. Kursseja on muun muassa liittyen vieraisiin kieliin, viestintään tai tieteellisiin tutkimusmenetelmiin.

## POLIISI (AMK) -TUTKINTO 180 op

Poliisityötä tukeva osaaminen 26 op		Rikostorjunta- ja tutkinta-osaaminen 18 op	Valvonta- ja hälytystoiminta-osaaminen 24 op	Yhteiskunnallisen turvallisuuden kehittämisosaaminen 32 op	
Orientoivat opinnot 3 op	Poliisiviestintä 3 op	Rikostorjunnan perusteet 3 op	Valvonta- ja hälytystoiminnan perusteet 3 op	Poliisi, yksilö ja yhteiskunta 4 op	Poliisin lupahallinto 3 op
Ruotsin kieli ja viestintä 3 op	Englannin kieli ja viestintä 3 op		Liikenneturvallisuus 7 op	Operatiivinen kenttätoiminta ja sen johtaminen 14 op	Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet 6 op
Ajotekniikka ja -taktiikka 3 op	Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky 3 op	Poliisitoiminnan oikeudellinen perusta 12 op			
Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat 8 op		Esitutkinta 15 op			
<b>Harjoittelu 55 op</b>					
Valvonta ja hälytystoiminta sekä liikennevalvonta		Rikostorjunta	Asiakaspalvelu ja lupavalvonta sekä tekninen rikostutkinta		
<b>Vapaasti valittavat opinnot 10 op</b>					
<b>Opinnäytetyö 15 op</b>					

Kuva 1 Opintokokonaisuudet ja opintojaksot poliisi (AMK) -tutkinrossa. (Poliisi AMK -tutkinto opetussuunnitelma 2022-2024, 22.)

### 3.4 Tampereen seudun urheiluakatemia

Urheiluakatemia on organisaatio, joka tarjoaa nuorille urheilijoille mahdollisuuden yhdistää opiskelu ja huippu-urheilu. Ne tarjoavat urheilijoille mahdollisuuden kehittyä omassa lajissaan ammattimaisesti samalla, kun he saavat koulutusta. Tavoitteena on luoda paras mahdollinen pohja urheilijan uran ja akateemisen menestyksen yhdistämiselle. Urheiluakatemiaa on eri puolilla Suomea ja ne toimivat yhteistyössä koulujen ja urheiluseurojen kanssa. Urheiluakatemiassa nuoret urheilijat saavat tukea ja resursseja urheilu- ja opiskelupolkuunsa tukemiseen. Akatemia tarjoaa erilaisia palveluita, kuten valmennusta, fysiikkaharjoittelua, terveydenhuoltoa, ravitsemusneuvontaa ja psykologista tukea. Lisäksi akatemia pyrkii joustavien opiskelumahdollisuuksien avulla mahdollistamaan urheilijoiden harjoittelun ja kilpailemisen opintojen ohella. Urheiluakatemiaan hakeutuminen edellyttää yleensä urheilullisia saavutuksia ja sitoutumista urheiluun. Akatemiassa urheilijoita kannustetaan myös tasapainoiseen kehitykseen opiskelun ja urheilun välillä.

Koko Suomea kattaa valtakunnallinen urheiluakatemiaverkosto, jonka yhteistoimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitea. Pirkanmaalla asuvat urheilijat kuuluvat Tampereen seudun urheiluakatemiaan. Tampereen urheiluakatemiaan otetaan lajinsa huipulla olevat tai sinne tähtäävät urheilijat, jotka suorittavat toisen asteen tai korkea-asteen tutkintoa. Akatemiaan on mahdollista päästä myös

välivuodella olevat ja valmistuneet päätoimiset urheilijat tai urheilun ohella työelämässä olevat urheilijat. Jäsenmääriltään Tampereen seudun urheiluakatemia on yksi Suomen suurimmista urheiluakatemiaista ja jäseniä on noin tuhat haastajataso urheilijoista olympiamitalisteihin asti. Tampereen urheiluakatemian toimintaa koordinoi Varalan Urheiluopisto. Toimintaa rahoittavat Tampereen kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Varalan urheiluopisto.

Sisään pääsyyn vaikuttaa lajinsa huipulla olevan tai sinne tähtäävän oman lajiliiton antamat pisteet. Pisteytyksen on määrittänyt Suomen Olympiakomitea. Jäsenyyttä voi hakea Tampereen urheiluakatemian nettisivuilta. Tampereen urheiluakatemian jäsenet maksavat vuosittain jäsenmaksun, joka on 30 euroa ja sitä vastaan he saavat käyttää akatemian tukipalveluita. Mikäli urheilija, joka hakee jäsenyyttä edustaa muuta kuin tamperelaista seuraa eikä hänen kotikuntansa ole Tampere, on jäsenmaksu 60 euroa. Jäsenyyttä haettaessa urheilija kertoo viimeisen kuluneen vuoden parhaimman suorituksensa tai saavutuksensa ja edustustehtävät, eli esimerkiksi kuuluuko maajoukkueeseen. Hakulomakkeeseen kerrotaan omista harjoittelukerroista, tavoitteet opiskeluissa ja urheilussa sekä oman valmentajan tiedot.

Jäsenyyteen kuuluu laaja kirjo erilaisia tuki- ja asiantuntijapalveluita, joista osa kuuluvat jäsenmaksuun ja osa alennettuun jäsenhintaan. Akatemia järjestää viikoittaisia treenejä lajikohtaisesti esimerkiksi uinnin puolella on varattu tietty määrä viikosta allasvuoroja, joissa valmentajana toimii akatemiassa nimetty uintivalmentaja. Tarjolla on ravinto- ja psyykkisen valmentajan vastaanottoja sekä urheilufysioterapeutin vastaanottoja. Tampereella urheilufysioterapeutti voi myös tarpeen ja toiveiden mukaan ohjata kuntouttavaa harjoittelua. Urheilijoilla on mahdollisuus päästä akatemian kautta liikuntalääketieteen erikoistuvan lääkärin vastaanotolle tai perusteelliseen urheilijan terveydentilan ja hyvinvoinnin kartoitukseen Tampereen Urheilulääkäriasemalla. Kaupungin urheilupaikoihin kuten Pirkkahalliin, uimahalleihin ja Nääshalliin on akatemian urheilijoilla pääsy 40 euron vuosihintaan. Urheiluakatemia tarjoaa myös uravalmennusta ja apua työnhakuun ja talousasioihin.

Urheiluakatemian valmennuksesta vastaavat akatemian koulutetut ammattivalmentajat. Heistä useat toimivat myös seuravalmentajina. Joillain urheilijoilla on myös omat henkilökohtaiset valmentajat eli kaikki eivät toimi kokopäiväisesti akatemiavalmentajan alaisuudessa. Akatemiavalmennusta Tampereen Urheiluakatemiassa lukuvuona 2022–2023 järjestetään seuraavissa lajeissa:

- jalkapallo
- judo
- jääkiekko
- koripallo
- lentopallo
- melonta

- nyrkkeily
- pesäpallo
- salibandy
- suunnistus
- pyöräsuunnistus
- taitoluistelu
- tennis
- uinti
- voimistelu (teline-, joukkue- ja rytminen)
- yleisurheilu

Tampereella kaikki korkeakoulut mukaan lukien Poliisiammattikorkeakoulu toimivat yhteistyössä urheiluakatemian kanssa. Jokaisessa korkeakoulussa toimii nimetty urheiluakatemian yhdyshenkilö. Yhdyshenkilö opastaa akatemiaurheilijan opiskelualan mukaan opinnoissa eteenpäin. Apuja voi saada muun muassa opintosuunnitelmaan tai lajiharjoittelun tuomiin aikataulullisiin haasteisiin.

## 4 TULOKSET

### 4.1 Poliisiammattikorkeakoulun urheilijat

Opinnäytetyön haastatteluihin valittiin kaksi Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevaa urheilijaa. Molemmat haastateltavat ovat oman lajinsa maajoukkueurheilijoita. Opinnäytetyön liitteessä 1 on haastateltaville esitetyt kysymykset.

