



**KAMK • University
of Applied Sciences**



**Liikuntateknologian koulutus-
polku: kaksoisura Kainuussa**
Toim. Essi Fonselius

Liikuntateknologian koulutus- polku: kaksoisura Kainuussa

Juha Dahlström, Essi Fonselius, Riikka Honkanen,
Johanna Ihalainen, Jere Kemppainen, Ritva Mikkonen,
Samuli Nevanperä, Kari Partanen, Jarmo Piirainen,
Taneli Rantaharju, Mikko Saari, Teija Sievänen, Juha Toivo

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B

Raportteja ja selvityksiä 167

Kuva: Alppihiihtäjä, insinööriopiskelija Emil Keränen opiskelemassa Vuokatin harjoitusleirillään.

Yhteystiedot:

Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 240, 87101 KAJAANI

Puh. 044 7157042

Sähköposti: amkkirjasto@kamk.fi

<http://www.kamk.fi>

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 167 / 2023

ISBN 978-952-7522-22-6

ISSN 1458-9141

Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Kaksi korkeakoulututkintoa urheilun rinnalla.....	3
2.1 Hankkeen tavoitteet.....	4
2.2 Hankkeen toteuttajat.....	5
2.3 Hankkeen ohjausryhmä.....	6
3. Urheilijaopiskelijaksi liikuntateknologian koulutuspolulle.....	8
3.1 Opinto-oikeus ja erillishaku.....	8
3.2 Esivalinta.....	10
4. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen käytännössä.....	12
4.1 Opinnot Kajaanin ammattikorkeakoulussa.....	12
4.2 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia -yhteistyö.....	13
4.3 Opinnot Jyväskylän yliopistossa.....	14
4.5 HOPS – henkilökohtainen opintosuunnitelma.....	16
4.6 Tenttikäytännöt.....	18
4.7 Urheilijaopiskelijan opas.....	19
5. Urheilijaopiskelijan arkea: sukset ja tietokone mukana kilpailureissulla.....	20
6. Kokemuksia urheilijaopiskelijoiden ohjaamisesta tieto- ja viestintätekniikan insinööriopintokoulutuksissa.....	22
7. Monikanavaista viestintää ja markkinointia.....	24
7.1 Urheilijaopiskelijat viestinviejinä.....	27
7.2 Yhteydenpito urheilijaopiskelijoiden kanssa.....	30
7.3 Palautteen kerääminen.....	32
7.4 Hankkeen levittäminen ja juurruttaminen.....	33
8. Julkaisut.....	36
9. Insinööriopiskelijan mietteitä työharjoittelusta.....	37
10. Katsaus korkea-asteen kaksoisuraan.....	39

11. Kohti huippu-urheilijamyönteistä korkeakoulua – KAMKin kokemuksia Olympiakomitean huippu-urheilijamyönteinen korkeakoulu -auditointimallin kehittämisestä.....	42
12. Kaksoisuralla kehittyä ainutlaatuisia työelämätaitoja.....	47
13. Urheilijaopiskelijat tulevaisuuden asiantuntijoina	50
14. Lopputuumailut.....	52
15. Lähteet.....	53

Liite 1. Julkaisuja 2019–2023

Liite 2. Urheilijaopiskelijan opas

1. Johdanto

Ritva Mikkonen, yliopistonlehtori (projektipäällikkö), JYU-Vuokatti

Hyvä lukija,

Suomen Olympiakomitean mukaan **kaksoisura** on suomalaisen **urheilun** arvovalinta. Kaksoisuran mahdollistaminen ja tukeminen on myös **korkeakoulujen** arvovalinta.

*Urheilun huippuvaiheessa
odotetaan ja tuetaan
urheilutuloksen tekemistä.*

*Korkeakouluopiskelijalta
odotetaan ja tuetaan
opintosuoritusten tekemistä.*

*Välillä urheilija saavuttaa parhaan
mahdollisen tuloksen keskittymällä
urheiluun, mutta osalle urheilun ja
opiskelun yhdistäminen tukee urheilu-
tuloksen tekemistä.*


*Välillä opiskelija saavuttaa parhaan
mahdollisen tuloksen keskittymällä
opiskeluun, mutta osalle opiskelun ja
urheilun (tai työelämän) yhdistäminen
tukee opiskelutuloksen tekemistä.*

Täysipäiväisen valmentautumisen, opiskelun ja työssäkäynnin yhteensovittaminen luovat haasteita monille urheilijoille. Urheilijat ja yhteiskunta tunnistavat sekä urheilun (European Commission, 2012), että koulutuksen merkityksen yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta (Stambulova, Ryba, Henriksen, 2021). Korkeakoulujen ja päättäjien tulisi tukea kaksoisuria luomalla rakenteita ja käytänteitä, jotka ohjaavat opiskelijoita joustavasti kohti opiskelun päätavoitetta, eli tutkinnon valmistumista. Kaksoisuramallit ovat hyödynnettävissä myös muissa kohderyhmissä, joissa elämäntilanteen vaatimukset estävät ajoittain ns. päivämuotoisen normaali opiskelun.

Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksikön (JYU-Vuokatti) ja Kajaanin ammattikorkeakoulun -yhteishanke (ESR) **Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkea-asteen kaksoisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta** käynnistyi joulukuussa 2019. Hanke on 1) luonut houkuttelevan, urheilijan

kaksoisuran mahdollistavan ja joustavan liikuntateknologian koulutuspolun kahden koulutusorganisaation yhteistyönä Kainuussa, 2) kehittänyt koulutuksen toimintamalli, joka on monistettavissa ja sovellettavissa myös muissa koulutusympäristöissä, joissa halutaan tukea kaksoisuria, 3) luonut uutta toimintakulttuuria ammattikorkeakoulun ja yliopiston yhteistyössä tuottamaan koulutuspolkuun, jossa suoritetaan joustavasta alempi- ja ylempikorkeakoulututkinto, 4) vastannut alueella todettuun tarpeeseen tarjota tavoitteellisille urheilijoille joustavaa urheilu-uraa tukevaa koulutusta.

Työelämä vaatii moniosaajia ja joustavuutta, ketteryyttä, kykyä priorisoida ja tehdä vaikeita päätöksiä. Urheilijaopiskelija kehittää ainutlaatuisia työelämäntaitoja tasapainoilemalla muun muassa harjoittelun, matkustamisen, palautumisen, sponsoroinnin, urheiluvälineiden huollon, perheen ja ystävien sekä opiskelun välillä. Nämä taidot tukevat myös urasiirtymä vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen (joka saattaa sisältää muita kaksoisuramalleja esim. työn ja opiskelun yhdistäminen tai työn ja perhe-elämän yhdistäminen).

Tässä julkaisussa kerromme hankkeen sisällöstä ja toteutuksesta hyvine käytäntöineen. Julkaisu sisältää myös mielenkiintoisia vieraskynäartikkeleita, jotka ovat syntyneet urheilijaopiskelijoiden, opetushenkilöstön ja sidosryhmien edustajien kynästä. Artikkelit tunnistaa kynäsymbolista . Tavoite on, että julkaisusta hyötyvät kaikki organisaatiot ja tahot, jotka haluavat tukea urheilijoiden kaksoisuria.

