

TARINOITA SUOMALAISTEN
HUIPPUNAISUIMAREIDEN UINTIURAN
LOPETTAMISEN SYISTÄ

Voisiko naisten uintiuria pidentää?

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö AMK
Suvi Toiviainen
Kevät 2011

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

TOIVIAINEN, SUVI:

Tarinoita suomalaisten huippunaisui-
mareiden uintiuran lopettamisen syistä

Voisiko naisten uintiuria pidentää?

Opinnäytetyö, 46 sivua, 3 liitesivua

Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus suomalaisten huipputaso- naisuimareiden uintiuran lopettamisen syistä. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää huipulla uineiden naisuimareiden kokemuksia uintiuransa päättämisestä ja siihen vaikuttaneista tapahtumista, tekijöistä ja henkilöistä. Tutkimuksessa on myös selvitetty naisuimareiden ideoita siitä, miten uimareiden ura voitaisiin saada jatkumaan pidempään. Suomalaisen huippu-uinnin kehittämisen kannalta on tärkeää saada tietoa siitä, miten uimarin uraa voisi pidentää, jotta hän ehtisi saavuttaa oman maksimaalisen urheilijan potentiaalinsa.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin narratiivista eli kerronalista tutkimusmenetelmää. Entiset uimarit kirjoittivat tarinan uintiuransa loppuvaiheista ja uintiuran päättämisestä. Tutkimukseen osallistui kuusi naista, jotka ovat joko kansallisen tason huippu-uimareita tai kansainvälisellä tasolla kilpailleita urheilijoita, jotka osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkimus toteutettiin sähköpostitse.

Tutkimuksen tulokset toivat esille opiskelun ja uintiuran yhdistämisen hankaluuden, joka ilmeni suurimmassa osassa tarinoita. Opintojen ja uintiuran lisäksi uimarin on myös tehtävä töitä itsensä elättämiseksi, joka koettiin liian monimutkaiseksi. Tarinoista ilmeni myös, että valmennukselliset vaikeudet olivat osasyynä urheiluran lopettamiselle. Valmentajan vaihdos ja vaikeudet kommunikoinnissa oman valmentajan kanssa vaikuttivat tulosten heikentymiseen, mikä vähensi motivaatiota jatkaa urheilijan uraa. Myös loukkaantumiset ja psyykkiset tekijät vaikuttivat uintiuran päättämiseen. Kehittämisideoita antoi puolet vastanneista ja heidän mielestään tärkeimpiä kehitettäviä asioita ovat uimarin tukeminen opintojen ja uinnin yhdistämisessä sekä psyykkisen valmennuksen kehittäminen.

Tutkimustulosten perusteella olisi tärkeää kehittää niitä tukijärjestelmiä, jotka tukevat urheilevaa opiskelijaa. Psyykkisen valmennuksen kehittäminen nousi myös esiin. Valmentajien kanssa käyty keskustelut uran vaikeuksista saattavat olla puutteellisia ja uimari ei välttämättä saa tarvitsemaansa kannustusta uran vaikeina hetkinä. Myös uimarin lähipiirin tuki on tärkeä tekijä silloin, kun ura on vaaka- laudalla.

Avainsanat: kilpauinti, naisurheilu, urheilu-uran lopettaminen, urheilijan identiteetti, narratiivinen tutkimus.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

TOIVIAINEN, SUVI: Stories of top level Finnish female swimmers: the reasons for quitting and can careers last longer

Bachelor's Thesis, 46 pages, 3 appendices

Spring 2011

ABSTRACT

This thesis was a qualitative study of top level Finnish female swimmers, and of the reasons for terminating their swimming careers. The purpose of this study was to find out about their personal experiences, and the reasons for ending their competitive careers. It looks at various occasions, people and other factors that has affected their lives, and helped the decision to end competitive swimming. This study examined ways to improve on the possibilities to continue their swimming careers longer. It seems important that swimmers continue their careers longer, in order to have internationally successful swimmers in Finland.

This was a narrative study. Former top level swimmers wrote stories about the final stages of their swimming careers. Six swimmers took part in the study. They were national level Finnish swimmers and half of them were competitors of international level. All of them participated voluntarily.

The results of this study show, that female swimmers find it difficult to combine a swimming career and upper secondary studies. Lack of income during studies force students to work, which makes it difficult to have a competitive swimming career. Interpersonal problems with coaching: a new coach or no communication with an old one, were reasons for ending competitive swimming. Physical injuries were partly reported as a reason for quitting. The swimmers added ideas for improvement and development, simply to offer support to the swimmers as they start upper secondary studies, and to point out that they need more psychological help with a sports career.

This study revealed that it is crucial to offer support to the swimmers, in order to have longer swimming careers. Open communication with coaches help swimmers to overcome difficulties in their careers. A competitive swimming career can be attained easier if the swimmer is helped to combine their swimming and studies.

Key words: swimming, female athletes, career termination, athletic identity, narrative study.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KILPAUINNIN JÄRJESTELMÄ SUOMESSA	3
2.1	Aloittelevan uimarin matka kohti huippua	3
2.2	Huipulle tähtävien uimareiden haasteet	5
3	URHEILIJAN URAN LOPETTAMISEN MONET KASVOT	7
3.1	Drop out, burnout ja retirement/role exit	8
3.2	Naisurheilijoiden uran lopettamisen syitä	9
3.3	Uimareiden uran lopettamisen syitä	11
3.4	Urheilijan identiteetti	13
3.5	Uran päättäminen - urheilijan identiteetistä luopuminen	14
4	NAISURHEILUN ERITYISKYSYMYKSIÄ	17
4.1	Naisurheilu suomalaisessa liikuntakulttuurissa	17
4.2	Naiset suomalaisessa kilpauinnissa	18
5	TEORIASTA TUTKIMUKSEKSI – TARINOISTA TIEDOKSI	21
5.1	Tutkimusongelmat ja kohderyhmä	23
5.2	Tutkimusmenetelmän valinta ja testaaminen	24
5.3	Näin tutkimus suoritettiin	25
6	TULOKSET	27
6.1	Huippunaisuimareiden uran lopettamisen erilaisia syitä	27
6.2	Uimareiden näkemyksiä uintiuran pidentämisen keinoista	37
7	POHDINTA	40
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Idea tähän opinnäytetyöhön lähti siitä, kun olen vierestä seurannut nuorten naisuimareiden kamppailua uintiuran, opintojen ja työelämän yhdistämisen parissa. Sama kuvio toistuu vuodesta toiseen ja aina uimarista seuraavaan. Usean valmentajan näkemys asiaan on, että joskus ne elämän realiteetit tulevat väkisinkin vastaan. Samaan aikaan kun naisuimarit lopettavat uransa, monet miesuimarit onnistuvat ratkaisemaan uinnin, opintojen ja työelämän yhdistämisen monimutkaisen yhtälön. Tätä samaa kuviota seurattessani on päässäni ajan myötä kehittynyt kysymyksiä: Miksi naisuimarit lopettavat uintiuransa niin nuorina? Olisiko asialle jotain tehtävissä? Tuntui luontevalta lähteä tekemään tätä opinnäytetyötä, kun tutkimukseni keskeisimmät kysymykset olivat jo valmiiksi muotoutuneet omien uinti- ja valmennusvuosien aikana.

Suurin osa nykyisistä uinnin ammattivalmentajista varmasti arvostaa naisten huippu-uintia yhtä paljon kuin miesten huippu-uintia, mutta ympärillä vellovat asenteet tekevät tehtävänsä. Vaatii todellista rohkeutta nuorelta naisuimarilta asettaa uintiura opintojen edelle tai edes tasavertaiseen asemaan oman opinto tai työuran kanssa. Omat kokemukseni yli 20-vuotiaana uimisesta sekä siihen liittyvästä opintojen ja uinnin yhdistämisestä ovat pääasiassa positiivisia, mutta muutamat minulle esitetyt kysymykset ihmetyttävät edelleen. Monesti urani viimeisinä vuosina jouduin selittelemään, miksi uin vielä niin ”vanhana”. Lopetin uintiurani 22-vuotiaana!

Suomalaisten naisuimareiden lopettamisen syihin pääsemiseksi otin tähän työhön kolme näkökulmaa. Ensimmäinen niistä on suomalaisen uinnin järjestelmä jota käsitellään luvussa kaksi. Uinti on yksilölaji, jossa lajitaidot opitaan jo varsin nuorena verrattuna moneen muuhun lajiin. Tehokkaaseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun siirrytään jo silloin kun monet samanikäiset lapset vasta valikoivat omaa lajiaan. Tästä johtuen uinti myös usein lopetetaan aikaisin ja yli 20-vuotiaat ovat jo ”vanhoja” uimareita.

Urheilijan uran lopettamiseen liittyy paljon erilaisia tekijöitä ja urheilu-uran lopettaminen voi olla todella vaikea prosessi, mutta toisaalta myös helppoa ja uusiin haasteisiin, kuten opintoihin kannustavaa. Huippu-urheilijan elämä pyörii voimakkaasti urheilun maailmassa ja monet urheilijat eivät välttämättä edes tiedä mitä uransa jälkeen tekisivät. Tätä työn toista näkökulmaa käsittelen erityisesti naisuimareiden näkökulmasta luvussa kolme.

Kolmas ja samalla hyvin keskeinen näkökulma työssäni on suomalaisen liikuntakulttuurin tasa-arvoisuus. Mistä pohjautuvat nuo parikymppisille naisuimareille esitetyt kysymykset vanhana uimisesta? Liikuntakulttuuria käsiteltäessä löytyy ainakin joitakin syitä tähän hieman erikoiseen kysymykseen, jota saatetaan hyväntahtoisesti esittää nuorille naisuimareille ja varmasti myös monen muun urheilulajin edustajalle. Työni neljännessä luvussa pureudutaan tähän haastavaan aiheeseen, josta ei välttämättä haluta puhua.

Kehittämisehdotuksia halusin kuulla asiasta parhaiten tietäviltä ammattilaisilta, eli lopettaneilta urheilijoilta itseltään. Heillä on todennäköisesti realistisin kuva siitä mitä todella tarvitsisi tehdä, jotta uimarit jatkaisivat uriaan pidempään. Syväälle juurtuneisiin asenteisiin vaikuttaminen ei yhden opinnäytetyön avulla ole tietenkään mahdollista, mutta konkreettisia ehdotuksia on hyvä lähteä työstämään kohti käytännön toteutuksia. Jotta tämän tutkimuksen tulokset tavoittaisivat oikeat tahot ja sanoilla olisi enemmän painoarvoa, olen rajannut tutkittavien ryhmän huippu-uimareihin. Kaikki tähän tutkimukseen vastanneet urheilijat ovat vähintäänkin aikuisten tason Suomen mestaruusuintien mitalisteja ja heistä puolet on kilpaillut ja myös menestynyt kansainvälisissä kilpailuissa. Erään entisen uimarin sanoin voidaan kiteyttää ympäristön painostus uinninlopettamiseen näin:

”... ”Miten sä vielä jaksat treenata?”, ”Ai, sä uit vieläkin!” alkoivat olla yleisimpiä kysymyksiä. Tuntui, että tämän ikäiset naisuimarit (22v.) olivat ainakin Suomessa harvinaisuus. Rupesin sitten itsekin miettimään, että onko tässä enää mitään järkeä.”

2 KILPAUINNIN JÄRJESTELMÄ SUOMESSA

Uimaliiton toiminnan keskeinen kehittämistavoite on valmennuksen laadun ja tietotaidon lisääminen ja päätoimisten valmentajien työn tuloksien takaaminen. Tulostaso pyritään vakiinnuttamaan korkealle tasolle erilaisten asiantuntijoiden ja liiton valmentajien avulla. Liiton valmentajiin kuuluvat valmennuspäällikkö, Unicef Team Londonin päävalmentaja, nuorisovastaava sekä siniviitta-, ikäkausi ja vammaisuinnin koordinaattorit. Asiantuntijoina käytetään fysioterapeuttia, lääkäriä, testaajaa sekä kilpailuanalyysi- ja tekniikkavalmentajaa. Lisäksi Suomessa on 40 päätoimista valmentajaa, jotka toimivat yhteistyössä Uimaliiton valmennusjohdon ja omien uimaseurojensa osa-aikaisten valmentajien kanssa. (Kauhanen ym. 2009, 459).

Suomen Uimaliiton kilpailulliset tavoitteet keskittyvät 50 metrin altaan kansainvälisiin arvokilpailuihin olympiamatkoilla. Sekä nuorten että aikuisten uinnissa pyritään huipputulokset ajoittamaan kesäisin uitaviin pääkilpailuihin pitkällä, 50 metrin radalla. Lasten ja nuorten uintikautta on pidennetty siirtämällä 10-13-vuotiaiden Rollo-kilpailuja ja Ikäkausimestaruusuinteja viikolla eteenpäin. (Kauhanen ym. 2009).

2.1 Aloittelevan uimarin matka kohti huippua

Suomessa uintiharrastustaan aloittelevat lapset ovat yleensä 6-9-vuotiaita. Harjoittelu on pääasiassa perustaitojen opettelemista. Harjoittelu tapahtuu sekä altaassa että kuivalla maalla ja siihen kuuluu uintitekniikan, liikkuvuuden, liikenopeuden ja erilaisten taitotekijöiden kehittäminen. (Kauhanen ym. 2009, 463). Varhaisessa uintiharjoittelussa niin kuin muussakin lasten liikunnassa tärkeää on lapsen taitotason mukainen ohjaus.

Lajitekniikan oppimisen parhaana aikana pidetään uinnissa noin 10-12-vuotta. Harjoittelun määrät voivat lisääntyä jo neljästä kuuteen kertaan viikossa, mutta allasharjoittelussa pääroolissa on edelleenkin tekniikan harjoittelu. Nopeuden ja aerobisen kestävyuden harjoittelu on suositeltavaa, mutta on tärkeä muistaa har-

joittelun pitkäjänteisyys. Kovalla kestävyysharjoittelulla päästään nopeasti oman ikäsarjan huipulle, mutta kehitys ei todennäköisesti ole kovin kauaskantoista. (Kauhanen ym. 2009, 463). Lapsuuden uintiharjoittelusta voidaan olla monta eri mieltä. Lasten harjoittelun tekniikka painotteisuudesta ollaan kuitenkin yhtä mieltä lähes kaikissa uimaseuroissa. Uintimäärät saattavat kuitenkin vaihdella suuresti eri seurojen välillä. Esimerkiksi 12-vuotiailla saattavat harjoitusmäärät vaihdella kolmesta jopa seitsemään kertaan viikossa uimaseurasta ja uimarin aloittamisiästä riippuen.

Määräpainotteinen harjoittelu aloitetaan murrosiässä. Murrosiän aikana harjoittelua voidaan lisätä viidestä harjoituksesta jopa 8-12 viikoittaiseen harjoituskertaan. Voimaharjoittelun maltillinen aloittaminen ja henkilön biologisesta kehityksestä riippuva voimaharjoittelu valmentajan johdolla olisi myös hyvä aloittaa murrosiässä. Taloudellisen uintitekniikan oppiminen ja oman teknisen suorituksen arvioiminen kuuluvat olennaisena osana lisääntyneeseen määräharjoitteluun. (Kauhanen ym. 2009, 464-465). Uinti on urheilulajina tunnettu sen hurjista harjoitusmääristä. Kaikki eivät kuitenkaan harjoittele samalla tavalla, vaan käytäntöjä on varmasti yhtä monia kuin on nuorten valmentajiakin. Myös harjoitusmäärissä on eroja. Malvelan pro gradu tutkielman (2003) mukaan 13-15-vuotiaat suomalaiset uimarit harjoittelivat keskimäärin noin seitsemän kertaa viikossa (Malvela 2003, 51).

