

Jääkiekkoilijana kehittyminen kaksoisuran avulla

Atte Mäkinen



Tekijä Atte Mäkinen	
Koulutusohjelma Liiketalous	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Jääkiekkoilijana kehittyminen kaksoisuran avulla	Sivu- ja liitesivumäärä 41+1
<p>Urheilun ja opiskelun yhdistämisen tutkiminen on keskittynyt pitkälti urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään valmistautumiseen. Kaksoisuran tuomia etuja urheilu-uran näkökulmasta on aiemmissa tutkimuksissa tarkasteltu vain vähän. Tämä tutkimus selvittää suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden kaksoisurien piirteitä ja niiden tuomia etuja juuri jääkiekkoilijana kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on siis selvittää, miten kaksoisura edesauttaa ammattijääkiekkoilijan urheilullista menestystä.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusta ja aineistonkeruumenetelmänä toimi puolistrukturoitu teemahaastattelu. Tutkimuksen teoreettisessa osiossa selvitettiin suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden kaksoisuramahdollisuuksia sekä kaksoisuran haasteita ja hyötyjä. Tutkimusta varten haastateltiin neljää suomalaista peliuransa ohella opiskelevaa ammattijääkiekkoilijaa. Haastatteluaineisto analysoitiin teemoittelemalla.</p> <p>Tutkimuksen tietoperustan pääasiallisina lähteinä toimivat englanninkieliset urheilijoiden kaksoisuraa käsittelevät artikkelit. Lisäksi suomalaisia ammattijääkiekkoilijoita tarkemmin käsittelevänä lähteenä käytettiin muun muassa Konttisen, Monosen ja Jaakolan liigape-laajilla teettämää työhyvinvointitutkimusta.</p> <p>Tutkimuksen tietoperustan kerääminen aloitettiin vuoden 2020 loppupuolella. Kvalitatiivinen tutkimus toteutettiin alkuvuoden 2021 aikana ja tutkimustulokset raportoitiin saman vuoden kevään ja alkukesän aikana.</p> <p>Tutkimusaineiston pohjalta voidaan havaita, että kaksoisura vaatii ammattijääkiekkoilijalta muun muassa kiinnostusta urasuunnitteluun, riittäviä ajanhallintataitoja sekä kykyä itsenäiseen työskentelyyn. Onnistuneen kaksoisuran tuomia hyötyjä puolestaan ovat etenkin stressin- ja elämänhallinnan kehittyminen sekä lisääntynyt turvallisuus urheilu-uran yllättävien muutosten varalta. Aineistosta nousi esiin myös tarve ammattijääkiekkoilijoiden opiskelun paremmalle tukemiselle, jotta kaksoisuran haasteita saataisiin helpotettua ja mahdollisesti useampi ammattijääkiekkoilija houkutelua opintojen pariin.</p>	
Asiasanat kaksoisura, ammattijääkiekko, opiskelu	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Tutkimusmetodologia	4
3 Urheilijoiden opintopolku	6
4 Kaksoisura	8
4.1 Ammattijääkiekkoilijan kaksoisura Suomessa	8
4.2 Kaksoisuran haasteet.....	10
4.3 Kaksoisuran hyödyt.....	11
5 Tutkimustulokset	15
5.1 Ammattijääkiekkoilijan kaksoisura Suomessa	15
5.2 Kaksoisuran haasteet.....	20
5.3 Kaksoisuran hyödyt.....	24
6 Johtopäätökset.....	31
7 Pohdinta.....	37
Lähteet	40
Liitteet.....	42
Liite 1. Haastattelurunko.....	42

1 Johdanto

Kaksoisuraan ja ammattilaisurheilun jälkeisen elämään valmistautumiseen on viime vuosina alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Kaksoisuran merkitys urasiirtymän helpottamiseksi tunnustetaan jo urheilupiireissä hyvin ja aihetta on myös tutkittu melko laajasti Suomessa ja maailmalla. Kaksoisuran tuomat edut urheilijana kehittymisen näkökulmasta ovat kuitenkin jääneet selvästi vähemmälle huomiolle. Sen sijaan että kaksoisuran ainoana perusteena käytettäisiin urheilu-uran päättymiseen valmistautumista, olisi syytä pohtia myös, mitä hyötyä kaksoisurasta on mahdollisesti jo urheilu-uran aikana.

Työn merkitys tutkijalle on huomattava, sillä olen itse ammattijääkiekkoilija ja kokemusta opintojen sekä pelaamisen yhdistämisestä on koko ammattilaisurani ajalta. Oma vahva kokemukseni on, että kaksoisuran toteuttaminen on paitsi antanut hyvät valmiudet vääjäämättä edessä olevaan urheilu-uran päättymiseen, myös opettanut tärkeitä elämänhallintaan ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä taitoja, jotka ovat auttaneet minua kehittymään myös jääkiekkoilijana.

Omien kokemusten lisäksi kipinä tutkimuksen toteuttamiseksi syttyi David Lavalleen vuonna 2019 julkaisemasta tutkimuksesta, jossa todettiin urheilu-uran jälkeiseen elämään valmistautumisen vaikuttaneen positiivisesti myös uusiseelantilaisten rugbypelaajien urheilulliseen menestykseen. Aiheesta tehdyt tutkimukset tästä näkökulmasta ovat selkeästi vähäisempiä ja asian tutkiminen suomalaisten jääkiekkoilijoiden keskuudessa voisi antaa uudenlaisia perusteita kaksoisuran puolesta ja innostaa useampia pelaajia valmistautumaan urheilu-uran päättymiseen.

Aiemmat kaksoisurasta tehdyt tutkimukset osoittavat, että kahden uran yhdistäminen opettaa muun muassa monia elämäntaitoja, jotka ovat hyödynnettävissä ja siirrettävissä kaikille elämän osa-alueille (Aquilina 2009, 298). Urheilija voi opiskelun avulla oppia esimerkiksi parantamaan vuorokausirytmäänsä ja siten kehittymään paremmaksi urheilijaksi. Kaksoisuran opettamat henkiset taidot tekevät urheilijasta tasapainoisemman ja paremman hallitsemaan muun muassa stressiä ja suuria elämänmuutoksia, kuten urheilu-uran päättymistä.

Fyysisesti ja henkisesti vahvemmat urheilijat ovat etu myös urheiluseuroille, jotka panostavat urheilijoihin rahallisesti. Esimerkiksi edellä mainitussa David Lavalleen tutkimuksessa kaksoisuran positiiviset vaikutukset näkyivät muun muassa urheilijoiden pidempinä urina ja pidempinä työsuhteina omiin seuroihinsa, mitä voidaan pitää hyvin konkreettisina etuina myös seurojen kannalta.

Euroopan Unioni on huomionnut urheilijoiden kaksoisuran merkityksen muun muassa julkaisemalla vuonna 2012 ohjeistuksen jäsenvaltioille urheilijoiden kaksoisurien kehittämiseksi. Kaksoisura nähdään tärkeäksi erityisesti kahdesta syystä. Urheilijoiden opiskelun tai työssäkäynnin tukeminen ja mahdollistaminen vähentävät urheilu-urien ennenaikaista päättymistä ja antavat eurooppalaisille urheilijoille paremmat edellytykset kehittyä ja menestyä kansainvälisessä kilpailussa. Lisäksi kaksoisura valmistaa urheilijoita urheilu-uran jälkeiseen elämään ja tarjoaa siten tärkeää osaamista eurooppalaisten työmarkkinoiden käyttöön. (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes 2012, 5.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ammattijääkiekkoilijoiden kaksoisuraa urheilu-uran näkökulmasta ja löytää keinoja kehittyä jääkiekkoilijana kaksoisuran opettamien taitojen ja ominaisuuksien avulla. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisille jääkiekkoilijoille kaksoisura sopii, mitä sen toteuttaminen vaatii niin urheilijalta, kuin tukiverkostolta, sekä miten kaksoisura mahdollisesti parantaa menestysmahdollisuuksia jääkiekkoilijana.

Tutkimuksen pääkysymykseksi valikoitui:

- Miten kaksoisura edesauttaa ammattijääkiekkoilijan urheilullista menestystä?

Pääkysymystä tukevat alakysymykset ovat:

- Millainen ammattijääkiekkoilijan kaksoisura on Suomessa?
- Mitä haasteita kaksoisura ammattijääkiekkoilijalle asettaa?
- Mitä hyötyä kaksoisurasta on ammattijääkiekkoilijalle?

Kysymysten avulla pyritään selvittämään ammattijääkiekkoilijan kaksoisuran haasteita ja hyötyjä sekä suomalaisten jääkiekkoilijoiden kaksoisuramahdollisuuksia ja kaksoisurajärjestelmän nykytilaa. Lisäksi kaksoisurajärjestelmän nykytilan selvittämisen kautta pyritään löytämään mahdollisia kehityskohteita ja uusia tapoja tukea ammattijääkiekkoilijoiden kaksoisuria. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Tutkimusta varten haastateltiin neljää suomalaista pelaamisen ohella opiskelevaa ammattijääkiekkoilijaa.

Tässä tutkimuksessa kaksoisura rajattiin koskemaan vain ammattijääkiekkoilun ja opiskelun yhdistämistä, sillä kaikkien erilaisten kaksoisurien huomioiminen olisi vaatinut huomattavasti laajempaa tutkimusta. Ammattijääkiekkoilijalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa pelaajaa, joka saa pääasiallisen toimeentulonsa jääkiekosta ja peliurasta tai urheilu-urasta

puhuttaessa viitataan nimenomaan pelaajan ammattilaisuraan. Amatööri- ja puoliammattilaispelaajien rajaaminen kohderyhmän ulkopuolelle oli välttämätöntä, sillä ammattilaisuus rajoittaa pelaajan opiskelumahdollisuuksia merkittävästi enemmän näihin ryhmiin verrattuna.

2 Tutkimusmetodologia

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena haastattelututkimuksena. Tutkittavasta ilmiöstä on saatavilla rajallisesti aiempaa tutkimustietoa ja lisäksi ilmiö on monitahoinen ja tarkkojen tutkimuskysymysten asettaminen kattavasti olisi hyvin vaikeaa. Näistä syistä kvalitatiivinen tutkimus soveltuu työhön kvantitatiivista tutkimusta paremmin. (Kananen 2017, 33.)

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina kasvotusten sekä kahdessa tapauksessa videoyhteyden välityksellä. Haastattelujen toteuttaminen tähän tapaan esimerkiksi kirjallisten kysymysten sijaan oli tärkeää, jotta haastattelun aikana oli mahdollista reagoida sellaisiin vastauksiin, joita ei haastattelurunkoa (Liite 1) laadittaessa osattu ennakoita. Näin oli mahdollista saada tutkimuksesta myös sellaisia tuloksia, joita ei suppean tietoperustan avulla ollut mahdollista ennakoita.

Haastateltaviksi valittiin neljä suomalaista ammattijääkiekkoilijaa, jotka ovat aloittaneet opiskelut jossain vaiheessa ammattilaisuraansa. Pelaajien sarjatasoa tai tämänhetkistä kotimaata ei ole erikseen rajattu. Haastateltavat jakoutuivat urheilu-uran pituuden perusteella selkeästi kahteen kokeneeseen ja kahteen uransa alussa olevaan pelaajaan. Kokeneemmilla haastateltavilla 1 ja 3 pelivuotia ammattilaisena oli takana 11 ja 17 vuotta. Nuoremmilla haastateltavilla 2 ja 4 pelivuotia oli kertynyt 3 ja 4 vuotta.

Kaikille haastateltaville yhteistä oli vahva tuki koulunkäyntiin lapsuudessa ja nuoruudessa. Koulunkäynnin arvostus oli kaikkien haastateltavien perheissä korkealla ja urheiluharrastuksen ohella kaikilta haastateltavilta oli vaadittu myös koulunkäynnin suorittamista hyvin arvosanoin. Kaikki haastateltavat olivat ennen nykyisiä opintojaan suorittaneet ylioppilastutkinnon. Nuoremmilla haastateltavilla 2 ja 4 opinnot olivat jatkuneet lähes tauotta lukion jälkeen, mutta kokeneemmilla oli selkeästi pidempi tauko opiskeluissa ennen nykyisten opintojen alkamista.

Haastateltavat 1, 3 ja 4 opiskelivat tällä hetkellä tradenomiopintoja ammattikorkeakoulussa. Haastateltavat 1 ja 3 suomenkielisessä liiketalouden koulutusohjelmassa ja Haastateltava 4 englanninkielisessä International Business -koulutusohjelmassa. Haastateltava 2 suoritti kansainvälisen liiketalouden opintoja englannin kielellä yliopistossa. Haastateltava 1:n opinnot olivat alkaneet syksyllä 2020 ja muut kolme haastateltavaa olivat kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoita.

Haastateltavia valittaessa pohdittiin myös valmentajien haastattelemista, jotta pelaajien kaksoisuraa voitaisiin tarkastella myös heidän näkökulmastaan. Valmentajien mahdollisuudet perehtyä yksittäisten pelaajien jääkiekkoilun ulkopuoliseen toimintaan ovat kuitenkin hyvin rajalliset (Rindell & Packalén 2020, 14). Lisäksi pelaajien opiskelu on vielä siinä määrin vähäistä, ettei valmentajilla voi olettaa olevan kovin laajaa käsitystä opiskelevien pelaajien erityispiirteistä, mikä käy ilmi myös tämän tutkimuksen tuloksista. Näistä syistä valmentajien haastattelemisen tuoma lisäarvo tutkimukselle arvioitiin vähäiseksi.

Haastatteluaineistoa analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Aluksi vastaukset teemoiteltiin käyttäen apuna haastattelurunkoa. Teemoittelun jälkeen vastauksista tiivistettiin esiin ydinajatuksia, jotka koottiin kolmeen eri taulukkoon tutkimuksen alakysymysten aiheiden mukaan. Lopuksi tarkasteltiin taulukoihin kerättyjen ydinajatuksien välisiä yhteyksiä.

Teemoittelu oli luonteva työkalu aineiston analysointiin, sillä suppeudesta huolimatta tietoperustasta oli löydettävissä valmiita teemoja, joiden pohjalta myös jo tutkimuksessa käytetty haastattelurunko laadittiin. Valmiit teemat olivat myös tärkeä tuki haastattelutilanteissa ja ilman niitä aineiston laajuus olisi voinut jäädä vajaaksi. Teemat toimivat tukena niin tutkijalle itselleen, kuin myös haastateltaville, jotka eivät olleet tottuneet pohtimaan omia kaksoisuriaan tähän tutkimukseen valitusta näkökulmasta.

3 Urheilijoiden opintopolku

Urheilijoille suunnatut opintomahdollisuudet ulottuvat Suomessa yläkoulutasolta aina korkealle asteelle saakka. Yläkouluissa ja toisella asteella urheilijoille on rakennettu selkeä malli urheilu-uran tukemiseksi. Korkean asteen opinnoissa urheilijoiden huomioiminen on puolestaan tällä hetkellä enemmän yksittäisten oppilaitosten vastuulla. (Suomen Olympiakomitea 2021a.)

Yläkouluvaiheessa urheilijoita varten on tarjolla urheiluyläkouluja, joiden tavoitteena on kehittää nuorten elämäntaitoja ja valmistaa haastavampaan opiskelun ja urheilun yhdistämiseen. Lisäksi urheiluyläkoulujen avulla pyritään saavuttamaan nuorille riittävä määrä viikkoittaista liikuntaa ja urheilua. Urheiluyläkoulukokeilu on aloitettu vuonna 2017. (Suomen Olympiakomitea 2021b.)