#### 4.1.1 Urheilija A

Ensimmäisenä urheilija A. Haastattelu suoritettiin sähköpostin välityksellä. Urheilija on kesälajin harrastaja ja yksilöurheilija. Omaa lajiansa urheilija harrasti noin 13 vuotta, joista 10 vuotta vakavasti. Poliisiammattikorkeakoulussa urheilija aloitti opinnot vuonna 2020. Aktiiviuransa urheilija päätti vuonna 2021 ennen työharjoitteluun lähtemistä. Urheilija ei tehnyt massasta poikkeavaa opintosuunnitelmaa, vaan suoritti Poliisiammattikorkeakoulun muun kurssin mukana. Koulun suorittamiseen kului noin 2,5 vuotta.

Urheilijan A mielestä parhaimmat opit tai ominaisuudet, joita saadaan huippu-urheilusta ja joista on hyötyä juuri poliisin ammattiin ovat sitoutuminen työhön ja tietynlainen kunnianhimo. Urheilussa on tottunut pyrkimään siihen, että saadaan tulosta aikaiseksi. Tämä sama ominaisuus on heijastunut poliisin työn tekemiseen. Halu kehittää itseään on urheilijan mielestä sellainen ominaisuus, joka on

varmasti ainakin osin urheilusta opittua. Urheilija koki myös, että urheilun kautta on oppinut ja tottunut toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Tämä koettiin olevan poliisin työssä tärkeä taito. Toinen taito, joka todettiin poliisin työtä hyödyntäväksi, oli paineensietokyky. Paineensietokyky on tullut tuetuksi urheilun kautta ja se on opettanut tiedostamaan, miten keho ja mieli toimivat stressaavassa ja paineistetussa ympäristössä.

Jotta jaksaa suorittaa kaksoisuraa, urheilija totesi, että tulee osata ottaa huomioon kokonaisrasitus. Vaikka opinnot eivät olisi aina fyysisesti kuormittavia, niin myös psyykkisesti kuormittavat asiat vaikuttivat kokonaiskuormaan. Urheilijan mielestä lajin harjoittelu tulee ohjelmoida järkevästi ja ottaa opinnot huomioon. Vaikka kokonaiskuormaa oli välillä urheilijalle paljon, koettiin kuitenkin opintojen tuovan hyvää vastapainoa urheiluun. Se toi urheilijalle muuta ajateltavaa.

Urheilija koki, että hän sai Poliisiammattikorkeakoululla kohtuullisen hyvin sovitettua urheilun menoja. Koettiin, että Poliisiammattikorkeakoulun opettajien kanssa saatiin sovittua hyvin esimerkiksi tuntien siirtämistä. Urheilijan mielestä koulu tukee urheilua ihan kiitettävästi. Kuitenkin, jotta koulun käyminen saatiin sovitettua urheilijan menoihin, tuli olla itse oma-aloitteinen. Täytyi itse suunnitella ja miettiä miten saadaan sovittua menot ajoittain melko tiukkaankin opiskelutahtiin. Urheilija näki, että esimerkiksi työharjoittelun siirtäminen pidemmälle tulevaisuuteen on yksi hyvä tapa optimoida urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Opiskelujen aikana tuli kuitenkin jaksoja, jolloin urheilua oli vaikeaa sovittaa opiskeluaikatauluihin. Urheilijan mielestä tällöin oli tärkeää ottaa kokonaiskuormitus huomioon ja tarvittaessa keventää omaa lajin harjoittelua hetkellisesti.

Urheilijan mielestä joko opintojen aloittamista tai ainakin työharjoittelun siirtämistä kannattaa siirtää myöhemmäksi, jotta urheilun saa parhaiten yhdistettyä. Opintojen siirtämisellä tarkoitetaan sitä, että Poliisiammattikorkeakoulun voi aloittaa myös vasta aktiiviuran jälkeen. Poliisiammattikorkeakouluun voi hakea neljä kertaa vuodessa ja sen voi aloittaa myös myöhemmällä iällä. Vaikka opintojen aloittaminen tai kesto venyisi, niin urheilija mielestä se ”uhraus” kannattaa tehdä, jos haluaa tosissaan urheilla. Tärkeänä opiskeleva urheilija koki aktiivisen vuoropuhelun opettajien ja oman valmentajan kanssa. Valmentajan kanssa kannattaa yrittää sopia raskaiden harjoitusten ajankohdat siten, ettei kehittävä lajin harjoittelu kärsisi. Urheilija koki myös tärkeänä palautumisen. Tulee uskaltaa levätä riittävästi, kun levon aika on. Lisämainintana urheilija kertoi myös, että opiskelevan urheilijan kannattaa Poliisiammattikorkeakoulussa hyödyntää sen hyviä ruokailu- ja harjoittelumahdollisuuksia kuten Poliisiammattikorkeakoulun kuntosalia.

Urheilija A päätti aktiivisen kilpauransa ennen työharjoittelun aloittamista. Kysyttäessä, vaikuttiko Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyt opinnot lopettamispäätökseen, vastasi urheilija kieltävästi. Urheilija koki, että mikäli ura olisi vielä jatkunut opintojen loppuun saakka, olisi hän pystynyt yhdistämään urheilun työharjoitteluun sekä sen jälkeisiin opintoihin.

#### 4.1.2 Urheilija B

Toinen haastateltava oli urheilija B, joka on kesälajin harrastaja ja joukkueurheilija. Omaa lajia urheilija on harrastanut noin 14 vuotta ja kuulunut lajinsa maajoukkueeseen viimeiset kolme vuotta. Urheilija on aloittanut opinnot Poliisiammattikorkeakoulussa vuonna 2021 ja urheilee edelleen aktiivisesti oman lajinsa parissa. Kyseiselle urheilijalle tehtiin poikkeava opintosuunnitelma ja urheilija toimi aktiivisesti lajinsa parissa opintojen ja työharjoittelun aikaan. Haastattelu suoritettiin verkon välityksellä niin, että urheilija B sai tutkimuskysymykset hyvissä ajoin, jotta hän kerkesi tutustua niihin. Vastaukset urheilija toimitti ääniviestillä.

Urheilija B mielestä huippu-urheilusta saadut opit ja ominaisuudet juuri poliisityöhön, ovat oman epämukavuusalueen sietäminen ja sosiaaliset taidot. Vaikka olisi yksilö- tai joukkueurheilija, koki urheilija B, että molemmat toimivat omien lajin sisällä toimivien henkilöiden kanssa, joissa sosiaaliset taidot kehittyivät. Oman epämukavuusalueen sietäminen kuuluu resilienssiin. Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista (Suomen Mielenterveys ry, 2022). Urheilun tuoma resilienssi on opettanut urheilijaa pitkäjänteiseen työhön eli osataan ja jaksetaan mennä omia tavoitteita kohti, vaikka toisiaan tulisikin niin sanottua ”takapakkia”. Urheilu kehittää myös hyvää fyysistä kuntoa sekä kykyä pitää itsestään huolta, joka koetaan poliisin työssä hyödylliseksi.

Jotta jaksaa pitää huolta omasta kaksoisurasta Poliisiammattikorkeakoulussa, urheilija koki, että tasapainon löytäminen urheilun ja opintojen välillä on kriittistä. Urheilija koki, että tasapainon löytäminen oli ajoittain haastavaa etenkin vuorotöiden vuoksi. Omaa jaksamista urheilijalla auttoi hyvä verkosto sekä sosiaaliset suhteet. Vaikka hyviä sosiaalisia suhteita löytyykin sekä oman lajin parista että töistä, koki urheilija, että olisi hyvä löytyä myös oma sosiaalinen verkosto ihmisistä, joilla ei ollut kosketusta urheiluun tai poliisiin. Tällaisten ihmisten kanssa toimiessa urheilija saa hengähtää ja saa taukoa urheilusta sekä poliisin opinnoista ja työstä. Hyvä fyysinen kunto palvelee urheilijan mielestä sekä urheilua, että opintoja. Urheilija kuitenkin kertoi, että palautuminen on tärkeässä roolissa, ettei kokonaisuormitus ylity.

Urheilija ei koe, että Poliisiammattikorkeakoulu antaisi helpotuksia, sillä opinnot tulee suorittaa vaaditulla tavalla. Poliisiammattikorkeakoulun opettajat koettiin kuitenkin ymmärtäväisinä ja kannustavina. Opettajien kanssa urheilija sopi vaihtoehtoisia tehtäviä, mikäli urheilusta johtuvien poistumien takia ei pystynyt opintoja suorittamaan. Luentopäivien tai pakollisten koulupäivien siirtäminen onnistui opettajien kanssa sovittaessa.