Nuorten aikuisten ja aikuisten uintiharjoittelu on erikoistumisen aikaa, jolloin tavoitellaan omaa huipputasoa. Jokainen uimari harjoittelee eri tavalla riippuen uimarin henkilökohtaisista päälajeista, harjoitteluun käytettävissä olevasta ajasta, fyysisestä suorituskyvystä ja palautumisesta riippuen. Harjoittelussa pyritään käyttämään juuri niitä harjoitustapoja, jotka ovat kyseisen uimarin harjoittelussa todettu parhaita tuloksia tuottaviksi. (Kauhanen ym. 2009, 465). 16-vuotiaasta eteenpäin suomalaiset lajiinsa sitoutuneet Suomen Mestaruuskilpailujen finalistit harjoittelevat keskimäärin yhdeksän kertaa viikossa (Malvela 2003, 51). Suomalaisen uinnin, kuten monen muunkin urheilulajin haaste on saada urheilijat harjoittelemaan riittävän pitkään, jotta oma potentiaali ehdittäisiin saavuttaa. Suomalaiset uimarit lopettavat uinnin yleensä jo lukiossa tai viimeistäänkin sen jälkeen. (Kauhanen ym. 2009, 465).

2.2 Huipulle tähtävien uimareiden haasteet

Uinti on aiemmin ollut laji, jossa menestyttiin ja myös lopetettiin nuorena. Käsitys uinnista on muuttumassa ja urheilijoita pyritään tukemaan, niin että he jatkaisivat uraansa pidempään. Esimerkiksi Pekingin Olympialaisten naisen 100 metrin vapaauintin finaalin uimareiden keski-ikä oli yli 24 vuotta. (Natunen 2009; Kauhanen ym. 2009). Suomalaiset uimarit lopettavat uintiuransa yleensä jo 16-18-vuotiaina. Yksi lopettamisen kynnyskysymys on raha. (Natunen 2009). Erilaisia tukijärjestelmiä uimareiden tukemiseksi on Suomessa pyritty kehittämään, jotta urat saataisiin jatkumaan riittävän pitkään.

Suomessa on keskiasteen oppilaitoksia, lukioita ja ammattikouluja, jotka mahdollistavat lähes täysipainoisen uintiharjoittelun. Näissä oppilaitoksissa 15-19-vuotiaat huipulle tähtävät uimarit pystyvät yhdistämään koulunkäynnin ja jopa 11 kertaa viikossa uintiharjoittelua. Suomessa on joillakin paikkakunnilla myös hyvät mahdollisuudet yhdistää korkeakouluopinnot ja ammattimainen uintiharjoittelu. (Natunen 2009). Korkeakouluihin siirryttäessä nuorten aikuisten taloudellinen tilanne yleensä muuttuu, kun pitää pystyä elättämään itsensä opintotuen ja muiden tukien turvin. Kaikilla ei ole välttämättä riittävän hyvä rahatilanne jatkaa urheilua, ellei sitten saa joitakin Olympiakomitean tukia tai muuta mahdollista avustusta. Urheilijoiden tuet koskevat yleensä vain muutamia suomalaisuimareita. Suomen uimaliiton valmennuspäällikkö Ippe Natunen ehdottaa artikkelissaan *Askelmia uimarin polulla kohti menestystä* (2009), että uimaseurat kehittäisivät aikuisuimareille tarkoitettuja apu- ja stipendirahastoja. Näillä voitaisiin esimerkiksi tukea opiskelevia uimareita. Vaikka summat eivät olisi suuria, niin näillä tukitoimilla voitaisiin kannustaa uimareita esimerkiksi leirityksiä tukemalla.

Suomessa on yhteensä 19 urheiluakatemiaa, joista 14:sta tarjoaa mahdollisuuden uimareille yhdistää korkeamman asteen opinnot ja uinti. Nämä 14 urheiluakatemiaa kattavat koko Suomen ja erityisesti kaikki suurimmat opiskelukaupungit. (Suomen Olympiakomitea 2011). Yliopisto ja ammattikorkeakoulu paikkakunnilla on tarjolla asiantuntevia valmentajia ja hyvät harjoitusolosuhteet. Valmentajan vaihtuminen on usein pakollista opiskelupaikkakunnalle muuttaessa, mutta toisaalta se voi tuoda harjoitteluun uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia kehittymi-

seen. (Natunen 2009). Opiskelupaikkakunnalle muutto saattaa vaikuttaa kerralla moneen asiaan. Uusi opiskelija joutuu kohtaamaan yhtä aikaa sekä uuden paikkakunnan ja opintojen haasteet että uuden valmentajan ja seuratoverit.

Mutta miten Suomessa tuetaan työssä käyvää uimaria? Monella työpaikalla ei välttämättä ole mahdollisuutta tukea uimarin uraa tai sitten he eivät osaa tai halua sitä tehdä. Työnantajalta vaaditaan paljon ymmärrystä, jos uimari harjoittelee yhdeksän kertaa viikossa tai enemmän ja uinti vie suuren osan voimavaroista. Uimaseurat eivät aina pysty työllistämään uimareita, jotka haluavat työskennellä ja uida yhtä aikaa. Natunen (2009) mukaan valmentajan työ uimaseurassa voi olla hyvä tapa yhdistää kilpauinnin kova harjoitusmäärä ja työnteko, jos seuralla on mahdollisuus tarjota valmentajan paikkaa uimarille.

3 URHEILIJAN URAN LOPETTAMISEN MONET KASVOT

Urheilijan uran lopettamiseen liittyy paljon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, joilla on sekä hyviä että huonoja puolia. Pitkään jotakin tiettyä lajia harrastanut ja lajissaan menestynyt urheilija voi jopa kokea menettävänsä osan itsestään lopettaessaan urheileijan uransa. Suurin osa huipulla urheilleista henkilöistä näkee huippu-uransa hyvin positiivisena aikana, johon lisäksi liittyy tietty urheilijan identiteetti. Osa lopettelevista urheilijoista haluaa vielä kilpailla alemmalla tasolla jäädytellen, mutta toisaalta osalle kilpailu alemmilla tasoilla voi olla täysin mahdoton ajatus ja ura lopetetaan selvästi tiettyyn pisteeseen. Urheilijan uran lopettamista voi helpottaa se, että omat kilpailulliset tavoitteet on saavutettu ja elämässä on muita tärkeitä asioita, kuten työtä, opintoja ja ihmissuhteita. Jos ura loppuu ennenaikaisesti, on entisellä urheilijalla usein vastassaan kriisi, jonka ratkaisemisessa auttavat paljon urheilijan uran ulkopuoliset asiat. (Frantsi & Närhi 1988, 151-153).

Urheilijan uran loppuminen nähdään usein negatiivisena asiana, mutta lopettaminen voi myös olla osa normaalia aikuisuuteen siirtymistä. Tämä liittyy useimpien urheilijan elämäntilanteen muutoksiin, kun siirrytään kohti uudenlaisia haasteita. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6). Urheilijat oppivat urallaan paineen sietokykyä, sitoutumista ja järjestelmällisyyttä. Näiden lisäksi monet muut urheilu-uralla saavutetut psyykkiset taidot saattavat auttaa urheilijaa elämässään eteenpäin, esimerkiksi työmarkkinoilla. (Frantsi & Närhi 1988, 154.)

Urheilijan uran päättymiseen on monia eri syitä. Tärkeä kysymys urheiluharrastuksen päättymisessä onkin urheilijan sitoutuneisuus lajiin. Onko urheilulajin lopettaja menestyvä urheilija, sitoutunut nuori vai vasta kokeiluvaiheessa oleva lapsi tai nuori. Kokeiluvaiheessa lopettavat lapset ja nuoret eivät koe kokeiltavaa lajia omakseen ja lopettaminen saattaa usein liittyä lajivalintaan. Sitoutuneet nuoret ovat aktiivisia harrastajia, jotka ovat harrastaneet jotakin tiettyä lajia jo pidempään. Sitoutuneilla nuorilla on kaikki perustaidot hankittu ja heillä on selkeitä motiiveja harrastamiselleen. Menestyneet urheilijat ovat lajia jo pitkään harrastaneita, vähintään 15-vuotiaita ja useita kertoja viikossa harjoittelevia nuoria tai

aikuisia. Nämä urheilijat muodostavat usein seurojen ja liittojen keskeisen toiminnan, johon satsataan myös taloudellisesti eniten. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6-8).

Käsittelen aihetta menestyneiden urheilijoiden näkökulmasta. Lopettamiselle on paljon syitä, jotka ovat yksilökohtaisia jokaisen urheilijan kohdalla. Vaikka syitä olisi paljon, lopettaminen voidaan jakaa kolmeen eri ilmiöön: drop-out, burnout ja retirement/role exit (Lämsä & Mäenpää 2002, 9).

3.1 Drop out, burnout ja retirement/role exit

Drop out suomennetaan urheilupiireissä pelistä putoamiseksi. Se tarkoittaa uran ennen aikaista päättymistä, kun omalle huipputasolle ei ole vielä päästy. Terminä drop out viittaa karsiutumiseen tavalla, johon urheilija ei ole itse voinut vaikuttaa. Drop out termi sisältää järjestelmän kritiikkiä. Urheilija, joka haluaisi jatkaa lajiaan, joutuu karsiuduttuaan lopettamaan uransa ennen omaa huipputasoaan, koska järjestelmä ei ota huomioon yksilöä motiiveineen ja vaikeuksineen vaan etsii taas uusia lahjakkuuksia. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9). Menestyneiden aikuisurheilijoiden näkökulmasta varsinainen drop out ei välttämättä määritä uran lopettamista parhaiten, sillä lajien karsinnat tehdään jo paljon nuorempaan, kun kartoitetaan nuoria lahjakkuuksia.

Burnoutilla urheilussa tarkoitetaan fyysistä ja psyykkistä uupumusta sekä kiinnostuksen vähenemistä urheiluun ja selkeästi heikentyneitä urheilusuorituksia (Cox 2002, 394). Se on urheilijan elämäntilanteeseen liittyvän pidempään jatkuneen stressitilan seuraus. Burnout voi myös tarkoittaa kontrollin puutteen tunnetta urheilun sosiaalisista piireistä johtuen. Tällaisessa tilanteessa urheilija kokee olevansa muiden kontrollin alaisena ja hän ei pysty vaikuttamaan riittävän paljon omiin elämän valintoihinsa. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9) Burnoutiin voi johtaa myös se, että urheilija haluaa jatkaa uraansa vaikka se ei olisi pitkään aikaan sujunut hyvin. Hän on tavallaan jäänyt loukkuun uraansa. Vaikka iloa urheilusta ei tulisi enää lainkaan, tuntuu kuitenkin vaikealta luovuttaa. Urheilija ei välttämättä edes osaa ajatella lopettamisen mahdollisuutta, koska vaihtoehtoista kiinnostuksen kohdetta urheilun tilalle ei ole kehittynyt. Tällaisesta epäterveestä tilanteesta seuraa lähes

välttämättä jonkin asteinen burnout. (Cox 2002, 399) Pitkään jatkuneeseen yllirasitustilaan urheilun lopettaminen voi tuoda nopeaa helpotusta ja se voi olla jopa ratkaisevaa urheilijan terveyden tai mielenterveyden kannalta. Vaihtoehtoja ei välttämättä ole, jos yllirasitustila on mennyt liian pitkälle. Burnout olisikin parempi ennaltaehkäistä, kuin odottaa milloin urheilijalla tulee raja vastaan.

Retirement tarkoittaa suoraan suomennettuna eläkkeelle jäämistä. Se kuvaa tässä yhteydessä vetäytymistä urheilu uralta ja pitkäaikaisesta toiminnasta luopumista. Role exit –termi tarkoittaa prosessia, jossa ihminen luopuu tietystä roolista. Termi sisältää ajatuksen siitä, että lopettaminen on prosessi, jossa on eriasteisia vaiheita. Näihin vaiheisiin liittyy urheilijan ensimmäiset epäilyt oman uran jatkamisen mahdollisuuksista, päätöksenteon prosessi, lopettamisen konkreettinen hetki ja sopeutuminen uudelleenlaiseen elämäntilanteeseen ja sen tuomiin haasteisiin. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9). Intensiivisen urheilijan uran jälkeen urheilijan voi olla vaikea nähdä omaa minuuttaan ilman rooliaan urheilijana. Menestyneillä urheilijoilla ura vie usein koko lapsuuden ja nuoruuden ja tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa roolista luopuminen aiheuttaa kriisin minuudelle. Urheilusta eläkkeelle jääminen voi hyvin suunniteltuna toisaalta myös olla helppoa ja ongelmia ei välttämättä tule lainkaan. (Kaski 2006, 224-225.) Urheilijan eläkkeelle jääminen on hallitumpaa kuin drop out tai burnout. Silloin urheilijalla on paremmat mahdollisuudet päättää miten ja milloin urastaan luopuu, eikä siihen todennäköisesti liity pakkoa lopettamiseen.

3.2 Naisurheilijoiden uran lopettamisen syitä

Urheilu-uran loppumista ja sen syitä on tutkittu paljon. Syyt urheilu-uran päättämiseksi ovat usein moniselitteisiä ja yhtä ainoata syytä ei välttämättä löydy kenenkään kohdalla. Aihe kiinnostaa urheilupiireissä, koska monesti urheilijoilla jää oma huipputaso saavuttamatta liian aikaisen lopettamisen takia. Keskityn tässä alaluvussa erityisesti naisurheilijoiden urien päättämissyihin.

Skotlantilaisista entisistä eliitti naisurheilijoista tehdyssä tutkimuksessa urien lopettamissyitä on selvitetty sekä kvantitatiivisesti että kvalitatiivisesti. Otos urheili-

joista ylittää sadan, mutta silti kaikkiin kysymyksiin on ollut mahdollista vastata aina myös omin sanoin ja tarkemmin selittäen. Näistä entisistä naisurheilijoista kolmekymmentä prosenttia ilmoitti lopettamissyökseen vamman. Tähän kategoriiaan kuuluvat myös sairautteen, terveydentilaan, ylitreenaamiseen ja burn outiin liittyvät lopettamiset. Osa tähän ryhmään kuuluneista piti kuitenkin lopettamis päätöstään vapaaehtoisena, vaikka se johtui pakottavista syistä. Vain kolme prosenttia piti kronologista ikäänsä lopettamisen syynä. Entisistä urheilijoista 46% piti uransa lopettamista täysin vapaaehtoisena päätöksenä. Muuttunut tärkeysjärjestys elämässä, motivaation puute, perheen perustaminen ja saavutetut tavoitteet olivat yleisimmin mainittuja syitä uran täysin vapaaehtoisesti päättäneistä naisista. Muutamat kertoivat uran loppuneen henkilökohtaisista vaikeuksista johtuen. Myös liian kovat paineet ja taloudelliset syyt mainittiin lopettamisen syiksi. (Gilmore 2008, 86-90.) Skotlannissa asuu vähän yli viisi miljoona ihmistä. Lähes kaikkien naisurheilijoiden pitää tasapainotella kahden uran kanssa. Täyspäiväiseen urheiluun on vain vähän mahdollisuuksia, eikä sekään takaa tuloja uran jälkeen, joten opiskelu uran aikana on välttämätöntä. (Gilmore 2008, 2). Skotlannin naisurheilijoiden tilanne on jokseenkin samanlainen kuin naisurheilijoiden tilanne Suomessa. Myös kulttuuriset erot ovat melko pieniä.

Suomalaiset käsipalloilijat naiset, jotka ovat lopettaneet tai harkitsevat lopettamista, sanoivat yleisimmäksi lopettamisen syyksi vaikeudet yhdistää harjoittelu ja opiskelu tai työ. Seuraavaksi tärkeimpiä syitä lopettamiselle tai sen harkinnalle olivat tyytymättömyys valmentajaan, huonot harjoitteluolosuhteet ja muutto toiselle paikkakunnalle. Avoimissa kysymyksissä entiset ja lopettamista harkitsevat pelaajat saivat kertoa omin sanoin syitä lopettamiselle. Yleisimmäksi syyksi nousi joukkueen hajoaminen, kun parhaat pelaajat ostettiin ja osa joukkueesta lähti opiskelemaan. Seitsemän naista oli lopettamassa liiton puutteellisen toiminnan vuoksi, jossa unohtui naiskäsipalloilu. (Lillemor 1997, 32-34). Käsipallouransa lopettaneiden naisten keski-ikä oli 19,6 vuotta, mikä on yleinen ikä siirtyä lukiosta tai ammattikoulusta korkeakouluun tai työelämään. Opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen on prosessi, jossa tarvitaan sekä koululaitoksen, että valmentajan joustavuutta ja yhteistyökykyä.