2. Kaksi korkeakoulututkintoa urheilun rinnalla

Essi Fonselius, projektipäällikkö KAMK

Ritva Mikkonen, yliopistonlehtori, projektipäällikkö JYU-Vuokatti

Juha Toivo, hallintokoordinaattori, Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkea-asteen kaksoisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta -hankkeen ohjausryhmän jäsen, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

Suomalaisessa urheilussa halutaan tukea urheilijan tavoitteellista urheilua ja opiskelun tai muun uran yhdistämistä. Yhdistämisestä käytetään termiä kaksoisura. Suomessa kaksoisura alkaa yläkouluvaiheessa jatkuen huippu-urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi olla esimerkiksi opiskelua avoimessa korkeakoulussa tai räätälöityä tutkinto-opiskelua korkeakoulussa. Tutkinto-opiskelu tarkoittaa usein opiskelun rytmittämistä urheilu edellä. Kaksoisuramalleja ovat urheilu ensimmäisenä ammattina, urheilun ja opiskelun yhdistäminen sekä urheilun ja muun työn yhdistäminen. (Suomen Olympiakomitea.)

Suomen Olympiakomitean strategia 2021–2023 käsittää laatumallin luomisen huippu-urheilijamyönteisille korkeakouluille. Tavoitteena on kehittää urheilijoiden mahdollisuuksia korkeakouluopintojen suorittamiseen urheilun rinnalla. (Suomen Olympiakomitea.) Kajaanin ammattikorkeakoulu oli mukana huippu-urheilijamyönteisen korkeakoulun pilottiauditoinnissa keväällä 2022 yhdessä Vuokatti-Ruka urheiluakatemian kanssa.

Kainuussa halutaan tukea urheilijoiden kaksoisuria ja mahdollistaa tavoitteellisen urheilun ja korkeakouluopintojen yhdistäminen. Vuosina 2019–2023 toteutettu Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkea-asteen kaksoisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta -hanke tarjosi urheilijaopiskelijoille ainutlaatuisen polun, joka sisältää kaksi korkeakoulututkintoa. Koulutuspolun suunniteltu kesto on seitsemän vuotta, jonka aikana urheilijaopiskelija suorittaa ammattikorkeakoulututkinnon sekä yliopistotutkinnon.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia (VRUA) on yksi koulutuspolun keskeisimpiä yhteistyökumppaneita. VRUA:n lajeihin kuuluvat alppiihito, ampumahiihto, e-urheilu, freeski,

jalkapallo, jääkiekko, kilpa-aerobic ja naisten telinevoimistelu, lumilautailu, maastohiihto, pesäpallo, salibandy, suunnistus, tanssi ja uinti. Akatemiaan kuuluu 560 urheilijaa, 48 valmentajaa, 22 asiantuntijaa ja 10 oppilaitosta. (Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia.)

Urheilijaopiskelija voi anoa akatemian jäsenyyttä sähköisellä lomakkeella, ja hakemus tulee täyttää vuosittain. Jäsenyyden myötä urheilijaopiskelija saa suorituspaikkakortin Vuokattiin. Osassa lajeja korkea-asteen urheilijaopiskelijoille on tarjolla valmennusta tai yhteisharjoituksia. Asiantuntijatoiminta toteutetaan valmentajajohtoisesti. Urheilijaopiskelija voi esittää toiveitaan ja tarpeitaan akatemian henkilökunnalle.

2.1 Hankkeen tavoitteet

Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkea-asteen kaksoisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta -hankkeen päätaavoitteena oli kehittää uusi koulutuspolku, jossa tavoitteellisesti urheilevat voivat yhdistää korkeakouluopinnot ja täysipäiväisen urheilun. Joustavalla ja räätälöidyllä koulutuspolulla haluttiin lisätä urheilijan opiskelumahdollisuuksia sekä saada alueelle uusia ihmisiä. Hankkeen työpaketteihin kuuluivat toiminnan 1) kehittäminen ja suunnittelu, 2) osaamisen kehittäminen sekä 3) kaksoisuraa tukevien käytänteiden levittäminen ja juurruttaminen muihin koulutusympäristöihin.

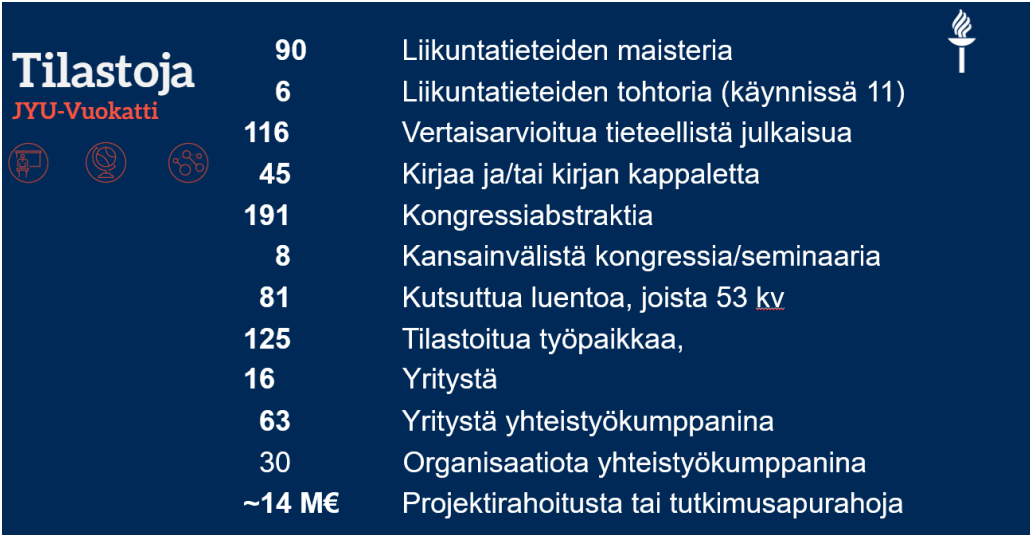
Hankkeessa tehtiin tiivistä ammattikorkeakoulun ja yliopiston välistä yhteistyötä. Hankkeen yhteistyökumppaneita olivat Suomen Olympiakomitea, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ja Vuokatti Sport. Hanke toteutettiin Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen myöntämällä ESR-rahoituksella, Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustuksella sekä toteuttajien omarahoituksella.






Kuva 1. Hankkeen logot.