Poliisiammattikorkeakoulussa on hyvät puitteet liikkumiselle ja oman fyysisen kunnon kehittämiseksi. Urheilija on kuitenkin suorittanut Poliisiammattikorkeakoulua koronaviruksen aiheuttaman pandemian aikana. Pandemian vuoksi koulun liikuntatilat olivat suljettu eikä opiskelijat päässeet

niitä hyödyntämään. Liikuntatiloja tuli urheilijalla hyödynnettyä vain murto-osa koko opintojen aikana. Mikäli liikuntatilat olisivat olleet käytettävissä, olisi niitä urheilija voinut hyödyntää omassa lajissa kehittymiseen.

Urheilija B teki poikkeavan opintosuunnitelman. Urheilija suoritti opintoja oman kurssinsa mukana kolmannen periodin loppuun asti ja aloitti neljännen periodin uuden, nuoremman kurssin mukana. Urheilija oli siis yhden kokonaisen periodin verran sivussa. Tämä mahdollisti sen, että urheilija pystyi osallistumaan oman lajinsa maajoukkue toimintaan sekä arvokisoihin. Mikäli urheilija olisi myös lähtenyt suorittamaan työharjoittelua alkuperäisen kurssinsa mukana, olisi urheilun ja töiden yhdistäminen ollut liian haastavaa kesällä olleen tiukan kisakalenterin vuoksi. Urheilijan siirtyminen uuden kurssin mukaan varhaisessa vaiheessa mahdollisti tämän. Jos siirtoa ei olisi tehty, niin urheilija olisi joutunut siirtymään uuden kurssin mukaan myöhemmässä vaiheessa sekä lisäksi joutunut siirtymään useamman kurssin mukaan, jotta urheilu ja työ olisi saatu sovitettua yhteen. Urheilijalle muokattu opintosuunnitelma mahdollisti urheilijan lajiharjoittelun myös ulkomailla.

Tärkeäksi asiaksi opiskeleva urheilija koki sen, että lähellä olevat ihmiset ovat joustaneet urheilun vuoksi. Urheilija suorittaa ensimmäistä kertaa opintoja uutta ammattia varten urheilun ohella eli tilanne on urheilijalle myös täysin uusi. Se, että itseä lähellä olevat ihmiset ovat tämän ymmärtäneet, on koettu tärkeäksi, sillä se mahdollistaa korvaavien tehtävien suorittamisen ja työvuorojen sopimisen. Työharjoittelun aikana olleet oman lajin kilpailut sekä maajoukkueleirit saatiin siirrettyä lomapäiville. Toinen tärkeäksi koettu asia oli urheilun, ja töiden ohella olleet muut omat harrastukset ja aktiviteetit, jotka urheilija koki omaksi henkireiäksi. Se, että löytyy muitakin ystäviä tai lähipiiriä, jonka kanssa tehdä jotain aivan muuta, saa ajatukset pois urheilusta tai töistä. Kaksoisuran suorittaminen aiheuttaa urheilijan mielestä välillä sen, että aivot käyvät jatkuvasti kierroksilla. Kaksoisuran ulkopuoliset asiat olivat urheilijan mielestä ne tekijät miksi ei menetä järkeänsä.

## **4.2 Kaksoisura-asiantuntija**

Yksi haastateltavista henkilöistä oli urheiluakatemiassa työskentelevä kaksoisura-asiantuntija. Haastattelun tavoitteena oli saada tietää kaksoisuran hyödyistä sekä ongelmista. Tarkastelussa oli myös, millaisia taitoja vaaditaan onnistuneeseen kaksoisuraan ja mitkä urheilijan ominaisuudet tukevat opiskelua ja työelämää. Haastattelu suoritettiin syvähaastatteluna niin, että haastateltava ja haastattelija olivat molemmat fyysisesti paikalla. Opinnäytetyön liitteessä 3 ilmenee haastattelua johtavat kysymykset. Haastattelu äänitettiin ja litteroitiin.

Haastateltava kaksoisura-asiantuntija on toiminut usean eri lajin harrastajan kanssa yhteistyössä. Lajeina on ollut sekä kesä- että talvilajien harrastajia yksilölajeista joukkuelajeihin. Haastateltava oli toiminut erilaisissa kaksoisuravaiheissa olevien urheilijoiden kanssa. Joukkoon kuului niitä, joilla oli urheilu ensimmäisenä ammattina, opiskelun ja urheilun yhdistäviä sekä työssä käyviä urheilijoita.

Kaksoisura-asiantuntija toimii myös yhteistyössä urheilijan urasiirtymässä eli autetaan urheilija aktiiviuran jälkeen opintoihin tai työelämään.

Kaksoisuran hyödyistä puhuttaessa ilmeni asioita, jotka tapahtuvat pitkällä tähtäimellä. Opiskeleva urheilija valmistaa itseään urheilu-uran päätökseen ja kohti seuraavaa ammattia. Kaksoisura-asiantuntija totesi, että urheilu on työnomaista ja ammatti, vaikka urheilija ei saisi siitä palkkaa. Kaksoisura näin valmistaa urheilijaa ammatista seuraavaan. Haastateltava totesi, että huippu-urheilu on vaativa ammatti ja vaativaa tekemistä, että harjoitusvuosien tuoma elämäkokemus ja osaaminen niin fyysisesti kuin psyykkisesti on se mitä nykyään esimerkiksi työelämässä vaaditaan, jotta pärjätään. Tärkeänä hyötynä opiskeleva urheilija saa tasapainoa elämään ja arkeen. Harvalle urheilijalle sopii se, että elämässä on ainoastaan urheilu ja esimerkiksi opinnot voi tuoda elämään sellaista tekemistä, joka vie ajatuksia pois urheilusta. Opinnot luovat myös urheilijalle uusia sosiaalisia suhteita ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vaikka kaksoisura saattaa aiheuttaa hetkellisesti suurtakin kuormaa, niin pidemmässä juoksussa se luo hyvinvointia sosiaalisten suhteiden ja muun itselle merkityksellisen asian tekemisen kautta.

Haastateltava kertoi, että kun urheilija saa onnistumisen kokemuksia urheilun ulkopuolelta, vaikuttaa se tutkimustenkin valossa urheilijaan positiivisesti. Erityisesti urheilun ulkopuoliset onnistumisen kokemukset vaikuttivat varsinkin lopettamisvaiheessa oleviin urheilijoihin. Mikäli kaikki onnistumisen kokemukset tulivat ainoastaan urheilun puolelta, teki se urheilun lopettamisesta hankalampaa.

Kaksoisuran haitoista puhuttaessa haastateltava kertoi, että kokonaiskuormitus ei enää tuekaan urheilemista. Liian pitkään jatkunut kuormittavuus ei tuota toivottua tulosta. Kuitenkaan kaksoisura itsessään ei välttämättä ole rasittumisen juurisyy vaan elämässä voi ilmetä muita asioita kuten huono unensaanti, jolla on suuri merkitys kokonaiskuormaan.

Opintojen ja urheilun yhdistäminen on aikaa vievää ja se voi johtaa siihen, että jostain asioista tulee joustaa tai luopua. Opinnot saattavat sitoa urheilijaa opiskelupaikkaan, joka voi aiheuttaa sen, ettei pääse esimerkiksi osallistumaan maajoukkuetoimintaan tai harjoitusleireille. Urheilijalle saattaa syntyä niin sanottu FOMO (Fear of Missing Out) eli paitsi jäämisen pelkoa. Ajatuksissa saattaa pyöriä, että urheilijan tulisi olla urheilua edistävässä toiminnassa mukana, mutta opinnot eivät anna näihin joustoa.

Kaksoisuran onnistumisen kannalta ei haastateltavan mukaan ole mitään yhtä tiettyä asiaa. Urheilulajit ja niiden vaatimustasot ovat lajiriippuvaisia. Esimerkiksi joukkuelajeissa läsnäolo harjoituksissa voi olla pakollinen, jotta joukkueena kehitytään, kun taas yksilöurheilija pystyy joustamaan harjoitusajoissa enemmän. Myös se, missä vaiheessa uraa urheilija oli vaikuttaa onnistumiseen.