Toisella asteella urheilijoille on tarjolla urheiluoppilaitoksia. Urheiluoppilaitoksiin kuuluvat 15 urheilulukiota sekä 16 ammatillista oppilaitosta. Urheiluoppilaitosten avulla pyritään mahdollistamaan urheilun ja opiskelun yhdistäminen motivoituneille ja potentiaalisille kansainväliselle huipulle tähtääville urheilijoille. (Suomen Olympiakomitea 2021.)

Toisen asteen jälkeen urheilijoille ei ole tarjolla yhtä selkeää järjestelmää urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi. Tarjolla on kuitenkin erilaisia vaihtoehtoja, joiden avulla opintoja on mahdollista sovittaa urheilun asettamien vaatimusten mukaan. Esimerkiksi pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urheassa on mukana seitsemän eri korkeakoulua (Urhea 2021).

Jääkiekkoilijoille räätälöityjä opintomahdollisuuksia järjestää esimerkiksi Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, jonka Kiekkoilijan opintopolku -kokonaisuus käynnistyy neljättä kertaa vuoden 2021 elokuussa. Ammattijääkiekkoilijoiden aikataulun mukaan suunnitelluissa polkuopinnoissa pelaajat suorittavat liiketalouden opintoja. Opintopolku kestää noin kaksi vuotta, minkä jälkeen pelaajilla on mahdollisuus hakea tutkinto-opiskelijoiksi avoimen väylän kautta. (Haaga-Helia 2021.)

Urheilijoille räätälöityjen opintojen lisäksi tarjolla on myös paljon joustavia työn ohella suoritettavia opintoja. Ammattikorkeakouluissa tarjolla on monimuoto-opintoja, joissa opintoja on mahdollista suorittaa etä- ja verkko-opintoina joustavasti oman työn ohella. Tutkinto-opiskelun lisäksi opintoja on mahdollista suorittaa myös avoimessa ammattikorkeakoulussa. (Opintopolku.fi 2021.)

Yliopistoissa oman työn ohella suoritettavia opintoja on tarjolla ammattikorkeakouluja vähemmän, mutta esimerkiksi maisteriopinnot ja muuntokoulutukset ovat mahdollisia. Ammattikorkeakoulun tavoin myös yliopisto-opintoja on mahdollista suorittaa avoimessa yliopistossa. (Opintopolku.fi 2021.)

4 Kaksoisura

Urheilijan kaksoisuralla tarkoitetaan urheilu-uran, sekä opiskelun tai muun työuran yhdistämistä. Olympiakomitean määrittelemä suomalainen kaksoisura (Kuva 1.) on jaettu neljään osaan, jotka ovat yläkoulu, toinen aste, huippuvaihe ja urasiirtymä. Yläkoulun ja toisen asteen aikana keskitytään tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tasapainoiseen yhteensovittamiseen. Viimeisessä vaiheessa eli urasiirtymässä urheilija lopettaa tavoitteellisen huippu-urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen. (Suomen Olympiakomitea.)

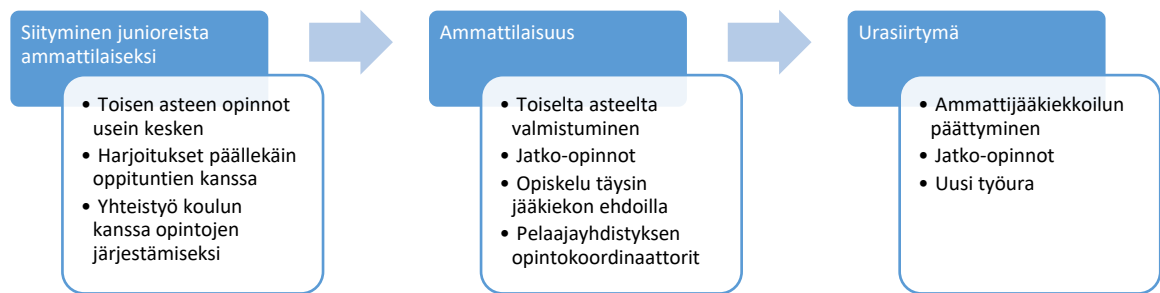


Kuva 1. Urheilijan kaksoisura. (Suomen Olympiakomitea)

Huippuvaiheen tavoitteena on tukea urheilullista tuloksen tekoa. Olympiakomitean mallissa huippuvaiheen toteutus on jaettu kolmeen eri tapaan: urheilu ensimmäisenä ammattina, urheilun ja opiskelun yhdistäminen sekä urheilun ja muun työn yhdistäminen. Se mikä näistä tavoista tukee urheilijana menestymistä parhaiten, on yksilöllistä. (Suomen Olympiakomitea.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan urheilun ja opiskelun yhdistämistä huippuvaiheessa.

4.1 Ammattijääkiekkoilijan kaksoisura Suomessa

Jääkiekkoilijan siirtyminen kaksoisuran Toiselta asteelta Huippuvaiheeseen alkaa usein toisen asteen opintojen ollessa yhä kesken. Kaudella 2020–2021 Liigajoukkueiden kokoonpanoissa oli yhteensä 67 alle 20-vuotiasta pelaajaa, mikä tarkoittaa että lähes kolme joukkueellista liigajoukkueiden toiminnassa mukana olevia pelaajia on ikänsä puolesta toisen asteen opiskelijoita (Liiga 2020).



Kuvio 1. Ammattijääkiekkoilijan kaksoisura.

Pelaajan siirtyessä juniorijoukkueesta Liigajoukkueeseen hänen päivärytminsä muuttuu täysin. Juniorijoukkueiden harjoitukset pidetään aamuisin ja iltaisin siten, että pelaajalle jää päivisin aikaa normaaliin koulunkäyntiin. Liigajoukkueen harjoitukset puolestaan sijoituvat pääsääntöisesti aamupäivään, samaan aikaan koulun oppituntien kanssa. (Kuvio 1.)

Tämä muutos asettaa pelaajan opintojen jatkamiselle suuren haasteen, sillä opintojen uudelleenjärjestäminen ja suorittaminen jäävät pitkälti pelaajan omalle vastuulle. Koululta pelaaja saa kyllä tukea korvaavien kurssien löytämiseen esimerkiksi verkko-opintoina tai iltaisin suoritettavina kursseina, mikäli osaa apua itse hakea. Opinto-ohjaukseen hakeutuminen ja opintojen suorittaminen uuden räätelöidynnän suunnitelman mukaan vaativat pelaajalta kuitenkin vahvaa motivaatiota opintojen suorittamiseen ja kykyä omatoimiseen työskentelyyn.

Opiskelun haastavuus näkyy myös liigapelaajien työhyvinvointikyselyn tuloksissa. Kyselyyn vastasi 53,2 % liigapelaajien arvioidusta kokonaismäärästä. Vastaajista 22 % eli enemmän kuin joka viides oli suorittanut ainoastaan peruskoulun oppimäärän. Ylioppilastutkinnon oli suorittanut 47 % ja ammatillisen perustutkinnon 18 % vastaajista. (Konttinen, Mononen & Jaakola 2020, 10.)

Saman kyselyn mukaan pelaajat arvioivat peliuran jälkeisen elämän kuudenneksi merkittävimmäksi stressiä aiheuttavaksi kuormittavuustekijäksi. Hieman alle joka viides pelaaja

oli arvioinut sen aiheuttaneen kauden aikana stressiä paljon tai erittäin paljon. Kokeneemilla pelaajilla peliuran jälkeisen elämän epävarmuus aiheutti stressiä hieman nuorempia pelaajia enemmän. (Konttinen ym. 2020, 12.)

Pelaajan siirryttyä kaksoisuran Huippuvaiheeseen ammattijääkiekkoilijaksi, kaksoisuran toteuttamiseen saatava tuki tulee pitkälti Suomen Jääkiekkoilijat Ry:n, eli Pelaajayhdistyksen kautta. Pelaajayhdistys on yhdessä Jääkiekkoliiton, Liigan/Liiga-Alumnin, sekä Olympiakomitean kanssa valmistellut jääkiekkoilijoiden opintokoordinointiin toimintamallin, jolla pyritään tukemaan pelaajien opiskelua uran aikana ja sen jälkeen. (Suomen Jääkiekkoilijat Ry.)

Toimintamalli perustuu kuuteen jääkiekkolehtoriin, joilta pelaajat voivat pyytää apua ja neuvoa opintoasioidensa järjestämisessä sekä muussa uraohjauksessa. Jokaiselle jääkiekkolehtorille on jaettu oma vastuualueensa, jonka pelaajia heidän tulee avustaa. Jääkiekkolehtorit on esitelty Pelaajayhdistyksen nettisivuilla ja he myös kiertävät mukana yhdistyksen vuosittaisilla seurakäynneillä omilla vastuualueillaan. (Suomen Jääkiekkoilijat Ry.)

4.2 Kaksoisuran haasteet

Vaikka kaksoisura voi olla urheilijalle hyvin hyödyllinen myös urheilijana kehittymisessä, ei sen toteuttaminen kuitenkaan sovi kaikille ammattiurheilijoille. Seuraavaksi tarkastellaan henkilökohtaisia ominaisuuksia ja taitoja, joita kaksoisuran onnistunut toteuttaminen urheilijalta vaatii.

Yhdeksi kaksoisuran hyödyistä on todettu organisaatio-, ajanhallinta- ja priorisointitaitojen kehittyminen. Näiden taitojen on kuitenkin myös todettu olevan tärkeä osa urheilijan pätevyyttä ylipäättään lähteä kaksoisuralle (De Brandt, Wylleman, Torregrossa, Schipper-Van Veldhoven, Minelli, Defruyt, & De Knop 2018, 13).

Ilman näiden taitojen jonkinlaista hallintaa, urheilun ja opintojen yhteensovittaminen ei todennäköisesti onnistu. Myös peliuransa aikana tradenomiopinnot suorittanut Nestori Lähde kertoo ajankäytön suunnittelun ja oman aktiivisuuden olleen tärkeitä hänen kaksoisuransa onnistumisen kannalta (Haaga-Helia 2020).

Urheilijan tulee myös olla kiinnostunut omasta urheilun jälkeisestä urastaan ja suunnitella omaa tulevaisuuttaan urheilun jälkeen. Ilman kiinnostusta urasuunnitteluun ovat motivaatiotekijät kaksoisuralle ryhtymiseksi vähissä. Urasuunnittelun kannalta myös urheilijan identiteetillä on merkitystä. Mikäli henkilön koko identiteetti rakentuu urheilun varaan, voi

muunlaisen elämän ajattelu olla vaikeaa. Oppimalla tuntemaan itsensä myös urheilijaroolin ulkopuolella, urheilijalla on paremmat mahdollisuudet löytää tarvittava motivaatio kaksoisuraan panostamiseksi. (De Brandt ym. 2018, 13.)

Myös amerikkalaisen jalkapallon yliopistopelaajien keskuudessa tehty tutkimus on osoittanut, että vahvalla urheilijaidentiteetillä voi olla negatiivisia vaikutuksia urheilijan sopeutumiseen urheilu-uran jälkeiseen elämään, sekä siihen kuinka optimistisesti hän näkee tulevaisuutensa aktiiviurheilun jälkeen. Saman tutkimuksen mukaan urheilullisella menestyksellä on selkeä yhteys vahvaan urheilijaidentiteettiin. Mitä paremmat odotukset urheilijalla on urheilu-uralleen, sitä vahvempi hänen urheilijaidentiteettinsä todennäköisesti on. (Tyrance, Harris & Post 2013, 30-33.)

Käytännön taitojen lisäksi urheilijan tulee kyetä vastaamaan kaksoisuran asettamiin haasteisiin myös tunnetasolla. Kaksoisuran myötä urheilijan tulee väistämättä kohdata uudenlaisia vastoinkäymisiä ja stressitekijöitä. Urheilu-uran rinnalle saavutettavaksi tulevat myös opiskeluun liittyvät tavoitteet ja odotukset. Hyvä itsetunto, kärsivällisyys ja stressinhallintataidot ovat tärkeitä, jotta urheilija jaksaa kohdata sekä urheilun, että opiskelun asettamat haasteet. (De Brandt ym. 2018, 13.)

Myös sosiaalisella tukiverkostolla on todettu olevan merkitystä kaksoisuran menestyksellisen toteuttamisen kanssa. Mikäli urheilijalla on ympärillään henkilöitä, jotka voivat auttaa ja tukea häntä kaksoisuraan liittyvien haasteiden kanssa, on hänen helpompi löytää tasapaino kahden uran välille. Tukiverkoston merkitys korostuu etenkin niillä urheilijoilla, joiden omat kaksoisuralle vaadittavat taidot ja ominaisuudet eivät ole aivan riittävällä tasolla. Minkäänlainen tukiverkosto ei voi toteuttaa kaksoisuraa urheilijan puolesta, mutta haastavissa tilanteissa ympärillä on hyvä olla ihmisiä, joilta urheilija saa tukea ja kannustusta opintoihinsa. (De Brandt ym. 2018, 13.)

4.3 Kaksoisuran hyödyt

Kaksoisuran toteuttamisen on todettu kehittävän monia tärkeitä elämäntaitoja. Kahden uran yhteensovittaminen opettaa urheilijalle muun muassa organisointi- ja ajanhallintataitoja, tavoitteellisuutta sekä analyyttisyyttä. Tällaiset elämäntaidot ovat siirrettävissä ja hyödynnettävissä lähes millä tahansa elämän osa-alueella, oli kyse sitten urheilusta, opiskelusta tai työelämästä. (Aquilina 2009, 298.)

Kahden uran yhdistäminen opettaa väistämättä hyviä ajanhallinta- ja organisaatiotaitoja. Oma ajankäyttö tulee osata suunnitella ja toteuttaa siten, että molempien urien velvoitteet

tulevat hoidetuksi omien tavoitteiden mukaisesti. Ajankäytön suunnitteluun ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa, vaan jokaisen on löydettävä omaan tilanteeseensa parhaiten so-
piva ratkaisu kahden uran yhdistämiseksi. (Aquilina 2009, 299.)

Kaksoisuran toteuttaminen ei välttämättä tarkoita, että molemmat urat olisivat jatkuvasti samanarvoisia. Urheilijan on osattava priorisoida toimintaansa kulloisenkin tilanteen mukaan. Jotkin urheilijat saattavat kyetä panostamaan sekä urheiluun että opiskeluun tas-
arvoisesti koko ajan, mutta monessa tapauksessa kahden eri uran painoarvot vaihtelevat käytettävissä olevan ajan sekä urheilijan tavoitteiden ja tilanteen mukaan. (Aquilina 2013, 384.)

Esimerkiksi tärkeiden kilpailujen läheisyydessä opiskelua saattaa joutua vähentämään, kun taas harjoituskauden tai loukkaantumisten aikana opiskeluun on mahdollisesti käytet-
tävässä enemmän aikaa. Muita priorisointiin vaikuttavia tekijöitä voivat olla urheilijan ikä, urheilu-uran ja opintojen vaihe sekä urheilijan omat elämäntavat. (Aquilina 2013, 384.)

Kun oman kaksoisuran priorisointi on selkeää, on kahden uran välille mahdollista löytää tasapaino, joka edistää molempien urien toteuttamista. Haaga-Helian järjestämästä Jää-
kiekkoilijan opintopolusta vastuussa ollut lehtori Martina Roos-Salmi kertoo Helsingin Uu-
tisten (2.7.2019) haastattelussa, että myös Haaga-Heliassa on havaittu opiskelun tukevan tasapainoista urheilijan arkea ja antavan mahdollisuuksia menestyä myös urheilijana.

Nuorille urheilijoille tasapainon löytämisen on todettu olevan kokeneita urheilijoita vaike-
ampaa. Nuoret kyllä arvostavat tasapainon löytämistä, mutta eivät osaa välttämättä itse löytää siihen sopivia ratkaisuja. Tästä syystä nuoret urheilijat tarvitsevat kaksoisuran tasa-
painottamiseksi enemmän tukea, kuin kokeneemmat. (Aquilina 2013, 384.)