Kreikkalaisista entisistä naisurheilijoista yleisin syy uran lopettamiselle oli burn out, jolla tarkoitettiin erityisesti psyykkistä väsymistä urheiluun. Muita suoraan urheiluun liittyviä uran lopettamisen syitä olivat ongelmat valmentajan tai lajin organisaatioiden kanssa, motivaation puute, huonontuneet suoritukset, mielekkyyden katoaminen urheilusta, vammat ja yhden henkilön mielestä myös ikä. Seitsemänkymmentä prosenttia kreikkalaisista naisurheilijoista piti lopettamisen syytä suoraan urheiluun liittyvänä. Urheilun ulkopuolisista syistä urheilu-uran lopettaneiden yleisin syy oli perheeseen liittyvä syy tai raskaus. (Patsourakou 2010, 64-68).

3.3 Uimareiden uran lopettamisen syitä

Miia Malvelan pro gradu työssä (2003) tutkittiin uimareiden menestymisen ja lopettamisen syitä aina lapsuuden liikunnallisuudesta uinnissa menestymisen tekijöihin ja lopettamisen syihin. Suurin syy uran lopettamiselle tämän tutkimuksen mukaan oli oman motivaation puute kilpauintiin. Seuraavaksi tärkeimpiä syitä uinnin lopettamiselle olivat harjoitusilmapiiri, valmennusohjelmat, valmentaja henkilönä, uinnin ulkopuoleiset kaverisuhteet ja koulunkäynti. (Malvela 2003, 62-63.) On tärkeää huomata, että vaikka motivaation puutetta pidettiin tärkeimpänä lopettamisen syynä, niin seuraavaksi tärkeimmät syyt ovat todennäköisesti vaikuttaneet motivaation puutteeseen. Harjoitusilmapiiri, valmennusohjelmat ja valmentaja henkilönä ovat tärkeitä tekijöitä motivaation kannalta. Huono harjoitusilmapiiri vaikuttaa paljon motivaatioon, sillä uintia harjoitellaan isommissa ryhmissä, vaikka on kyse yksilölajista. Erityisesti silloin kun uinnin ulkopuoleiset kaverisuhteet kiinnostavat paljon on huonolla harjoitusilmapiirillä merkittävä vaikutus. Menestyneillä uimareilla vastaukset menestymisen syille olivat samat kuin lopettaneilla, mutta positiivisessa mielessä. Tärkein syy menestymiselle oli oma motivaatio. Tärkeitä tekijöitä olivat valmennusohjelmat, kilpailuinto, menestyminen kilpailuissa ja terveys. Muita melko tärkeiksi luettuja tekijöitä menestymiselle olivat valmentaja henkilönä, harjoitusilmapiiri ja oma fyysinen suorituskyky sekä tekniset taidot. (Malvela 2003, 60.) Valmennusohjelmilla on selkeästi paljon vaikutusta uimareiden motivaatioon, sillä se mainittiin tärkeäksi syyksi sekä lopetta-

miselle että menestymiselle. Myös valmentaja henkilönä ja harjoitusilmapiiri mainittiin sekä lopettamiseen että menestymiseen selvästi vaikuttaneena tekijänä.

Uinti on laji, jossa harjoittelemalla paljon nuorena saadaan tytöillä aikuistentasolla riittäviä tuloksia jopa 13-14-vuotiaana. Riittävän kova harjoittelu vuosia ennen murrosiän päättymistä on toisaalta myös yksi edellytys aikuisena menestymiseen. Mutta mikä on sopiva määrä menestystä ja kovaa harjoittelua nuorelle tytölle? Miten liian nuorena aloitettu liian kova harjoittelu vaikuttaa aikuisuinnin tuloksiin? Miia Malvelan pro gradu tutkielmassa (2003) vertailtiin aikuisena Suomen Mestaruuskilpailujen finaaleissa pärjänneitä, uintia jatkaneita ja nuorena ikäkausiuinneissa menestyneitä, uinnin lopettaneita urheilijoita. Lapsuuden ja nuoruuden, 8-15-vuotiaana tehdyn harjoittelun määrällä ei ollut suurta eroa lopettaneiden ja uintia jatkaneiden välillä. Uinnin lopettaneilla oli jonkin verran enemmän harjoituskertoja viikossa, mutta suuret erot tulivat esiin harjoitusten koetussa rasittavuudessa. Uinnin lopettaneet kokivat harjoittelun ikävuosina 8-15 merkittävästi raskaammaksi, kuin uintia jatkaneet urheilijat. (Malvela 2003, 51-52.) Kovaa harjoitelleet ja nuorena menestyneet uimarit saattavat kyllästyä lajiinsa nuorempina, jos harjoitukset eivät ole enää sopivan haastavia, vaan liian rankkoja.

Uinnin lopettaneita ja uintia jatkaneita tutkittaessa on myös selvinnyt, että uinnin aikaisemmin lopettaneilla on lapsuudessa ollut vähemmän muita harrastuksia, kuin uintia jatkaneilla. Uinnin lopettaneet ovat myös leikkineet vedessä vähemmän ja aloittaneet monet asiat nuorempina. He aloittavat kuivaharjoittelun ja leiritykset nuorempina ja saavuttavat korkean statuksen seurassaan nuorempina. Uinnin nuorena lopettaneet myös loivat henkilökohtaisen valmentajasuhteen selvästi nuorempina kuin uintia jatkaneet. He kuitenkin kokivat saaneensa vähemmän henkilökohtaista valmennusta kuin uintia jatkaneet urheilijat. (Côte ym. 2008, 329). Uinnin lopettaminen nuorena on yhteydessä lapsuuden ja nuoruuden harjoittelun vaativuuteen ja totisuuteen. Vaikka tutkimuksessani tutkitaan yli 18-vuotiaita uimareita, on hyvä ottaa huomioon, että lapsuuden aikaisella harjoittelulla voi olla vielä osuutta aikuisena lopettaessa. Lapsuudessa ja nuoruuden vuosina rakennetaan pohja sekä fyysisesti että psyykkisesti vahvalle urheilijalle.

3.4 Urheilijan identiteetti

Identiteetti on monimutkainen käsite eikä sitä voi selittää vain yhdellä tavalla. Yksi tapa määritellä identiteetti on henkilön oma käsitys siitä millä tavoin hän on samanlainen kuin muut, mutta toisaalta erilainen, oma yksilönsä. Sosiaaliset tekijät määrittävät jokaista ihmistä. Identiteettiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen asema, ikä, sukupuoli, etninen tausta ja mahdolliset vammat. Monet asiat voivat vaikuttaa identiteettiin tiedostamattomasti, mutta silti voimakkaasti. Aktiivisena ja tiedostettuna osana identiteettiä ovat sellaiset tiedostetut asiat, jotka yksilö itse näkee osaksi itseään ja toimii tietoisesti niiden mukaan. (Cassidy ym. 2004, 94-95). Urheilijan identiteetti on useimmiten osa tiedostettua ja aktiivista identiteettiä, joka ohjailee urheilijan toimintaa ja toimintatapoja.

Myöhäinen lapsuus ja aikuisuuden alkuvuodet ovat tärkeää aikaa identiteetin kehittymiselle. Urheiluun liittyvä ja sen kautta kehittyvä urheilijan identiteetti kehittyvät nuoruudessa voimakkaasti, mutta kehitys jatkuu myös aikuisuudessa. Naispuolisista voimistelijoista tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin urheilijan identiteetin kehittymistä pitkittäistutkimuksessa. Urheilijan identiteettiä mitattiin 10-vuotiaana, 15-vuotiaana ja nykyisessä iässä. Tutkimus ositti, että urheilijan identiteetti oli hyvin voimakkaasti kehittynyt 15-vuotiaana. Urheilijan identiteetin kehitys jatkui 15 ikävuoden jälkeen niillä urheilijoilla, jotka jatkoivat voimistelua. Niillä naisilla, jotka olivat lopettaneet voimistelun, urheilijan identiteetti oli vähentynyt selvästi 15 ikävuoden identiteettiin verrattuna. (Brewer ym. 2010, 146). Voimistelussa ja uinnissa harjoitellaan nuorena jo paljon ja molemmat näistä yksilölajeista vaativat paljon nuoren urheilijan vapaa-ajasta. Urheilijan identiteetin kehittyminen voimakkaaksi 15-ikävuoden aikoihin on melko todennäköistä myös uimareiden kohdalla. Uintia harjoitellaan 10–15-vuotiaan jo todella intensiivisesti kuten voimisteluakin, jolloin tapahtuu voimakas urheilijan identiteetin kehittyminen. (Gillmore 2008, 149-150).

Niille aikuisille, joilla on erittäin voimakas urheilijan identiteetti, urheilusta tulee elämän suurin ja tärkein osa. Urheilu on heille kaikki kaikessa. He ovat valmiita tekemään suuria uhrauksia elämästään, jotta voivat jatkaa uraansa. Urheilu priorisoidaan työn ja opiskelun edelle. (Gillmore 2008, 145-146). Voimakkaasta urhei-

lijän identiteetistä on paljon hyötyä urheilijan uralla. Urheilijan menestyminen riippuu siitä pääseekö hän harjoittelemaan tarpeeksi ja onko hänellä rohkeutta asettaa urheilulliset tavoitteet elämän muiden tavoitteiden edelle.

Kaikki urheilijat eivät kehitä niin voimakasta urheilijan identiteettiä, vaan heille muodostavat tietoisesti urheilu elämään ja muuhun elämään sopivan identiteetin. Toisille urheilijoille sopii paremmin tasapainottelu urheilu-uran ja työuran tai opintojen kesken. Tämä tietysti edellyttää työnantajalta tai oppilaitokselta joustoa työtuntien tai opintojen etenemisnopeuden suhteen. Monien urheilijoiden mielestä tasapainoisempi elämä, joka sisältää muutakin kuin urheilua sopii heille paremmin. Tasapainoinen elämä jopa parantaa urheilijan uraa ja urheilu tuloksia, jos se on kyseisen urheilijan mielestä paras vaihtoehto hänelle itselleen. (Gillmore 2008, 151-152). Urheilijan identiteettejä on erilaisia ja varmasti jonkin verran lajista riippuvaisia. Lajeissa, jotka vaativat kovaa harjoittelua jo nuorena, urheilijoille kehitty todennäköisimmin voimakas urheilijan identiteetti.

3.5 Uran päättäminen - urheilijan identiteetistä luopuminen

Urheilijan uran päättäminen ei aina ole helppoa ja uran loppumiseen tulisi valmistautua etukäteen. Lopettavalle urheilijalle saattaa olla esimerkiksi epäselvää miten käyttää kaikki se aika, joka on ennen kulunut harjoituksissa ja kilpailuissa. Jos urheilijan ura päättyy suunnittemattomasti ulkopuolisista tekijöistä, esimerkiksi loukkaantumisesta tai burn outista johtuen, voi siirtyminen urheilun jälkeiseen elämään olla hankalaa. Jos urheilijan minuus perustuu kokonaan hänen urheilijan identiteettiinsä, voi uran päättäminen vaatia kokonaan uudenlaisen minuuden kehittämistä. (Kaski 2008, 223-225). Urheilijan uran päättymiseen voi valmistautua etukäteen, jotta siirtyminen urheilun ulkopuoleiseen elämään olisi helpompaa. Loukkaantumistapauksissa urheilijalla ei ole mahdollisuutta päättää itse uran loppumisen ajankohtaa, mutta urheilun jälkeistä elämää voi suunnitella myös ennen urheilu-uran lopettamista.

Entiset urheilijat, joilla on uransa aikana ollut voimakas urheilijan identiteetti, kokevat uransa lopettamisen useimmiten vaikeaksi. He kokevat vähemmän posi-

tiivisia vaikutuksia uransa päättämisestä ja enemmän ongelmia sopeutuessaan uuteen elämäänsä, kuin urheilijat, joilla on matalampi urheilijan identiteetti. (Alferman ym. 2004, 61.) Uran lopettamisen vapaaehtoisuudella ja toisaalta pakosta lopettamisella on suuri vaikutus siihen, miten urheilijat reagoivat uransa lopettamiseen. Suunnitellusti uransa lopettaneet urheilijat ovat tyytyväisempiä uransa päättämiseen. Heillä on enemmän positiivisia ja vähemmän negatiivisia tunteita uran lopettamisesta ja he myös tarvitsevat lyhyemmän ajan sopeutuakseen urheilu-uran jälkeiseen elämäänsä. (Alferman ym. 2004, 67). Pakottavien tekijöiden takia lopettaminen on vaikeaa, koska urheilija ei voi itse päättää milloin on tyytyväinen oman uransa tuloksiin. Urheilijan mieltä voi jäädä kaivertamaan se, kuinka hyvin hän olisi onnistunut, jos olisikin voinut jatkaa uraansa.

Skotlantilaisista naisurheilijoista tehdystä tutkimuksesta selviää, että vain muutammat naisurheilijat kokivat positiivisia tunteita uransa päättämisen suhteen. Suurin osa näistä entisistä naisurheilijoista koki jonkinlaisia vaikeuksia lopettaessaan ja osa koki uransa lopettamisen todella kovaksi stressitekijäksi. Korkean urheilijan identiteetin omaavat urheilijat kokivat todennäköisemmin emotionaalisia vaikeuksia, kuin matalamman urheilijan identiteetin omaavat henkilöt. Yleisimpiä lopettamiseen liittyviä emotionaalisia tekijöitä olivat lopettamispäätöksen epäileminen, epäilyt tulevaisuudesta, menetyksen tunteet, pettymys ja katumus. (Gillmore 2008, 212-213). Kaikki urheilijat eivät kuitenkaan koe lopettamista vaikeaksi. Suurin osa koki jonkinlaisia negatiivisia tunteita uran lopettamisesta, mutta tätä voidaan kaikesti pitää osana mitä tahansa suurempaa elämänmuutosta, kun luopuu jostain ja siirtyy eteenpäin. Voimakkaisiin reaktioihin, jotka johtuvat urheilijan uran lopettamisesta on kuitenkin syytä puuttua. Kasken (2006) mukaan pahimmassa tapauksessa urheilija voi kokea, ettei hän ole mitään tai kukaan ja elämän täyttää suuri tyhjiö. Jos uran lopettamisesta seuraa tällainen syvä alamäki, voivat masennus, alkoholismi ja muut ongelmat olla vain muutaman epäonnisen päivän päässä. (Kaski 2006, 224-225).

Kehonkuva on tärkeä osa itsetuntoa ja identiteettiä, erityisesti nykypäivän naisilla. Hyvin harvat entiset urheilijat pystyvät pitämään yllä samaa fyysisen aktiivisuuden tasoa, kuin urheilu-uransa aikana, mikä aiheuttaa muutoksia vartalossa. Skotlantilaisista naisurheilijoista sekä voimakkaan että matalan urheilijan identiteetin

omaavat korostivat juuri tämän asian olevan suuri osa siirtymistä urheilun ulkopuolelle. Painon nousemisesta, lihasten vähentymisestä ja kehon muodon muuttumisesta pitäisi voida puhua jonkun kanssa. Urheilijoiden mielestä oli vaikea muuttaa ravitsemusta uudelle elämäntyylille sopivaksi. (Gillmore 2008, 215).

Urheilijan uran päättämistä voi helpottaa suunnittelemalla se etukäteen ja miettimällä valmiiksi muita tavoitteita ja sitä, miten aikoo käyttää kaiken sen ajan jota harjoittelemisesta vapautuu. On hyvä tiedostaa, että monet urheilijat kokevat negatiivisia tunteita uran päättyessä vaikka he olisivatkin lopettaneet omasta tahdostaan. Jos urheilija joutuu lopettamaan vasten tahtoaan tai jos hänellä on todella voimakas urheilijan identiteetti, on mahdollista kokea jonkinlainen kriisi urheilijan identiteetistä luovuttaessa. Valmentaja voisi suositella urheilupsykologia niille urheilijoille, joilla hän uskoo tulevan ongelmia urheilu-uran päättyessä. Kasken (2006) mukaan urheilijan uran lopettamiseen liittyviin tunteisiin ei auta mikään muu kuin tunteiden kohtaaminen (Kaski 2006, 226).