Joissakin lajeissa myös lajikulttuuri on sellaista, että kaksoisuraa ei hyväksytä tai nähdä sitä edes vaihtoehtona.

Haastateltava totesi, että tänä päivänä ajankäyttö on merkittävässä roolissa. Se kuinka sovitetaan harjoituksia ja opintoja vaatii joustamista urheilijalta itseltään, omalta valmentajalta ja oppilaitokselta. Mikäli ajankäyttöä ei ole sovitettu urheilijalle sopivaksi, käy kokonaisuorma helposti liian suureksi. Oman valmentajan tulee aidosti tukea urheilijan kaksoisuraa ja ymmärtää kokonaisuutta. Jotta urheilut ja opiskelut saadaan yhdessä toimimaan, tulee valmentajan yhdessä urheilijan kanssa löytää ratkaisuja. Näissä ratkaisuissa tulee olla luova ja mahdollisesti hyödyntää asiantuntijoita. Samat periaatteet pätevät myös urheilijan oppilaitoksen kanssa. Oppilaitoksen tulisi harkita uusia joustavia suunnitelmia tehdessä opintosuunnitelmaa urheilijalle sopivaksi. Haastateltava kertoi, että se mitä korona-ajan pandemia osoitti, että joustavia ja uusia opiskelumenetelmiä voidaan kehittää ja hyödyntää esimerkiksi etäkoulun merkeissä. Uudet erilaiset menetelmät tukevat urheilijan lisäksi myös esimerkiksi perheellisiä opiskelijoita.

Yksi merkittävä tekijä, joka haastateltavan mielestä jäi kaksoisurasta puhuttaessa usein pois, oli talous. Opiskelun lähteistä saadut tuet kuten opintotuki ei riitä tukemaan urheilun harrastamista samanaikaisesti. Talous voi lisätä fyysisesti ja psyykkisesti kokonaisuormitusta. Esimerkkinä urheilijalle ravinto on tuloksen tekemisen taustalla vahvasti. Mikäli opinnoista saadut tuet ovat pienet, kärsii myös laadukkaan ravinnon saaminen.

Haastateltavan mukaan asia mikä on ilmennyt kaksoisuraa suorittavien urheilijoiden keskuudessa, on se, että ei uskalleta hakea oikeita ihmisiä ympärille tukemaan. Oikeat ihmiset osaisivat auttaa urheilijaa kokonaisuormituksen ja joustavien ratkaisujen löytämisessä. Opiskeleva urheilija ei välttämättä esimerkiksi tiedä, että oppilaitoksissa voidaan muokata omaa opintosuunnitelmaa. Urheilija saattaa olettaa, että alkuperäisellä suunnitelmalla mennään eikä joustoja uskalleta kysyä, vaikka joustoja ja mahdollisuuksia todellakin löytyy. Täytyy olla rohkeutta ja uskaltautumista pyytää asioita. Myös se, että uskalletaan kyseenalaistaa oppilaitoksen systeemejä, näkee haastateltava keskeisenä. Suurin osa opiskelevista urheilijoista opiskelee liian nopeaan tahtiin ja tällaisissa tilanteissa kaksoisura ei tue urheilua. Haastateltava totesi, että opiskeluista puhutaan usein urheilun vastapainona, mutta se ei toimi vastapainottavana tekijänä, jos opintoja on liikaa ja urheilija yrittää väkisin mennä muun kurssinsa mukana. Se, että urheilija menee muun kurssin mukana voi johtua urheilijan kunnianhimosta, ulkoisista paineista tai ettei tiedetä muista vaihtoehdoista. Urheilijalla voi olla vaikeaa tehdä massasta poikkeavaa ratkaisua. Haastateltava kertoi, ettei urheilija kuulu isoon massaan muutenkaan, jos urheilija haluaa olla lajinsa maailman huippua.

Haastateltavan kanssa keskusteltiin siitä, mitkä urheilijan ominaisuudet ovat hyödyllisiä kaksoisuralla. Yksi tärkeä ominaisuus oli itsetuntemus. Harjoitusvuosien tuoma elämäkokemus tukee opiskelua. Urheilijat osaavat sopeutua uusiin tilanteisiin ja löytää luovia työkaluja ongelmien ratkaisuun. Itse-reflektointi ei lähtökohtaisesti kehity itsestään ja urheilijat ovat vuosia joutuneet reflektoimaan omia suorituksia ja hakemaan työkaluja kehittyäkseen. Tämä taito säilyy haastateltavan mukaan urheilijoilla lopettamisen jälkeenkin pitkään. Urheilun mukana tulevat myös pettymykset. Siihen haastateltavan mukaan liittyy läheisesti kyky ottaa vastaan palautetta ja sietää oman suorituksen arvioimista. Lisänä myös se, että urheilija osaa arvioida itseään ja pyytää suorituksista itse palautetta. Itsetuntemukseen liittyy vahvasti myös se, että tietää mikä on itselle hyväksi esimerkiksi, milloin on hyvä pysähtyä ja palautella ja milloin taas painaa kaasua pohjaan. Se, että urheilija tietää kuka on, mitä haluaa ja uskaltaa elää oman näköistä elämää on haastateltavan mukaan merkittävää. Menestymisen edellytys on haastateltavan mukaan sekin, että uskaltaa poiketa massasta, sillä juuri se henkilö on se, joka menestyy.

Urheilijat ovat haastateltavan mukaan lähtökohtaisesti hyviä tiimityöskentelijöitä. Harvoin yksin tekeminen tuottaa mitään uutta ja innovatiivista, vaan tarvitaan erilaisia ihmisiä, jotta saadaan uutta aikaiseksi. Tällainen on tärkeä tulevaisuudentaito, jota tarvitaan sekä opinnoissa, että työelämässä. Urheilijat usein harjoittelevat ryhmissä ja usean eri asiantuntijan kanssa. Ongelmia ratkotaan usean eri ihmisen voimin. Tämä kehittää myös urheilijan sosiaalisia taitoja.

#### **4.3 Tampereen seudun urheiluakatemiaan yhdyshenkilö**

Neljäs haastattelu tehtiin Poliisiammattikorkeakoulun yhdyshenkilön kanssa TEAMS-ohjelman välityksellä ja se äänitettiin ja litteroitiin. Yhdyshenkilö toimii siis yhdyshenkilönä Poliisiammattikorkeakoulusta Tampereen seudun urheiluakatemiaan. Henkilö on toiminut yhdyshenkilönä noin 10 vuotta. Haastattelua johdattavat kysymykset löytyvät tämän opinnäytetyön liitteestä 2. Haastattelun tavoitteena oli keskustella Poliisi (AMK) -opintojen rakenteesta urheilijan näkökulmasta. Haastattelussa myös keskusteltiin urheilijoista Poliisiammattikorkeakoulun kohderyhmänä rekrytointiprosessissa.

Poliisi (AMK) -opintojen rakenne käytiin läpi opinnäytetyön teoria osiossa. Tavoiteaika valmistumiselle Poliisiammattikorkeakoulusta on kolme vuotta. Keskustellessa valmistumisen tavoiteajasta yhdyshenkilö kertoi suurimman osan opiskelijoista valmistuvan alle tavoiteajan. Opiskeluaikaa koulussa on kuitenkin 3+1-vuotta. Osa opiskelijoista ei kykene valmistumaan neljään vuoteen. Jotta opiskelija saa lisäaikaa opintoihin tehdään perusteltu hakemus harkinnanvaraisesta jatkoajasta. Hakemukseen tehdään toteuttamiskelpoinen suunnitelma, kuinka on tarkoitus suorittaa opinnot ja millaisella aikataululla saadaan vaadittavat puuttuvat opintopisteet. Poliisiammattikorkeakoulusta voi myös ilmoittautua poissaolevaksi yhteensä kahdeksi vuodeksi. Poissaolevaksi voi ilmoittautua

kuitenkin vasta kun on suorittanut vuoden opintoja ja minimiaika yhtäjaksoiselle poissaololle on kahden periodin ajan eli koulusta ei esimerkiksi voi ilmoittautua poissaolevaksi vain viikon ajaksi. Perustelua poissaoloon ei tarvita. Opintojen aloitusta voi myös lykätä, mikäli siihen on lakiperusteinen syy ja näitä syitä on muun muassa varusmiespalvelun suorittaminen, raskaus tai oma- tai lähiomaisen vakava sairastuminen. Urheilu-ura ei ole lakiperusteinen syy opintojen aloituksen lykkäämiseen.