Asioiden priorisointia voi helpottaa asettamalla tavoitteita niin urheilu-uralle, kuin opintoi-
hin. Asetettujen tavoitteiden pohjalta ajanhallinta on helpompaa ja omaa uraa koskevien päätösten tekeminen etenkin vaikeina aikoina onnistuu paremmin. Selkeät tavoitteet ovat hyödyksi niin opinnoissa kuin urheilussa ja käytössä olevan ajan rajallisuus pakottaa kak-
soisuraa toteuttavan urheilijan kehittämään omia tavoitteenasettelutaitojaan, jotta kaksois-
uran tuomista haasteita selviää. (Aquilina 2009, 299.)

Kiinnostuminen uusien asioiden oppimisesta ja itsensä kehittämisestä kehittää analyyttisiä
taitoja, jotka ovat tarpeellisia jokaisella elämän osa-alueella. Opiskelija joutuu automaatti-
sesti paneutumaan opiskeltaviin aiheisiin koulutehtäviensä suorittamiseksi ja tulee sa-
malla kehittäneeksi ajatteluaan ja analyyttisiä taitojaan. (Aquilina 2009, 300.)

Samoja taitoja kaksoisuraa toteuttava urheilija voi hyödyntää myös kehittäessään itseään urheilijana. Sekä opiskelu että urheilijana kehittyminen vaativat jatkuvaa oppimista, joten analyttisen ajattelun kehittäminen auttaa oppimaan uusia asioita koulunkäynnin lisäksi myös urheilussa. (Aquilina 2013, 386.)

Kaksoisuran toteuttaminen auttaa pitämään elämän osa-alueet oikeanlaisessa perspektiivissä. Keskittyminen pelkkään urheiluun saattaa korostaa urheilu-uran painoarvoa liikaa, jolloin esimerkiksi loukkaantumiset ja muut vastoinkäymiset saattavat tuntua elämää suuremmilta asioilta. Kaksoisuraa toteuttavalla urheilijalla on aina toinen ura tukena, mikäli toisen uran kanssa ilmenee ongelmia. Tämä helpottaa vastoinkäymisten kohtaamista. (Aquilina 2013, 386.)

Kaksoisuraa toteuttavien urheilijoiden on myös todettu ymmärtävän urheilu-uran haavoittuvuuden ja raakuuden paremmin. He ovat tietoisia loukkaantumisten mahdollisuudesta ja kilpailun kovuudesta. Loukkaantuminen tai jääminen ilman sopimusta saattaa yllättäen vaikuttaa uraan negatiivisesti. Tällaisissa tilanteissa kaksoisura tarjoaa turvaa ja auttaa urheilijaa siirtämään ajatuksiaan pois vaikeuksista. (Aquilina 2013, 386.)

Kaksoisuraa toteuttavilla urheilijoilla on myös todettu olevan paremmat kyvyt selviytyä vaikeuksista. Urheilijat kykenevät käsittelemään vaikeuksien tuoman henkisen rasituksen paremmin ja pääsevät siten nopeammin vaikeiden aikojen yli. Jokainen urheilija tiedostaa, että urheilu-ura tulee ennemmin tai myöhemmin päätymään ja uhka urheilu-uran päättymisen tuomista elämänmuutoksista saattaa aiheuttaa urheilijalle stressiä, joka häiritsee suorituksia. (Lavallee 2019, 6.)

Valmistautuminen uran väijäämättömään päättymiseen kaksoisuran avulla voi vähentää tällaisia stressin tunteita ja helpottaa siten urheilijan menestystä jo urheilu-uran aikana (Lavallee 2019, 6). Kuten edellisessä luvussa mainittiin, on peliuran jälkeisen elämän todettu olevan merkittävä stressitekijä myös lähes joka viidennelle liigapelaajalle (Konttinen ym. 2020, 12).

Kaksoisura myös auttaa viemään ajatuksia pois urheilusta harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella, mikä saattaa auttaa urheilijaa keskittymään paremmin urheilu-uransa aikana. Myös peliuransa aikana tradenomiksi opiskellut Nestori Lähde on kertonut opiskelun tuoneen hyvää vastapainoa jääkiekkoilulle ja auttaneen viemään ajatuksia muualle urheilusta (Haaga-Helja 2020). Henkisesti vaativat urheilu-urukset saattavat helposti pyöriä mielessä urheilutapahtumien ulkopuolellakin, mikä rasittaa urheilijan henkistä jaksamista.

Opiskelun avulla ajatukset on mahdollista saada ohjattua muihin asioihin ja energiaa säästyy itse urheilusuorituksia varten. (Aquilina 2013, 386.)

Kaksoisuraa vastustavilta kuulee usein väitteen, että opiskelu vie aikaa urheilulta ja siten haittaa urheilijana kehittymistä. Aquilinan (2013, 387) mukaan tämä ei kuitenkaan välttämättä pidä paikkaansa. Opiskelusta vapautuvaa aikaa ei todellisuudessa käytetä harjoitteluun vaan aikaa tuhlataan helposti huippu-urheilijan elämän kannalta haitallisiin asioihin. Opiskelu rytmittää urheilijan päivää harjoitusten ulkopuolella ja lisää päivärytmin säännöllisyyttä. Tämä voi helpottaa esimerkiksi ateriarytmin ja lepoaikojen suunnittelua.

Opiskelulla voi olla urheilijalle myös positiivisia sosiaalisia vaikutuksia. Opiskelu todennäköisesti laajentaa urheilijan sosiaalista verkostoa urheilun ulkopuolella, mikä voi parantaa sosiaalista tukiverkkoa sekä vertaissuhteita. (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes 2012, 7)

5 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset vahvistavat monia teoriassa esiin nousseita asioita ja tukevat aiemmin aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Tietyt asiat korostuivat selkeästi muita enemmän kaikissa haastatteluissa. Haastateltavat myös erottuivat osassa teemoista toisistaan selkeästi muun muassa urheilu-uran pituuden perusteella. Tutkimustuloksista on löydettävissä selkeitä perusteluita jääkiekkoilijan kaksoisuralle, sekä kehityskohteita kaksoisuran tukemiseen entistä paremmin.

5.1 Ammattijääkiekkoilijan kaksoisura Suomessa

Haastatteluissa pyrittiin selvittämään, minkälaisia yhteisiä ominaisuuksia opiskelevilla jääkiekkoilijoilla mahdollisesti on, sekä mitkä syyt ovat vaikuttaneet heidän valintaansa ryhtyä kaksoisuralle. Lisäksi selvitettiin haastateltavien mielipiteitä kaksoisuran toteuttamismahdollisuuksista suomalaisille jääkiekkoilijoille ja yleistä suhtautumista opiskelevia pelaajia kohtaan jääkiekon parissa.

Haastateltava 1 kertoi aloittaneensa opiskelun ymmärrettyään, että peliura tulee vääjäämättä päättymään ennemmin tai myöhemmin ja urasiirtymään olisi järkevää valmistautua. Lisäksi peliuran aikana tullut vamma osoittautui niin vakavaksi, että jäljellä olevien pelivuosiensa määrää oli vaikeaa ennustaa.

Aiemmin opiskelu oli tuntunut haastateltavalle kaukaiselta asialta, koska edellisistä opinnoista oli kulunut pitkä aika ja muun muassa verkko-opintojen lisääntyminen oli tuntunut muuttaneen koko opiskelumaailmaa tuntemattomaksi. Lisäksi verkostoituminen jääkiekon kautta oli saanut haastateltavan uskomaan, että työllistyminen peliuran jälkeen onnistuisi myös hankittujen suhteiden avulla, eikä opinnoille olisi välttämättä tarvetta.

Haastateltava 2 halusi jatkaa opintojaan pian ylioppilastutkinnon suorittamisen jälkeen, koska opiskelu oli aina tuntunut hänestä mieluisalta ja luontevalta ja peliuran aikana opiskelu vaikutti järkevältä. Kaksoisuran toteuttamiseen sopiva ja mieluinen opiskelupaikka myös löytyi omalta kotipaikkakunnalta, mikä osaltaan helpotti päätöstä.

Haastateltava 3 halusi opintojen avulla selvittää omia kiinnostuksen kohteitaan ja mahdollista alaa peliuran jälkeiselle uralle. Lisäksi hän uskoi tulevien työnantajien peliuran jälkeen arvostavan kaksoisuran suorittamista. Peliuran päättymiseen valmistautuminen myös tuntui järkevältä, koska aikaa opiskeluun uran aikana löytyi hyvin.

Haastateltava 4 puolestaan oli saanut vanhemmiltaan vahvaa kannustusta jatkaa opintoja lukion jälkeen ja myös hän koki valmistautumisen peliuran jälkeiseen urasiirtymään tärkeäksi. Hän myös nosti esiin, että mitä nuorempana kaksoisuran aloittaa, sitä paremmin todennäköisesti jää aikaa valmistautua peliuran päättymiseen.

Selkein yhteinen nimittäjä kaikkien haastateltavien kaksoisuran syille oli tietoisuus urheilurajan vääjämättömästä päättymisestä ennemmin tai myöhemmin ja kiinnostus urasuunnitteluun. Lisäksi haastateltavat kokivat, että heidän aikataulunsa mahdollisti opiskelun hyvin, eikä siitä aiheutunut liikaa ylimääräistä vaivaa, joten opintojen aloittaminen jo peliuran aikana tuntui järkevältä. Kokeneempien Haastateltavien 1 ja 3 kohdalla esiin nousi tarve päästä tutustumaan opiskeluihin pitkän tauon jälkeen sekä pyrkimys löytää itseä kiinnostava ammatti tai ala opiskelujen avulla.

Peliuran tavoitteiden osalta haastateltavat jakoutuivat selkeästi kokemuksen mukaan. Haastateltavat 1 ja 3 uskoivat peliuransa päättyvän lähivuosina ja heidän tavoitteenaan oli lähinnä nauttia jääkiekkoilijan ammatista ja jatkaa pelaamista niin kauan kun se tuntui itsestä järkevältä ja siihen tarjoutui mahdollisuus. Haastateltava 3 myös halusi vielä mahdollisuuden päästä pelaamaan ulkomaille.

Haastateltavat 2 ja 4 puolestaan tavoittelivat määrätietoisemmin menestystä jääkiekkoilijoina ja halusivat päästä urillaan mahdollisimman korkealle tasolle sekä menestyä niin henkilökohtaisesti kuin joukkueena. Molemmat olivat vielä selkeästi uriensa alkuvaiheessa eikä omia rajoja jääkiekkoilijana ollut vielä saavutettu.

Opiskelujen suhteen kaikkien haastateltavien tärkein tavoite oli saattaa nykyiset opinnot loppuun, jotta lähtökohdat uudelle uralle peliuran päättyessä olisivat mahdollisimmat hyvät. Kaikki haastateltavat myös kertoivat pohtineensa jatko-opiskelujen mahdollisuutta, mutta selkeitä suunnitelmia niiden toteuttamiseksi ei ollut yhdelläkään haastateltavista.

Haastateltava 1 oli asettanut opinnoilleen tiukimmat tavoitteet. Hän pyrki suorittamaan tutkintonsa muiden kanssaopiskelijoidensa kanssa tavoiteajassa. Haastateltava 2 halusi saada kandidaatin tutkintonsa valmiiksi seuraavan kolmen vuoden aikana. Haastateltavat 3 ja 4 eivät olleet asettaneet valmistumiselleen minkäänlaisia aikatavoitteita, vaan he halusivat ainoastaan saada tutkintonsa suoritettua peliuran aikana.

Kaikkien haastateltavine opiskelutavoitteet olivat selkeästi alisteisia peliuran kehittymiselle. Opiskelusta oltiin valmiita joustamaan peliuran niin vaatiessa ja tästä syystä myös

mahdollisten jatko-opintojen tarkempi suunnittelu oli jätetty myöhempään ajankohtaan, jolloin sen hetkinen pelipaikka ja muu elämäntilanne olisi paremmin selvillä.

Jääkiekkoilijoiden opiskelumahdollisuuksista ja kaksoisuralle saatavasta tuesta puhuttaessa haastateltava 1 koki, että urheilijoille soveltuva opintotarjonta oli hyvin laaja ja vaihtoehtoja löytyi hyvin monen eri alan opinnoista. Haastateltavista viimeisimpänä opintonsa aloittaneena hänellä oli ajankohtaisin näkemys jääkiekkoilijoille sopivan opintotarjonnan laajuudesta ja hän koki verkko-opintotarjonnan lisääntyneen merkittävästi viime vuosina.

Hän tunnisti Pelaajayhdistyksen opintokoordinaattorit tuen ja tiedon lähteeksi opintoaisoissa, mutta oli itse hankkinut opiskelupaikkansa omatoimisesti. Verkko-opinnot olivat hänen mielestään ehdottoman tärkeitä jääkiekkoilijoille, koska aikaan tai paikkaan sidottuja tapahtumia ei ollut kursseilla juuri lainkaan ja oman opiskelun aikatauluttaminen jääkiekon vaatimusten mukaan onnistui hyvin. Seuroilta hän ei ollut kokenut saaneensa tukea opintoasioissa, mutta toisaalta opintojen joustavuus oli mahdollistanut sen, ettei esimerkiksi harjoitusten ja koulutehtävien välille sattunut koskaan päällekkäisyyksiä.

Haastateltava 2 piti myös opintotarjontaa laajana, mutta hänen mielestään opintojen aloittamisen kynnys oli pelaajille liian suuri. Tiedonhaku opintomahdollisuuksista ja kaksoisuran suunnittelu ja hahmottaminen olivat hänen mielestään pelaajille liian hankalia. Hän uskoi, että opiskelun aloittamisen kynnystä laskemalle useampi jääkiekkoilija saattaisi alkaa opiskelemaan jo peliuran aikana.

Myös Haastateltava 2 tiesi Pelaajayhdistyksen tarjoavan tukea opintoasioissa, mutta myös hän oli hankkinut nykyisen opiskelupaikkansa itse vanhempiensa avulla. Vanhempien lisäksi hän nosti tärkeimmäksi tuen lähteeksi kaksoisuralleen koulun opinto-ohjaajat, joiden avulla opiskelun ja jääkiekon yhteensovittaminen oli helpottunut.

Muiden haastateltavien tapaan myös Haastateltava 3 nosti esiin, että verkko-opintojen myötä opiskelun helppous ja joustavuus oli hyvällä tasolla, mikä pitkälti mahdollisti ammattijääkiekkoilijoiden opiskelun. Samoin kuin Haastateltava 2, myös Haastateltava 3 koki, että suurin este jääkiekkoilijoiden opiskelulle oli opintojen aloittamisen korkea kynnys ja tiedonsaannin vaikeus.

Hänen opiskeluaan oli auttanut suuresti opintojen aloittaminen jääkiekkoilijoille räätälöityinä polkuopintoina. Opinnoista oli tultu kertomaan suoraan paikanpäälle joukkueen har-

joituksiin ja ilmoittautuminen oli tehty helpoksi. Ennen nykyisen opiskelupaikkansa löytämistä, haastateltava oli kokenut opintojen aloittamisen vaikeaksi, eikä Pelaajayhdistyksen silloiselta opinto-ohjaajalta ollut saanut hänen mielestään riittävän helposti tukea.

Opintojen aikana Haastateltava 3 oli saanut eniten tukea koulun opinto-ohjaajilta. Myös kanssaopiskelijoilta saatu vertaistuki oli ollut tärkeää varsinkin polkuopintojen aikana, jolloin koulutehtäviä oli päässyt suorittamaan yhdessä muiden jääkiekkoilijoiden kanssa. Valmentajien hän kertoi olleen ymmärtäväisiä ja joustavia yhtä tapausta lukuun ottamatta niinä harvoina kertoina, kun koulutehtävät olivat menneet päällekkäin joukkueen harjoitusten kanssa.