2.2 Hankkeen toteuttajat

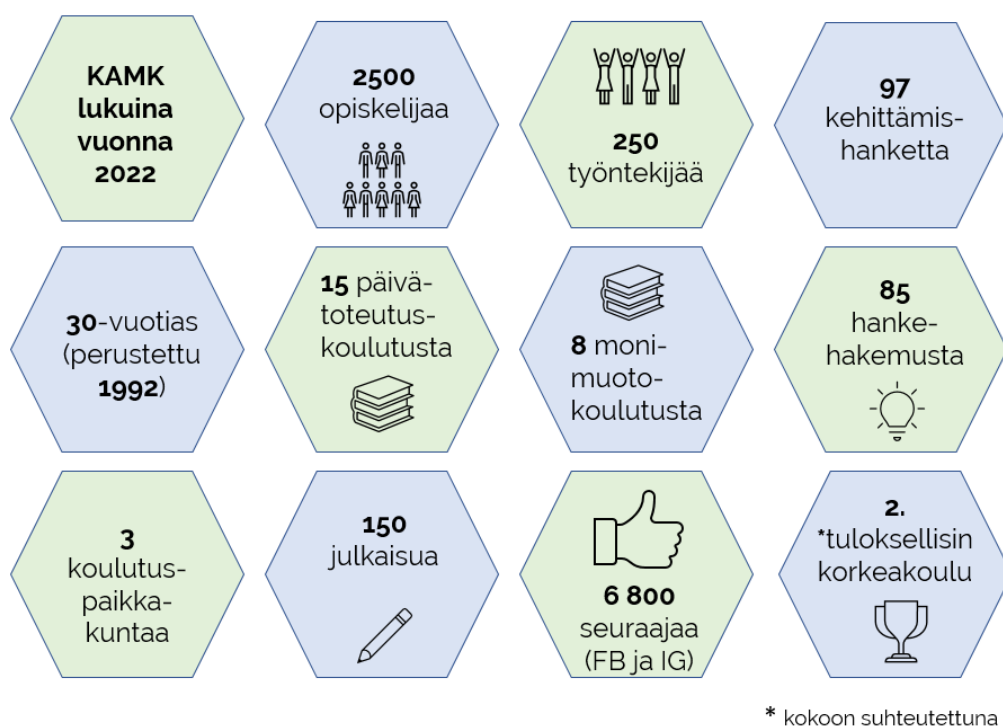
Hankkeen päätoteuttaja oli Jyväskylän yliopiston (JYU) liikuntatieteellisen tiedekunnan Vuokatin liikuntateknologian yksikkö, ja osatoteuttaja Kajaanin ammattikorkeakoulu (KAMK). Liikuntateknologian yksikön erikoisalaa ovat monitieteellinen ja soveltava liikuntabiologian tutkimus sekä liikuntateknologian maisteri- ja tohtorikoulutus. Tutkimusmenetelmien ja -tulosten vieminen käytännön toimintaan - *“from science to practice and from science to results”* -ajattelutapa on ohjannut yksikön toimintaa alusta lähtien. Viimeisimmät tutkimustulokset saadaan vietyä nopeasti sekä opetukseen, että valmennukseen. Yksikössä toteutetaan laadukasta liikuntabiologian maisteri- ja kaksisurakoulutusta teknologian rajapintaa hyödyntäen. Koulutuksen toteutus on painottunut vuodesta 2008 alkaen intensiiviviikkoihin, joita on 4–6 lukukaudessa. Tällä mahdollistetaan paremmin työelämässä olevien kouluttautuminen sekä ulkopaikkakunnilla asuvien helpompi osallistuminen. Opetus on annettu ennen pandemiaa ainoastaan kontaktiopetuksena, mutta jatkossa pandemian aikana kehitetyt hybridi- ja etämallit tulevat olemaan merkittävä osa koulutuskokonaisuutta, laadusta tinkimättä ja urheilijamyönteisesti. Koulutusta annetaan mahdollisuuksien mukaan ulkomaisia yhteistyökumppaneita ja paikallisia lajiasiantuntijoita hyödyntäen. Koulutuksessa korostetaan substanssiosaamisen lisäksi laboratiivisia tietoja ja taitoja, jotka toimivat pohjana laadukkaalle määrälliselle tutkimukselle. Yksikkö on toiminut Vuokatissa vuodesta 2004 alkaen.



Tilastoja JYU-Vuokatti	90	Liikuntatieteiden maisteria
  	6	Liikuntatieteiden tohtoria (käynnissä 11)
	116	Vertaisarvioitua tieteellistä julkaisua
	45	Kirjaa ja/tai kirjan kappaletta
	191	Kongressiabstractia
	8	Kansainvälistä kongressia/seminaaria
	81	Kutsuttua luentoa, joista 53 kv
	125	Tilastoitua työpaikkaa,
	16	Yritystä
	63	Yritystä yhteistyökumppanina
	30	Organisaatiota yhteistyökumppanina
	~14 M€	Projektirahoitusta tai tutkimusapurahoja

Kuva 2. JYU-Vuokatin lukuja toukokuussa 2023.

Kajaanin ammattikorkeakoulu (KAMK) on perustettu vuonna 1992. Kajaanin lisäksi opetusta on myös Raahessa ja pääkaupunkiseudulla. Koulutustarjontaan kuuluvat insinööri-, tradenomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi-, liikunnanohjaaja- ja restonomikoulutus. KAMK järjestää myös ylempään ammattikorkeakoulututkintoon (YAMK) johtavaa koulutusta sekä avoimen ammattikorkeakoulun opintoja. KAMKilla on vahvaa ja monipuolista tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa. Vuonna 2022 KAMK oli kokoon suhteutettuna Suomen toiseksi tuloksellisin korkeakoulu. Tulos oli sama kuin vuosina 2020–2021. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)



Kuva 3. Kajaanin ammattikorkeakoulu lukuina vuonna 2022.

2.3 Hankkeen ohjausryhmä

Ohjausryhmään kuului kahdeksan jäsentä. Heidän edustamansa organisaatiot olivat Jyväskylän yliopisto, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Suomen Olympiakomitea, Vuokatti Sport ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Ohjausryhmän tehtäviä olivat muun muassa hankkeen etenemisen seuraaminen (kustannukset, aikataulu, seurantaraportit jne.) muutosesitysten käsitteleminen, koulutuspolun palautteiden käsitteleminen ja vaikuttavuuden arvioiminen.

Hankkeen ohjausryhmä kokoontui neljän kuukauden välein, yhteensä 11 kertaa etä- tai hybriditoteutuksena. Kokouksiin osallistui usein myös rahoittajaviranomainen. Hankkeen henkilöstö esitteli ohjausryhmälle hankkeen etenemisen lisäksi ajankohtaisia viestintäkuulumisia sekä "kaksoisurauutisia", joissa kerrottiin urheilijaopiskelijoiden kilpailuista, opintojen etenemisestä ja kuulumisista kuvin ja videoin.