Yhdyshenkilö totesi, että opiskelevan urheilijan olisi hyvä hyödyntää kahden vuoden poissaoloaika, sillä se voisi helpottaa urheiluun kuuluvia menoja. Hyvällä opintosuunnitelmalla urheilija voisi sijoittaa poissaoloajat kiivaimmille kisakausille, jotka mahdollistavat lajiharjoittelun. Yhdyshenkilö kertoi, että poliisiopiskelijat eivät yleisestikään ole hyvin tietoisia poissaolevaksi ilmoittautumisesta ja sen mahdollisuuksista. Näistä asioista puhutaan liian vähän. Niin sanotusti kynnys hypätä pois oman kurssin opiskelutahdista pois nähtiin suurena kaikilla opiskelijoilla eikä pelkästään urheilijoilla opiskelijoilla. Käsitys siitä, että kaikki aloittavat ja lopettavat samaan aikaan saattaa yhdyshenkilön mielestä olla Poliisiammattikorkeakoulun vanhaa perintöä.

Kysyttäessä voidaanko Poliisiammattikorkeakoulussa tehdä urheilijoille sopiva muokattu opintosuunnitelma, totesi yhdyshenkilö, että ei voida. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö opintosuunnitelmaa voitaisi tehdä opiskelevalle urheilijalle sopivaksi. Niin sanottua ”urheilijalinjaa” ei nähdä järkeväksi tehdä, sillä urheilulajit ja niiden vaatimukset ovat lajikohtaisia. Jotta opintosuunnitelma saataisiin sopivaksi urheilijalle opiskelijalle, tulisi yhdyshenkilön mielestä yhteistyö opinto-ohjaajan kanssa aloittaa heti opintojen alkuvaiheessa. Näin voitaisiin heti alkumetreillä suunnitella tulevaa opintopolkua ja mahdollisesti suunnitella ilmoittautumista poissaolevaksi. Yhteistyön tulisi jatkua pitkin opintoja, jolloin voitaisiin tehdä tilannekatsauksia.

Poliisiammattikorkeakoulu on toiminut yhteistyössä Tampereen seudun urheiluakatemia kanssa jo akatemian alkumetreiltä asti. Yhdyshenkilö kertoi, että käytännön yhteistyötä akatemian kanssa ei ole. Yksi esimerkki tästä on se, ettei akatemia informoi oppilaitoksia siitä, ketä akatemiaan on ha-keutunut ja päässyt sisään. Akatemian hakemukset menevät lajiliittojen kautta takaisin akatemiaan eikä sisään pääsevästä urheilijoista informoida oppilaitoksia. Yhdyshenkilön toiveena olikin, että kehitettäisiin jokin prosessi, jossa esimerkiksi Poliisiammattikorkeakoulun tietoisuuteen tulee heti alkumetreillä, kuka on akatemian alaisuudessa urheilija opiskelija. Todettiin myös, että Poliisiammattikorkeakoulun tulee myös itse olla aktiivinen akatemian suuntaan. Toinen käytännön esimerkki on se, että yhdyshenkilön käydessä keskustelua Varalan henkilöstön kanssa, todettiin, että yhteistyö mahdollisuuksia ei ole. Poliisiammattikorkeakoulun kampusalue on sellainen, että sinne ei ole ulkopuolisille pääsymahdollisuutta. Kampusalueen liikuntatilojen hyväksi käyttäminen niin, että sinne saataisiin akatemiavalmentaja ohjaamaan ei ole. Lähinnä yhteistyö akatemian ja poliisiopis-

kelijan välillä on se, että osallistutaan akatemian järjestämiin harjoituksiin sekä hyödynnetään akatemian asiantuntijapalveluita. Yhdyshenkilö näki kuitenkin, että Poliisiammattikorkeakoulun kuuluminen Tampereen seudun urheiluakatemiaan on hyvä ja tarpeellinen. Se antaa mahdollisuuksia hyödyntää Tampereen eri liikuntapaikkoja, asiantuntijoita ja akatemian harjoituksia. Urheiluakatemiasia voitaisiin myös paremmin tuoda oppilaiden tietoisuuteen esimerkiksi niin, että opintojen alussa pidettävässä orientaatiojaksolla kerrottaisiin akatemian toiminnasta ja sinne hakeutumisesta.

Haasteena opiskelevalle urheilijalle yhdyshenkilö näki samat vaatimukset opintopisteiden saantiin kuin muillakin opiskelijoilla. Jotta opintopisteet saa, tulee koulun harjoitukset ja tehtävät olla tehtynä vaadittavalla tavalla. Tästä hyvänä esimerkkinä annettiin voimankäytönharjoitukset. Poliisiammattikorkeakoulussa on voimankäytönharjoituksissa loukkaantumisriski. Opiskelija ei opi vaadittavia taktiikoita ja tekniikoita, mikäli hän saisi tunneilla aina ”helpotuksia” juuri loukkaantumisriskin takia. Urheilu ei voi olla aina peruste ollen tekemättä asioita. Hyvänä esimerkkinä se, että jos niin sanotulla normaalilla opiskelijalla vaurioituu polvi koulun harjoituksissa tai koulun ulkopuolella, ei vaurioituneen polven takia anneta helpotuksia, vaan harjoitukset suoritetaan vaaditulla tavalla normaalin opiskelijan polven parannuttua. Näin ollen ei olisi tasavertaista antaa urheilijalle helpotusta suorituksissa. Kuitenkin Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytönopettajat suhtautuvat myönteisesti siihen, että tunneilla otetaan toisinaan hiukan kevyemmin.

Toisena haasteena nähtiin se, että täytyy olla oma-aloitteinen. Urheilusta johtuvaa poistumaa hoidetaan Poliisiammattikorkeakoulussa niin, että urheilija sopii vastuunopettajan kanssa korvaavista tunteista ja opinnoista. Korvaavia päiviä tai tehtäviä ei kuitenkaan niin sanotusti tuota opiskelijalle lautasella, vaan ne täytyy itse selvittää ja olla yhteydessä koulun opettajiin. Jotkin osa-alueet poliisin opinnoissa on sellaisia, ettei joustoja pystytä antamaan. Tällöin opiskelijan tulee itse sopeutua tilanteisiin.

Poliisiammattikorkeakoulun yhdyshenkilö koki, että urheilijat kuuluvat poliisin kohderyhmään. Urheilijat ovat motivoituneita opiskelijoita ja se, että opiskeleva urheilija jaksaa suorittaa kaksisurua osoittaa hyvää myös opiskelumotivaatiota. Urheilijoiden psyykkisistä ominaisuuksista nähdään olevan poliisin ammatissa paljon hyötyä. Näitä ominaisuuksia on muun muassa paineensietokyky, suunnitelmallisuus, kyky ottaa vastuuta ja halu kehittyä. Ominaisuudet ovat myös sellaisia, joita yhdyshenkilön mukaan testataan pääsykoeprosessissa ja nämä ominaisuudet omaavat henkilöt halutaan tuleviksi poliiseiksi. Urheilijoiden todetaan toimivan hyvin muiden ihmisten kanssa ja näin ollen siitä on hyötyä pääsykokeiden toisen vaiheen ryhmätehtävässä. Tärkeä ominaisuus urheilijoissa myös hyvä fyysinen kunto, jota tarvitaan poliisin työssä.

Haastattelun loppuvaiheessa keskusteltiin yhdyshenkilön kanssa siitä, kuinka Poliisiammattikorkeakoulu voitaisiin tehdä houkuttelevaksi paikaksi opiskella urheilijalle. Yhdyshenkilön mielestä pitäisi osata markkinoida Poliisiammattikorkeakoulua oikeille kohderyhmille. Täytyy valottaa millaisia opinnot Tampereen Hervannassa ovat ja tuoda ilmi koulun tuomat mahdollisuudet. Varuskunnat ovat olleet pitkään yhdyshenkilön mukaan Poliisiammattikorkeakoulun kohderyhmä, sillä sieltä potentiaalisia hakijoita löytyy. Urheilijoiden ollessa yksi kohderyhmä, tulisi yhdyshenkilön mukaan rekrytointiryhmien tavoittaa urheilulukioita sekä eri urheiluseuroja. Työharjoittelun aikana poliisiopiskelijan tulee suorittaa rekrytointitehtävä. Sen tavoitteena on markkinoida Poliisiammattikorkeakoulua ja löytää tulevaisuuden poliisiopiskelijoita. Yhdyshenkilön mielestä rekrytointitehtävää suorittavien opiskelijoiden tulisi suorittaa tehtävä sellaiselle kohderyhmälle, joka on poliisiorganisaation kannalta järkevää. Uusien poliisiopiskelijoiden rekrytoiminen on yhdyshenkilön mukaan erityisen tärkeää, jotta saadaan tulevaisuudessakin täytettyä opiskelijakiintiöt.