4 NAISURHEILUN ERITYISKYSYMYKSIÄ

Miehet ja naiset ovat erilaisia sekä urheilun maailmassa että ympäröivässä yhteiskunnassamme. Erot ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. On tietysti huomioitava, että sukupuolen sisäiset erot voivat olla suuria, jopa suurempia kuin sukupuolten väliset. Vaikka kaikki ihmiset ovat yksilöitä, on valmennuksessa hyvä muistaa myös sukupuolten väliset erot. Urheilun maailma on perinteisesti hyvin miehinen ja naisten urheilu nähdään usein vähäpätöisempänä kuin miesten urheilu; naiset harrastavat liikuntaa ja miehet urheilevat ja kilpailevat. Vaikka tällainen ajattelu-tapa ei näkyisikään nykyisten ammattivalmentajien toiminnassa, niin se näkyy kuitenkin ympärillämme erilaisten ihmisten asenteessa, mediassa, yhteiskunnassa ja urheilujohdossa. Tasa-arvo kysymyksistä puhuttaessa on tärkeää muistaa, ettei sukupuolia tulisi vertailla toisiinsa. Naisten ja miesten kilpailutuloksia vertailtaessa ollaan väärillä vesillä. Naiseus ei ole uhka miehisyydelle eikä päinvastoin. (Kaski 2006, 194-197). Tässä luvussa käsitellään naisurheiluun liittyviä erityiskysymyksiä ja naisurheilijoiden asemaa suomalaisessa liikuntakulttuurissa sekä pohditaan suomalaisen kilpauinnin sukupuolineutraaliutta.

4.1 Naisurheilu suomalaisessa liikuntakulttuurissa

Tasa-arvo sukupuolten välillä on suomalaisessa liikuntakulttuurissa edelleenkin suuri haaste. Liikunnan ja urheilun maailma on hyvin miehinen osa-alue yhteiskunnassa ja naisten urheilulla näyttäisi olevan vähemmän merkitystä kuin miesten urheilulla. Tämä näkyy sekä urheilun johtotehtäviin valituissa henkilöissä että resurssien jaossa. Erityisesti miesten urheilun korkeampi arvostus näkyy medias-
sa. (SLU 2005, 39). Naisten osuus liikuntajärjestöjen hallituksissa on alle 30%. Urheilumaailman tasa-arvoisuuden kehittämisen tulisikin lähteä ruohonjuuritason lisäksi myös korkeimmilta järjestötasoilta. (Kaski 2006, 195-196).

Samanlaisten mahdollisuuksien takaaminen urheilun eri osa-alueilla ja resurssien jaon voi tasa-arvoistaa asteittain, mutta asenteisiin ja eriarvoiseen kohteluun on vaikeampi vaikuttaa. Liikuntakulttuurin tasa-arvo saattaakin olla jopa jäljessä, kun verrataan yleisempään yhteiskunnalliseen tasa-arvo asetelmaan. Tästä kertoo esi-

merkiksi se, että urheiluopistoilla enemmistö opiskelijoista on poikia ja miehiä. Miehiä on myös selvä enemmistö valmentajien ammattikunnasta. (SLU 2005, 39-41). Myös suomalaisissa uimaseuroissa suurin osa edustusryhmien valmentajista ja seurojen valmennuspäälliköistä on miehiä. Toisaalta taas Uimaliiton valmentajissa on myös naisia.

Piia Rantalan (2006) tekemässä pro gradu-työssä tutkittiin suomalaisten huippunaisurheilijoiden kokemuksia asemastaan 2000-luvun urheilukulttuurissa. Rantalan tutkimuksen mukaan naisurheilijat pitivät miesvalmentajien suhtautumista naisurheilijoiden psyykkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin puutteellisena. Huippu-urheilun valmentajat, fysioterapeutit ja huoltajat ovat usein miehiä. Naiset kokivat, että se on puute, sillä urheilu ei ole pelkkää teknistä suorittamista vaan siihen liittyy myös voimakkaasti henkinen puoli. Heidän mielestään tiimiin voisi kuulua edes joku naispuolinen henkilö. Naisvalmentaja voisi heidän mielestään tuoda mukanaan pehmeämpiä arvoja. Naisten mukana oleminen tiimissä, muutenkin kuin urheilijana, muuttaisi heidän mielestään ilmapiiriä. (Rantala 2006).

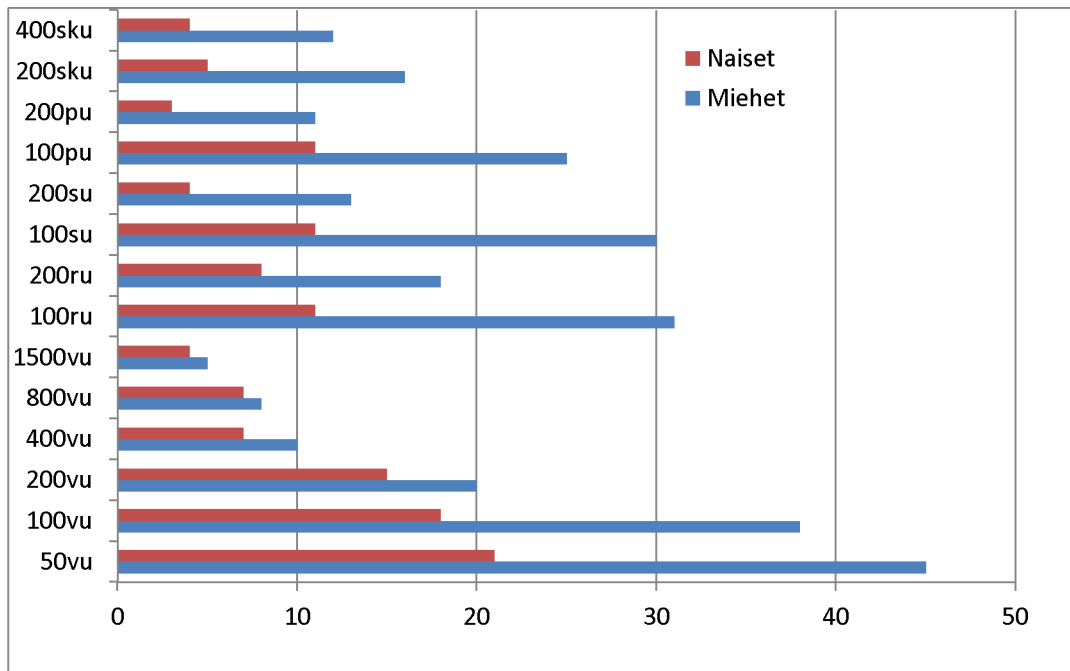
Mediaan urheilijat suhtautuivat Rantalan (2006) tutkimuksessa niin, että sitä pidettiin toisarvoisena asiana urheilumaailmassa. He eivät pitäneet median huomion määrää huolen aiheena. Myöskään tasa-arvo kysymykset eivät huolettaneet heitä, vaan he pitivät urheilun maailmaa pääasiassa tasa-arvoisena. Keskittyminen omaan tekemiseen sulkee ylimääräiset, mahdollisesti häiritsevät asiat pois mielestä. (Rantala 2006, 82-83). On hieman ristiriitaista, että naiset, jotka haluaisivat edes vähän naisia mukaan valmennustiimiinsä, eivät kuitenkaan pidä urheilun maailmaa epätasa-arvoisena. Toisaalta urheilijan asema ammattimaisen valmentajan valmennettavana ei muutu oli valmentaja sitten nainen tai mies.

4.2 Naiset suomalaisessa kilpauinnissa

Niin kuin edellisessä alaluvussa käytiin läpi, on liikuntakulttuuri Suomessa hyvin miehinen. Sukupuolten tasa-arvoon liittyvät kysymykset ovat liikuntakulttuurille haaste. Naiset ovat liikuntakulttuurissamme edelleenkin eriarvoisessa asemassa kuin miehet. Kansainvälisesti menestyneet naisurheilijat saavat huomattavasti

vähemmän huomiota kuin miesurheilijat. Naisurheilijat kokevat usein yhteiskunnallisia ja sosiaalisia esteitä, jotka tekevät täysipainoisesta urheilusta vaikeaa tai jopa mahdotonta. Naisten urheilua ei vain arvosteta yhtä paljon kuin miesten urheilua. Tämä arvostuksen puute näkyy jopa kuntien liikuntapaikkojen tilojen jakamisessa ja sitä kautta käyttämisessä. (Kaski 2006, 195-197; SLU 2005, 39-41).

Iloisen poikkeuksen suomalaisessa liikuntakulttuurissa tekevät uimahallit. (SLU 2005, 39-40). Uinti on suomalaisessa kulttuurissa melko sukupuolineutraali urheilulaji. Suomalaisissa uimahalleissa naiset ja miehet uivat samoilla vuoroilla ja samoilla uintiradoilla yleensä ilman ongelmia. Uintia harjoitellaan aina uimakouluista ja koululaisuinneista kansainväliselle huipulle asti sekaryhmissä, joissa molemmat sukupuolet harjoittelevat yhdessä samoja asioita. Mutta onko suomalainen kilpauinti todellakin niin sukupuolineutraali laji, kuin miltä se ulospäin näyttää?



Taulukko 1. 1991 tai aiemmin syntyneiden uimareiden osuus sadan parhaan tilastoajan joukosta. Olympialajit. Tulokset 25metrin radalta kuluvalle kaudelta 2010-2011. Laskentapäivä 23.2.2011. (Tarkemmin selitettynä liitteessä 3.)

Vuonna 1991 syntyneet täyttävät tänä vuonna (2011) kaksikymmentä vuotta. 20-vuotiaista urheilijaa voidaan uinnin kaltaisessa lajissa pitää iältään aikuisena urheilijana. Yllä olevasta taulukosta näkyy kuinka monta tulosta 20-vuotiaat ja vanhemmat uimarit ovat uineet kuluvalle kaudelle (2010-2011) sadan parhaan tilastojoukon joukosta. Tästä tulostaulukosta on selvästi nähtävillä, että aktiivisia yli 20-vuotiaita miesuimareita on tällä hetkellä selvästi enemmän kuin naisuimareita. Taulukko on aktiivisten uimareiden mittarina kohtalaisen luotettava sillä lyhyen radan kausi on uitu jo kokonaan. Tulosten joukossa on useiden kansallisten kisojen lisäksi syksyn päätapahtuman kansainvälilisen Finnish Open Grand Prixn, lyhyen radan Euroopan mestaruusuintien ja Suomen lyhyenradan mestaruusuintien tulokset.

Keskipitkissä eli 200 ja 400 metrin sekä pitkissä 800 ja 1500 metrin vapaauintin tuloksissa yli 20-vuotiaita naisia ja miehiä on kilpaillut suurin piirtein saman verran. Miehiä kuitenkin on kilpaillut jonkin verran enemmän. Kaikissa muissa olympialajeissa naisten ja miesten tulostuloksissa on merkittävä ero. Molemmilla sekauinneissa ja selkäuinneissa sekä kahdensadan metrin perhosuinnissa ja sadan metrin rintauinnissa miesuimareita on kilpaillut lähes kolminkertainen määrä naisuimareihin verrattuna. Myös lyhyillä viidenkymmenen ja sadan metrin vapaauintimatkoilla ja kahdensadan metrin rintauinnissa miehiä on kilpaillut yli puolet enemmän kuin naisia. (Taulukko 1.)

Viime vuosina suomalaisesta uinnista voimakkaimmin ovat olleet esillä naisuimarit Hanna-Maria Seppälä ja Emilia Pikkarainen. Kauppalehti Optiolle antamassaan haastattelussa suomalainen ammattiuimari Hanna-Maria Seppälä kertoo, että häntä kysytään edelleenkin ensimmäiseksi, mitä hän tekee työkseen. Seppälän mukaan parhaita uintivuolia naisille ovat 23-25-vuoden paikkeilla, mutta ajan tuoman muutoksen myötä maailman huippujen joukossa on mukana myös äidiksi tulleita, jo vähän vanhempiakin uimareita. Seppälän kokemus työpaikan kyselyistä viittaa selvästi suomalaisen liikuntakulttuurin tyypillisestä käsityksestä naisurheilijaan. Voi vain arvailla millä tavalla media ja muut kysymyksiä esittävät tahot suhtautuvat suomalaiseen naisuimariin, jolla ei vielä ole niin vankkaa menestystä uinnin kansainvälisiltä altailta.

5 TEORIASTA TUTKIMUKSEKSI – TARINOISTA TIEDOKSI

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa kuvaillaan todellisuuden moninaisuutta. Tavoitteena on tutkia aihetta kokonaisvaltaisesti ja löytää asioille erilaisia suhteita ja merkityksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Laadullisessa tutkimuksessa ei käytetä tilastollisia todennäköisyyksiä, eikä vertailla tutkittavia tilastollisten erojen perusteella, vaan aineistoa käsitellään kokonaisuutena. (Alasuutari 2007, 38-39.) Tämän perusteella kaikki poikkeukset aineistossa voidaan tulkita johtolangoiksi, jotka johdattavat tutkijaa kohti uusia näkemyksiä. Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, kvalitatiivisessa tutkimuksessa poikkeuksia ei pidetä vain tilastollisina poikkeuksina. Ne ovat erilaisia käsityksiä asioista, joka voi olla yhtä totta ja yhtä merkityksellisiä kuin toisaalta valtavirran käsitykset.

Ihmisten väliset erot kvalitatiivisessa tutkimuksessa antavat johtolankoja, tärkeitä vihjeitä siitä, mistä jotkin asiat johtuvat ja mikä tekee niistä inhimillisiä – asioita, joita kaikki voivat ymmärtää (Alasuutari 2007, 42-43). Urheilijan uran päättämisen tutkimisessa näkisin tämän perusteella tärkeäksi asiaksi sen, että tutkittavilla on mahdollisimman paljon omaa sananvaltaa vastaamisessa. Tutkijan on ikään kuin annettava tilaa tutkittavalle, jotta tutkittava voisi ilmaista omasta mielestään merkityksellisiä asioita oman uransa päättämisestä sekä sen monimuotoisuudesta ja myös monimutkaisuudesta.

Laadulliselle tutkimukselle tyypillinen hypoteesittomuus tarkoittaa, ettei tutkijalla ole ennako-oletusta tutkimuksen tuloksista tai tutkimuskohteista. On kuitenkin otettava huomioon, että koko tutkimusprosessihan saa alkunsa tutkijan havainnoista sekä hänen aiemmista kokemuksista ja tiedoista. Laadullisessa analyysissä tutkijan pitäisi oppia jotain uutta tai jopa yllättyä tutkimuksen tuloksista. Tarkoituksena olisikin tutkijan ennestään epäilemien asioiden todentamisen sijaan löytää uusia näkökulmia. (Eskola & Suoranta 2008, 19-20). Hypoteesittomuus työssäni tarkoittaa sitä että olen pyrkinyt eroon ennako-oletuksista ja niiden mukanaan tuomista tavoistani ajatella tutkimuksen kulkua. Jos lähtisin arvioimaan tutkimuksen mahdollisia tuloksia, vaikuttaisi se varmasti tutkimustulosten analysoinnin syvyyden puutteena tai uusien ajatusten ja näkemysten vähyytenä.

Tutkijan rooli on kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeinen. Tutkimuksen suunnittelu ja toteutus on joustavaa ja antaa mahdollisuuden erilaisten menetelmien ja kirjoitustapojen kokeiluille. (Eskola & Suoranta 2008, 20). Oma roolini tässä tutkimuksessa on haastava. Kuulun itse tutkittavien kohderyhmään ja olen käynyt omakohtaisesti läpi uinnin lopettamisen sekä siihen liittyvät prosessit ja jälkipohdinnat.

Aloitin valmentajanurani jo vuosia ennen oman uimarin urani lopettamista. Lähdinkin sitten opiskelemaan liikunnanohjaajaksi Lahden ammattikorkeakouluun useiden kotiseurani Cetuksen valmentajien kannustamana. Sain mahdollisuuden jatkaa uintiuraani Päijät-Hämeen urheiluakatemia tukemana Lahden Uimaseuran harjoituksissa. Koska lahtelaisen uimaseuran valmennus tuotti osaltani niin hyvää tuloskehitystä, päätin siirtyä edustamaan Lahden Uimaseuraa uuden valmentajani uimareiden joukkoon. Muutaman vuoden uinnin, opintojen ja työn yhdistäminen vaati lopulta kuitenkin veronsa, ja koin eräänlaisen urheilijan burn outin. En enää osannut, tai oikeastaan edes jaksanut, asettaa itselleni uusia tulostavoitteita. Lisäksi tieto opintojeni siirtymisestä Vierumäelle vaikutti pitkälti ratkaisuuni ja tuntui järkevältä jättää oma uintiura taka-alalle ja siirtyä kohti mahdollista uraa valmennuksen parissa.