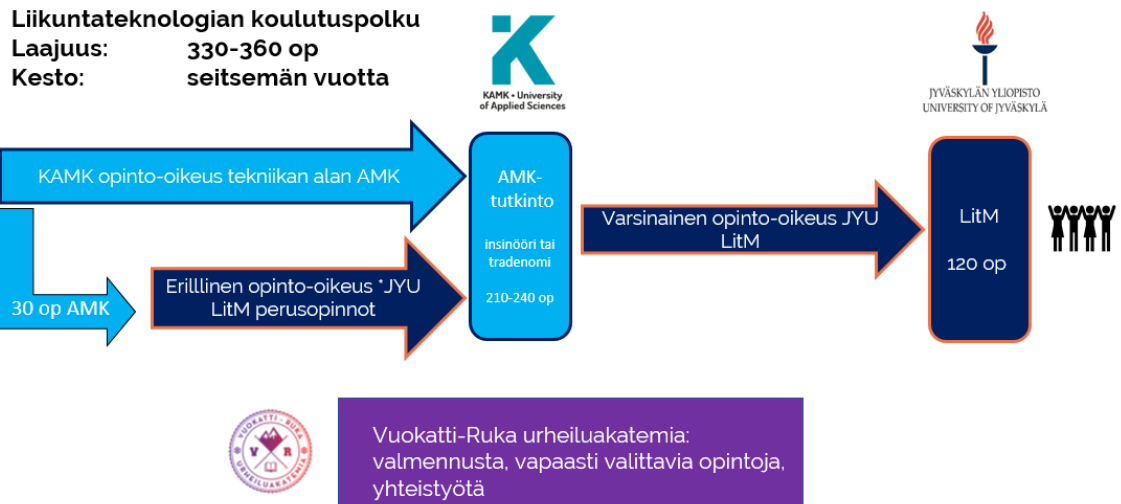
3. Urheilijaopiskelijaksi liikuntateknologian koulutuspolulle

Koulutuspolulle hakeminen tapahtuu sähköisesti Opintopolun kautta. Erillishaku järjestetään parillisina vuosina ja haku ajoittuu samoihin aikoihin yhteishaun kanssa. Hakukelpoisuusvaatimuksena on yleinen ammattikorkeakoulu- ja yliopistokelpoisuus. Koulutukseen on varattu 10–15 aloituspaikkaa per haku (2020 ja 2022.)

3.1 Opinto-oikeus ja erillishaku

Liikuntateknologian koulutuspolulla urheilijaopiskelijan alemman tutkinnon (AMK) opinto-oikeus astuu voimaan, kun hänet valitaan koulutuspolulle. Hänelle myönnetään samanaikaisesti ehdollinen opinto-oikeus ylempään (yliopisto) tutkintoon. Kun urheilijaopiskelija on suorittanut vähintään 30 opintopistettä alempaa tutkintoa ja täten osoittanut, että hänellä on valmiudet suoriutua korkeakouluopinnoista, hän voi pyytää erillistä opinto-oikeutta rajoitettuun määrään ylempään tutkinnon opintojaksoille. Kun urheilijaopiskelija saa alemman tutkinnon valmiiksi, ylempään tutkinnon virallinen opinto-oikeus astuu voimaan. Urheilijaopiskelija voi opiskella muun muassa syventäviä opintoja ja aloittaa pro-gradu työskentelyn olettaen, että hän on suorittanut niihin liittyvät ylempään tutkinnon edeltävyys ehdot (opintojaksot). Alemman tutkinnon opinto-oikeuden ja ylempään tutkinnon erillisen opinto-oikeuden myötä urheilijaopiskelijan opiskelutarjonta on suurempi ja todennäköisesti myös joustavampi. Hänellä on mahdollista edistää jompaakumpaa tutkintoa tai molempia tutkintoja. Urheilijaopiskelijoille, jotka nostavat opintotukea ja joilla on velvollisuus saada opintopisteitä, pystyvät siis suuremmalta tarjottimelta valitsemaan heidän aikatauluihinsa sopivia opintojaksoja.

Urheilijaopiskelija voi hakea jäsenyyden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan, jossa hänellä on mahdollista myös suorittaa 15 opintopistettä vapaasti valittavia opintoja. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia -yhteistyö kuvataan kappaleessa 4.



*JYU liikuntateknologian yksikkö Vuokatissa

Kuva 4. Liikuntateknologian koulutuspolun etenemiskaavio.

Koulutuspolun suunniteltu kesto on seitsemän vuotta. Tämä suunnitelma nojaa muun muassa yliopisto- ja ammattikorkeakoululakiin:

Yliopistolain 42 §:n mukaan: "Sekä alemmaa että ylemmää korkeakoulututkintoa (kandidaatti ja maisteri) opiskelemaan otetulla opiskelijalla on oikeus suorittaa tutkinnot viimeistään kahta vuotta niiden yhteenlaskettua tavoitteellista suorittamisaikaa pitemmässä ajassa (7 lukuvuotta)." Yliopistolain 40 §:ssä "määritetään alemman (kandidaatti) ja ylemmän (maisteri) korkeakoulututkinnon tavoitteelliset suoritusajat: Alempi korkeakoulututkinto: 3 lukuvuotta + Ylempi korkeakoulututkinto 2 lukuvuotta"

Ammattikorkeakoululain 30 § mukaan: "Opiskelijalla on oikeus suorittaa ammattikorkeakoulututkintoon tai ylemmään ammattikorkeakoulututkintoon johtavat opinnot ammattikorkeakoulun tutkintosäännössä ja opetussuunnitelmassa määrämällä tavalla. Kokopäiväopiskelijalla on oikeus suorittaa 1 momentissa tarkoitettujen opintojen yhtä vuotta niiden tavoitteellista suorittamisaikaa pidemmässä ajassa. Muun opiskelijan 1 momentissa tarkoitettujen opintojen enimmäisajan perusteista määrätään ammattikorkeakoulun tutkintosäännössä. Opintojen suorittamisaikaan ei lasketa myöskään muuta enintään kahden lukukauden pituista poissaoloa, jonka ajaksi opiskelija on ilmoittautunut poissa olevaksi 29 §:n mukaisesti."

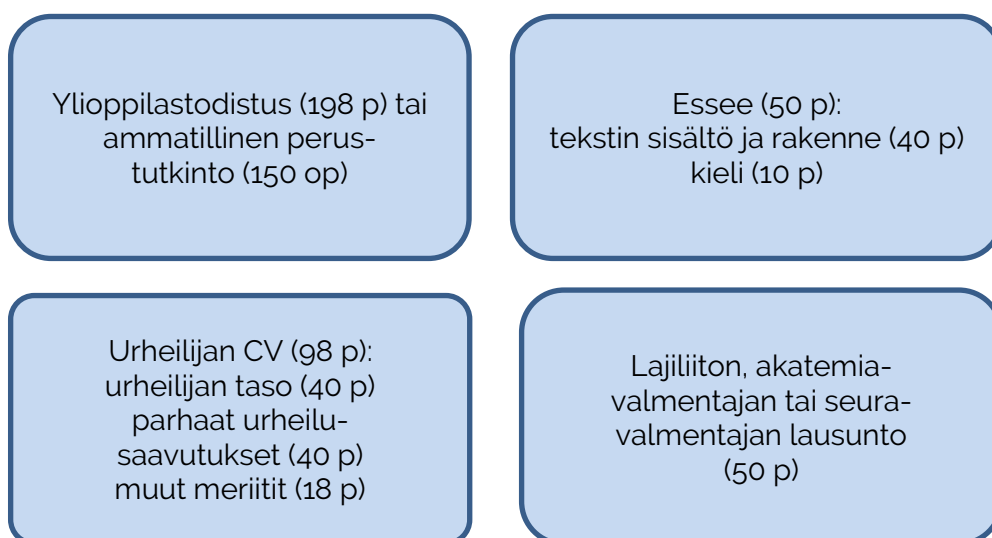
Säilyttääkseen opiskeluoikeutensa alempaa tai ylempää korkeakoulututkintoa suorittavan urheilijaopiskelijan on ilmoittauduttava korkeakouluun joko läsnä- tai poissa-olevaksi joka lukuvuosi.