## **5 YHTEENVETO**

### **5.1 Johtopäätökset**

Vertailtaessa urheilijoiden haastatteluja ilmeni yhtäläisyyksiä. Molemmat urheilijat kokivat Poliisiammattikorkeakoulun opettajat kannustaviksi, ja heidän kanssansa oli helppoa sopia tehtävien korvaukset urheilusta johtuvien poistumien takia. Oma-aloitteisuus oli kaksoisuran onnistumisen kannalta merkittävää, sillä se mahdollistaa aikatauluttamisen. Urheilussa kehittynyt hyvä fyysinen kunto oli myös molempien urheilijoiden mielestä poliisin opintoja tukevaa. Poliisiammattikorkeakoulu nähtiin urheilevalle opiskelijalle hyvänä paikka opiskella. Koulu joustaa tarvittaessa, mutta jotta joustot opintoihin onnistuivat, vaati se kaksoisuraa suorittavalta opiskelijalta oma-aloitteisuutta ja suunnittelua.

Kaksoisura-asiantuntijan haastattelua vertaillessa urheilijoiden vastauksiin ilmeni suurimpana tekijänä ajankäyttö, kokonaiskuormitus ja urheilijan itsetuntemus. Kaksoisura lisää kokonaiskuormitusta. Asiantuntijan neuvot liittyen kokonaiskuormitukseen, kuten rohkeus tehdä muutoksia omaan lajiharjoitteluun, olivat urheilijoilla tärkeässä roolissa arjen sujuvoittamisessa. Levolle tulee antaa aikaa, jotta kuorma ei käy liian suureksi. Urheiluista saadut opit ja kokemukset olivat kaksoisura-asiantuntijan mukaan hyödyllisiä opinnoissa ja urheilijat kokivat asian samoin. Jokaisella poliisilla on vastuu oman ammattitaidon ylläpitämisestä, osaamisen kehittämisestä sekä jatkuvasta oppimisesta (Poliisin henkilöstötilinpäätös, 2021). Urheilijat ovat tottuneet lajinsa kautta siihen, että parempia tuloksia syntyy itsensä kehittämisen halusta. Tällainen taito vaatii itse oppimista ja urheilussa tämä ilmenee päivittäin. Halu itsensä kehittämiseen liittyy vahvasti myös itsereflektoinnin taito, sopeutuminen muuttuviin tilanteisiin ja palautteen pyytämiseen.

Lopputuloksena voidaan nähdä, että opiskelun ja urheilun yhdistäminen onnistuu Poliisiammattikorkeakoulussa, mutta se vaatii paljon oma-aloitteisuutta. Erikseen urheilijoille räätälöityjä opintosuunnitelmia ei ole, mutta kaksoisuraa suorittavan opiskelijan kanssa pyritään joustamaan opiskelijan tarpeiden mukaan. Poliisiammattikorkeakoulun henkilöstö ja opettajat nähdään suurimmilta osin olevan urheilumyönteisiä ja esimerkiksi poistumien hoitaminen opettajien kanssa nähtiin toimivan hyvin myönteisesti. Tiedostetaan myös se, että opinnot tulee kuitenkin suorittaa vaadittavalla tavalla, jotta koulusta voi valmistua poliisiksi. Korona-aika pakotti oppilaitokset keksimään uusia ratkaisuja ja menetelmiä, jotta opiskelijat oppivat ja valmistuvat pandemiasta huolimatta. Näitä menetelmiä voitaisiin hyödyntää urheilevan opiskelijan opintosuunnitelmien teossa. Poissaolevaksi ilmoittautuminen tulisi tulla urheilevan opiskelijan tietoon ja sitä tulisi mahdollisesti hyödyntää.

Poliisiammattikorkeakouluun hakeutuvien ja siellä jo opiskelevien opiskelijoiden tietoisuuteen tulisi tuoda Tampereen seudun urheiluakatemia läsnäolo sekä se, että koulussa pystytään tarpeen tullen joustamaan. Oma-aloitteisuus on erityisen tärkeää, mutta urheilija tulisi saada nopeasti esimerkiksi opinto-ohjaajan kanssa yhteistyöhön, jotta voidaan tukea kaksoisuraa. Tampereen seudun urheiluakatemia tarjoaa useita asiantuntijoita opiskelijan urheilun tueksi ja niitä tulisi hyödyntää. Asiantuntijoiden ja lajivalmentajien yhteistyö tulisi olla sujuvaa sekä heidän tietoisuudessansa tulisi olla Poliisiammattikorkeakoulun tuomat mahdollisuudet ja haasteet. Poliisiammattikorkeakoulun mahdollisuuksia tulee hyödyntää myös urheilijoiden rekrytoimisessa.

## **5.2 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen**

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan yllättävän miellyttävää ja helppoa. Työstin opinnäytetyötä ajatuksissani pitkään ennen työn virallista aloittamista. Oli helppo miettiä asioita, joita lisätä työhön, kun kuitenkin suoritin omaa kaksoisuraani Poliisiammattikorkeakoulussa samaan aikaan. Työn tekeminen oli mielenkiintoista, sillä se kokonaisuudessaan sisälsi asiat, jotka ovat lähellä omaa sydäntäni. Halu tutkia aihetta oli suuri.

Alun perin tavoitteena oli tehdä opinnäytetyö ennen työharjoitteluun siirtymistä. Olin siirtänyt työharjoittelun aloittamisajankohtaa puolella vuodella eteenpäin, joten aikaa olisi ollut. Olen kuitenkin tyytyväinen, etten työtä tuolloin tehnyt. Työharjoittelu antoi paljon perspektiiviä ja kokemuksia kaksoisuraa suorittavalle. Näin sain paremman kokonaiskuvan opinnäytetyötä varten.

Odotin opinnäytetyön tutkimuslupaa yli kolme kuukautta. Luvan saaminen venyi turhan pitkäksi, joka aiheutti sen, että työn tekemisen kanssa tuli kiire. Kun työn palautuksen määräajat alkoivat lähestymään yhdistettynä opintoihin ja omaan nuoremman konstaapelin jatkovirkaan, aikaa työnteemiselle piti suunnitella tarkkaan. Kaikki ylimääräinen aika kului opinnäytetyötä tehdessä. Haasteita

oli myös löytää aikaa haastatteluille tiukan aikataulun kanssa. Vaikka aikataulu oli tiukka, tunsin, että sain haastatteluista paljon irti ja ne herättelivät myös omaa ajatuksen kulkua.

Olen kuitenkin itse tyytyväinen työn tulokseen ja koen, että sain siitä myös itselle lisää työkaluja urheilun kehittämiseen. Koen myös, että omat opinnäytetyön ohjaajat toimivat hyvänä tukena ja apuna työn eri vaiheissa.

### **5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Arvioidessa tutkimuksen luotettavuutta yksi huomattava tekijä on se, että haastateltavia urheilijoita oli ainoastaan kaksi. Varsin pieni otanta aiheuttaa sen, ettei tutkimusta voida yleistää kaikkiin Poliisiammattikorkeakoulussa opiskeleviin urheilijoihin. Urheilulajien välillä on myös suuria eroja. Harjoittelutapoja on niin monta kuin on lajejakin ja osa lajeista vaatii esimerkiksi tuntimäärällisesti enemmän aikaa. Myös huippu-urheilijan määritelmä on lajista riippuvaa. Kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa myös pienellä otannalla voidaan saada kattavia ja laadukkaita tuloksia. Tutkimuksen kannalta oli kuitenkin tärkeää saada kuulla sekä kaksoisura-asiantuntijaa että urheiluakatemian yhdyshenkilöä, jotta heidän tietotaitonsa ja kehitysideat saataisiin kuuluviin. Näin saadaan opinnäytetyöstä informatiivinen tuotos, joita voi hyödyntää jo Poliisiammattikorkeakoulussa opiskeleva urheilija tai kouluun pyrkivä aktiivi urheilija.