Haastateltava 4 piti muiden haastateltavien tapaan jääkiekkoilijoiden opintovaihtoehtojen määrää hyvänä. Myös hän oli kuitenkin sitä mieltä, että pelaajien tietoisuus opiskelumahdollisuuksista ei ole riittävän hyvä ja useampi pelaaja saattaisi opiskella, mikäli tukea ja neuvoa olisi helpompi saada.

Haastateltava 4 oli muista poiketen saanut seuraltaan merkittävää tukea opintoihinsa. Hän oli kuluneen kauden aikana suorittanut työharjoittelunsa seuran alaisuudessa, minkä ansiosta työskentely oli ollut helppo aikatauluttaa jääkiekon ehdoilla. Muina tärkeinä tuen lähteinä hän mainitsi omat vanhempansa sekä koulun opettajat.

Kaikki haastateltavat siis pitivät jääkiekkoilijoille sopivaa opintotarjontaa kattavana ja vaihtoehtojen koettiin lisääntyneen merkittävästi viime vuosina verkko-opiskelumahdollisuuksien kasvaessa. Koronaviruksella nähtiin olleen tähän asiaan positiivisia vaikutuksia, kun koulut olivat joutuneet järjestämään entistä enemmän verkko-opiskelua.

Tärkeimpänä tuen lähteenä kaksoisuralleen haastateltavat nostivat esiin juuri koulut. Joustavien opintojen lisäksi opinto-ohjaajien apu ja opettajien ymmärtäväisyys ja joustavuus olivat selkeästi tärkeimmät haastatteluissa esiin nousseet asiat. Opinto-ohjaajat auttoivat niin opintojen hallinnassa, kuin myös opiskelun sovittamisessa jääkiekkoilijan arkeen. Opettajat puolestaan olivat valmiita joustamaan muun muassa yksittäisten tehtävien aikatauluista kiireisen jääkiekkokalenterin niin vaatiessa.

Seurojen suhtautuminen pelaajien opiskeluun on haastattelujen perusteella hyvin passiivista. Opiskelua kyllä ollaan valmiita tukemaan ja sitä pidetään yleisesti positiivisena asiana, mutta siihen ei aktiivisesti kannusteta ja yksi haastateltavista nosti esiin, ettei uskomonkaan valmentajan uransa aikana edes tienneen hänen opiskeluistaan. Tarvittaessa

valmentajat olivat kuitenkin olleet valmiita esimerkiksi joustamaan pelikauden ulkopuolisesta harjoittelusta opintojen takia.

Haastateltava 1:n mielestä pelikavereiden suhtautuminen opiskeluun oli muuttunut hänen peliuransa aikana. Aiemmin opiskelevalle pelaajalle saatettiin naureskella, eikä opiskelua ja kaksoisuraa ymmärretty. Nykyään suhtautuminen oli hänen mielestään kuitenkin positiivista ja opiskelun eteen nähtyä vaivaa arvostettiin.

Haastateltava 2 koki, että opiskelua pidettiin yleisesti jääkiekkopiireissä vielä yllättävänä ja harvinaisena asiana. Sekä valmentajat että pelikaverit kuitenkin suhtautuivat opiskeluun positiivisesti ja kannustavasti. Pelikaverit olivat usein kyselleet, miten aika ja energia riittävät kaksoisuraan.

Haastateltava 3 oli kokenut suhtautumisen opiskeluun hyvin samalla tavalla Haastateltava 2:n kanssa. Myös hänen opiskeluunsa olivat pelikaverit suhtautuneet kannustavasti ja arvostavasti ja myös hänen jaksamistaan ja ajan riittävyyttä oli ihmetelty. Hän oli myös huomannut, että useampi pelaaja oli mahdollisesti suunnitellut opintojen aloittamista, mutta usein suunnitelmista ei ollut päästy niiden toteuttamiseen.

Myös Haastateltava 4 oli nähnyt yleisen suhtautumisen opiskeluun samalla tavalla kuin kaksi edellistä haastateltavaa. Myös hänen vastauksistaan nousivat esiin yllättyneisyys ja myös häneltä oli kyselty paljon, miten kaksoisuraa jaksaa ja ehtii toteuttaa. Hänenkin mielestään useampi pelaaja on mahdollisesti suunnitellut opiskelua peliuran aikana, mutta tarvittavaa motivaatiota suunnitelmien toteuttamiseen ei vain kaikilta löydy.

Yleisesti jääkiekkopiirien suhtautumista pelaajan opiskeluun pidettiin siis positiivisena. Kertoessaan opiskelustaan muille jääkiekkoilijoille, yleisimmäksi reaktioksi haastateltavat kokivat positiivisen yllättyneisyyden. Opiskelua pidettiin edelleen melko harvinaisena jääkiekkoilijoiden keskuudessa ja kanssapelaajien koettiin arvostavan opiskelun eteen nähtävää vaivaa ja sen vaatimuksia. Kolmen haastateltavan mielestä useampi pelaaja olisi mahdollisesti kiinnostunut opiskelemaan uransa aikana, mutta ei ole tietoinen, miten käytännössä yhdistäisi pelaamisen ja opiskelun tai uskoo sen olevan liian vaativaa.

Taulukossa 1 on esitetty yhteenveto haastattelijoiden vastauksista suomalaisen jääkiekkoilijan kaksoisuraan liittyen. Selkeästi tärkein syy jääkiekkoilijoiden kaksoisuralle haastatteluiden perusteella on valmistautuminen peliuran jälkeiseen urasiirtymään. Verkko-opintojen lisääntymistä pidettiin suurena edistysaskeleena jääkiekkoilijoiden opiskelumahdoli-

suuksille. Verkko-opiskelu mahdollisti opintojen riittävän joustavuuden, jotta opiskelun soveltaminen jääkiekkoilijan ammattiin oli mahdollista. Opiskeluun suhtautuminen jääkiekko-piireissä koettiin positiiviseksi, mutta hankala tiedonsaanti ja käsitykset kaksoisuran haastavuudesta olivat suurimmat esteet jääkiekkoilijoiden opiskelun yleistymiselle.

Taulukko 1. Yhteenvedo ammattijääkiekkoilijan kaksoisurasta Suomessa.

Ammattijääkiekkoilijan kaksoisura Suomessa				
Kysymys	Haastateltava 1	Haastateltava 2	Haastateltava 3	Haastateltava 4
Miksi päätit aloittaa opiskelun peliuran aikana?	Kiinnostus urasuunnitteluun Ura siirtymään valmistautuminen Loukkaantuminen	Opiskelu luontevaa ja mieluista Sopiva koulu-paikka Kiinnostus urasuunnitteluun Ura siirtymään valmistautuminen	Kiinnostus urasuunnitteluun Tulevat työnantajat arvostavat kaksoisuraa Aikaa riittää	Ura siirtymään valmistautuminen Vanhempien kannustus
Millaisia muita vaihtoehtoja kaksoisurallasi oli kuin opiskelu?	Työllistyminen peliuralla luoduilla suhteilla	Ei muita vaihtoehtoja	Aiemmin töissä	Ei muita vaihtoehtoja
Millaisia tavoitteita sinulla on jääkiekkoilijana?	Pelata muutama kausi Pelata ulkomailla	Pitkä ja menestyksenkäs ura	Pelata muutama kausi	Menestyä pelaajana Menestyä joukkueena Saavuttaa omat rajat
Millaisia tavoitteita sinulla on opiskelijana?	Tutkinto tavoiteajassa Mahdollisesti maisterin tutkinto	Kandivaihe 3 vuoden sisään Mahdollisesti maisterin tutkinto	Valmistua peliuran aikana	Valmistuminen peliuran aikana Maisterin tutkinto jossain vaiheessa
Mitä mieltä olet ammattijääkiekkoilijoiden kaksoisuramahdollisuuksista Suomessa?	Hyvä opintotarjonta Verkko-opintojen joustavuus tärkeää	Opintotarjonta hyvä Pelaajien tietoisuus huonoa Tiedonhaku liian vaativaa	Opintojen joustavuus ja helppous hyvää Aloittaminen vaatii omaa aktiivisuutta	Opintotarjonta hyvä Pelaajien tietoisuus huonoa
Millaista tukea olet saanut kaksoisurallasi? Miltä tahoilta?	Seuroilta ei tukea	Opiskelupaikan löytäminen: vanhemmat Opinnot: opinto-ohjaajat	Opinto-ohjaajat Kanssaopiskelijoiden vertaistuki Polkuopintojen helppous Valmentajien joustaminen	Työharjoittelu seurassa Vanhempien kannustus Opettajat
Miten opiskeluusi on suhtauduttu? Pelikaverit? Valmentajat?	Pelikaverit kannustavia Ennen naureskeltiin	Positiivinen yllättyneisyys Opiskelua pidetään vaativana	Positiivinen yllättyneisyys Opiskelua pidetään vaativana	Positiivinen yllättyneisyys Opiskelua pidetään vaativana

5.2 Kaksoisuran haasteet

Kaksoisuran haasteita määrittelemällä oli tarkoitus selvittää, millaisille urheilijoille kaksoisuran toteuttaminen sopii ja miksi joidenkin urheilijoiden kaksoisura epäonnistuu. Lisäksi pohdittiin tapoja, joilla kaksoisuran toteuttamista voitaisiin kehittää ja helpottaa. Haastatte- luissa nousi selkeästi esiin tiettyjä taitoja ja ominaisuuksia, joita kaksoisura suomalaiselta jääkiekkoilijalta vaatii.

Haastateltava 1 piti kaksoisuran kannalta tärkeimpinä ominaisuuksina kurinalaisuutta päämäärätietoisuutta, suunnitelmallisuutta ja ajanhallintaa. Kurinalaisuus ja päämäärätietoisuus olivat hänen mukaansa ehdottoman tärkeitä asioita, jotta pitkäjänteinen itsenäinen opiskelu oli mahdollista. Näiden lisäksi suunnitelmallisuus ja ajanhallintataidot korostuivat opiskelua arkielämän sovitettaessa. Hänen mielestään kaksoisuraa toteuttavan jääkiekkoilijan täytyy osata ajatella elämäänsä hieman pidemmällä aikajänteellä, osatakseen varata riittävästi aikaa koulutehtävien suorittamiseen.

Haastateltava 2 nosti tärkeimpinä ominaisuuksina esiin kärsivällisyyden, usean asian hallinnan, priorisointitaidot sekä elämönhallintataidot. Kärsivällisyys oli hänen mielestään tärkeää, koska kaksoisuraa toteuttaessa oli osattava sietää keskeneräisiä asioita ja maltettava toteuttaa omaa työskentelysuunnitelmaa pitkäjänteisesti.

Oli myös kyettävä keskittymään samanaikaisesti sekä opiskeluun että urheilu-uraan siten, että kummankin uran velvoitteet tulivat hoidetuksi. Erityisen tärkeänä hän piti priorisointitaitoja. Hänen mielestään oli tärkeää osata keskittyä tärkeimpiin tehtäviin ja hyväksyttävä se, että kaikissa tilanteissa ei välttämättä riittänyt aikaa ja energiaa oman parhaan suorituksen tekemiseen. Lisäksi elämönhallintataidot korostuivat hänen mielestään kaksoisuraa toteuttaessa ja oli tärkeää kuunnella omaa jaksamista tarkkaan ja aikatauluttaa myös lepo- ja ruokailuajat siten, ettei kaksoisuran rasitus päässyt nousemaan liian korkeaksi.

Haastateltava 3 antoi kaksoisuran vaatimukseen hyvin samankaltaisen vastauksen Haastateltava 1:n kanssa. Myös hän nosti tärkeimpinä ominaisuuksina esiin päämäärätietoisuuden, kurinalaisuuden sekä suunnitelmallisuuden ja ajanhallintataidot. Lisäksi hän korosti sisäisen motivaation tärkeyttä, sillä hänen mukaansa edellä mainittujen ominaisuuksien löytyminen edellytti aitoa kiinnostusta opiskeluun ja kaksoisuraan sekä oikeanlaisen opiskelupaikan löytämisestä, jotta kaksoisuran vaatima työmäärä tuntui mielekkäältä.

Haastateltava 4 antoi hyvin pitkälti samanlaisen vastauksen kuin Haastateltavat 1 ja 3, mutta käytti vastauksessaan hieman eri termejä. Hän mainitsi tärkeimmiksi asioiksi sitoutumisen, säännöllisen työskentelyn, itsekurin sekä sisäisen motivaation.

Tärkeimpänä asiana kaikkien haastateltavien vastauksissa paistaa vahva sisäinen motivaatio. Ilman vahvaa sisäistä motivaatiota päämäärätietoinen ja kurinalainen itsenäinen työskentely opintojen suosittamiseksi tuskin onnistuu. Motivaation ja päättäväisyyden lisäksi vastauksista käy selkeästi ilmi myös tarve käytännön ajanhallinta- ja organisointitaidoille, jotta kahta uraa on mahdollista hallita onnistuneesti.

Omalla kaksoisurallaan Haastateltava 1 oli pitänyt vaikeimpina asioina kiireisiä jaksoja, jolloin suuri määrä koulutehtäviä oli osattava yhdistää tiiviiseen jääkiekkokalenteriin, sekä uusien toimintatapojen opettelemista kaksoisuran alussa. Pääsääntöisesti Haastateltava 1 oli kokenut kaksoisuran hallinnan melko vaivattomaksi, mutta ajoittain esimerkiksi useamman koulutehtävän palauttamisen ajoittuessa samaan aikaan kiireisen otteluruuhkan kanssa, ajankäytön kanssa saattoi ilmetä ongelmia. Suurimmat vaikeudet kaksoisurallaan hän oli kohdannut heti opiskelujen alussa, kun verkko-opiskelun käytännöt eivät vielä olleet tuttuja ja koulunkäynnin käytännön toteuttamista joutui vielä opettelemaan.

Haastateltava 2 piti vaikeimpana asiana kaksoisurallaan heikkojen kouluarvosanojen hyväksymistä, mikä liittyi tiiviisti aiemmin käsiteltyihin priorisointitaitoihin. Tunnollisena ja menestymään tottuneena opiskelijana hänen oli ajoittain vaikea hyväksyä ajanpuutteesta johtuvia heikompia kouluarvosanoja, sillä hän koki, että pystyisi parempaan suoritukseen, mikäli aikaa tehtävien tekemiseen olisi käytössä enemmän. Jääkiekkouran priorisointi ja koulutehtävien lievä laiminlyönti oli hänelle ajoittain henkisesti raskasta.

Haastateltava 3 puolestaan koki vaikeimmiksi asioiksi kurinalaisuuden säilyttämisen sekä opiskelurutiinien katkeamiset. Esimerkiksi kesälomasta johtuvat pitkän tauot opiskelusta tuottivat hänelle vaikeuksia, sillä ne katkaisivat kaksoisuran suorittamiseen luodut rutiinit ja säännölliseen opiskeluun palaaminen taukojen jälkeen oli vaikeaa. Ilman oikeanlaisia rutiineja myös itsekurin löytäminen koulutehtävien suorittamiseen oli vaikeampaa.

Haastateltava 4 nosti Haastateltava 1:n tapaan yhtenä vaikeimmista asioista esiin kiireiset jaksot. Lisäksi hän koki itsenäisen työskentelyn haastavaksi ja toivoi parempia mahdollisuuksia osallistua ohjatuille oppitunneille. Itsenäiseen työskentelyyn liittyen hän myös piti itsekurin säilyttämistä yhtenä vaikeimmista asioista kaksoisuralla.