Liikuntateknologian koulutuspolulla haetaan opiskelijoita erillisvalinnassa yhteishaun sijasta. Tämä perustuu ammattikorkeakoululakiin 28 a § (28.12.2018/1368) Yhteishaku ja erillisvalinnat ja yliopistolakiin 36 a § (28.12.2018/1367):

Yliopisto/ammattikorkeakoulu "voi käyttää yhteishaun asemesta erillisvalintaa ottaessaan: 1) opiskelijoita sellaiseen rajatulle kohderyhmälle suunnattuun koulutukseen, johon hakevien kelpoisuuden yliopisto/ammattikorkeakoulu on määritellyt erikseen ja jonka hakua ei voida järjestää yhteishaun aikataulussa."

3.2 Esivalinta

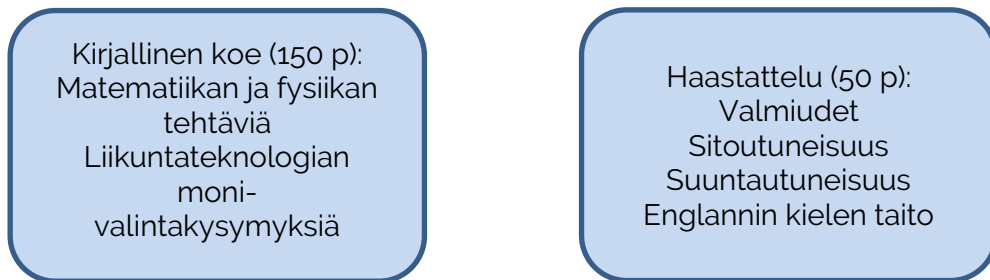
Liikuntateknologian koulutuspolun valinta on kaksivaiheinen. Esivalinnassa hakijat pisteytetään paremmuusjärjestykseen. Hakija saa pisteitä ylioppilastodistuksesta tai suorittamastaan ammatillisesta perustutkinnosta, esseekirjoitelmasta, urheilijan CV:stä sekä lajiliiton, akatemia- tai seuravalmentajan lausunnosta. CV:llä kartoitettiin esimerkiksi urheilijan tasoa, saavutuksia sekä muita mahdollisia meriittejä, kuten aiempia opintoja, työkokemusta ja alan harrastuneisuutta.



Kuva 5. Esivalintavaiheen pisteytys (suluissa maksimipistemäärät.)

3.3 Toinen vaihe

Hakijat kutsutaan valintakokeeseen esivalintavaiheen pisteytykseen jälkeen. Toinen vaihe koostuu kirjallisista kokeista sekä henkilökohtaisesta haastattelusta. Kaksi tuntia kestävä kirjallinen koe sisältää matematiikan ja fysiikan tehtäviä sekä liikuntateknologiaan liittyviä monivalintakysymyksiä. Henkilökohtainen haastattelu mittaa hakijan valmiuksia ja sitoutumista urheilun ja opiskelun yhdistämiseen. Kysymykset ovat kaikille hakijoille samat. Hankkeen aikaiset valintakokeet toteutettiin Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksikössä Vuokatissa, jossa opiskelijat suorittavat maisterivaiheen opintonsa.



Kuva 6. Valintakokeen pisteytys (suluissa maksimipistemäärät.)

3.4 Lopullinen valinta

Lopullinen opiskelijavalinta tehdään hakijoiden molempien vaiheiden kokonaispistemäärän perusteella. Mikäli hakijoiden kokonaispistemäärä on tasan, valinnan ratkaisee 1) sitoutuneisuuden pistemäärä, 2) haastattelun kokonaispistemäärä ja 3) valintakokeen kokonaispistemäärä. Painotuksen jälkeen tasatilanteessa olevat hakijat valitaan koulutukseen.

Hakija saa tiedon opiskelupaikastaan Opintopolun kautta. Lisäksi opiskelupaikan saaneille lähetetään sähköpostitse valintakirje, josta ilmenee opintojen aloittamiseen liittyvät keskeiset asiat sekä tarvittavat yhteystiedot.

4. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen käytännössä

Essi Fonselius, projektipäällikkö KAMK

Ritva Mikkonen, yliopistonlehtori, projektipäällikkö JYU-Vuokatti

Tavoitteellisen urheilun ja korkeakouluopintojen yhteensovittamiselle ei ole olemassa valmista sapluunaa, vaan jokainen urheilijaopiskelija kulkee oman kaksoisurapolkunsaa. Kaksoisuran sujuvuus riippuu paitsi urheilijaopiskelijan omasta aktiivisuudesta ja yhteistyöstä oppilaitoksen kanssa, myös koulutusalaista. Liikuntateknologian koulutuspolulla ei ole mahdollista suorittaa kaikkia opintojaksoja etänä ja itsenäisesti, sillä esimerkiksi laboratoriossa tehtävät harjoitukset vaativat läsnäoloa. Urheilijaopiskelijoilta saadun palautteen mukaan liikuntateknologian koulutuspolulla joustavimmaksi on noussut tieto- ja viestintätekniiikan datasta tekoälyyn -insinöörikoulutus, jossa opintoja on mahdollista suorittaa paljon etänä.

4.1 Opinnot Kajaanin ammattikorkeakoulussa

Liikuntateknologian koulutuspolun opinnot alkavat Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Koulutuspolussa ovat mukana tekniikan alan amk-tutkinnot:

- Tieto- ja viestintätekniiikan insinööri, datasta tekoälyyn (240 op)
- Tieto- ja viestintätekniiikan insinööri, peliteknologia ja älykkäät järjestelmät (240 op)
- Rakennus- ja yhdyskuntatekniiikka, insinööri (240 op)
- Konetekniikka, insinööri (240 op)
- Tietojenkäsittely, peliala, tradenomi (210 op)
- Tietojenkäsittely, Datacenter, tradenomi (210 op).

Urheilijaopiskelijalla on mahdollista saada erillinen opinto-oikeus Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan suorittuaan 30 opintopistettä AMK-opintoja. Hankkeessa muodostuneiden havaintojen ja kokemusten pohjalta suositus on, että urheilijaopiskelijan pääpaino on AMK-opinnoissa kahden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Näin hän voi rauhassa ja omaan tahtiin keskittyä kaksoisuransa luomiseen ja saada kokemusta korkeakouluopiskelusta.