Tässä työssä ja aineistojen analyysissä pyrin käyttämään hyödykseni omia tietoja, taitojani ja kokemuksiani uimarin uran ongelmakohdista. Opinnäytetyöni on osa ammatillista kehittymistäni ja eräänlainen siirtymä omalta uraltani kohti valmentajan uraa. Tämän työ avulla pyrin syventämään valmennuksellista näkemystäni ja tuomaan esille sellaisia asioita, joita yksittäisen urheilijan on vaikea tuoda esille lopettamisen yhteydessä. Moni ei halua puhua nimellään uransa lopettamisesta, eikä yksittäisen urheilijan sana välttämättä edes olisi niin painava. Tähän työhön olen pyrkinyt kokoamaan kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin kaikkea tietoa uimareiden lopettamisen syistä. Pidän tärkeänä kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä ominaisuutta, ettei mitään sivuuteta sen tilastollisen poikkeavuuden nimissä.

5.1 Tutkimusongelmat ja kohderyhmä

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen työ sen luonteen takia. Urheilijan uran lopettaminen on aiheena sellainen, että se saa monia erilaisia merkityksiä ja suhteita. Aihetta on tutkittu paljon ja monipuolisesti, mutta suomalaisia tutkimuksia aiheesta löytyy suhteellisen vähän. Tässä työssä tutkitaan tiettyä ryhmää, suomalaisia uintiuran lopettaneita naisia, jotka ovat menestyneet lajissaan. Tavoitteena on saada syvällistä tietoa aiheesta, jota on vaikea selittää vain yhdellä tavalla.

Tutkimusongelmat ovat: miksi menestyneet suomalaiset naisuimarit lopettavat uintiuransa niin nuorena ja mitä entisten huippu-uimareiden mielestä pitäisi tehdä, että uintiuran jatkuminen olisi mahdollista. Niin kuin jo aiemmin todettiin (luvussa 4.2) suomalaisia naisuimareita on selvästi vähemmän kuin miesuimareita vaikka suomalaisen uinnin keulakuvat ovat tällä hetkellä naisia. Entisten uimareiden omilla tarinoilla uinnin lopettamisesta ja ideoilla asioiden kehittämistä voitaisiin saada paljon hyötyä tulevaisuuden valmennukseen.

Kohderyhmä tässä tutkimuksessa on rajattu kansallisen tason huippu-uimareihin ja kansainvälisellä tasolla kilpailleisiin uimareihin. Kaikki tutkimukseen osallistujat ovat uinnin lopettaneita naisia, jotka ovat saavuttaneet vähintäänkin aikuisten Suomenmestaruusuinneissa mitalitason. Puolet heistä on myös kilpaillut kansainvälisellä tasolla. Kaikki tutkittavat ovat iältään yli 18-vuotiaita. Kohderyhmä on valittu huippu-uinnin kehittämisen näkökulmasta. Suomenmestaruusuintien mitalitason saavuttaneet uimarit ovat jo hyvässä vauhdissa kohti kansainvälistä uintia, joten juuri heidän uriansa lopettamisen syyt ovat tärkeää tietoa suomalaisen huippu-uinnin kehittämisen kannalta.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden saavutuksista, SM-mitaleista ja kansainvälisestä menestyksestä en voi antaa tarkempia tietoja, ettei uimareita voisi tunnistaa heidän tulostensa perusteella. Myöskään asuinpaikkakunnista en voi antaa muuta tietoa kuin sen, että osallistujat ovat kotoisin ympäri Suomea ja heistä kaikki ovat edustaneet eri uimaseuroja. Taustatietolomakkeiden perusteella uimarit ovat olleet lopettaessaan 18,8-vuotiaita.

5.2 Tutkimusmenetelmän valinta ja testaaminen

Valitsin tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tutkimusmenetelmäksi useiden erilaisien vaihtoehtojen pohdinnan jälkeen narratiivisen tutkimuksen. Narratiivinen tutkimus on kerronnallista tutkimusta (Hyvärinen 2006, 1). Tässä tutkimuksessa uimareiden kertomat tarinat uintiuran lopettamisesta tekevät tutkimuksesta narratiivisen. Tarinat tutkimuksen aineistona sopivat hyvin aiheeseen, jonka jokainen käsittää oman kokemuspohjansa kautta. Tällä tavoin on mahdollista saada syvälistä ja pohdiskelevaa tietoa, jonka tutkittavat ovat itse tuottaneet. Lisäksi tarinan kertomisen keinoin voi saada tietoa asioista, joita tutkija ei välttämättä olisi itse osannut kysyä.

Tutkimuksen toisen vaiheen osalta päädyin esittämään yhden kysymyksen: Miten asioita voisi kehittää? Jätin vastausmuodon ja määrän avoimeksi, jotta jokaisella olisi mahdollisuus vastata omien kokemusten pohjalta, ilman että tutkijana antaisin heille jotain suuntaa vastaustyylihin. Taustatietolomakkeessa oli annettu muutama vastausvaihtoehto mahdollista luokittelua varten.

Tutkimuksen kaksivaiheisuuden takia päätin testata tutkimusmenetelmäni ennen tutkimuksen aloittamista. Testasin tarinaa ja kehitysideoita entisellä uimarilla, joka on lopettanut uinnin muutamia vuosia sitten. Tilanne ei ollut aivan sama, kuin tutkimukseen osallistuvilla, koska koehenkilö vastasi tutkimukseen kotonani ja antoi siitä palautetta, kun tutkittavat taas vastaavat kuka missäkin tilanteessa. Tarkkailin hänen työskentelyään ja sitä miten kauan kesti lukea ohjeet ja aloittaa kirjoittaminen. Koehenkilöni vastasi tutkimuksen molempiin vaiheisiin peräkkäin tietämättä kuitenkaan sen enempää, kuin mitä ensimmäisen vaiheen kirjeessä luki.

Tarina syntyi koehenkilön osalta melkoisen nopeasti, mutta kehittämisehdotukset olivat kuulemma vähän vaikeampia. Hän sanoi, että on helppoa kirjoittaa tarina, kun tietää itse tarkkaan mitä tapahtui, mutta vaikea kehitellä ideoita lajista jossa ei enää itse ole millään tapaa mukana. Koehenkilön tarinasta löytyi selkeitä syitä uintiuran lopettamiseen ja niistä muodostui muutama erillinen tarina. Kehittämisehdotukset olivat hänen kohdallaan hyvin konkreettisia ja niihin oli myös kirjoitettu varsinaisia käytännön vinkkejä valmentajia varten.

Koehenkilön vastausten perusteella päätin käyttää näitä menetelmiä, tarinoita uintiuran lopettamisesta ja kehittämis ehdotuksia. Tein hänen antamansa palautteen perusteella joitakin parannuksia tutkittaville lähetettyihin kirjeisiin. Nämä parannukset olivat lähinnä kielellisiä ja kohteliaisuus seikkoja.

5.3 Näin tutkimus suoritettiin

Tutkimukseeni osallistujat kartoitettiin niin, että kyselin sähköpostitse ja sosiaalisen median kautta suomalaisilta uinnin lopettaneilta naisilta kiinnostusta osallistua tutkimukseeni. Tutkimukseen mahdollisesti osallistuville kerroin opinnäytetyöni tarkoituksen ja pyysin halukkaita osallistujia lähettämään minulle sellaisen sähköposti osoitteen, josta heidät tavoittaa parhaiten. Kysyin osallistumishalukkuutta kahdeltakymmeneltä entiseltä uimarilta. Yhdeksän henkilöä ilmoitti osallistuvansa tutkimukseen ja heille lähetin jokaiselle tutkimuksen ensimmäisen vaiheen (Liite 1.) henkilökohtaisesti. Lopulta sain vastauksia kuudelta uimarilta.

Ensimmäisen vaiheen info-kirjeessä kerroin tutkittaville tavastani suorittaa tutkimuksen, jotta he tietäisivät koko tutkimuksen kulun alusta alkaen. Tutkimuseettisesti on tärkeää, että kaikki osallistujat ymmärtävät mihin ovat lähdössä mukaan. Kerroin ensimmäisen vaiheen kirjeessä myös luottamuksellisuudesta ja siitä, että tekstejä lainataan niin, ettei uimareita voi tunnistaa. Jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla lähetettiin kaikki sähköpostit henkilökohtaisesti, jotta kukaan muu kuin tutkija tai tutkittava ei saisi tietää osallistujaa. Oman uintiuran lopettamiseen voi liittyä myös arkaluontoisia tekijöitä, joten anonyyminä säilyminen tutkimuksessa on varmasti osalle edellytys edes osallistua tutkimukseen. Täysin anonyymisti ei ollut tähän tutkimukseen mahdollista vastata, sillä tutkija tietää tutkittavien henkilöllisyyden. Tämä on voinut vaikuttaa tutkimukseen osallistuvien määrään.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa entisiltä huippu naisuimareita pyysin tarinan uinnin lopettamisesta. Tarinan kirjoittamiseen annoin seuraavanlaiset ohjeet:

*”Pyydän sinua kirjoittamaan tarinan/tarinoita urheilu-urasi loppuvaiheilta ja lopettamispäätöksestä. Voit pohtia syitä omalla tavallasi. **Kuvaa erityisesti niitä***

tekijöitä, tapahtumia ja henkilöitä, jotka vaikuttivat lopettamispäätökseesi aikanaan. Voit itse päättää tarinalle sopivan pituuden. Kaikenlaiset tarinat ovat tärkeitä tietoa tutkimukselle ja juuri sinun tarinasi on tärkeä.”

Tutkimuksen ideana oli, että lähettäisin ensimmäisen vaiheen erikseen ja toisen vaiheen eli kehittämissuositukset sen jälkeen, kun tutkittavat ovat kirjoittaneet uintiuransa lopettamisen tarinat. Näin tutkittavat saisivat rauhassa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Vastauksia ensimmäisen vaiheen osalta tuli niin hitaasti, että lähetin kuitenkin toisen vaiheen kysymykset osalle jo ennen kuin olin saanut heiltä tutkimuksen ensimmäistä vaihetta takaisin. Tämän ratkaisun tekeminen muuttaa tutkimuksen asetelmaa jonkin verran, mutta tutkimuksen eri vaiheet eivät kuitenkaan häiritse toisiaan. Vastaaminen voi olla osalle jopa helpompaa yhdellä kerralla.

Tutkimuksen toisessa vaiheessa (Liite 2.) kysyttiin kehittämissuosituksia uintiuran pidempään jatkamisen helpottamiseksi. Toisen vaiheen lopussa kysyin myös taustatietoja keskiarvoja ja luokittelua helpottamaan. Kehittämissuosituksia varten annoin tutkimukseen osallistuville seuraavat ohjeet:

*” Kerro miten Sinä kehittäisit niitä asioita, joiden takia uintiurasi päättyi? Voit kirjoittaa tarinamuodossa tai ranskalaisin viivoin. **Kerro oman kokemuksesi pohjalta miten asioita pitäisi kehittää, jotta uintiuria jatkettaisiin pidempään.** Keskity erityisesti oman urasi päätöksen kannalta tärkeisiin tekijöihin.”*

Tutkimuksen kulku ei sujunut aivan suunnitelmien mukaan, mutta tehdyt muutokset olivat vastausten saamisen kannalta tärkeitä. Sähköisesti toteutetussa kyselyssä positiiviseksi nousi mielestäni sen mukanaan tuomat mahdollisuudet. Muutama kehitysehdotus tuli esimerkiksi niin, että joku oli unohtanut laittaa kehitysehdotuksia ja he sitten laittoivat niitä jälkeinpäin sähköpostitse, kun muistivat asian. Narratiivinen tyyli tutkimuksessa oli ilmeisesti tutkittaville vieras ja siihen tarvittiin lisää neuvoja. Annoin sähköpostitse neuvoja mm. spontaanisti kirjoittamisesta ja tarinan pituudesta sekä kannustin heitä vastaamaan, jotta asioita voisi tulevaisuudessa kehittää eteenpäin.

6 TULOKSET

Tässä kerron vähän taustaa uimareista, jotka osallistuivat tutkimukseen. Keskiarvojen ja yleisten tietojen perusteella ei ketään pysty tunnistamaan. Alaluvuissa 6.1 ja 6.2 on eritelty ryhmän syyt lopettamiseen ja annetut kehitysideat. Sain uimareilta yhteensä kuusi tarinaa uintiuran lopettamisen syistä. Kehitysehdotuksia antoi vain kolme uimaria. Vastanneiden uimareiden keski-ikä uintiuran päättyessä oli 18,8 vuotta. Heidän keski-ikänsä vastaamishetkellä oli 21,7 vuotta. Uinnin lopettamisesta on keskiarvojen perusteella noin kolme vuotta. Tämä on jokseenkin sama, kuin uimareiden antamissa vastauksissa. Lähes kaikilla heistä uran päättymisestä oli tutkimushetkellä kulunut kolme vuotta. Ikä on melko alhainen näiden naisten tulostasoon nähden. Heistä kaikki ovat saavuttaneet SM-uintien mitalitason ja puolet heistä on kilpaillut ja myös menestynyt kansainvälisesti. Kaikki vastanneet ovat olleet uinnin lopettaessaan joko työelämässä tai opintojen parissa, kuten myös vastaamishetkellä. Uinnin parissa jossain määrin työskentelee neljä vastaajista. He toimivat erilaisissa valmentajan ja ohjaajan tehtävissä sekä uinninvalvonnan parissa. Yksi uimareista harkitsee vielä uransa jatkamista ja yksi on päättänyt jatkaa uimarin uraansa, vaikkakin sen tavoitteista ja suunnasta hänellä ei vielä ole tietoa.

6.1 Huippunaisuimareiden uran lopettamisen erilaisia syitä

Uinnin ja opiskelun yhdistämisen vaikeus oli suurimmalle osalle, neljälle kuudesta, uimareista yksi lopettamispäätökseen voimakkaasti vaikuttaneista tekijöistä. Tiedottomuus tulevasta sekä epävarmuus opintojen ja uintiuran yhdistämisen mahdollisuuksista vaikuttivat lopettamispäätökseen, joka näillä henkilöillä ajoittui lukion loppumiseen tai korkeakouluopintojen aloittamiseen. Vaikeita hetkiä uinnin ja opiskelun yhdistämiselle ovat näiden naisten mielestä olleet pääsykoeprosessi, tiedottomuus lukion jälkeisestä opintopaikasta ja uuden oppilaitokset tiukat käytännöt poissaoloissa. Lukion loppuvaiheet vaativat lukemista ja keskittymistä, johon monet käyttävätkin paljon aikaa. Lisäksi pääsykokeisiin lukeminen vaatii joillekin aloille pyrittäessä todella paljon lukemista ja lukemista pidetään hyvin perusteltuna syynä olla pois harjoituksista. Lisäksi töitäkin on joskus tehtävä, joka

on yleisen suomalaisen mentaliteetin mukaan pätevä syy jättää monia muita tärkeitä asioita vähemmälle. Uintituloksissa tämä yleensä näkyy melko nopeasti. Yksi uimareista kommentoi uintituloksiaan ylioppilaskirjoitusten, pääsykoekevään ja kesätöitten takia vähäksi jääneiden treenien perusteella näin:

*”...sm-kisat menikin jo aika huonosti ja paikkani palkintopallilla vaihtui karuihin sijoituksiin 5.paikan huonommalle puolelle. Kisa-
viikonloppu oli siis kamalaa katsottavaa ja heti huomasi, että tree-
neistä oli tullut oltua pois enemmänkin koulun ja töiden takia.”*

Uimarinaiset vaativat usein itseltään todella paljon. Pitää pärjätä sekä koulussa, työssä että uinnissa. Opintojen ja työn takia vähentynyt harjoittelu vaikuttaa uinnin kaltaisessa lajissa kilpailutuloksiin lähes poikkeuksetta. Huonontuneet suoritukset ja lisääntynyt epävarmuus tulevasta sekä itsestä urheilijana vaikuttavat motivaatioon ja sitä kautta vielä lisää jo ennestään heikentyneeseen tulostasoon. Harjoituksiin ei ole enää niin mukava mennä kun tuntuu, ettei kehitystä saa käännettyä nousuun ja valmentajaakaan ei enää näyttäisi kiinnostavan. Pettymysten takia heikentynyt itsetunto urheilijana johtaa tilanteeseen, jossa urheilija kyseenalaistaa itselleen aiemmin niin tärkeän ja rakkaan lajin ja sen harjoittelun merkityksen. Toisaalta taas muualta tuleva positiivinen palaute ja tulos, kuten opinnoista saadut arvosanat tai työnantajan kehu ahkeralle työntekijälle, voivat antaa sitä, mitä ei uinnista enää saa. Tämä taas lisää uinnista tulevien huonojen kokemusten koettua voimakkuutta. Heikentyneitä tuloksia ja harjoitusmotivaation vähenemistä urheilijat kommentoivat näin:

”Tuntui, että vaikka kuinka paljon teki töitä uinnin eteen, tulokset eivät parantuneet ja usko omaan itseän horjui.”