Jääkiekkoilijan kaksoisuran suurimpina haasteina voidaan siis haastattelujen perusteella pitää pitkäjänteisen itsenäisen työskentelyn onnistumista sekä ajoittaisia aikataulullisia haasteita. Haasteet ovat selkeästi yhteydessä aiemmin käsiteltyihin kaksoisuran asettamiin vaatimuksiin. Haastateltavien tärkeiksi kokemat ominaisuudet ja taidot olivat juuri sellaisia, joiden avulla kaksoisuran suurimmista haasteista on mahdollista selviytyä.

Tärkeimpien ominaisuuksien ja suurimpien haasteiden pohtimisen jälkeen haastateltavat saivat nimetä asioita, joiden avulla voisivat mielestään selvitä kaksoisurastaan entistä pa-

remmin. Haastateltava 1 kertoi, että hänen kaksoisuraansa olisi helpottanut, mikäli opiskelun vaatimuksesta, opintojen ja jääkiekon yhteen sovittamisesta ja erilaisista opintomahdollisuuksista olisi tiennyt etenkin kaksoisuran alussa enemmän.

Haastateltava 2 olisi myös kaivannut enemmän tukea ja tietoa pelaamisen ja opiskelun yhdistämisestä. Lisäksi hän toivoi yliopisto-opinnoiltaan enemmän joustavuutta esimerkiksi etäopiskelumahdollisuuksien muodossa, jotta opiskelu sujuisi helpommin. Jälkimmäiseen asiaan koronaviruksen takia tehdyt muutokset koulun opintojärjestelyissä olivat jo vaikuttaneet positiivisesti.

Haastateltava 3 uskoi, että hänen kaksoisuransa sujuisi paremmin, mikäli esimerkiksi ajanhallinta- ja organisointitaitoja opetettaisiin enemmän ja jääkiekon ja opiskelun yhdistämiseen saisi enemmän tukea. Hän muisti, että opintojen alkuvaiheessa kyseisiä asioita oli käyty läpi, mutta hän ei silloin ollut ymmärtänyt niiden tärkeyttä. eikä siksi ollut hyödyntänyt opetusta parhaalla mahdollisella tavalla.

Haastateltava 4 kaipasi ajoittain opinnoissaan enemmän tukea opettajiltaan. Hänen kansaopiskelijoillaan oli opiskeltavista aiheista enemmän työelämässä kerrytettyä kokemusta ja hän koki, että olisi tarvinnut kokemuksen puutteensa kirmiseksi enemmän henkilökohtaista opetusta ja huolellisempaa paneutumista joihinkin opiskelutaviin asioihin. Lisäksi hän toivoi parempia mahdollisuuksia osallistua ohjatuille oppitunneille, mutta ymmärsi ettei se jääkiekkoilijan kaksoisuralla todennäköisesti ole kovin helposti toteutettavissa.

Taulukossa 2 esitetystä yhteenvedosta käy ilmi haastateltavien kaksoisurien haasteiden pääkohdat. Haastattelujen tulokset voidaan näiltä osin kiteyttää sisäisen motivaation tarpeeseen, itsenäisen opiskelun asettamiin haasteisiin sekä haastateltavien toiveeseen saada parempaa tukea kaksoisuran hallintaan ja suunnitteluun.

Taulukko 2. Yhteenveto kaksoisuran haasteista.

Kaksoisuran haasteet				
Kysymys	Haastateltava 1	Haastateltava 2	Haastateltava 3	Haastateltava 4
Mitkä asiat koet tärkeäksi kaksoisuraa toteuttavalle jääkiekkoilijalle?	Kurinalaisuus Päämäärätietoisuus Suunnitelmallisuus ja ajanhallinta	Kärsivällisyys Usean asian hallinta Priorisointitaidot Elämänhallinta	Päämäärätietoisuus Kurinalaisuus Suunnitelmallisuus ja ajanhallinta Sisäinen motivaatio	Sitoutuminen Sisäinen motivaatio Säännöllisyys Itsekuri
Mikä kaksoisuran toteuttamisessa on ollut vaikeaa?	Kiireiset jaksot Uusien toimintatapojen opettelu	Heikkojen arvostajien hyväksyminen	Opiskelun jatkaminen taukojen jälkeen Kurinalaisuus	Kiireiset jaksot Itsenäinen työskentely Kurinalaisuus
Miten voisit mielestäsi suoriutua kaksoisurasta entistä paremmin?	Parempi tietoisuus kaksoisuramahdollisuuksista	Parempi tietoisuus kaksoisuramahdollisuuksista Joustavammat opinnot	Aikataulutaminen Suunnittelu Tavoitteellisuus	Oppitunneille osallistuminen Enemmän tukea opettajilta

5.3 Kaksoisuran hyödyt

Kaksoisuran hyödyissä paneuduttiin siihen, miten kaksoisura oli edesauttanut haastateltavien jääkiekkouraa. Asiaa lähestyttiin tarkastelemalla kaksoisuran tuomia muutoksia haastateltavien päivittäisessä elämässä sekä haastateltavien kokemuksia kaksoisuran tuomista muutoksista esimerkiksi heidän omaan ajatusmaailmaansa. Esiin nousseita asioita oli paljon, mutta niiden joukosta oli myös helppo erottaa kaksoisuran merkittävimmät hyödyt.

Keskusteltaessa tarkemmin opiskelun sovittamisesta päivittäiseen elämään, Haastateltava 1 kertoi hyödyntäneensä opiskeluun etenkin harjoituspäivien vapaat iltapäivät sekä viikonloppujen vapaapäivät. Harjoituspäiville hän kertoi omaksuneensa rytmin, jossa aamuharjoitusten ja lounaan jälkeen hän keskittyi muutaman tunnin opiskeluun oman jaksamisen ja tehtävien vaatimusten mukaan. Viikonloppuisin sunnuntait ovat normaalisti Suomessa ammattijääkiekkoilijoille vapaapäiviä ja nämä vapaapäivät Haastateltava 1 oli pyrkinyt myös käyttämään opiskeluun siten, että teki koulutehtäviä muutaman tunnin heti aamupalan jälkeen, jotta loppupäivälle jäi aikaa levätä.

Lisäksi Haastateltava 1 oli ottanut tavaksi käyttää pelimatkojen paluumatkat koulutehtävien tekemiseen. Hänen mukaansa pelin jälkeen vireystila opiskeluun oli hyvä ja opiskelu sai myös bussimatkan tuntumaan lyhyemmältä. Muilta osin hän oli rauhoittanut pelipäivät opiskelulta kokonaan.

Haastateltava 2:n opiskelurutiinit olivat hyvin samankaltaiset. Myös hän teki koulutehtäviään ensisijaisesti aamuharjoitusten jälkeen, sekä viikonloppuisin vapaapäivinä. Haastateltava 1:n tavoin myös Haastateltava 2 oli rauhoittanut pelipäivät opiskelulta ja keskittyi noina päivinä ainoastaan jääkiekkoon.

Muista haastateltavista poiketen Haastateltava 2:n opinnot vaativat paljon yhteistyötä ja asioiden järjestelyä opettajien kanssa, sillä hänen opintoihinsa sisältyi muita enemmän läsnäoloa vaativia tapahtumia. Olennainen osa opintojen sovittamista yhteen jääkiekon kanssa olikin korvaavien tehtävien ja uusien aikojen sopiminen opettajien kanssa niiltä osin, kun jääkiekkotapahtumat ja pakolliset läsnäolot koulussa menivät päällekkäin. Koronaviruksen vaikutuksesta lisääntynyt etäopiskelu oli kuitenkin vähentänyt läsnäolopakon määrää merkittävästi, mikä oli selkeästi helpottanut Haastateltava 2:n opiskelua.

Haastateltavat 3 ja 4 olivat myös sovittaneet opiskelun arkielämäänsä pitkälti samalla tavalla kuin kaksi muuta haastateltavaa. Myös he hyödynsivät opiskeluun harjoituspäivien vapaat iltapäivät sekä viikonloppujen vapaapäivät. Muiden haastateltavien tavoin, myös he olivat rauhoittaneet pelipäivät opiskelulta kokonaan.

Kaiken kaikkiaan haastateltavat olivat siis järjestäneet arkielämänsä hyvin samalla tavalla. Opiskelulle otolliset ajat oli opittu tunnistamaan ja opiskelua pyrittiin tekemään ennemmin vähän ja usein kuin pitkiä aikoja kerralla. Jääkiekon asema tärkeimpänä urana näkyi tässä yhteydessä etenkin siinä, että yksikään haastateltavista ei halunnut opiskella pelipäivinä, vaan halusi keskittyä täysin oman parhaan suorituksen tekemiseen kaukalossa.

Tavoitteenasettelusta keskusteltaessa Haastateltava 1 nimesi ainoaksi lyhyen ajan tavoitteekseen opinnoissaan suorittaa jokaisessa opintojaksossa vähintään 15 opintopistettä. Tämä tavoite määritteli suoritettavien kurssien määrän ja sitä kautta opiskelulle varattavan ajan. Muilla tavoin hän ei kokenut suunnittelevansa kaksoisuraansa ja ajankäyttöään minikäänlaisen tavoitteenasettelun avulla.

Haastateltava 2 oli asettanut opintoihinsa arvosanatavoitteen. Arvosana 3 oli hänen minimitavoitteensa jokaiselle kurssille. Opintojen aikana hän oli oppinut tunnistamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa, mikä auttoi häntä arvioimaan, kuinka paljon työtä tuon tavoitteen saavuttaminen milläkin kurssilla vaati. Lisäksi hän oli asettanut tavoitteekseen opiskella viikkotasolla viitenä eri kertana noin yhdestä kahteen tuntia kerralla. Näiden tavoitteiden pohjalta hän suunnitteli ajankäyttöään.

Haastateltavat 3 ja 4 puolestaan eivät kokeneet käytävänsä tavoitteenasettelua kaksoisuransa suunnittelussa millään tavalla. Heidän toimintaansa ohjasivat ainoastaan kulloisenkin opiskelu- ja jääkiekkokalenterin asettamat vaatimukset eivätkä he kokeneet tarvitsevana tarkempia tavoitteita kaksoisuransa suorittamiseen.

Haastateltava 2 oli ainoa, joka kertoi priorisoivansa kaksoisuraansa eri tavalla eri aikoina. Hän lisäsi opintojen painoarvoa pelikauden ulkopuolella keväällä ja kesällä, jolloin hän koki, että opiskeluun jäi enemmän aikaa ja energiaa. Pelikauden alkaessa syksyllä hän taas vähensi opiskelun määrää, jotta henkistä energiaa jäi enemmän peleihin keskittymiseen.

Muut haastateltavat eivät olleet kokeneet tarvetta kaksoisuran prioriteettien muuttamiselle eri aikoina. Opintoja suoritettiin oman jaksamisen mukaan omien tavoitteiden pohjalta jääkiekon ehdoilla ympäri vuoden. Muiden haastateltavien joustavat opinnot myös mahdollistivat sen, ettei urien välille syntynyt ristiriitoja juuri koskaan, eikä priorisointia siksi joutunut pohtimaan yhtä usein kuin Haastateltava 2 omien opintojensa kohdalla.

Haastateltava 1 koki löytäneensä hyvän tasapainon kahden eri uransa välille. Hänen mielestään opinnoille oli löytynyt selkeä oma aika ja paikka jääkiekkouran rinnalla ja kaksoisuran suorittaminen oli sujuvaa. Tärkeimpänä mahdollistajana hyvälle tasapainolle hän näki joustavat verkko-opinnot.

Myös Haastateltava 2 oli mielestään saavuttanut hyvän tasapainon kaksoisuralleen. Hän oli mielestään suunnitelmallisuuden ja priorisoinnin avulla pystynyt järjestämään opintonsa siten, että niiden hoitaminen jääkiekon ohella sujui melko vaivattoman tuntuisesti.

Haastateltava 3 puolestaan koki, että joustavat ja kiireettömät opinnot tekivät tasapainon löytämisestä melko helppoa. Haastavia tilanteita ei juuri syntynyt ja opintoja oli mahdollisuus suorittaa itselle mieluisen tahtiin. Tärkeänä seikkana hän nosti esiin opintojen aloittamisen polkuopintoina, jolloin virallisen opiskeluajan alkaessa opintopisteitä oli ehtinyt kertyä jo reilusti ja opiskelutahti oli mahdollista pitää riittävän rauhallisena.

Haastateltava 4 ei mielestään ollut vielä täysin löytänyt tasapainoa kahden uransa välille. Tämä näkyi etenkin kiireisinä aikoina, jolloin kasaantuvat koulutehtävät saattoivat aiheuttaa ylimääräistä stressiä. Rauhallisempina aikoina opiskelu tuntui mieluisalta, mutta ajankäytön suunnittelu ei ollut vielä niin hyvällä tasolla, että kiireisempiin jaksoihin olisi osannut varautua ja opiskelua olisi osannut jakaa riittävän tasaisesti.

Miettiessään jääkiekon ja urheilijan uran kannalta hyödyllisiä asioita, joissa oli kaksoisuran avulla kehittynyt, Haastateltava 1 nosti esiin stressinhallinnan. Hänen mielestään tärkein opiskelun ja kaksoisuran tuoma hyöty hänelle jääkiekkoilijana oli, että opiskelun avulla ajatukset sai helpommin pois jääkiekosta, eivätkä epäonnistumiset peleissä tai harjoituksissa jääneet vaivaamaan yhtä pitkäksi aikaa kuin ennen.

Myös Haastateltava 2 nosti stressinhallinnan esiin kaksoisuran myötä parantuneena asiana. Lisäksi hän koki kehittyneensä ajanhallinnassa, elämönhallinnassa, sekä tunti käyttävänsä analyyttistä ajattelua paremmin myös peliasioita pohtiessaan.

Ajanhallinnan ja elämönhallinnan avulla Haastateltava 2 oli mielestään tullut paremmaksi urheilijaksi. Ruokailuista ja levosta huolehtiminen oli parantunut, kun arkea oli oppinut suunnittelemaan entistä paremmin. Arki oli myös rytmitetystä mikä toi elämään säännöllisyyttä. Opiskelun myötä kehittynyt analyyttinen ajattelu näkyi hänen mielestään myös siinä, miten hän analysoi omia suorituksiaan jääkiekkokaukalossa ja miten hän ajatteli ja ymmärsi esimerkiksi pelitapaan liittyviä asioita.

Haastateltava 3 uskoi kaksoisuran kehittäneen hänen stressin- sekä ajanhallintataitojaan. Haastateltava 1:n tavoin hän koki saavansa opiskelun avulla ajatuksia paremmin pois jääkiekkoilusta, mikä helpotti henkistä jaksamista niinä aikoina, kun jääkiekossa oli vaikeampaa. Lisäksi itsenäinen opiskelu oli hänen mielestään kehittänyt ajanhallintaitoja, mikä taas auttoi urheilijan elämän hallitsemisessa.

Muiden haastateltavien tavoin myös Haastateltava 4 nosti stressinhallintataidot esiin kaksoisuran kehittämänä ominaisuutena. Lisäksi myös hän koki elämönhallinnan kehittyneen kaksoisuran myötä, mikä oli tehnyt hänestä paremman urheilijan. Hän myös kertoi kokevansa, että kaksoisuran haasteet olivat opettaneet hänelle sitkeyttä ja parhaansa yrittämistä joka tilanteessa, mikä näkyi hänen mielestään myös jääkiekossa.

Stressinhallinta oli siis ylivoimaisesti tärkein asia, jossa haastateltavat kokivat kaksoisuran avulla kehittyneensä. Kaikki haastateltavat arvostivat sitä, että opiskelu toi arjessa vastapainoa jääkiekolle ja auttoi selviytymään henkisesti haastavista ajoista. Myös ajanhallintataidot olivat selkeästi asia, jota kaksoisuran avulla opeteltiin, vaikka se nousi esiin jo edellisessä luvussa kaksoisuran vaatimuksista puhuttaessa.