Liikuntateknologian koulutuspolulla korostuvat joustavuus ja urheilijaopiskelijan tarpeet. CampusOnline-portaali mahdollistaa opiskelijan omatoimisen opiskelun 100-prosenttisesti verkossa. Portaali sisältää maksuttomia opintojaksoja 24 suomalaisen ammattikorkeakoulun tarjoamana. Portaalissa on ollut tarjolla opintoja myös tavoitteellisesti urheileville, kuten Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämä viiden opintopisteen urheilijan yhteistyösuhteet -opintopaketti. (CampusOnline.) Urheilijaopiskelijoita ohjataan hyödyntämään portaalin tarjontaa, ja usealla onkin myönteisiä kokemuksia portaalin verkko-opintojen suorittamisesta.

Hankkeessa oli mahdollista tehdä myös opintojaksojen kehittämistyötä. Tieto- ja viestintätekniikan opintojaksoja kehitettiin kahden opettajan toimesta hankevuosien 2022–2023 aikana. Käytännössä he suunnittelivat opintoihin itseopiskelua tukevaa materiaalia, josta voivat hyötyä kaikki opiskelijat – eivät pelkästään urheilijaopiskelijat.

4.2 Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia -yhteistyö

Urheilijaopiskelija voi suorittaa maksimissaan 15 opintopistettä akatemiaopintoja, jotka kuuluvat vapaasti valittaviin opintoihin. Opintojen tarkoitus on auttaa urheilijaa tunnistamaan urheilu-uran ja harjoittelun ohella kertynyttä osaamista ja työelämätaitoja. Opinnot voi räätälöidä urheilijakohtaisesti lajista huomioiden ja ne voivat sisältää esimerkiksi harjoitusten ohjaamista yläkoululeiriläisille, oman harjoittelun analyysia, yhteistyötä Sotkamon urheilulukion kanssa sekä kampanjoiden toteuttamista sosiaalisessa mediassa.

4.3 Opinnot Jyväskylän yliopistossa

Liikuntateknologian maisterikoulutus toteutetaan poikkitieteellisenä muuntokoulutuksena Jyväskylän yliopiston toteuttamana. Tavoitteena on, että opiskelijat valmistuvat 2–3 vuoden aikana liikuntatieteiden maisterin tutkintoon pääaineena joko biomekaniikka, liikuntafysiologia tai valmennus- ja testausoppi. Maisterikoulutukseen voi hakea henkilö, joka on suorittanut yliopiston kandidaatin (min. 120 op) tai maisterin tutkinnon tai AMK-tutkinnon. AMK tai yliopistotutkinto (vähintään kandi), johon sisältyen tai erillisinä suorituksina vaaditaan matemaattisten aineiden opintoja (matematiikka, fysiikka, kemia) ja/tai, tekniikkaan ja/tai informaatioteknologiaan ja/tai liiketalouteen liittyen 50 suoritettua opintopistettä. Liiketalouden opintojen osuus tästä voi olla maksimissaan 20 opintopistettä. Liikuntateknologian koulutuspolku urheilijoille on toinen väylä liikuntateknologian maisterikoulutukseen. Maisterikoulutuksen ja kaksoisurakoulutusten opiskelijahaku toteutetaan lähtökohtaisesti parillisina vuosina.

Miten koulutus eroaa Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian koulutuksesta? JYU Vuokatin yksikkö on olosuhteiltaan hyvin poikkeuksellinen, sillä yksikkö on erikoistunut talvilajien tutkimukseen ja testaukseen. Yksikkö tekee myös vahvaa liikunta- ja hyvinvointiteknologista sekä liikuntabiologista tutkimusta laajalla kentällä. Koulutuksemme keskittyy liikuntabiologisen substanssiosaamisen (liikuntafysiologia, biomekaniikka ja valmennustieteet) lisäksi ihmiskehon toimintoja mittaavien teknologisten innovaatioiden hyödyntämiseen. Yksiköllä on yhteistyötä teknologiayritysten kanssa ja liikuntateknologisten ohjelmistojen kehitystyö on vahvaa. Lisäksi opetus Vuokatissa toteutetaan monimuotona intensiiviviikko periaatteella.

Liikuntateknologian koulutus kestää kaksi vuotta ja toteutetaan intensiiviviikkoina, tyypillisesti yksi intensiiviviikko kuukaudessa. Koulutusohjelmassa seurataan jo valmiiksi laadittua lukujärjestystä. Lukujärjestys ja opintovaatimukset käydään läpi alkuinfossa, joka järjestetään aina lukuvuoden alussa. Yliopiston akateeminen lukuvuosi alkaa Jyväskylän yliopistossa 1. päivänä elokuuta ja päättyy 31. päivänä heinäkuuta. Syksyllä 2022 aloittaneiden opetusviikot olivat 36, 37, 38, 41, 44, 47 ja 50 ja vastaavasti keväällä 2023 opetusviikot olivat 4, 8, 12, 16, ja 19. Opetusviikot toteutetaan lähtökohtaisesti kontaktiopetuksena Vuokatissa, mutta etäopetusta ja/tai hybridiopetusta järjestetään tarpeen mukaan. Toinen vuosi on hieman väljempää, koska tutkimusharjoittelu ja gra-

dun kirjoitusprosessi ovat hyvin omatoimista työskentelyä. Gradumittaukset on mahdollista toteuttaa joko Vuokatissa tai omalla paikkakunnalla tai hyödyntämällä yritysyhteistyötä ympäri Suomen.

4.4 Intensiivijakso

Hankkeessa pilotoitiin urheilijaopiskelijoiden intensiivijaksot, jolloin 1–2 opintojakson kokonaisuus tarjottiin urheilijaopiskelijoille touko-kesäkuun taitteessa, eli talviurheilulajien siirtymäkauden aikana tai peruskuntokauden alussa. Intensiivijaksot toimivat suhteellisen hyvin oppimisen kanalta, mutta aikatauluttaminen osoittautui haastavaksi. Osa urheilijaopiskelijoista ei pääse intensiiviviikolle leirin tai loman vuoksi ja osa on päättänyt omatoimisesti keskittyä ensin ainoastaan alemman tutkinnon suorittamiseen. Näin ollen, urheilijaopiskelijan intensiiviviikon opiskelijamäärä jää pieneksi ja toteutus ei ole osoittautunut resurssiviisaaksi. Ratkaisuksi tähän on tullut itsenäistä opiskelua ja OPS-uudistuksien myötä, mitä todennäköisemmin, yhteisiä verkkototeutuksia Jyväskylän koulutuksien kanssa tai esimerkiksi KAMKin liikunnanohjaajakoulutuksen kanssa.

Intensiivijaksolla haluttiin edistää urheilijaopiskelijoiden ryhmäytymistä, sillä he kuuluvat eri koulutusaloille ja -ohjelmiin. Urheilijaopiskelijat opiskelevat joko päivä- tai monimuotototeutuksessa. Päivätoteutuksessa opetus ajoittuu nimensä mukaisesti päiväajalle, kun monimuodossa opetus on ilta- ja viikonloppupainotteista. Urheilulajien eri vaatimukset, kuten harjoittelu, leiritys, kesä- vai talvilaji, vaikuttavat luonnollisesti urheilijaopiskelijoiden aikatauluihin. Näistä syistä urheilijaopiskelijoiden ryhmäytyminen on haastavaa. Hankkeen aikana koulutuspolun urheilijaopiskelijat eivät olleet kertakaan koolla siten, että kaikki olisivat päässeet mukaan yhteisiin tapaamisiin.