*”Aina niin rakkaasta harrastuksesta alkoi pikkuhiljaa muodostua pakkopullaa, jota tein vain siksi, etten voimut luopuakaan siitä.--
Sinnittelin päivästä toiseen ja lopulta huomasin, että aina hallilla ollessani olin allapäin ja en enää nauttinut siitä mistä olin aiemmat 9 vuotta nauttinut. Se oli kova kolaus ja yhä useammin juttelin uintiuran lopettamisesta äitini kanssa.”*

Lukion ylioppilaskirjoitukset ovat monelle suomalaiselle nuorelle eräänlainen herätys: Mitä minä haluan tehdä elämässäni? Urheilijalle herää lisäksi kysymys: Kuuluuko urheilu sellaiseen elämään, jota olen suunnitellut? Opintojen vaikutus uran loppumiselle nähtiin myös positiivisin mielin. Siirtyminen johonkin uuteen ja tavoiteltuun tilanteeseen, esimerkiksi välivuoden jälkeen saattaa muuttaa näkemystä oman uintiuran tärkeydestä. Täysipainoisen opiskelun ja täysipainoisen uinnin yhdistäminen vaatii urheilijalta sinänsä jo paljon, mutta kun tähän vielä lisätään itsensä elättäminen, on yhtälö jo haastava. Jos koulu vaatii täydellistä läsnäoloa ja uinti täydellistä panostusta on uimari valinnan edessä. Uinti on saattanut olla elämän ykkösjuuttu jo koulun aloittamista ennen, aina urheilulukioon asti. Yksi opiskelun takia uinnin lopettanut uimari kuvasi välivuoden jälkeisiä tunteuksiaan näin:

”Välivuoden jälkeen pääsin ammattikorkeakouluun opiskelemaan ja koin silloin tärkeäksi käydä kerrankin koulun hyvin, sillä aikaisemmin olin aina urheilun koulun edelle.”

Opiskelun ja uinnin yhdistämistä pohdittiin vastauksissa paljon ja niistä paistoi aina läpi kysymys: Pystynkö minä todella siihen? Voi olla vaikeaa nähdä opintojen ja uinnin yhdistämistä edes mahdollisuutena, kun siihen niin harva nainen näyttäisi pystyvän. Lisäksi uimarit haluavat, ettei heidän tulostasossaan tule notkahduksia, mikä vaatii paljon aikaa harjoitteluun. Neljästä uimarista, joille opinnot olivat yksi tärkeä syy lopettamiselle, kolme lopetti uransa ennen kuin opinnot alkoivat. Epävarmuus siitä, miten paljon korkeakouluopinnot vaativat, johti uintiuran lopettamiseen jo ennen opintojen aloittamista. Vaikka usko siihen että, uintiuraa voi jatkaa korkeakouluopintojen yhteydessä mainittiin osassa tarinoista, ei sitä kuitenkaan pidetty mielekkäänä ratkaisuna tulevaisuutta ajatellen. Sekä opintojen huolellinen suorittaminen että uinnin menestyksekkäs yhdistäminen kiinnostivat erästä naista ja hän päätyi pohtimisessaan seuraavaan ratkaisuun:

”Ajattelin, että en pysty täysipainoisesti käymään koulua ja uimaan, sillä olisin myös halunnut panostaa uintiin täysillä, enkä vain uida sinne päin.”

Valmentajan vaihtuminen tai oman valmentajan kanssa hankaloitunut suhde oli mainittu yhdeksi lopettamiseen vaikuttavaksi tekijäksi kaikilla paitsi yhdellä uimarilla. Valmentajan vaihtuminen oli kahdella uimarilla yksi syy uinnin lopettamiseen. Molemmat näistä uimareista kokivat, että valmennussuhde aiemman valmentajan kanssa oli ollut toimivampi. Tuloksia oli syntynyt paremmin ja valmentaja oli tuttu ja turvallinen. Uuden valmentajan kanssa he kokivat ongelmalliseksi luottamuksen puuttumisen ja muutoksen hankaluuden. Kaikkea toimivaa ei pitäisi lähteä harjoittelussa muuttamaan, sillä uudet jutut eivät välttämättä toimi kaikkien kohdalla. Liian suuresti aiemman valmentajan valmennustyylistä poikkeava uusi valmentaja ei heidän kohdallaan tuottanut tulosta. Tästä syystä ei myöskään yhteistä säveltä löytynyt. Valmentajan vaihdokset etenkin suurissa seuroissa aiheuttavat usein jonkinlaisen muutosten aallon, johon uinti- ja opintouransa kanssa kamppailevan uimarin ura voi jopa kaatua. Valmentajan vaihdoksen hankaluudesta yksi uimari sanoi näin:

”Olin tehnyt pitkään ja menestyksekkäästi töitä saman valmentajan kanssa, mutta hänen tilalleen tuli uusi valmentaja, jonka kanssa yhteistyö ei sujunut ja keskinäinen luottamus puuttui --- uuden valmentajan myötä tuloksien kehittyminen loppui.”

Valmentajan vaihdoksen lisäksi oman tutun ja turvallisen valmentajan kanssa voi myös käydä niin, että hankaluuksia syntyy. Hankaluuksia on hieman erilaisia ja niitä on sekä puhtaasti valmennuksellisia että uimarin tai valmentajan muusta elämästä johtuvia. Valmentajan motivaation hiipuminen voi olla yksi hankala tilanne uimarin uralla. Uintia harjoitellaan ryhmissä vaikka harjoitusohjelmat ovatkin useimmiten henkilökohtaisia. Jos valmentajalta loppuu kiinnostus loppuvat yleensä myös henkilökohtaiset ohjelmat ja kaikki vaan uivat samoja harjoituksia vaikkei se olisi tarkoituksenmukaista. Jos valmentajalta ei löydy kiinnostusta edes saapua hallille, on uinnille tärkeä ryhmähenki vaarassa. Malvelan (2003) pro gradu tutkielmassa selvisi, että huonontunut ryhmähenki on yksi yleisimmistä uinnin lopettamiseen johtavista monista syistä. Tässä tutkimuksessa yksi uimari mainitsi ryhmähengen huonontumisen vaikuttaneen hänen kokemuksiinsa uintiharjoittelun mielekkyydestä ja sen vaikutuksista harjoittelumotivaatioonsa. Hän kuvasi valmentajansa toimintaa ja sen vaikutusta ryhmähenkeen näin:

”Yhä enemmän alkoi tulla omatoimisia treenejä tai sitten valmentajaa kiinnosti enemmän uimahallissa työskentelevien henkilöiden juuttaminen, kuin todellisessa valmentajan roolissa pysyttelemineen. Motivaatio väheni ja ryhmähenki huononi. Uinti vain ei yksinkertaisesti ollut niin kivaa, kuin aikaisemmin.”

Yksi uimari kertoi hankaluuksistaan kertoa valmentajalle, että hän oli väsynyt ja olisi kaivannut hieman kevyempiä sarjoja ennen pääkilpailuja. Uimari kertoo, että hänellä oli huono itsetunto urheilijana, mikä on voinut osaltaan vaikuttaa siihen, ettei hän ole puhunut valmentajansa kanssa liian kovista harjoituksista. Kun tulokset eivät vastanneet harjoituksissa uitujen aikojen tasoa, heikon urheilijan itsetunnon omannut urheilija koki huonot suoritukset todella raskaasti. Valmentajan kanssa saattoi syntyä jopa riitaa huonosti menneiden kilpailujen jälkeen ja uimari koki pettävänsä valmentajansa odotukset. Vaikka huonosti menneiden pääkisojen jälkipuinnissa valmentaja myönsi, että harjoittelu oli mahdollisesti ollut liian kovaa kisojen alla, oli kisojen saldo uimarille henkisesti paha paikka. Uimarin tarinasta paistaa selvästi läpi tarve valmentajalle, joka osaa auttaa psyykkisessä valmennuksessa ja kysyy urheilijalta itseltään tämän vointia. Kaikki urheilijat eivät välttämättä kerro vaikeuksistaan urheilijana edes valmentajalleen, ellei valmentaja ota asiaa esille. Tämä uimari kuvasi itseään uimarina ja kisojen huonoja tuloksia tällä tavalla:

”Olen ollut aina valmentajieni luottouimari kovan harjoittelumotivaation takia ja siksi valmentajani uittikin minulla poikkeuksellisen raskaita sarjoja leirillä. Kesän SM-kisoissa tämä kostautui väsymyksenä ja huonoina tuloksina, jotka masensivat ja olivat osa lopettamispäätöstäni.”

Yksien huonosti menneiden kisojen perusteella harva lopettaa uintiaan kokonaan, mutta jos herkälle uimarille on asetettu liian kovat paineet yhtä kisaa kohti, voi epäonnistuminen olla todella kova paikka. Jos uimari lisäksi kokee, ettei voi itse vaikuttaa kilpailusuoriutumiseensa, voi yksi huonosti mennyt kisa ratkaista lopettamispäätöksen. Kokonaisuus ei tässä vaiheessa ole urheilijan mielessä, vaan ratkaisu ongelmaan löytyy uinnin ulkopuoleisesta elämästä.

Valmennuksen toimivuutta ja sen tarkoituksenmukaisuutta kritisoivaa tekstiä ei juurikaan esiintynyt. Urheilijat näkivät asian niin, että se nyt vaan ei heidän kohdallaan toiminut tai ei heistä nyt vaan ollut siihen. Valmentajalle ei tekstien mukaan puhuttu paljoo harjoittelun muuttamisesta tai psyykkisestä puolesta harjoittelussa. Pettymykset ja niiden mukanaan tuoma epäusko omaan uintiin olivat yleisiä tuntemuksia lopettamisen yhteydessä. Uimarit kokivat, ettei heillä ollut vaikutusmahdollisuuksia oman suoriutumisensa parantamiseen. Tämä viittaa siihen, ettei tarvittavia keskusteluja valmentajan kanssa ole käyty tai ainakaan riittäviä sellaisia. Kysymykseksi jää valmennuksen osalta se, että onko uimareilla edes ollut mahdollisuutta puhua valmennuksellisista ongelmista, vai ovatko he jääneet lopettamispohdintojensa kanssa ilman valmentajan tukea.

Loukkaantumiset tai muut vammat mainittiin uintiin vaikuttaneeksi tekijäksi kahdessa tarinassa. Toisessa tarinassa kerrottiin, että määrittelemätön polvivamma oli yksi syy muiden joukossa, joka heikensi motivaatiota uimiseen. Uinnissa on hyvin tyypillistä se, että jos polvessa on vamma, niin uidaan treenejä sitten pullareilla. Jos olkapäässä tai kädessä on ongelmia, niin sitten vaan uidaan potkuja. Jos usein vain potkii tai ui käsivetoja 5-7 kilometriä pitkiä harjoituksia, muuttuu harjoittelu sekä yksipuoliseksi että yksitoikkoiseksi. Vamma ei välttämättä aina parane sillä, että kipeytyynyttä kohtaa lepuutetaan, vaan lääkrillä käynti voisi olla aiheellista pidemmän kipuilun jälkeen. Yksi uimareista kertoi polvivammansa hoidosta näin:

”Polviongelmienvuoksi kokonaisvaltainen harjoittelu oli vaikeaa, ja monet harjoitukset menivät kokonaan pullareilla uiden.”

Toinen uimari, joka kertoi loukkaantumisen tai vamman vaikuttaneen uransa päätökseen, kertoi sen olevan oikeastaan ainoa syy uintiuran lopettamiseen. Vakava yhtäkkäinen olkapään vamma muutti hänen uintiuransa suunnan kertaheitolla. Huolellisesta lihaskuntoharjoittelusta, lihashuollosta ja riittävästä lämmittelystä huolimatta uimareiden olkapäät ovat todella kovilla aina lapsuudesta aikuisuuteen. Tiettyyn pisteeseen asti usein treenataan olkapääongelmista välittämättä, mutta kun kipu yltyy liian kovaksi voi uran jatkuminen olla vaakalaudalla. Kovasta kunnosta ja huolellisesta harjoittelusta ennen vammaa kertonut uimari joutui olkapään leikkaukseen. Lisäksi vakuutuskyymykset olivat hidastaneet leikkaukseen pää-

syä, joka on osaltaan varmasti hankaloittanut parantumista ja tietysti myös uimista. Hyvistä onnistumisista ennen vammaa kertonut uimari jatkaa tarinaansa näin:

”Sitten tuli maanantai-aamun nopeusharjoitus. Olin lämmitelty kunnolla ja treeni oli jo puolivälissä, kun olkapäähän iski kova kipu. Minulla oli jo aiemmin ollut ongelmia olkapäiden kanssa ja luulin, että tämä kipu johtui niistä. Kipu ei kuitenkaan mennyt ohi muutamassa viikossa ja menin lääkäriin. --- Olkapäää jouduttiin leikkaamaan. Olkapään piti parantua kuukaudessa, mutta näin ei kumminkaan tapahtunut.”

Olkapään ja polvien vammojen hoidot ja leikkaukset maksavat paljon ja vakuutusyhtiöt eivät niitä mielellään maksaisi. Jos vamma ei ole niin paha, että se haittaisi henkilön tavallista elämää, leikkausta usein viivytellään. Jos kyseessä on rasitusvamma, ei ainakaan uimaliiton kilpailijalisenssin vakuutus kata hoidoista mitään. Uimarin uran kannalta tällainen voi olla todella tuhoisaa, eikä mahdollisuutta uintiuran jatkamiselle välttämättä ole.

Perheen rooli mainittiin monessa tarinassa. Uimareiden tarinoista luettuna perhe on ollut tukena sekä uintiharrastuksessa että uinnin lopettamisessa, mutta uintiharrastus on voinut myös aiheuttaa riitaa perheessä ja yhdelle uimarille uinti on ollut keino päästä pois vaikeasta perhe-elämästä ja sen mukanaan tuomasta ahdistuksesta. Perhettä tai henkilökohtaisia suhteita ei mainittu avauskirjeessä mitenkään, mutta perheen rooli uintiuralla ilmeni neljässä tarinassa kuudesta. Kahdessa tarinassa parisuhde oli myös esillä.

Kaksi uimaria kertoi perheen ja toisella heistä myös parisuhteen auttaneen uinnin lopettamisen pohtimisessa ja lopullisen päätöksen tekemisen jälkeen. Äidin rooli oli toiselle heistä ollut tärkeä koko uintiuran ajan ja uinti oli ollut heille myös yhteinen harrastus. Perheen tukea uintiuran lopettamisvaiheessa ei varmasti voi liioitella, sillä oikeastaan vain perheenjäsenet ovat voineet nähdä uimarin koko kehityskaaren aina aloittelevasta pikku-uimarista aikuisten huipputasolle saakka. He ovat myös nähneet koko työmäärän jota uimari on vuosien saatossa tehnyt menestyksensä eteen. Tuki on lopettavalle uimarille siis varmasti todella tärkeä.