Seuraavaksi haastatteluissa pureuduttiin siihen, miten kaksoisura on muuttanut haastateltavien ajattelua. Haastateltava 1 kertoi opiskelun lisänneen hänen luottamustaan tulevai-

suuteen ja etenkin jääkiekkouran jälkeiseen elämään. Huoli mahdollisesta uran päättävästä loukkaantumisesta tai muista yllättävistä tapahtumista oli vähentynyt, kun opinnot olivat luoneet eräänlaisen turvan niiden varalle. Toisaalta opinnot olivat auttaneet huomaamaan, että taitoja ja kiinnostusta löytyy elämässä muuhunkin kuin jääkiekkoiluun.

Opiskelu oli myös auttanut asettamaan jääkiekkoilun ja muut elämän osa-alueet paremmin perspektiiviin. Jääkiekon merkitys omissa ajatuksissa ei kasvanut enää yhtä suureksi vaan se koettiin enemmän vain yhtenä osana elämää. Tähän liittyen Haastateltava 1 koki myös, että oma identiteetti oli muuttunut jääkiekkokeskeisestä laajemmaksi opintojen myötä ja hän pystyi kuvittelemaan itsensä myös jääkiekkoilijaroolin ulkopuolella.

Myös Haastateltava 2:n mielestä kaksoisura auttoi laittamaan elämän osa-alueet paremmin perspektiiviin. Kun jääkiekon merkitys ei päässyt kasvamaan omissa ajatuksissa liian suureksi, myös vastoinkäymisten käsittely ja voittaminen oli helpompaa. Huonot suoritukset jääkiekossa eivät tuntuneet yhtä merkittäviltä ja ne vaikuttivat itseluottamukseen vähemmän.

Myös Haastateltava 2:n kohdalla luottamus tulevaisuuteen oli opiskelun myötä lisääntynyt ja usko omaan kykyihin jääkiekkoilun ulkopuolella kasvanut. Tämä oli hänen mielestään johtanut myös siihen, ettei jääkiekkoilu tuntunut pakolliselta esimerkiksi toimeentulon hankkimisen kannalta vaan peliuran motiivi oli aidosti pelaamisesta nauttiminen.

Haastateltava 3:n vastauksissa nousivat esiin hyvin pitkälti samat asiat. Myös hän koki opiskelun lisänneen luottamusta tulevaisuuteen ja vähentäneen pelkoa peliuran äkillisestä päättymisestä ja tyhjän päälle putoamisesta. Haastateltava 2:n tavoin hän koki käsittelevänsä vastoinkäymisiä jääkiekossa entistä paremmin, koska jääkiekon osasi nähdä vain yhtenä osana elämää, eikä sen merkitys päässyt ylikorostumaan omassa ajattelussa.

Haastateltava 4 toi perspektiivin esiin vastauksessaan hieman eri tavalla. Hänelle tärkeintä oli ymmärrys siitä, kuinka lyhyt osa elämästä jääkiekkoura pisimmilläänkin on. Se auttoi häntä toisaalta antamaan kaikkensa jääkiekkoilijana, mutta myös varautumaan tulevaisuuteen peliuran jälkeen. Myös kaksoisuran tuomasta identiteetin muutoksesta hän nosti esiin hieman erilaisen näkökulman. Hän koki, että hänen opiskelijaidentiteettinsä rakentui pitkälti siitä, että muut ihmiset olivat kiinnostuneita hänen jääkiekkouransa lisäksi myös hänen opintojensa etenemisestä. Keskustelu opinnoista muiden ihmisten kanssa sai hänet myös näkemään itsensä paremmin siinä roolissa jääkiekkoilijaroolin lisäksi.

Selkeimpinä ajatusmaailman muutoksina kaksoisuran myötä voidaan siis haastattelujen perusteella pitää opintojen tuomaa turvallisuuden tunnetta sekä jääkiekon saamista oikeanlaiseen perspektiiviin osana muuta elämää. Oikeanlainen perspektiivi vähentää ennen kaikkea epäonnistumisten paisuttelua omissa ajatuksissa ja sitä kautta vähentää vastoin käymisten vaikutuksia omaan itseluottamukseen.

Kaksoisuran vaikutukset haastateltavien sosiaaliseen verkostoon olivat olleet melko vähäisiä. Haastateltava 1 mainitsi ainoaksi muutokseksi kavereille soitteluun vähentymisen, kun koulutehtäviin kului aikaa ja energiaa, jonka aiemmin ehti käyttää muun muassa puhelinkeskusteluihin.

Haastateltava 2 oli saanut opintojen kautta eniten uusia kontakteja, koska oli muista poiketen osallistunut paljon myös lähiopetukseen. Hän piti erilaisten ihmisten tapaamista opiskelun yhteydessä virkistävänä vaihteluna, joka osaltaan auttoi saamaan ajatuksia pois jääkiekkomaailmasta.

Haastateltava 3 ei kokenut opintojen vaikuttaneen sosiaaliseen verkostoonsa mitenkään, koska kaikki opinnot suoritettiin verkossa ja ainoat kontaktit muihin opiskelijoihin tapahtuivat ryhmätöiden yhteydessä, eikä niiden aikana ollut päässyt syntymään minkäänlaisia ihmissuhteita. Haastateltava 4 puolestaan koki saaneensa ryhmätöiden kautta uusia tuttavuuksia ja koki kontaktien luomisen tärkeänä ja positiivisena asiana esimerkiksi tulevan työelämän kannalta.

Kysyttäessä, miten uskoisi käyttävänsä vapautuvan ajan, mikäli lopettaisi opinnot, Haastateltava 1 uskoi suurimman osan ajasta menevän hukkaan. Kavereiden kanssa käytävien puhelinkeskusteluiden hän uskoi hieman lisääntyvän, mutta muuten hän uskoi ajan kuluvan esimerkiksi älylaitteiden ja suoratoistopalveluiden parissa. Haastateltava 2 oli pitkälti samoilla linjoilla ja uskoi, että suurin osa vapautuvasta ajasta menisi hukkaan. Hän uskoi, että haluaisi ajan myötä keksiä itselleen jonkin uuden harrastuksen, jotta saisi päiviinsä opiskelun tilalle jotain muuta järkevää sisältöä.

Haastateltava 3 uskoi, että viettäisi jonkin verran enemmän aikaa kavereiden kanssa, mikäli lopettaisi opiskelut, mutta myös hän oli sitä mieltä, että suurin osa ajasta tulisi tuhlatua esimerkiksi eri suoratoistopalveluiden parissa. Haastateltava 4 koki Haastateltava 2:n tapaan, että haluaisi keksiä vapautuvan ajan täyttämiseksi jonkin uuden harrastuksen, ettei aika menisi täysin hukkaan.

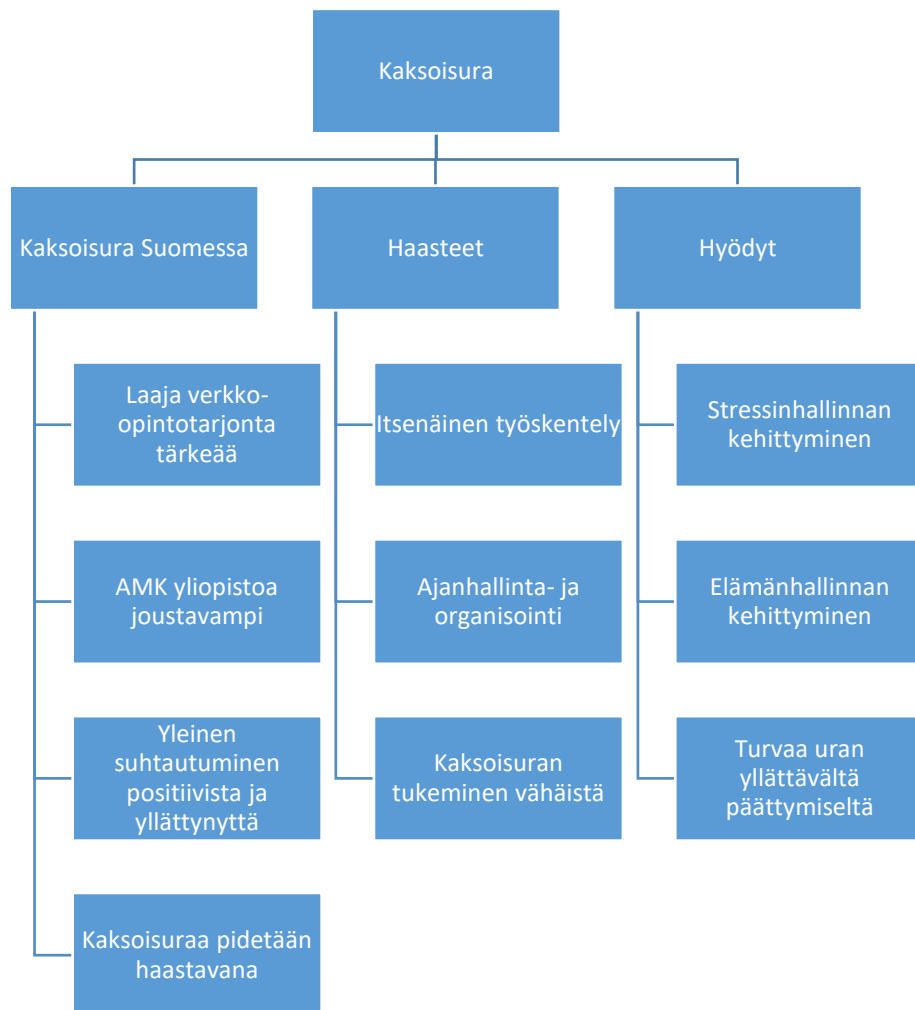
Kokonaisuudessaan tärkeimpinä kaksoisuran hyötyinä haastatteluissa nousivat esiin stressinhallinnan paraneminen, elämänhallinnan kehittyminen opiskelun tuoman paremman arkirytmien myötä sekä kaksoisuran tuomat muutokset haastateltavien ajatusmaailmaan. Tärkeimmät kohdat haastateltavien vastauksista on koottu Taulukkoon 3. Haastateltava 3 nosti haastattelussa lisäksi esiin, miten opiskelu oli auttanut häntä asuntolainaneuvotteluissa. Myös pankeissa oli osattu arvostaa opiskelun tuomaa turvaa ja varasuunnitelmaa jääkiekkouran äkillisen päättymisen varalle.

Taulukko 3. Yhteenveto kaksoisuran hyödyistä.

Kaksoisuran hyödyt				
Kysymys	Haastateltava 1	Haastateltava 2	Haastateltava 3	Haastateltava 4
Miten olet sovittanut opiskelun muuhun elämääsi?	Opiskelua iltapäivisin, viikonloppuisin ja pelimatkoilla Pelipäivät rauhoitettu opiskelulta	Opiskelua iltapäivisin ja viikonloppuisin Pelipäivät rauhoitettu opiskelulta Asioiden sopimista opettajien kanssa	Opiskelua iltapäivisin ja viikonloppuisin Pelipäivät rauhoitettu opiskelulta	Opiskelua iltapäivisin ja viikonloppuisin Pelipäivät rauhoitettu opiskelulta
Millaisten tavoitteiden pohjalta olet suunnitellut ajankäyttösi?	Joka jaksossa 15 opintopistettä	Arvosana 3 1-2 tuntia opiskelua 5 kertaa viikossa	Ei selkeitä tavoitteita	Ei selkeitä tavoitteita
Miten olet priorisoinut urheilua tai opiskelua eri tilanteissa?	Ei tarvetta priorisoida	Pelikauden ulkopuolella opiskelun rooli kasvaa	Ei tarvetta priorisoida	Ei tarvetta priorisoida
Miten hyvin olet mielestäsi löytänyt tasapainon kahden uran välille?	Molemmille urille löytynyt oma aikansa	Suunnitelmallisuuden ja priorisoinnin avulla hyvin	Joustava ja kiireetön opiskelu mahdollistaa hyvän tasapainon	Kiireelliset ajat aiheuttavat ylimääräistä stressiä
Missä asioissa olet mielestäsi kehittänyt kaksoisuran avulla?	Stressinhallinta	Stressinhallinta Ajanhallinta Elämänhallinta Analyttinen ajattelu jääkiekossa	Stressinhallinta Ajanhallinta	Elämänhallinta Stressinhallinta Parhaansa yrittäminen
Millä tavalla kaksoisura on heijastanut omaan ajatusmaailmaasi?	Luottamus tulevaisuuteen Elämän osa-alueiden perspektiivi Identiteetin muuttuminen	Vastoinkäymisten voittaminen Luottamus tulevaisuuteen Elämän osa-alueiden perspektiivi Ei pakon tunnetta pelaamisesta	Luottamus tulevaisuuteen Elämän osa-alueiden perspektiivi Vastoinkäymisten voittaminen	Luottamus tulevaisuuteen Elämän osa-alueiden perspektiivi Identiteetin muuttuminen
Millä tavalla kaksoisura on vaikuttanut sosiaaliseen verkostoosi?	Kavereille soittelu vähentynyt	Koulun kautta tutustuu erilaisiin ihmisiin	Ei vaikutusta	Uusia kontakteja ryhmätöiden kautta
Miten uskoisit käyttäväsi vapautuvan ajan, mikäli lopettaisit opiskelun?	Enemmän soittelu kavereille Ajan tuhlaaminen	Ajan tuhlaaminen Muiden harrastusten keksiminen	Ajan tuhlaaminen Enemmän aikaa kavereiden kanssa	Muiden harrastusten keksiminen
Muuta			Kaksoisurasta hyötynyt asuntolainan haussa	

6 Johtopäätökset

Haastatteluiden tulokset vastasivat pitkälti teoriassa esiin nousseita asioita. Teorian perusteella merkittävät asiat, kuten ajanhallinta- ja organisointitaidot, sekä stressinhallintataidot olivat selkeästi havaittavissa myös haastatteluissa. Myös esimerkiksi tavoitteiden asettaminen ja priorisointi olivat osa haastateltavien keinoja kaksoisuran hallintaan. Tietyt asiat kuitenkin painottuivat haastateltavien vastauksissa selkeästi muita enemmän ja suomalaisen ammattijääkiekkoilijan kaksoisuran erityispiirteet nousivat selkeästi esiin. Kuviossa 2 on nostettu esiin tärkeimmät kohdat jokaisen teeman tuloksista.



Kuvio 2. Kaksoisuran yhteenveto.

Kaksoisuran tämänhetkisestä tilanteesta Suomessa esiin nousivat selkeimmin verkko-opintomahdollisuuksien tärkeys, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen erot opintotarjonnassa ja opintojen joustavuudessa, sekä jääkiekkopiirien suhtautuminen kaksoisuraa suorittaviin pelaajiin. Verkko-opintojen edut lähiopetukseen nähden kävivät haastatteluissa

selväksi useaan kertaan. Ammattijääkiekkoilijoiden opiskelu tapahtuu lähtökohtaisesti täysin jääkiekon ehdoilla, mikä vaatii opinnoilta joustavuutta sekä ajan että paikan suhteen. Lisääntynyt verkko-opintotarjonta parantaa merkittävästi jääkiekkoilijoiden kaksoisuramahdollisuuksia ja on ehdoton edellytys monen pelaajan opiskelulle.

Haastateltavista kolme suoritti opintojaan ammattikorkeakoulussa ja yksi yliopistossa. Yliopisto-opintojen joustavuudessa ammattikorkeakouluun nähden oli selkeästi havaittavissa eroa. Yliopisto-opinnot vaativat pelaajalta jatkuvaa aikataulujen muuttamista ja korvaavien suoritustensopimista opettajien ja opinto-ohjaajien kanssa, koska läsnäoloa vaativia kursseja oli merkittävä määrä. Ammattikoreakoulussa opiskelevat haastateltavat puolestaan olivat kohdanneet hyvin vähän päällekkäisyyksiä jääkiekon ja opiskelun välillä, koska opiskelu oli mahdollista suunnitella täysin oman aikataulun mukaan.