Kuva 7. Vuokatissa järjestetyllä intensiivijaksolla ryhmäytymistä edistettiin kuplafutiksen parissa.

4.5 HOPS – henkilökohtainen opintosuunnitelma

Urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen vaatii urheilijaopiskelijalta motivaatiota, sitoutumista, organisointikykyä ja vuorovaikutustaitoja. Urheilun kautta opitut tiedot ja taidot tukevat myös opiskelua. Osa urheilijaopiskelijoista kokee, että urheilu ja opiskelu tasapainottavat toisiaan. Kaksoisuran sovittamisen konkreettisena työkaluna toimii HOPS eli henkilökohtainen opintosuunnitelma. HOPS sisältää esimerkiksi opintojaksojen ajoituksen, mahdollisia aiempien opintojen hyväksilukuja ja vapaasti valittavia opintoja. Urheilijaopiskelijan HOPSissa huomioidaan myös valmentautuminen sekä leiri- ja kilpailumatkat.

Liikuntateknologian koulutuspolulle valitut urheilijat kontaktoitiin heti valintapäätöksen jälkeen. Hankehenkilöstö kävi jokaisen urheilijaopiskelijan kanssa alustavan HOPS-keskustelun, jossa tutustuttiin koulutuskohtaisiin opintosuunnitelmiin (OPS), kartoitettiin mahdolliset leiri- ja kilpailumatkat sekä keskusteltiin opintoihin liittyvistä

tavoitteista ja toiveista. Tämä helpotti varsinaista HOPS-keskustelua, jonka urheilija-opiskelija kävi opinto-ohjaajansa tai tuutoropettajansa kanssa opintojensa alussa. Urheilijaopiskelijoita kannustettiin tarkastelemaan HOPSia lukukausittain yhdessä opinto-ohjaajan tai tuutoropettajan kanssa. On tärkeä muistaa, että henkilökohtainen opintosuunnitelma on nimensä mukaisesti suunnitelma, joka voi elää ja muuttua opintojen varrella.

Syksy 2020	24 op	Kevät 2021	22 op
<input checked="" type="checkbox"/> Algebra (3 op)		<input checked="" type="checkbox"/> Geometria (3 op)	
<input checked="" type="checkbox"/> Analogiaelektronikan perusteet (2 op)		<input checked="" type="checkbox"/> Käyttöliittymäsuunnittelu ja -ohjelmointi (3 op)	
<input checked="" type="checkbox"/> Olio-ohjelmoinnin perusteet (3 op)		<input checked="" type="checkbox"/> C++ ohjelmointi (4 op)	
<input checked="" type="checkbox"/> Ohjelmoinnin perusteet (3 op)		<input checked="" type="checkbox"/> Fysiikka 2 (3 op)	
<input checked="" type="checkbox"/> Teknologiaopaja 1 (5 op)		<input checked="" type="checkbox"/> Fysiikka 1 (3 op)	
<input checked="" type="checkbox"/> Intercultural Communication (3 op)		<input checked="" type="checkbox"/> IKT-Svenska (3 op)	
<input type="checkbox"/> Digitaalitekniikka laboraatiot (2 op)		<input checked="" type="checkbox"/> Ohjelmistokehitysprosessi, versionhallinta ja testaus (3 op)	
<input checked="" type="checkbox"/> Digitaalitekniikka (3 op)			

Kuva 8. Esimerkki urheilijaopiskelijan henkilökohtaisesta opintosuunnitelmasta (HOPS) lukuvuodelle 2020–2021.

Urheilijaopiskelijoiden opintojen etenemistä seurattiin säännöllisesti koko hankkeen ajan. Lukuvuosi-kohtainen opintopistekertymä vaihteli 0–86 opintopisteen välillä. Esimerkiksi hiihtolajien edustajilla opinnot voivat painottua loppukevääseen ja kesäajalle. Kesälajien edustajat voivat panostaa tasaisemmin opiskeluun lukuvuoden aikana. Opintopisteiden kertymisessä korostui urheilijaopiskelijoiden yksilöllinen polku opintojen suorittamisessa.

4.6 Tenttikäytännöt

Liikuntateknologian koulutuspolulla noudatetaan KAMKin ja JYU-Vuokatin tenttikäytänteitä. KAMKissa jokaisesta opintojaksosta järjestetään kolme tenttimismahdollisuutta. Opettaja ilmoittaa sekä varsinaisen tentin (1) että uusintatenttien (2) ajankohdat opintojakson alussa. Varsinaiseen tenttiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, kuten uusintatentteihin, jotka järjestetään ilta-aikaan. Opiskelijalla on mahdollista suorittaa varsinainen tentti tai uusintatentti oman korkeakoulun ulkopuolisessa oppilaitoksessa, mikäli hän ei pääse kohtuullisin järjestelyin tekemään tenttiä Kajaanissa. Opiskelijan tulee sopia tentin suorittamisesta etukäteen opintojakson opettajan kanssa. Tenttimisen tulee tapahtua samanaikaisesti Kajaanissa järjestettävän tentin kanssa ja valvotusti toisessa oppilaitoksessa. Opiskelija vastaa itse kaikista aiheutuvista kustannuksista, kuten mahdollisesta valvontapalkkiosta.

Tenttikäytännöt JYU-Vuokatti

JYU-Vuokatissa tenttimismahdollisuuksia järjestetään kutakin opintojaksoa kohti kolme, varsinainen ja kaksi uusintatenttiä. Varsinainen tenttipäivä on lähtökohtaisesti ilmoitettu lukujärjestyksessä, ja uusintatentit järjestetään ryhmän tai yksilön tarpeiden mukaan. Kerran kuukaudessa järjestetään yleinen tenttipäivä, joka on tarkoitettu opetussuunnitelmassa mainitun kirjallisuuden suorittamiseen sekä uusintatenttejä varten. Mikäli opiskelijalla on halukkuutta tai tarvetta tenttiä enemmän, hän voi sopia tästä vastuupettajien kanssa. Jos opiskelija suorittaa luento- tai kirjatentin muualla kuin Vuokatissa, hänen on ilmoitauduttava sekä ko. tenttipaikkaan että Vuokattiin opettajalle tai kyseisen tentin tentaattorille. Mikäli opiskelija tenttii muualla, on opiskelija velvollinen itse sopimaan tentin virallisesta valvonnasta ja maksamaan siitä aiheutuvat mahdolliset kulut. Koulutusorganisaatiot (ammattikorkeakoulut, yliopistot, lukiot) ovat järjestäneet näitä tenttilaisuuksia. Lisäksi sähköinen EXAM-tentti on järjestettävissä.