Perheen rooli uinnissa voi olla monenlainen, eikä se aina ole positiivinen. Yksi uimari kertoi, että hän riiteli aina äitinsä kanssa huonojen kilpailutulosten jälkeen ja uimari koki pettävänsä äitinsä odotukset aina epäonnistuessaan. Yksi uimareista kertoi koskettavan tarinan uinnista selviytymiskeinona perhe-elämän myllerryksessä ja hän kirjoitti tarinansa aivan lapsuudesta tähän hetkeen saakka. Uinti oli hänelle pakokeino vaikeasta perhe-elämästä ja hän kertoo tarinassaan paljon henkilöistä, joiden menettäminen on vaikuttanut häneen voimakkaasti. Tarinassaan hän kertoo uinnin vaikutuksesta elämäänsä ja uinnin lopettamisen helppoudesta näin:

”Jälkeenpäin ajatellen olin päässyt uinnin lopettaessa siihen pisteeseen, että olin voinut käsitellä kunnolla niin isäpuoleni kuoleman kuin äitini sairastumisen, jolloin tiesin, että uintiurani loppuminen olisi minulle uuden alku. Uinti oli ollut väline, joka auttoi selviämään raskaat vuodet lapsuuden ja nuoruuden kynnyksellä.

Perheen tuen ja perhe-elämän monimutkaisuuden ilmeneminen tarinoissa oli hyvin luontevaa. Perheen merkitys suuntaan tai toiseen ei ollut pelkkä maininta vaan osa tarinaa. Myös koiran hankkimista ensimmäisen lopettamispäätöksen yhteydessä yksi uimari piti tärkeänä tukena uran lopullisessa päättämisessä. Uuden koiran tarvitsema aika oli hänen mielestään hyvä tapa käyttää uinnista ylimääräiseksi jäävä aika – ja sitä on paljon.

Uinnin lopettamisen psyykkisiä vaikutuksia pohdittiin hyvin erilaisilla tavoilla. Osalle urheiluun liittyvät psyykkiset syyt olivat yksi syy lopettamiselle. Kilpailujännitys ja sen takia epätasaiset kilpailusuoritukset olivat yhdelle uimarille ratkaiseva tekijä uinnin lopettamisessa. Huono itsetunto urheilijana kostautui niin, ettei harjoitusten tasoista uintia juurikaan näkynyt kisoissa. Hän teki heikosta suoriutumisestaan seuraavanlaisen johtopäätöksen:

”Olin jatkuva jännittäjä ja pääni ei kestänyt kilpailutilanteita, mikä johti alisuorittamiseen. Lopettamispäätökseni perustui osittain päätelmilleni siitä, että koska en ole kilpailuissa tasainen suorittaja, minusta ei ole kilpauimariksi.”

Yleisemminkin moni uimari kertoi tulostasonsa laskemisesta ennen uintiuran loppumista ja sen vaikutuksesta itsetunto urheilijana heikkeni. Pettymys ja masennus huonoista kisoista vaikuttivat monella harjoitteluuntoon ja sitä kautta tietysti taas tulosten heikkenemiseen. Lopettamispäätöstä ei tehty yhdellä kerralla, vaan se oli pidempiaikaisen pohdinnan tulos kaikilla uimareilla. He uskoivat uuteen nousuun urallaan ja yrittivät uudestaan ja vielä varmasti suuremmalla tunnelatauksella. Kun harjoittelun vähyys tai muut ongelmat sitten näkyivät kilpailutuloksissa, oli pettymys kova. Kun ennen huippusijoja uinut uimari puhuu tarinassaan uransa loppuvaiheen sijoituksista, on sävy pettynyt. Osalla mitalisijat vaihtuivat jopa aamun alkueräuinteihin ja ennätyksistä jäätiin selkeästi. Yksi uimari ei edes uransa loppuvaiheessa halunnut lähteä kilpailemaan, koska tiesi, ettei olisi tarpeeksi hyvässä kunnossa.

Uinnin lopettamishetken tuntemuksia ja heti uran päättämisen jälkeisiä tunteita ei käsitelty paljoa. Asia kuitenkin tuli esille erilaisina kertomuksina siitä kuinka nämä naiset nykyään suhtautuvat uintiin. Kuitenkin yksi uimari kertoi valmentajansa kannustaneen häntä jatkamaan vielä seuraaviin kisoihin, ettei kausi jäisi ”ikävästi kesken”. Valmentaja taivutteli uimarin vielä yksiin kilpailuihin, jossa hän uisi päämatkojaan, ikään kuin jäähyväisiksi. Valmentajan suunnitelmat olivat varmasti uimarin parasta ajatellen tehty, mutta uimarin tuntemukset viimeisistä kisoista olivat melkoisen huonot. Hän kuvaili viimeistä kilpailuissa uitua uintiaan näin:

”Viimeinen uintini oli erittäin tunteellinen, itkin koko matkan ja uinnin jälkeen ajatukset olivat täysin sekaisin – samalla olin helpottunut siitä, että se oli ohi, mutta samalla mietin, että teinköhän nyt oikean päätöksen. Unelmani huipulla lopettamisesta ei koskaan toteutunut. Olin odottanut sitä hetkeä, että minulla olisi aikaa itselleni ja kaikelle mistä olin haaveillut nauttivani uintiuran loputtua. Kun sitten aikaa oli, en osannut käyttää sitä ja se tuntui todella oudolta. --- altaaseen menin vasta yli 6 kuukauden päästä siitä, kun olin uinut viimeisen kisani.”

Motivaatiota ja motivaatioon liittyviä ongelmia käsiteltiin jollain tapaa jokaisessa tarinassa. Vain yhdessä tarinassa ei käytetty suoranaisesti termiä motivaatio-ongelma. Uimarit pohtivat motivaatio-ongelmien johtuneen kaikista tässä luvussa käsitellyistä asioista sekä niiden yhteisvaikutuksesta. Loukkaantumiset ja vammat, valmennukselliset ongelmat, opintojen tuomat haasteet ja kaikki muu mahdollinen, jota tarinoissa mainittiin, ovat osaltaan vaikuttaneet motivaation ongelmiin. Muutamia tarinoista löytyneitä asioita joita ei ole sen tarkemmin eritelty ovat: Ongelmat valmentajan kanssa henkilökohtaisista syistä, oman valmentajan uran kehittämisen halu, ”elämässä eteenpäin siirtyminen” ja ympäristön painostus. Ympäristön painostusta lopettamiseen olivat uimarin mielestä kysymykset kuten ”Miten sä vielä jaksat treenata?” ja kommentit kuten ”Ai, sä uit vieläkin!” Jos uimarilla on jo valmiiksi epäilyjä oman uransa jatkamisesta, voivat tällaiset kommentit jopa kannustaa häntä lopettamaan. Lisäksi tunne siitä että oli ainoa oman ikäisensä naisuimari, vaikutti tämän uimarin kohdalla osittain lopettamispäätökseen.

Tarinoiden kirjoitustyyli oli lähes kaikissa vastauksissa kerronnallinen. Yksi tarina oli kirjoitettu niin, että ensin oli kerrottu lopettamiseen johtaneita syitä luettelomalla ja sen jälkeen hieman avattu syitä paremmin. Kaikki muut tarinat oli kirjoitettu tarinamuodossa ja niissä oli kuvattu erilaisia tapahtumia, henkilöitä ja tekijöitä, jotka johtivat uran päättymiseen. Uintiuran päättymiseen johtaneita tekijöitä käsiteltiin eniten ja ne loivat tarinoihin paljon uimarin omaa pohdintaa, joka johti kaikilla jonkinlaisiin johtopäätöksiin siitä, mitkä ovat olleet vaikuttavimpia tekijöitä uran lopettamiselle. Tapahtumia tarinoissa kuvailtiin sellaisella tyyllillä, että kirjoittajat selkeästi tietävät lukijan olevan itsekin entinen uimari, joten he eivät selitelleet sanojaan. Ilmeisesti he kokivat, että lukija ymmärtää tapahtuman merkityksen. Tämä on tietysti myös totta. Monesti sanotaan, että kilpauintia ei voi ymmärtää, ellei ole itse uinut kilpaa. Tarinoiden tapahtumien kuvaukset ovat hyvin pitkälti johonkin tiettyyn harjoitustilanteeseen tai kilpailuun sidonnaisia, joiden lukeminen jopa vaatii tiettyä ymmärrystä kilpauinnista.

Henkilöitä ei tarinoissa kuvailtu, mutta eri henkilöiden roolia ja tekoja taas on arvioitu ja kirjoitettu niistä tekijöinä samaan tyyliin kuin esimerkiksi opintojen roolista puhuttaessa. Kirjoituksen sävy vaihtelee analyttisestä pohdiskelusta ja

asioiden punnitsemisesta aina spontaanisti kirjoitettuun tunteelliseen tekstiin. Sävy on monessa tekstissä hieman pettyneen oloinen, mutta toisaalta myös järkeilevä ja toteava. Monet vaikeat asiat olikin kirjoitettu nimenomaan toteamalla asia ja siirtymällä seuraavaan asiaan. Tämä suojaa kirjoittajaa liian vaikeiden asioiden käsittelyltä ja varmaan säästää turhalta mielipahalta, mikä on tietysti luonnollinen tapa suojata itseään. Tarinoissa oli hyvin tyypillistä se, että tarinaa kertova uimari halusi ikään kuin tehdä loppuun omat päätelmänsä ja sulkea ympyrän. Tässä käytettiin paljon erilaisia keinoja, kuten: omaa suhtautumista uintiin vuosia lopettamisen jälkeen, tulevaisuuden pohdintaa, paluuta lapsuuteen ja uinnin merkityksen pohtimista omaan elämään vaikuttaneena tekijänä.

Kaiken kaikkiaan suurimmassa osassa tarinoitaan uimarit kokivat lopettamis päätöksen olevan useamman vaikuttaneen asian summa. Puolet uimareista kertoi edelleen uiskentelevansa ”omaksi ilokseen” silloin tällöin. Yksi on jatkanut uintia ja yksi harkitsee jatkavansa. Ne uimarit, jotka kokivat lopettamisen olevan monen asian summa, eivät harkitse paluuta kilpauintiin.

6.2 Uimareiden näkemyksiä uintiuran pidentämisen keinoista

Kolme entistä uimaria vastasi tutkimuksen toisen vaiheen kysymyksiin eli kehittämisehdotuksiin. Taustatietoja tuli takaisin enemmän, mutta kaikki eivät olleet keksineet tai halunneet antaa kehitysideoita uintiurien pidentämiseksi. Saamieni vastausten perusteella kehittämisehdotukset voidaan jakaa kahteen eri tyyppiin: suoraan valmennuksellisiin asioihin ja käytännön elämän järjestelyssä auttaviin asioihin.

Valmennuksellisista asioista kehittämistä vaatisivat valmennuksen suunnitelmallisuus ja monipuolisuus. Urheilijan mielenkiinto pysyisi paremmin yllä, jos harjoituksissa olisi riittävästi vaihtelua ja harjoitusohjelmat olisivat tarkoituksenmukaisia. Yksi merkittävä tekijä urheilu-uran onnistumisen kannalta on psyykinen puoli. Yhden uimarin mielestä juuri psyykkiseen valmennukseen panostamalla hänen uransa olisi voinut sujua paljon paremmin ja jatkua pidempään. Psyykki-

seen hyvinvointiin ja urheilijan henkiseen kasvuun pitäisi hänen mielestään painostaa yhtä hyvin kuin muihinkin osa-alueisiin. Uimari järkeili asian näin:

”Mielestäni nuoren uimarin henkiseen kehitykseen tulisikin painostaa yhtä paljon kuin fyysiseen puoleen, sillä urheilu on kokonaisvaltaista työntekoa ja jos jollain osa-alueella on ongelmia, se heijastuu varmasti muihinkin osa-alueisiin.”

Yksi mielenkiintoinen ehdotus uintiurien pidentämiseksi oli, että uimaria pitäisi vähän myös painostaa uinnin jatkamiseen. Nuoren urheilijan voi olla vaikea nähdä omia mahdollisuuksiaan kovan elämänmyllerryksen keskellä. Painostamisella tässä yhteydessä tarkoitetaan todennäköisesti positiivista painetta ja kannustusta, jotta heti ensimmäisessä pidemmässä alamäessä ei lopetettaisi uraa, vaan jakseltaisiin nähdä työn tulokset pidemmällä tähtäimellä. Pitkäjänteisyyttä ei välttämättä aina löydy urheilijalta itseltään, vaan esimerkiksi vanhemmilta, valmentajilta tai muilta uimarille tärkeitä henkilöiltä. Heiltä voisi löytyä enemmän näkemystä uinnin jatkamisen positiivisista puolista, kuin ongelmiansa kanssa kamppailevalta urheilijalta.

Käytännön elämän järjestelyissä kehittämisideat koskivat korkeakouluopintojen ja urheilun yhdistämisen parantamista. Suoria ehdotuksia siitä, miten asiaa voisi parantaa, ei vastauksista löytynyt. Uimarit kokivat oppilaitosten olevan melko ymmärtämättömiä urheilijoita kohtaan. Urheilun ja koulun yhdistämisestä puhuttiin nimenomaan käyttäen termiä urheilu, eikä vain uinti. Tämä viittaisi siihen, että nämä nuoret naiset näkevät asian koskevan muitakin urheilulajeja, eikä vain uintia. Tämä on varmasti totta, mutta kokemukset eri urheilulajien edustajien kesken varmasti vaihtelevat jonkin verran. Käytännön elämän järjestely uintiuran jatkamiseksi riippuu opiskelevan uimarin kohdalla paljolti oppilaitoksesta. Yksikin uimari tässä tutkimuksessa kertoi, ettei heidän oppilaitoksestaan saanut olla yhtään poissaoloja.

Yhden uimarin mielestä ratatilaa tarvitsisi olla enemmän. Rata-tilan käyttömahdollisuudet ovat kiinni kaupungin seuroille tarjoamasta ratatilasta. Joissain suomalaisessa mittakaavassa suurissa uintikaupungeissa on todella kova pula uimareille

tarjotusta ratatilasta. Riittävä ratatila on edellytys turvallisen harjoittelun toteuttamiselle ja yksilöllisten harjoitusohjelmien uimiselle. Tämä olisikin todella tärkeä parannus joidenkin kaupunkien osalta.

Taloudellista tukea urheilijoille on tarjolla melko vähän ja uimarit saavat siitä hyvin pienen osan. Yhden uimarin mielestä taloudellinen tuki on opiskelevalle uimarille ehkä tärkein mahdollinen avun muoto, jos uintiuran halutaan jatkuvan pidempään. Kun arjen pyörittämiseen, kilpailumatkoihin ynnä muuhunkin kuluu rahaa, on uimarin pakko tehdä töitä, jotta voisi maksaa kulunsa. On hyvä ottaa huomioon, että nämä uimarit ovat uineet aikana jolloin kalliilla kokovartalouikkareilla tuloksista pystyi saamaan pois uimarista riippuen jopa sekunteja. Puvut olivat todella hintavia ja ilman niitä annettiin tasoitusta kilpakumppanille jo starttipallilla - ei mikään ideaalitalanne opiskelevalle uimarille. Tähän on jo tullut muutosta FINA:n uusien (2010) uimapukusääntöjen myötä.

7 POHDINTA

Laadullisessa tutkimuksessa tulosten luotettavuuden pohtiminen ei perustu tutkittavien määrään. Luotettavuuden pohdintaan liittyy aina se miten hyvin tutkimusmenetelmä vastaa tutkimuksen kysymyksiin ja miten tutkimusmenetelmä vastaa tutkimuksen ominaisuuksiin. Tähän tutkimukseen osallistui kuusi entistä huippu-uimari naista ja kriteerit huippu-uimarille oli määritelty melko tarkasti. Ryhmän tiukkojen valintakriteerien takia kovin suurta tutkimusryhmää ei edes ole mahdollista saada. Näiden tulosten luotettavuus on kohtalainen. Tutkimusryhmä olisi voinut olla esimerkiksi neljä uimaria suurempi jolloin materiaalia olisi ollut jo hieman enemmän ja tuloksista voisi tehdä vähän laajempiakin yleistyksiä. Kun kyseessä on kuitenkin urheilulaji, jossa aikuisten tasolla on melko vähän urheilijoita, niin pienelläkin tutkimusryhmällä päästään jo ongelmakohtien äärelle. Huippu-uimareiden valitseminen tutkimusryhmäksi tuo tutkimukseen ainakin uinnin ammattilaisten silmissä enemmän luotettavuutta. Menestyneiden uimareiden näkökulmaa ehkä arvostetaan enemmän, kuin tulostasollisesti vaihtelevamman tutkimusryhmän kohdalla. Valitsinkin tutkimusryhmän omien kokemusteni perusteella siitä ajattelutavasta, joka vallitsee suomalaisissa uintipiireissä.