Toimitin jokaiselle haastateltavalle saatekirjeet kysymyksineen, jotta haastateltavat tiesivät mistä haastattelussa on kyse ja millaisia kysymyksiä se sisältää. Haastateltavana oli sekä urheilijoita että asiantuntijoita, jotta tutkimukseen saataisiin mahdollisimman paljon eri lähteiden tietoa. Urheilijoille, kaksoisura-asiantuntijalle ja akatemian yhdyshenkilöille oli kaikille erilainen kysymyspohja. Kysymyspohjat olivat erilaiset, jotta saataisiin syvälinen ymmärrys heidän omista tiedoistansa ja kokemuksista.

Tutkimuksessa olisi myös voitu hyödyntää Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelevaa henkilöä, jolla ei ole urheilutaustaa. Näin olisi saatu erilainen näkökanta, jota olisi voinut verrata urheilijan näkökantoihin. Ei-urheilevan opiskelijan kokemukset opiskeluista koulussa olisivat antaneet näkökulmia esimerkiksi Poliisiammattikorkeakoulun rasittavuuteen yleisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa on myös hyvä ottaa huomioon sekä nykyinen maailmantila että viimeisen 3 vuoden aikainen maailmantila. Haastateltavat urheilijat ovat osittain suorittaneet Poliisi (AMK) -tutkintoa maailmanlaajuisen pandemian aikana. Pandemia-ajan opiskeleminen poikkeaa jonkin verran siitä, kuinka Poliisiammattikorkeakoulussa on opiskeltu ennen niin sanottua

”lockdownia” eli sitä, kun kaikki tapahtumat, yleisötilaisuudet, koulut ja ravintolat sulkeutuivat. Opiskelu oli hyvinkin poikkeuksellista, sillä suurin osa luennoista siirtyi etäopetukseen. Poliisin ammatteihin kuuluu kuitenkin myös paljon käytännön opettamista, kuten voimankäyttö (aseen käsittely, kiinniotot, taktiikka), joita harjoiteltiin koulussa pandemiasta huolimatta lähiopetuksena. Opinnot saattoivat olla etäopetuksen vuoksi joustavampia, joten urheilulle jäi enemmän aikaa. Poliisiammattikorkeakoulun täytyi myös pandemian takia soveltaa opintoja, sillä pandemiasta johtuvat karanteenit toivat opiskelijoille poissaoloja. Jotta tutkinnon sai suoritettua, tuli opiskelijoille tarjota enemmän poissaolon korvaavia tehtäviä.

Jotta tutkimus olisi luotettava, tulisi sen olla myös eettistä. Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien yksityisyyttä, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Tutkimus toteutettiin haastatteluilla. Jokaisesta haastateltavasta kohdellaan tasa-arvoisesti ja kunnioituksella. Tätä tutkimusta eli opinnäytetyötä varten haettiin Poliisiammattikorkeakoululta erikseen tutkimuslupaa, joka takaa sen, että tutkimus toteutetaan eettisesti ja luotettavasti. Haastatteluista kertyneet tiedot käsiteltiin luottamuksellisesti. Haastatteluissa ei kerätä haastateltavan henkilökohtaisia tietoja. Tutkimuksesta saatuja materiaaleja ei anneta ulkopuolisten nähtäväksi. Kaikki aineisto käsitellään sähköisesti ja ne säilytetään salasanojen takana. Kun tutkimus päättyi, hävitettiin kaikki aineisto.

#### **5.4 Jatkotutkimus**

Urheilun ja Poliisiammattikorkeakoulun yhdistämiseen liittyviä opinnäytetöitä ei ollut aikaisempia. Tämän työn ollessa ensimmäisiä, on jatkotutkimuksille tarvetta. Jatkotutkimuksina voisi olla ei-urheilevan ja urheilevan poliisiopiskelijan opintojen vertailu. Tämä voisi kokonaisuudessaan kattaa kokemukset opintojen rasittavuudesta, fyysisen kunnon ylläpitämisestä, henkisistä voimavaroista sekä kokonaiskuormituksesta. Tällainen jatkotutkimus voidaan suorittaa niin, että tarkastelussa on kaksi opiskelijaa ja heidän koko opintomatkaa tarkasteltaisiin syvällisesti. Myös suurella otannalla tehty työ voisi tuottaa tilastoja, mutta aktiivisesti urheilevia opiskelijoita on koulussa sen verran vähän, että se saattaa olla mahdotonta.

Kaksoisura-asiantuntijan kanssa keskustellessa pohdimme yhdessä, miten juuri Poliisiammattikorkeakoulu voisi kehittää toimintaansa. Kaksoisura-asiantuntija kertoi, että Suomen Olympiakomitea on viime vuonna rakentanut yhdessä Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen (Karvi) kanssa huippu-urheilijamyönteisten korkeakoulujen arviointimallin. Sen tavoitteena on tunnistaa ja tunnustaa ne yliopistot ja ammattikorkeakoulut, jotka täyttävät toiminnallaan huippu-urheilijamyönteiselle korkeakoululle määritellyt laatutekijät sekä heiltä löytyy halua kehittää urheilijoiden kaksoisuraa yhteistyössä urheiluakatemiaan kanssa. Arviointimallia testataan pilottiauditoinneilla, jotka ovat osallis-

tavia ja vuorovaikutteisia. Niissä autetaan korkeakouluja tunnistamaan toimintansa vahvuudet, kehittämiskohteet, hyvät käytännöt sekä luodaan edellytyksiä toiminnan jatkuvalla kehittämiselle. Laatumalli sisältää kuusi kokonaisuutta, jotka ovat:

- Opiskelun tuki urheilijalle
- Joustavien opintopolkujen rakentaminen
- Urheilusta hankitun osaamisen tunnustaminen osana opintoja ja urheilijoille räätälöidyt opintokokonaisuudet
- Siirtymävaiheiden toimenpiteet
- Viestintä ja yhteistyö urheiluakatemia ja Olympiakomitean kanssa
- Urheilun tuki

Poliisiammattikorkeakoulu ja Tampereen seudun urheiluakatemia voisivat hakeutua yhdessä auditoitintiprosessiin. Kaksoisura-asiantuntija totesi, että Poliisiammattikorkeakoulu voisi arvioida omaa toimintaa laatumallin kokonaisuuksia hyväksi käyttäen. Näin nähtäisiin mitkä ovat Poliisiammattikorkeakoulun mahdollisuudet ja kehittämiskohteet. Laatumallin kokonaisuuksia voisi hyödyntää seuraavaan aiheesta tehtyyn opinnäytetyöhön. Se antaa tutkimukselle itsessään jo hyvän suunnan.

Urheilevan opiskelijan talouteen liittyvät asiat voisivat vaatia myös lisää tarkastelua. Asia nousi esille kaksoisura-asiantuntijan haastattelua tehdessä. Talouteen liittyvät ongelmat eivät kuitenkaan olleet tämän työn tarkastelun alla. Urheilu-uran rahoittaminen on Suomessa nähty kokonaisuudessaan haastavana, joten asiaa voisi tutkailla Poliisiammattikorkeakoulun näkökulmasta, kuten sponsorien hankkimisessa, sosiaalisen median hyväksi käyttämisessä sekä työharjoittelusta saadun palkan näkökulmasta.

## **5.5 Oma pohdinta**

Omista kaksoisuran vaiheista, tunteista ja kokemuksista voisin kirjoittaa kokonaisen kirjan verran. Kokonaisuudessaan aikani Poliisiammattikorkeakoulussa antoi itselleni enemmän kuin otti, vaikka matka olikin vuoristoratamainen ylä- ja alamäkineen. Pystyin täysin samaistumaan tämän opinnäytetyön haastateltujen urheilijoiden ajatuksiin kaksoisurasta ja opintojen sujuvuudesta yhdessä Poliisiammattikorkeakoulun kanssa. Vaikka niin sanottua ”urheilulinjaa” ei pystytä Poliisiammattikorkeakouluun tehdä, niin mahdollisuus opintosuunnitelman muokkaamiseen urheilun ehdoilla on mahdollista. Tämä mahdollisuus on sellainen, jonka jokainen Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelut aloittava urheilija tietäisi.