Pelikavereiden, valmentajien ja muiden jääkiekon parissa kohdattavien ihmisten suhtautuminen kaksoisuraan oli haastateltavien mukaan positiivista, mutta yllättynyttä. Jääkiekkoilun ohella opiskelua arvostettiin, mutta sitä ei pidetty vielä aivan normaalina ja yleisenä asiana. Haastateltavien mukaan myös mielikuvat kaksoisurasta olivat monella pelaajalla haastavia ja vaativia, mikä vähensi joidenkin pelaajien innokkuutta suunnitella omaa opiskelua peliuran aikana. Tietoisuus kaksoisuran toteuttamisesta käytännössä ja etenkin verkko-opiskelun tuomista mahdollisuuksista vaikutti heikolta.

Haastatteluiden perusteella suomalaisten jääkiekkoilijoiden kaksoisuran merkittävimmät haasteet olivat itsenäinen työskentely, ajanhallinta ja organisointi sekä kaksoisuralle saatavan tuen puute. Havainnot tukevat hyvin teoriassa esiin nousseita seikkoja (De Brandt ym. 2018, 13).

Itsenäisen työskentelyn asettamat haasteet olivat hyvin monenlaisia. Joustavan ja omatoimisen verkko-opiskelun kääntöpuolena oli suuri vastuu omasta työskentelystä. Opiskelua ei valvottu tai järjestetty pelaajien puolesta, mikä vaati vahvaa motivaatiota opintoihin ja omien työskentelytapojen luomista sekä itsekuria niiden noudattamiseen. Haastateltavat kertoivatkin kanssapelaajista, joiden opinnot olivat jääneet kesken motivaation tai itsekurin puutteen takia.

Tärkein opiskelumotivaation lähde kaikilla haastateltavilla oli kiinnostus urasuunnitteluun ja valmistautuminen jääkiekkouran jälkeiseen aikaan. Kiinnostuksen syntyminen oli haastateltavilla tapahtunut hieman eri tavoin. Nuoremmilla haastateltavilla 2 ja 4 vanhempien kannustus ja tuki oli ollut tärkeä tekijä opintojen aloittamiselle. Opiskelua myös jääkiek-

kouran aikana oli molempien haastateltavien perheissä pidetty tärkeänä ja opiskelu oli ollut osa haastateltavien identiteettiä koko peliuran ajan, minkä vuoksi he olivat jatkaneet opintojaan toisen asteen jälkeen lähes tauotta.

Vanhemmilla haastateltavilla 1 ja 3 kiinnostus oli puolestaan herännyt ennen kaikkea jääkiekkouran päättymisen lähenemisen takia. Vanha jääkiekkoilijan identiteetti ja peliuran jälkeisen elämän kaukaisuus johtivat molemmilla pitkään taukoon opiskeluissa toisen asteen jälkeen. Vasta iän karttumisen, peliuraa uhkaava loukkaantuminen ja peliuran lopun läheisyyden ymmärtäminen olivat asioita, jotka saivat kiinnostuksen opiskeluun heräämään ja motivoivat kaksoisura aloittamiseen.

Tyrancen, Harrisin ja Postin (2013, 30-33) havaintoa urheilu-uran odotusarvojen vaikutuksesta urheilijan identiteettiin ei tässä tutkimuksessa pystytty tarkastelemaan, sillä haastateltavat eivät tässä mielessä juurikaan erottuneet toisistaan. Kaikkien haastateltavien lähtökohdat jääkiekkouralle olivat melko samankaltaiset ja merkittävin erottava tekijä opiskelumotivaation suhteen oli juuri vanhemmilta saatu kannustus.

Itsenäiseen työskentelyyn liittyi oleellisesti myös ajanhallinta- ja organisointitaidot. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että nämä taidot olivat kaksoisuran suorittamiseen ehdottoman tärkeitä. Oma ajankäyttö oli osattava suunnitella jääkiekkokalenterin mukaan ja opiskelua oli osattava jakaa siten, ettei työskentely kasaantunut tiettyihin aikoihin ja aiheuttanut ylimääräistä stressiä. Ilman hyviä ajanhallinta- ja organisointitaitoja kaksoisuralle oli hyvin vaikeaa pitää tasapainossa.

Teoriassa mainittua eroa kaksoisuran tasapainon löytämisessä nuorempien ja kokeneempien urheilijoiden välillä (Aquilina 2013, 384) ei haastatteluissa ollut havaittavissa. Päinvastoin nuoremmilla haastateltavilla vaikutti olevan etulyöntiasema kokeneempiin nähden, sillä he eivät olleet pitäneet opinnoissaan pidempää taukoa ja toimintatavat toisen-asteen opintojen ajoilta olivat tuoreessa muistissa. Kokeneemmilla haastateltavilla puolestaan vaikutti olevan enemmän haasteita opintojen alkuvaiheessa, sillä ylioppilastutkinnon jälkeen taukoa opinnoista oli ehtinyt kestää jopa kymmenen vuotta.

Teorian ulkopuolelta haastateltavat nostivat esiin rutiinien luomisen tärkeyden. Haastateltavat kokivat, että säännöllinen työskentely ja pitkien taukojen välttäminen helpotti ajanhallintaa ja myös itsekurin säilyttämistä. Sen sijaan, että opiskelua olisi painotettu tietyille päiville, tehtäviä pyrittiin tekemään mahdollisimman useana päivänä vähemmän kerrallaan, jotta opiskelu olisi mahdollisimman rutiininomaista.

Haastattelujen mukaan merkittävin ulkoinen haaste kaksoisuralle oli tuen puute. Haastateltavat tunnistivat hyvin Pelaajayhdistyksen opintokoordinaattorit opiskeluun liittyvän tiedon lähteeksi, mutta koordinaattoreilta saatavat tiedot ja tuki koettiin vähäiseksi ja tiedon saantia pidettiin haastavana. Yksikään haastateltavista ei ollut löytänyt omaa opiskelupaikkaansa Pelaajayhdistyksen opintokoordinaattoreiden avulla

Lisää tukea kaivattiin etenkin oman arjen suunnitteluun, jotta pelaajien olisi helpompi hahmottaa, miten opiskelun ja pelaamisen yhteensovittaminen käytännössä onnistuisi. Esimerkiksi Haastateltava 3 kyllä huomioi, että tukea ajanhallintaan ja arjen suunnitteluun oli kyllä ollut koulun taholta saatavilla opintojen alkuvaiheessa, mutta kyseiset oppitunnit olivat tuolloin polkuopintojen aikana tuntuneet ylimääräisiltä ja tarpeettomilta.

Haastatteluiden perusteella vaikuttaa, että tukea on kyllä saatavilla niin koulun, kuin pelaajayhdistyksenkin tahoilta, mutta sen hyödyntäminen vaatii pelaajalta paljon omatoimisuutta. Opintoihin kuuluvat ajanhallintaoppitunnit puolestaan oli koettu liian yleiselle tasolle jääviksi, eikä esimerkiksi Haastateltava 3 siksi kokenut niitä hyödyllisiksi.

Ratkaisuna ongelmiin voisi toimia esimerkiksi henkilökohtaiset tapaamiset opinto-ohjaajan kanssa kerran tai kahdesti vuodessa. Näissä tapaamisissa tulisi suunnitella pelaajan ajankäyttöä hyvin konkreettisella tasolla. Opiskeluun varattavia aikoja tulisi merkitä suoraan pelaajan viikko-ohjelmaan ja samalla pohtia muita toimintatapoja ja työkaluja, joilla oikeanlaisia opiskelurutiineja olisi mahdollista luoda.

Tärkeimmiksi kaksoisuran tuomiksi hyödyiksi haastatteluissa nousivat stressihallinnan ja elämänhallinnan kehittyminen sekä turvallisuuden tunteen lisääntyminen uran yllättävän päättymisen varalta. Kaikkiaan opiskelun ja kaksoisuran tärkein rooli haastateltaville oli tuoda vastapainoa ajoittain hyvin vaativalle jääkiekkouralle ja rytmittää elämää jääkiekkotapahtumien ulkopuolella.

Kaksoisura oli kehittänyt haastateltavien stressinhallintaa usealla eri tavalla. Opiskelu auttoi viemään ajatuksia pois jääkiekosta ja helpotti siten jaksamista aikoina, jolloin jääkiekkoilu tuntui henkisesti raskaalta. Toisaalta opiskelu toi elämään erilaista perspektiiviä, eikä jääkiekon merkitys päässyt kasvamaan liian suureksi. Tämä auttoi käsittelemään jääkiekkoilussa kohdattavia vaikeuksia paremmin, koska epäonnistumiset jääkiekkoilijana eivät kasvaneet omassa ajattelussa liian merkittäviksi. Haastattelut siis vahvistivat selkeästi Lavalleen (2019, 6) sekä Aquilinan (2013, 386.) tutkimukset kaksoisuran vaikutuksista stressinhallintaan.

Haastateltavien elämänhallintaa kaksoisura kehitti muun muassa ajanhallintataitojen kehittymisen myötä sekä arjen paremman rytmittämisen avulla. Kaikki haastateltavat kokivat kaksoisuran kehittäneen heidän ajanhallintataitojaan, millä voidaan katsoa olevan positiivinen vaikutus urheilijan elämän kannalta. Paremmat ajanhallintataidot opettavat huolehtimaan opintojen hoitamisen lisäksi myös esimerkiksi riittävästä lepoajoista ja ruokailusta, kuten esimerkiksi Haastateltava 2 vatsauksissaan kertoi.

Haastateltavat myös kertoivat opiskelun tuovan lisää sisältöä heidän päiviinsä, mikä auttoi rytmittämään elämää jääkiekkoilun ulkopuolella. Opiskelutuokiot loivat selkeän aikataulun harjoituspäivien iltapäiviin. Ruokailu- ja lepoajat oli helppo sijoittaa opiskelun ympärille siten, että ne palvelivat haastateltavia myös urheilun näkökulmasta.

Ajanhallinta- ja organisointitaidot nousivat myös teoriassa esiin yhtenä kaksoisuran suurimmista hyödyistä (Aquilina 2009, 299). Haastattelut kuitenkin nostivat esiin myös suomalaisten jääkiekkoilijoiden kaksoisurien tiettyjä erityispiirteitä, joiden vuoksi kaikki aikaisempien tutkimusten löydöt eivät tässä tutkimuksessa olleet yhtä merkittäviä.

Tavoitteenasettelutaitojen (Aquilinan 2009, 299) ja priorisointitaitojen (Aquilina 2013, 384) merkitys ei haastattelujen perusteella ole jääkiekkoilijan kaksoisuralle kovin suuri. Haastateltava 2:n yliopisto-opintojen suorittamisessa näiden taitojen hyödyt olivat havaittavissa, mutta muiden haastateltavien joustavat verkko-opinnot eivät luoneet priorisoinnille ja tavoitteenasettelulle yhtä suurta tarvetta. Kaikille haastateltaville oli selvää, että jääkiekkoura oli arvojärjestyksessä tärkein ja opinnot hoidettiin sen ehdoilla.

Kolmas kaikkien haastateltavien esiin nostama kaksoisuran hyöty oli turvallisuuden tunteen lisääntyminen jääkiekkouran yllättävän päättymisen varalta ja muutenkin tulevaisuuden suhteen. Opiskelun koettiin tuovan mielenrauhaa esimerkiksi vakavien loukkaantumisten tai sopimuksettomaksi jäämisen varalta. Lisäksi Haastateltava 2 nosti esiin, että opintojen myötä jääkiekkoilua ei ollut pakko jatkaa esimerkiksi oman toimeentulon takia vaan pelaamiselle oli aito vaihtoehto, mikäli oma kiinnostus ammattijääkiekkoilua kohtaan hiipuisi.

Turvallisuuden tunteen lisääntyminen liittyy vahvasti myös edellä mainittuun stressinhallintaan. Tulevaisuuden turvaaminen vähentää osaltaan jääkiekkoiluun liittyvää henkistä raskautta, kun esimerkiksi turhat paineet uuden seuran löytämisestä tai jatkosopimuksen saamisesta vähenevät. Tämä vahvistaa myös Lavalleen (2019, 6) tekemät havainnot. Lisäksi muun muassa Haastateltava 3:n mainitsema asuntolainaneuvotteluiden helpottuminen

opintojen johdosta on hyvä esimerkki tavasta, jolla kaksoisura voi helpottaa jääkiekkoilijan elämää.

Kaiken kaikkiaan tämän tutkimuksen tulosten perusteella on selvää, että kaksoisura ei sovellu kaikille jääkiekkoilijoille, mutta niille pelaajille, joilta löytyy riittävät taidot sekä motivaatiota sen toteuttamiseen, kaksoisura voi olla hyödyllinen asia myös jääkiekkoilijana kehittymisen kannalta. Huomionarvoista on myös se, ettei yksikään haastateltavista kokenut, että opiskelun lopettaminen saisi heidät käyttämään enemmän aikaa harjoitteluun, vaan opiskeluun käytetyn ajan vapautuminen nähtiin enemmän negatiivisena asiana urheilijan elämän kannalta.

Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin selvittää esimerkiksi, miten suomalaisten jääkiekkoilijoiden kaksoisuraa voitaisiin kehittää, jotta pelaajien opiskelua olisi mahdollista tukea paremmin. Lisäksi voitaisiin tutkia tarkemmin tämän tutkimuksen haastatteluissa esiin nousutta väitettä, jonka mukaan nykyistä useampi pelaaja saattaisi olla kiinnostunut opiskelusta peiliuran aikana. Mikäli väite osoittautuu todeksi, voitaisiin tutkia myös, miten nämä potentiaaliset kaksoisuran suorittajat saataisiin aktivoitumaan. Kaiken kaikkiaan aiheen tutkiminen laajemmin ottamalla mukaan esimerkiksi koulujen ja valmentajien näkökulmaa, voisi luoda tarkempaa käsitystä kaksoisuran nykytilasta ja sen kehittämisestä.

7 Pohdinta

Tutkimukseen liittyi erilaisia haasteita, jotka vaikuttivat muun muassa tutkimuksen toteuttamiseen, tutkija omaan työskentelyyn, sekä tutkimuksen reliabiliteettiin ja validiteettiin. Muun muassa vähäiset aikaisemmat tutkimukset valitusta tutkimusaiheesta, toimeksianton puute, sekä tutkijan oma työtilanne vaikuttivat tutkimuksen lopputulokseen sekä työskentelyn etenemiseen.

Tutkimuksen validiteettia arvioidessa huomioitavia asioita ovat muun muassa tutkimuksessa käytetty tietoperusta, valittu tutkimusmenetelmä sekä haastattelurungon laatimisen onnistuminen. Tietoperustana käytettyjä aikaisempia tutkimuksia urheilijoiden kaksoisurasta oli saatavilla melko vähän. Ammattijääkiekkoilijoista tehtyjä vastaavia tutkimuksia ei tietoperustaan löytynyt lainkaan. Myöskään suomalaisiin urheilijoihin kohdistuneita tutkimuksia ei tietoperustaan löytynyt.

Tietoperustan sopivuutta arvioitaessa tulee siis huomioida, että eri lajien urheilijoiden sekä ammatti- ja amatööriurheilijoiden kaksoisurien välillä on eroavaisuuksia. Myös muiden maiden kaksoisurajärjestelmät voivat olla poikkeavia Suomeen verrattuna. Mahdollisesti muun muassa näiden eroavaisuuksien vuoksi joitain tietoperustassa ilmenneitä asioita ei tutkimustuloksissa ollut havaittavissa tai ne olivat ristiriidassa keskenään.