Tutkimukseni toistettavuudesta ja pysyvyydestä olen kahta eri mieltä. Toisaalta tutkimuksen toistettavuus ei ole mitenkään vaikeaa ja samaa metodologia käyttämällä saataisiin melko samantyyllisiä vastauksia. Toisaalta taas toistettavuus vaatisi kohderyhmään itse kuuluvan tutkijan, jolloin tutkija lukisi vastauksia samalla tavalla, kuin minä niitä tässä tutkimuksessa luin. Tutkimuksen toistettavuuden arviointi ei välttämättä ole edes kovin tarpeellista, sillä jatkoa ajatellen olisi mielestäni tärkeää, että tämä tutkimus herättäisi erityisesti mielenkiintoa naisuimareiden aseman kehittämistä kohtaan. Jonkinlaisena pohjana tulevien tutkimusten hypoteeseille tämä tutkimus voisi kuitenkin toimia. Laajemman otannan ja heterogeenisemmän tutkimusryhmän vastaavista tutkimuksista voisi saada tieteellisesti pätevämpää tulosta ja mahdollisesti myös enemmän ideoita asioiden kehittämiseen.

Jälkeenpäin ajateltuna tutkimuksen idea ei edes ollut lähteä luomaan mitään uuintimaailmaa mullistavaa tutkimusta, vaan herätellä valmentajien, uimareiden ja uinnin parissa toimivien tahojen ajatuksia aiheen tärkeydestä huippu-uinnin kehittä-

tämisen kannalta. Tutkimukseen osallistuvia kartoittaessani havaitsin mielenkiintoisen asian. Kaikki jotka ilmoittivat osallistuvansa tutkimukseen kommentoivat, että onpas kiinnostava aihe tai hienoa kun joku lähtee tutkimaan tällaista aihetta. Osallistujat ilmoittivatkin, että pitääpä oikein pohtia asiaa ja yksi myöhään osallistumisestaan ilmoittanut sanoi, että toivottavasti ehdin vielä vastata. Ilmeisesti hän koki, että haluaa saada oman näkökantansa kuuluville. Koin tällaiset reaktiot todella kannustaviksi, sillä jossain vaiheessa aloin jo itsekkin epäillä tutkimuksen tarpeellisuutta. Kun kohderyhmä ilmaisi omalla tyylillään tarpeen tutkimukselle, alkoi todellinen kuva tutkimuksesta ja sen merkityksestä muodostua.

Tutkimukseen osallistuvien määrän vähyys on mielenkiintoista aiheen koettuun merkitykseen verrattaessa. Lähetin kahdellekymmenelle entiselle huippu-uimarille pyynnön osallistua tutkimukseen. Vain yhdeksän suostui tutkimukseen ja heistä vain kuusi vastasi lopulta kysymyksiin. Onko niin ettei kaikkia muita kiinnostanut aihe vai onko taustalla jotain muuta? Uskoisin, että ainakin osalla syyt siihen, etteivät he osallistuneet tutkimukseen ovat ainakin jollain tavalla uintiuran lopettamisen haasteisiin liittyviä. Voi olla, että jotkut kokevat aiheen liian hankalaksi tai henkilökohtaiseksi, eivätkä he siksi halua osallistua. Toisaalta joku ei välttämättä halua olla tekemisissä enää uinnin kanssa ja siksi heitä ei vain kiinnosta osallistua tutkimukseen. Uskon, että kynnyks vastata tähän vaikeaan aiheeseen on saattanut karsia tutkittavien määrää. Lisäksi kolme henkilöä, jotka ilmoittivat osallistuvansa ja pitivät aihetta tärkeänä, jättivät vastaamatta. Tutkimuksen narratiivisuus on saattanut tulla heille yllätyksenä ja vastaamiseen kuluva aika on saattanut heistä tuntua liian vaivalloiselta. On myös ymmärrettävää, että osalla vastaamishalukkuuteen on voinut vaikuttaa se, että tutkija on uinut heidän kanssaan samaan aikaan eikä hänen siksi haluta tietävän omista uintiuraa koskevista ongelmista.

Halusin tehdä opinnäytetyöni ilman yhteistyötahoja ja uskon sen vaikuttaneen tutkimukseeni niin, että pääsin mahdollisimman objektiivisiin tuloksiin. Työskentelen uinnin parissa valmentajana ja uinninvalvojana Suomen suurimassa uimaseurassa, espoolaisessa Cetuksessa. En kertonut opinnäytetyöni aihetta muille valmentajille aikaisemmin, koska halusin saada rauhan käsitellä asioita ilman kokeneempien valmentajien mielipiteitä tai aiheen tuomitsemista. Kun kerroin aiheestani uimareille ja valmentajille tutkimuksen loppuvaiheissa, havaitsin toisen

mielenkiintoisen asian ihmisten reaktioista tutkimustani kohtaan. Mielipiteet ja kommentit jakautuivat todella voimakkaasti sukupuolen mukaan. Naisten mielestä aihe on todella mielenkiintoinen ja tarpeellinen, kun taas miesten mielestä se on vähän hakemalla haettu - jopa turha. Tämä tietysti herätti vain lisää kiinnostustani ja jopa uusia tutkimuskysymyksiä tulevaa ajatellen.

Tutkimustulosten perusteella heräsi muutamia kysymyksiä. Uimarinaisten tarinoista ei käynyt ilmi, olivatko he saaneet mahdollisuutta puhua valmennuksellisista ongelmista tai elämänsä järjestelystä, jotta uintiura olisi voinut jatkua. Jos heillä ei ole ollut sellaista mahdollisuutta, niin miksi ei? Onko todellakin niin, ettei valmennuksellisista ongelmista tai käytännön elämän järjestelystä ole mahdollista puhua kaikkien valmentajien kanssa? Jos asia on näin, niin voisiko niistä mahdollisesti puhua seuran jonkun toisen valmentajan kanssa tai esimerkiksi urheiluakatemian yhteistyöhenkilöiden kanssa? Ei olisi välttämättä lainkaan huono asia, jos olisi olemassa joku sellainen henkilö, joka osaisi auttaa uransa kanssa kriisissä olevaa uimaria.

Näiden tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa merkittävimäksi huippu-uimari naisten lopettamisen syyksi opintojen merkitys kohderyhmän arvomaailmassa. Opintoja pidetään tärkeinä ja sitähan ne tietysti ovat. Opiskelun ja uinnin yhdistämistä ei välttämättä edes nähdä mahdollisena, sillä opiskeleva uimari joutuu taloudellisesti hankalaan asemaan. Pelkällä opintotuella ei juuri eleellä ja töiden tekeminen opintojen ja uinnin lisäksi koetaan liian rankaksi. Tukijärjestelmien kehittämiseksi olisi selvästi tarvetta. Muita syitä lopettamiselle olivat valmennukselliset seikat, niin fyysiset kuin psyykkisetkin. Valmentajien ammattitaitoon kuuluu olennaisesti myös uimarin käytettävissä olevien resurssien huomioiminen. Myös urheilijat ovat kokonaisuuksia, kuten muutkin ihmiset ja kokonaisuuden huomioiminen esimerkiksi opintoja aloitettaessa voisi olla järkevää. Päätös uran jatkamisesta voisi olla järkevää ajoittaa esimerkiksi siihen kun uimari on jo opiskellut yhden vuoden, jonka jälkeen hänellä olisi paremmat tiedot opiskelun ja uinnin yhdistämisen todellisista mahdollisuuksista.

Jatkokysymyksiä tästä työstä heräsi muutamia. Olisi kiinnostavaa tietää, ovatko miesten kokemukset uintiuran lopettamisesta samanlaisia kuin naisten. Jos syyt

lopettamiselle ovat samanlaisia, niin se olisi entistäkin suurempi kannuste lähteä kehittämään uimareiden tukijärjestelmiä. Jos taas syyt ja myös lopettamisikä olisivat naisista paljon poikkeavia, niin voisi todellakin olla tarpeellista tutkia tarkemmin sukupuolten välisiä eroja. Tärkeimpänä kysymyksenä ja mahdollisesti jatkotutkimuksen aiheena pitäisin kuitenkin uimareiden mielipiteitä ja ideoita siitä miten uintiuria todella voitaisiin pidentää.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 3.uudistettu painos. Vaajakoski: Tekstinvalmistus Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy.

Alferman, D., Stambulova, N. & Zemaityte, A. 2004. Reactions to sport career termination: a cross-national study of German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise* Vol. 5, Issue 1. January 2004, 61-75.

Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. 2004. Understanding sports coaching – The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. Oxon: Routledge.

Côte, J., Deakin, J. & Fraser-Thomas, J. 2008. Examining Adolescent Sport Drop-out and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* Vol. 20, Issue 3, 2008, 318-333.

Cox, R. 2002. Sport psychology Concepts and Applications. 5. painos New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Vastapaino, Gummerus Kirjapaino Oy.

Frantsi, P. & Närhi, A. 1988. Psykykinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Gilmore, O. 2008. Leaving competitive sport: Scottish Female Athletes' Experiences of Sport Career Transitions. University of Stirling. Department of Sports Studies. A Master's Thesis.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen Tutkimus. [viitattu 17.3.2011] Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus>

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kauhanen, A., Natunen, I. & Nieminen, R. 2009. Lajikohtaiset sovellukset, Uinti. 459-465. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Häkkinen, K. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lillemor, F. 1997. Drop out bland Finländska kvinliga handbollspelare. Jyväskylä Universitetet. Pro gradu-arbete i idrottspedagogik.

Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Helsinki: Nuori Suomi ry. SLU-paino.

Malvela, M. 2002. Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän Yliopisto.

Natunen, I. 2009. Uimaliitto. Valmentajakerhon artikkeli. [viitattu 9.3.2011] Luettavissa: http://www.uimaliitto.fi/fi/uinti/valmentajakerho/artikkelit/2009/vk_09_natunen_aukskelmia.pdf

Patsourakou, E. 2010. Perceptions about career termination among greek female elite athletes. Loughboroug University. A Master's Thesis

Rantala, P. 2006. Suomalainen huippu-urheilijainainen. Millaisena huippu-urheilijainainen näkee asemansa 2000-luvun urheilukulttuurissa ja mediassa. Kasvatustieteiden tiedekunnan pro gradu-työ. Lapin yliopisto.

Suomen Liikunta ja Urheilu-julkaisusarja 5/05. 2005. Näköaloja laaja-alaisiin tasa-arvo kysymyksiin. Kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun. Verkkojulkaisu. [viitattu 9.3.2011] Luettavissa:

http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/33bf0072b1fc19830ff8fcf414f6f7a4/1303145277/application/pdf/120785/slu_laaja_tasa_arvokatsaus_0505.pdf

Suomen Olympiakomitea. Urheiluakatemioiden. 2011. [viitattu 9.3.2011] Luettavissa:

http://www.noc.fi/huippu-urheilu/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/urheiluakatemioiden/

LIITTEET

Liite 1.

Tervetuloa mukaan tärkeään tutkimukseen!

Teen opinnäytetyötä Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksella. Opinnäytetyöksäni tutkin suomalaisten menestyneiden naisuimareiden uran loppumisen syitä. Työni on laadullinen tutkimus, jonka ensimmäisessä vaiheessa selvitän syitä menestyneiden uimari naisten lopettamispäätökselle. Tutkimuksen toisessa vaiheessa lähetän jatkokysymyksen, joka liittyy asioiden kehittämiseen. Toisessa vaiheessa kyselen myös taustatietoja luokittelua ja keskiarvoja varten.

Työssäni lainaan tekstejä niin, ettei henkilöitä voi tunnistaa, joten voit kirjoittaa vapaasti. Lähetän kaikille osallistujille ensimmäisen ja toisen vaiheen tutkimuskysymykset henkilökohtaisesti sähköpostilla ja luen niitä vain koulun tarjoamasta sähköpostista omalta koneeltani, joten henkilöt pysyvät vain minun tiedossani.

Tutkimuksen ensimmäinen vaihe

Pyydän sinua kirjoittamaan tarinan/tarinoita urheilu-urasi loppuvaiheilta ja lopettamispäätöksestä. Voit pohtia syitä omalla tavallasi. **Kuvaa erityisesti niitä tekijöitä, tapah-tumia ja henkilöitä, jotka vaikuttivat lopettamispäätökseesi aikanaan.** Voit itse päättää tarinalle sopivan pituuden. Kaikenlaiset tarinat ovat tärkeää tietoa tutkimukselle ja juuri sinun tarinasi on tärkeä.

Kirjoita tarina Wordillä tai jonain muuna yleisenä tiedostomuotona (esim.RTF) ja lähetä se liitteenä sähköpostiini. Kun olen lukenut sen, niin lähetän sinulle tutkimuksen toisen osan.

Kiitos jo etukäteen vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin,

Suvi Toiviainen

Liite 2.

Kehittämisehdotuksia ja taustatietoja

Kiitos tarinastasi! Se oli mielenkiintoista luettavaa. Tämä on tutkimukseni toinen vaihe, jossa selvitän mielipiteitä asioiden kehittämiseksi. Suomalaisen huippu-uinnin kehityksen kannalta on tärkeää pidentää uimareiden urien pituutta. Asiantuntijoiden eli urheilijoiden näkökulma on kehitystyössä vielä vähäistä.

Tutkimuksen toinen vaihe

*Kerro miten Sinä kehittäisit niitä asioita, joiden takia uintiurasi päättyi? Voit kirjoittaa tarinamuodossa tai ranskalaisin viivoin. **Kerro oman kokemuksesi pohjalta miten asiaita pitäisi kehittää, jotta uintiuria jatkettaisiin pidempään.** Keskity erityisesti oman urasi päätöksen kannalta tärkeisiin tekijöihin.*

Taustatiedot

Vastaa kirjoittamalla tiedot kysymyksen perään. Kysymyksissä 4,5 ja 8 voit alleviivata parhaiten sopivan vastauksen (tai vastaukset).

1. Minkä ikäinen olet?
2. Minkä ikäinen olit viimeisellä kilpailukaudellasi?
3. Mikä oli omasta mielestäsi paras saavutuksesi uinti urallasi?
4. Mikä oli työ/opintotilanteesi lopettamisen aikoihin?
 - a) opiskelin
 - b) olin töissä täyspäiväisesti
 - c) olin töissä osa-aikaisesti
 - d) muu, mikä?
5. Mikä on työ/opintotilanteesi nykyään?
 - a) opiskelen
 - b) olen töissä täyspäiväisesti
 - c) olen töissä osa-aikaisesti
 - d) muu, mikä?
6. Oletko jatkanut uraasi uinnin valmentajana tai ohjaajana?
7. Oletko harkinnut palaavasi kilpauintiin?
8. Mikä seuraavista vastaa parhaiten nykyistä perhetilannettasi?
 - a) Olen vakituudessa parisuhteessa
 - b) En ole vakituudessa parisuhteessa
 - c) Jos sinulla on lapsia, niin kuinka monta?

Kiitos vastauksistasi! Ilmoita minulle, jos haluat saada kopion oppinnäytteestäni sähköpostiisi toukokuussa.

Terveisin, Suvi Toiviainen.

Liite 3.

Tulokset on luettavissa lajeittain:

<http://www.octopen.fi/selectMenuTimes.do?searchparam=false>

Laji:	Miehet	Naiset
50vu	45	21
100vu	38	18
200vu	20	15
400vu	10	7
800vu	8	7
1500vu	5	4
100ru	31	11
200ru	18	8
100su	30	11
200su	13	4
100pu	25	11
200pu	11	3
200sku	16	5
400sku	12	4

Tässä taulukossa on sadan parhaan tilastoajan joukosta laskettu 1991 tai aiemmin syntyneiden tulosten osuus.

Tulokset on uitu lyhyellä radalla kaudella 2010-2011 ja laskentapäivä on 23.2.2011.

Lajeissa näkyy uinnin henkilökohtaiset olympialajit vaikka tulokset ovat lyhyeltä radalta. Näin saadaan mahdollisimman ajantasaiset tulokset.

1500 metrin vapaauinnissa ei ollut sataa tulosta kummillakaan, ei miehillä eikä naisilla.

Naiset uivat Olympialaisissa 800vu ja miehet 1500vu.