Kaikkien urheilijoiden urapolku on erilainen eikä toisen urheilijan uraa tule liikaa verrata toisen urheilijan uraan. Aloitin opinnot sellaisessa vaiheessa urheilijan uraa, kun tulokseni olivat heikot ja olin lopettamassa. Poliisiammattikorkeakouluun pääseminen oli itselle suuri helpotus ja se toi kaipamiani uusia tuulia. Tampereelle muutettuani vaihdoin seuraa, jossa minua alkoi valmentaa uusi valmentaja ja harjoittelin uuden ryhmän kanssa. Sain harjoitella opintojen alkuvaiheessa ilman tulospainetta. Lajiharjoittelu muuttui Tampereella erilaiseksi ja vaikka tämä itsessään voi tuottaa tuloista, ei Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelemisen vaikutusta paraneviin suorituksiini voi vähentellä. Se antoi minulle vastapainoa, rohkeutta sekä uusia ajatuksia ja ystäviä. Tampereen valmentajani ja ryhmäni olivat ja ovat edelleen korvaamattomia ja nautin ajastani Tampereella heidän takiaan. Myöskään työharjoittelun aikainen uintiryhmäni Helsingissä oli jaksamisen kannalta merkittävä, sillä siellä sai unohtaa töissä kohdatut asiat.

Koin myös kaksoisuran haittapuolet. Kokonaiskuorma kävi omiin voimavaroihin nähden välillä turhan suureksi. Suuri kokonaiskuorma ajoittain vaikutti omaan jaksamiseen altaassa ja koulussa. Kokonaiskuormaa lisäsi myös menestyksen tuomat tulospainet. Vaikka kuormaa oli välillä liikaa, opetti se olemaan oman mukavuusalueen ulkopuolella sekä löytämään omia rajoja. Toivon, että se on itseäni viisastuttanut ja tulee viisastuttamaan jatkossa. Apua omaan jaksamiseen tulee uskaltaa pyytää, sillä se avaa mahdollisuuksia. Oma-aloitteisuus mahdollistaa koulun suorittamisen sekä työharjoittelusta selviämisen. Poliisiammattikorkeakoulussa tukea saa opettajilta sekä oppilailta ja työharjoittelupaikan poliisilaitoksen henkilöstöltä ja työkavereilta. Vaikka tukea on mahdollista saada organisaation sisäلتä, tulee kaksoisuraa suorittavalle urheilijalle olla mahdollisuus hyödyntää mielenterveyteen erikoistuneita asiantuntijoita. Tärkeää myös rakentaa itselle verkosto ihmisistä, jotka eivät ole urheilun tai poliisin piirissä.

Sain poliisiopinnoteni aikana huikean määrän onnistumisia sekä uintikisoista, että koulusta. Toivon, että Poliisiammattikorkeakouluun hakeutuisi lisää opiskelevia urheilijoita. Uskon, että heistä tulee tulevaisuudessa hyviä poliiseja ja toivottavasti heidän uransa saisi poliisiopinnoista lisää nostetta urheilu-uralle kuten itse sain. Omalla tahtotilalla ja sillä, että antaa poliisiopinnoille mahdollisuuden olivat ne asiat, jotka toivat itselleni menestystä sekä altaassa että Tampereen Hervannassa.

## LÄHTEET

Hirsjärvi, S. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki, Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Yliopistopaino.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan ohje (TENK) 2012. [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa | Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](#) luettu 10.9.2023

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10.4.2015. Saatavilla sähköisesti osoitteesta [Liikuntalaki 390/2015 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#)

Nikander, A. 2021. Kaksoisura korkeakouluissa - kansainvälinen tutkimuskatsaus I Suomen Olympiakomitea [fef38b78-kaksoisura-korkeakouluissa kansainvalinen-tutkimuskatsaus\\_nikander-2021.pdf \(olympiakomitea.fi\)](#) luettu 12.9.2023

Pietikäinen, A & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa: vahvista mielen taitoja urheilun tueksi. Duodecim.

Poliisi (AMK) -tutkinnon opetussuunnitelma (180 op) 2022-2024. [Poliisi \(AMK\) -tutkinnon opetussuunnitelma \(180 op\) \(polamk.fi\)](#), luettu 10.9.2023

Poliisin henkilöstötilipäätös. 2021. Osaamisen johtaminen ja kehittäminen. <https://poliisi.fi/poliisin-henkilostotilinpaaotos-2021/4-osaamisen-johtaminen-ja-kehittaminen>, luettu: 12.9.2023

Rantala, K. 2022. Huippu-urheilu ja menestyksen mittarit suomalaisten lajiliittojen strategioissa I Opetus- ja kulttuuriministeriö [Huippu-urheilu ja menestyksen mittarit suomalaisten lajiliittojen strategioissa \(valtioneuvosto.fi\)](#), luettu 11.9.2023

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta ja tiede. [lt2-3 16 tutkimusartikkelit\\_ryba\\_88-95\\_lowres.pdf \(lts.fi\)](#) , luettu 10.9.2023

Suomen Mielenterveys ry, 2022. Resilienssi auttaa selviytymään. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/> , luettu 18.9.2023.

Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paralympiakomitea. 2018. Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu. [huippu-urheilun-yhteiskunnallinen-perustelu.pdf \(olympiakomitea.fi\)](#) , luettu 10.9.2023.

## LIITE 1



### Liite 1, Opinnäytetyön tutkimuskysymykset Poliisiammattikorkeakoulun urheilijoille

Alla urheilijoille etukäteen luettavaksi kysymyksiä, joita urheilija saa pohtia ennen haastattelua. Kuitenkin niin, että haastatellaan vapaasti keskustellen, sillä uusia mielenkiintoisia näkemyksiä ilmenee.

- Oletko kesä- vai talvilajin harrastaja?
- Oletko yksilö- vai joukkuelajin edustaja?
- Kauan olet harrastanut edustamaasi lajia?
- Kilpailetko vielä aktiivisesti vai lopettanut?
- Mitkä opit tai ominaisuudet huippu-urheilusta ovat hyödyllisiä poliisin ammatissa?
- Kuinka pitää huolta omasta jaksamisesta kaksoisuralla?
- Kuinka koulu tukee ja antaa helpotuksia?
- Oletko tehnyt poikkeavan opintosuunnitelman?
- Mitä koet itse tärkeäksi opiskelevana urheilijana?

## LIITE 2



### Liite 2, opinnäytetyön kysymyksiä poliisiammattikorkeakoulun yhdys- henkilölle

Kysymykset toimitetaan haastateltavalle etukäteen, jotta vastauksia saa miettiä ennen varsinaista haastattelua. Kuitenkin niin, että haastattelussa keskustellaan vapaasti, mikäli ilmenee muuta mielenkiintoista.

- Millainen on Poliisiammattikorkeakoulun poliisi (AMK) rakenne?
- Kuinka kauan Poliisiammattikorkeakoulu on toiminut yhteistyössä Tampereen urheiluakatemian kanssa?
- Millaista on yhteistyö Poliisiammattikorkeakoulun ja Tampereen urheiluakatemian kanssa?
- Mitkä ovat suurimmat ongelmat kilpaurheilijalle poliisiopiskelijalle?
- Miten opintosuunnitelmaa voitaisiin muuttaa kaksoisuraa suorittavalle opiskelijalle?
- Miten urheilusta johtuvaa poistumaa hoidetaan?

## LIITE 3



### Liite 3, Kysymyspohja kaksoisura-asiantuntijalle

Alla kysymyspohja kaksoisuran asiantuntijalle. Kysymykset toimitetaan haastateltavalle etukäteen, jotta vastauksia saa miettiä ennen varsinaista haastattelua. Kuitenkin niin, että haastattelussa keskustellaan vapaasti, mikäli ilmenee muuta mielenkiintoista.

- Kuinka monen eri lajin edustajaa autat kaksoisuralla?
- Mitä hyötyjä kaksoisurasta on?
- Mitä haittoja kaksoisurasta on?
- Mitä ovat parhaimmat työkalut onnistuneeseen kaksoisuraan?