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan pitää parhaana vaihtoehtona tutkimusmenetelmäksi, sillä sen avulla on mahdollista saada tuloksiin myös sellaisia asioita, joita tutkija ei itse olisi osannut huomioida. Tämä oli tärkeää juuri vähäisen tietoperustan takia. Puolistrukturoitu teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä oli tutkijan resurssit huomioiden sopivin vaihtoehto, mutta saattoi joissain tilanteissa ohjata haastattelun kulkua liikaa. Toisaalta tutkimuksen aihe oli haastateltaville siinä määrin vieras, että täysin avoin teemahaastattelu olisi saattanut jättää aineiston liian ohueksi.

Haastatteluissa käytetty haastattelurunko (Liite 1.) oli koottu tietoperustan pohjalta ja siinä huomioitiin kattavasti kaikki tietoperustassa esiin nousseet asiat. Haastattelutilanteissa haastattelurunkoa käytettiin keskustelun tukena ja sen avulla varmistettiin, että kaikki halutut asiat tuli haastatteluissa käsiteltyä. Haastatteluaineistosta oli löydettävissä paljon yhteneväisyyksiä tietoperustaan, mikä osaltaan tukee käsitystä tutkimuksen onnistumisesta.

Haastatteluissa kuitenkin onnistuttiin myös tarttumaan haastattelurungon ulkopuolisiin asioihin ja sitä kautta huomioimaan tutkimuksessa asioita, jotka olivat merkittäviä juuri tämän tutkimuskohteen kannalta. Asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastaaminen onnistui kaiken kaikkiaan hyvin ja tutkimus oli asetettujen tavoitteiden mukainen.

Tutkimuksen reliabiliteettia olisi ollut mahdollista parantaa lisäämällä haastateltavien määrää. Neljä haastattelua ei varmasti anna täysin luotettavaa aineistoa tutkittavasta aiheesta. Reliabiliteetin kannalta hyvä asia haastateltavien joukossa oli, että kaikki haastateltavat suorittivat opintojaan eri oppilaitoksissa. Etenkin yhden yliopisto-opiskelijan saaminen kolmen ammattikorkeakouluopiskelijan joukkoon osoittautui tutkimuksen kannalta tärkeäksi. Haastateltavat erosivat toisistaan myös muun muassa ikänsä, pelikokemuksensa ja taustansa perusteella, mikä myös lisäsi haastatteluaineiston kattavuutta.

Toinen tapa kasvattaa reliabiliteettia olisi voinut olla haastattelujen toistaminen tai haastateltavien syvempi tutustuttaminen aiheeseen ennen haastattelua. Tutkimuksen näkökulma oli myös haastateltaville uusi ja osa kysymyksistä melko haastavia. Vaikka haastateltavat saivatkin haastattelutilanteissa hyvin aikaa pohtia vastauksiaan, olisi vastausten tarkempi pohtiminen varmasti tuonut haastatteluaineistoon lisää sisältöä.

Toisenlaisen näkökulman tuominen haastatteluihin olisi myös ollut reliabiliteetin kannalta toivottavaa. Etenkin valmentajien haastattelu olisi antanut toisenlaisen näkemyksen pelaajien kaksoisurien vaikutuksesta ja vastausten vertailu pelaajien vastauksiin olisi ollut tutkimuksen kannalta hyvin hyödyllistä. Valmentajien haastattelu ei kuitenkaan luvussa 2 mainituista syistä ollut mahdollista ja tutkimukseen ei saatu pelaajien lisäksi muita näkökulmia.

Suurimmat tutkimuksen aikana kohdatut haasteet liittyivät tutkimusaiheen valintaan sekä tutkimuksen suunnitteluun. Nämä haasteet heijastuivat koko tutkimuksen suorittamiseen ja tekivät työskentelystä ja työn etenemisestä osaltaan hankalaa. Näiden haasteiden lisäksi tietoisesti tehty valinta työskentelyn löyhästä aikatauluttamisesta johti työn valmistamisen pitkittymiseen.

Tutkijan oman ammattijääkiekkouran ja työkokemuksen puutteen vuoksi opinnäytetyölle ei ollut helposti löydettävissä toimeksiantajaa. Suhteita yrityksiin ei juurikaan ollut ja oma asuinpaikka ja -maa vaihtuivat opinnäytetyöprojektin alkuvaiheessa, mikä teki mahdollisen toimeksiannon etsimisestä haastavaa. Lisäksi toiveena oli saada edetä työskentelyssä hyvin joustavasti omien aikataulujen mukaan, mikä myös osaltaan lisäsi halua tehdä opinnäytetyö omatoimisesti.

Toimeksiannon puuttuminen kuitenkin osoittautui haasteelliseksi tutkimuksen aihetta valitessa ja rajatessa, sillä toimeksiannon tuomia valmiita raameja työlle ei ollut. Valittu aihe myös osoittautui haastavaksi aiemman tutkimuksen vähäisyyden takia. Käsityksen luominen tutkittavasta aiheesta oli hankalaa, sillä teorian tiedon löytäminen oli hyvin työlästä. Tästä syystä myös raportin tietoperusta jäi lyhyeksi.

Etenkin toimeksiannon puuttuessa työn suunnittelu olisi pitänyt tehdä tarkemmin. Keväällä 2020 laadittu opinnäytetyösuunnitelma osoittautui työn tekemistä aloittaessa heikoksi, mikä osaltaan hidasti työn etenemistä. Muun muassa valittu tutkimusmenetelmä muuttui määrällisestä tutkimuksesta laadulliseen suunnitelman laatimisen jälkeen, mikä muutti opinnäytetyötä merkittävästi. Lisäksi työlle yritettiin liian kauan hakea toimeksiannon kaltaista tukea Jääkiekkoliitolta ja Pelaajajyhdistykseltä, mikä venytti suunnitelmien lopullista muotoutumista ja hidasti työn etenemistä. Huolellisemmalla ja määrätietoisemmalla suunnitelmalla nämä haasteet olisivat olleet vältettävissä.

Myös hyvin löyhästi tehty ajankäytön suunnittelu hidasti työn etenemistä. Tämä oli tietoisesti tehty päätös, sillä tutkijan omalla kaksoisuralla opintojen suorittaminen on aina tapahtunut jääkiekkoilun ehdoilla ja opiskeluun käytettävissä oleva aika riippuu pitkälti omasta jaksamisesta ja jääkiekon aikatauluista. Syksyllä 2020 muut suoritettavat opinnot veivät aikaa siinä määrin, että opinnäytetyön tekemisessä oli pidettävä taukoa.

Vuoden 2021 alkaessa kaikki huomio opinnoissa keskittyi opinnäytetyöhön ja työn eteneminen pääsi kunnolla vauhtiin. Tästä eteenpäin työ eteni tutkijan toivomassa tahdissa ja työskentely oli sujuvampaa, koska suunnitelmat ja tavoitteet olivat selkeämpiä. Myös siirtyminen haastavaksi osoittautuneesta tietoperustasta työn empiiriseen osuuteen sujuvoitti työskentelyä merkittävästi.

Työn laatua olisi ollut mahdollista parantaa opinnäytetyöpajoja hyödyntämällä. Etenkin laadullinen menetelmäpaja olisi varmasti auttanut työskentelyssä tutkimusmenetelmäsuunnitelmien muututtua. Kommunikointi työn ohjaajan kanssa keskittyi opinnäytetyöseminaareihin ja niiden läheisyyteen. Tutkija osallistui projektin aikana yhtä lukuun ottamatta kaikkiin seminaareihin ja pyrki myös antamaan kommentteja muiden opiskelijoiden esityksiin kykynsä mukaan.

Vastaavanlaisen projektin tekeminen uudestaan tämän työn myötä opittujen asioiden kanssa sujui varmasti paremmin. Lopputulos on haastavasta aiheesta huolimatta tutkijan mielestä onnistunut ja omien taitojen ja osaamisen mukainen.

Lähteet

Aquilina, D. 2009. Degrees of Success. Negotiating Dual Career Paths in Elite Sport and University Education in Finland, France and the UK. A Doctoral Thesis in Partial Fulfilment of the Requirements for the Award of the Degree of Doctor of Philosophy Loughborough University.

Dawn Aquilina, D. 2013. A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. The International Journal of the History of Sport, 30, 4, s. 374-392.

De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-Van Veldhoven, N., Minelli, D., Defruyt, S. & De Knop, P. 2018. Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511619> Luettu: 13.1.2021

EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. 2012. Luettavissa: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf Luettu: 19.1.2021

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. 2020. Opiskelu toi hyvää vastapainoa ammattiuralle. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/ajankohtaista/artikkelit/opiskelu-toi-hyvaa-vastapainoa-ammattiuralle> Luettu: 26.5.2021

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. 2021. Sport & Study, avoin amk. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/sports-study-avoin-amk> Luettu: 24.5.2021

Helsingin Uutiset. 2.7.2019. Näin huippu-urheilijoita houkutellaan korkeakouluopintoihin – Yksi Haaga-Helian opiskelijoista on Marko "Mörkö" Anttila. Luettavissa: <https://www.helsingin uutiset.fi/paikalliset/1244972> Luettu: 26.5.2021

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Konttinen, N., Mononen, K. & Jaakola, T. 2020. Kuormittavuustekijät, koettu stressi, työtyytyväisyys ja sosiaaliset tukiverkostot ammattilaisjäähkiekkoilijan arjessa. Luettavissa: <http://uutiskirje.sjry.fi/archive/file/047bf1009f279b3b04a5b5e9d6a90d37/liigapel.-tyohyvinvointia-koskevan-tutkimuksen-tulokset.pdf> Luettu: 25.10.2020

Lavallee, D. 2019. Engagement in Sport Career Transition Planning Enhances Performance. Journal of Loss and Trauma, 24, 1, s. 1-8.

Liiga. 2020. Pelaajat. Luettavissa: <https://liiga.fi/fi/pelaajat/2020-2021/?season=2020-2021&team=&position=all&q=&sort=Syntymaika#stats-wrapper> Luettu: 8.10.2020

Opintopolku.fi. 2021. Korkeakouluopinnot aikuisille. Luettavissa: <https://opintopolku.fi/wp/aikuiskoulutus/aikuisten-korkeakouluopinnot/> Luettu: 24.5.2021

Rindell, H. & Packalen, H. 2020. Yksinäistä työtä joukkueen puolesta. Selvitys jääkiekon liigavalmentajien työkuvasta kaudella 2018–2019. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 16. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/lts_joukkueen_puolesta_web.pdf Luettu: 15.2.2020

Suomen Jääkiekkoilijat Ry. Jääkiekkoilijoiden opintokoordinointi. Luettavissa: <https://www.sjry.fi/jasenille/palvelut/> Luettu: 8.10.2020

Suomen Olympiakomitea. 2021a. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/> Luettu: 24.5.2021

Suomen Olympiakomitea. 2021b. Urheiluylläkoulu. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/urheiluyllakoulu/> Luettu: 24.5.2021

Suomen Olympiakomitea. 2021c. Toinen aste. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/> Luettu 24.5.2021

Suomen Olympiakomitea. 2021. Urheilijan kaksoisura – Dual Career. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/> Luettu: 21.9.2020

Tyrance, S. C., Harris, H. L. & Post, P. 2013. Predicting Positive Career Planning Attitudes Among NCAA Division I College Student-Athletes, Journal of Clinical Sport Psychology, 7, 1, s. 22–40. Luettavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.haaga-heilia.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=86442500&site=ehost-live&scope=site> Luettu: 17.1.2021

Urhea. 2021. Korkeakoulut. Luettavissa: <http://www.urhea.fi/opiskelu/korkeakoulut/> Luettu: 24.5.2021

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Haastattelurunko

Taustatiedot

Pelipaikka Suomessa vai ulkomailla?

Pelivuosien määrä?

Millaisia opintoja suoritat?

- amk, yliopisto vai joku muu?
- avoimen opintoja vai tutkinto-opiskelija?
- Kuinka kauan opiskellut?

Millainen opintotaustasi oli ennen nykyisiä opintoja?

Miten perheessäsi on suhtauduttu opiskeluun? Millaista tukea ja kannustusta olet saanut vanhemmiltasi tai muilta perheenjäseniltäsi?

Millainen ammattijääkiekkoilijan kaksoisura on Suomessa?

Miksi päätit aloittaa opiskelun peliuran aikana? Millaisia muita vaihtoehtoja kaksoisurallasi oli kuin opiskelu?

Millaisia tavoitteita sinulla on jääkiekkoilijana?

Millaisia tavoitteita sinulla on jääkiekkoilijana?

Mitä mieltä olet ammattijääkiekkoilijoiden kaksoisuramahdollisuuksista Suomessa?

Millaista tukea olet saanut kaksoisurallasi? Miltä tahoilta?

Miten opiskeluusi on suhtauduttu? Pelikaverit? Valmentajat?

Mitä haasteita kaksoisura ammattijääkiekkoilijalle asettaa?

Mitkä asiat koet tärkeäksi kaksoisuraa toteuttavalle jääkiekkoilijalle?

- itseohjautuvuus
- itsekuri
- hyvä itsetunto
- kyky hallita monta asiaa samanaikaisesti
- ympäristön tuki
- kiinnostus urasuunnitteluun
- oma identiteetti jääkiekon ulkopuolella

Miksi olet mielestäsi onnistunut tai epäonnistunut kaksoisurasi toteuttamisessa?

Mikä kaksoisuran toteuttamisessa on ollut vaikeaa? Miksi?

Miten voisit mielestäsi suoriutua kaksoisurasta entistä paremmin?

Mitä hyötyä kaksoisuran toteuttamisesta on ammattijääkiekkoilijalle?

Miten olet sovittanut opiskelun muuhun elämääsi? Mitä muutoksia se on sinulta vaatinut?

- Miten olet suunnitellut aikataulusi?
- Millaisten tavoitteiden pohjalta olet suunnitellut ajankäyttösi?
 - o Arvosanatavoitteet, opiskelutunnit, harjoitustunnit, ym.?
- Miten olet priorisoinut urheilua tai opiskelua eri tilanteissa?
- Miten hyvin olet mielestäsi löytänyt tasapainon kahden uran välille?
- Mitä muuta?

Missä asioissa olet mielestäsi kehittynyt kaksoisuran avulla?

- Miten olet hyödyntänyt opiskelun tuomia oppimistaitoja ja analyttisyyttä jääkiekossa?
- Millä tavalla elämänhallintasi on kehittynyt kaksoisuran aikana?
 - o lepo, ruokailurytmi, vapaa-aika, sosiaalinen elämä
- Miten stressin hallintataitosi ovat kehittyneet kaksoisuran aikana?
 - o stressin määrä, sietäminen ja stressitekijöiden hallinta?
 - o irtautuminen urheilusta harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella
- Mitä muuta?

Millä tavalla kaksoisura on heijastunut omaan ajatusmaailmaasi?

- Miten jääkiekon merkitys elämässäsi on muuttunut?
 - o elämän eri osa-alueiden perspektiivi
- Miten kaksoisura mielestäsi vaikuttaa suhtautumiseesi vastoinkäymisiä kohdatessa?
 - o vaikeuksien sietäminen ja voittaminen?
 - o toisen uran tuoma turvallisuuden tunne?
- Miten kaksoisura on vaikuttanut ajatuksiisi urheilu-uran jälkeisestä elämästä?
 - o uran päättymiseen liittyvän stressin väheneminen?
 - o tulevaisuudennäkymät?
- Miten kaksoisura on vaikuttanut omaan identiteettiisi?
 - o jääkiekkoilija vs muut roolit?
- Jollain muulla tavalla?

Millä tavalla kaksoisura on vaikuttanut sosiaaliseen verkostoosi?

Miten uskoisit käyttäväsi vapautuvan ajan, mikäli lopettaisit opiskelun?