Urheilijaopiskelijan tentit joustavasti

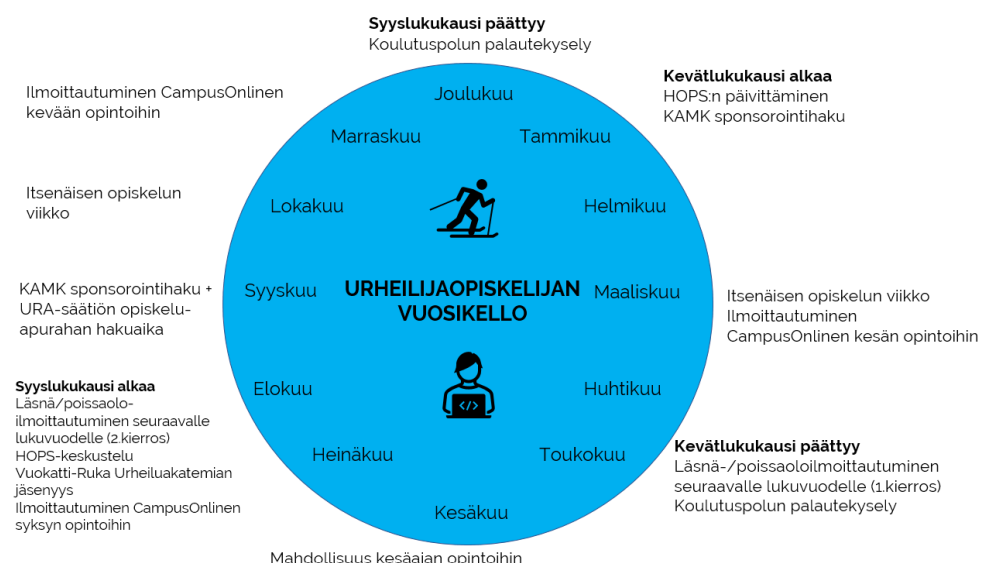
Urheilijaopiskelijalla saattaa olla haasteita osallistua tenttiin harjoitus- tai leiriaikataulunsa takia. Lisäksi etenkin kilpailukaudella, kun urheilija mahdollisesti välttelee kon-

takteja, hänelle saattaa olla ahdistavaa tai vaikeaa osallistua esimerkiksi yleiseen tenttiin, missä sali on täynnä opiskelijoita. JYU-Vuokatti on tarjonnut terveysturvallista tenttivalvontaa urheilijaopiskelijoille koko hankkeen ajan. Urheilijaopiskelija on sopinut valvojan ja oman vastuuolettajansa kanssa aikataulusta. Tenttimateriaalit ja vastaukset siirtyvät sähköisesti osapuolten välillä.

4.7 Urheilijaopiskelijan opas

Hankkeen aikana liikuntateknologian koulutuspolulla oli kaksi erillishakua. Ensimmäiset opiskelijat aloittivat opintonsa syksyllä 2020, ja toiset syksyllä 2022. Hankkeen ja opintojen edetessä sekä urheilijaopiskelijoilta kerätyn palautteen myötä hahmottui urheilijaopiskelijan opas. Oppaaseen koottiin keskeisimmät opintoihin liittyvät asiat, kuten opintojen eteneminen, opiskelu KAMKissa ja JYU-Vuokatissa, tukipalvelut ja sponsorointi. Sähköinen opas jaettiin syksyllä 2022 opintonsa aloittaneille urheilijaopiskelijoille.

Opas sisältää myös urheilijaopiskelijan vuosikellon, joka auttaa kaksoisuran hahmottamisessa ja toteuttamisessa. Vuosikellosta ilmenee muun muassa HOPSin laatiminen ja päivittäminen, läsnä- ja poissaoloilmoittautuminen, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian jäsenyyden hakeminen sekä CampusOnline-opintoihin ilmoittautuminen.



Kuva 9. Urheilijaopiskelijan vuosikello liikuntateknologian koulutuspolulla.



5. Urheilijaopiskelijan arkea: sukset ja tietokone mukana kilpailureissulla

Riikka Honkanen, tieto- ja viestintätekniikka

Valmistuin ylioppilaaksi 2018 Nilsin lukion alppilinjalta. Minulla ei ollut vielä selkeänä mielessä, mitä haluaisin opiskella, kun lukio oli päättynyt. Kokeilin syksyllä 2018 avoimessa ammattikorkeakoulussa liiketalouden opintoja, mutta puolen vuoden jälkeen tuntui, ettei se enää kiinnostanut. Vuoden 2019 keskityin vain urheiluun, enkä miettinyt juurikaan opiskelujuttuja. Aikaa kului kevääseen 2020 ja silloin tuntui, että kaipaisin kuitenkin jotain vastapainoa urheilulle, joten aloin tutkimaan eri koulutuksia, jotka voisivat sopia urheilun rinnalle sekä tietenkin, jotka kiinnostaisivat minua. Selaillessani opintopolkua tuli sattumalta vastaan urheilijoille tarkoitettu liikuntateknologian koulutuspolku ja se vaikutti heti mielenkiintoiselta vaihtoehdolta. Opintoja oli mahdollista suorittaa urheilun ohella etänä, joten se sopi hyvin minulle. Hain keväällä 2020 erillishaussa koulutukseen ykkösvaihtoehtona ja kesäkuussa sain tietää pääseväni opiskelemaan.

Kun opinnot alkoivat syksyllä, piti itse olla melko aktiivinen opettajien suuntaan, miten kurssit suoritaisiin itsenäisesti etänä. Oma kokemuksena on, että opettajat ovat olleet hyvin auttavaisia. Aina on löytynyt tapa, jolla saan kurssit opiskeltua ja suoritettua, vaikka en ole ollut koulussa fyysisesti paikalla. Esimerkiksi matematiikan ja fysiikan kurssikokeet sain tehdä Helsingissä, kun sovin henkilön, joka valvoi kokeet. Jos olen tarvinnut apua tehtävissä, olen kysynyt opettajilta apua viestillä. Kaikki asiat ovat selvinneet yleensä kysymällä. Itsenäisesti opiskelu on vaatinut oma-aloitteisuutta, itseohjautuvuutta, ajanhallintataitoja.

Alppihiihto on laji, jossa tulee paljon reissupäiviä vuodessa. Syksyllä leireillään monta viikkoa ulkomailla. Viime syksynä leireilin Uudessa-Seelannissa kuukauden verran. Kilpailukausi on käytännössä marraskuusta maaliskuun loppuun, jolloin käydään melko harvoin kotona. Kesällä treenataan fysiikkaa ja käydään mahdollisesti parin viikon leirillä Alpeilla tai sisälasketteluhallissa. Hyvin vähän on siis mahdollisuuksia osallistua lähiopetukseen. Tässä koulutuksessa on kuitenkin huomioitu urheilijan kalenteri ja opiskelu tapahtuu sen ehdoilla. Tieto- ja viestintätekniikan koulutuksessa on hyvät mahdollisuudet opiskella etänä ja ainakin minulta se on onnistunut tähän mennessä

hyvin. Olin käynyt lukion pitkälti itsenäisesti opiskellen, joten se ei tullut uutena asiana. Kursseja on voinut valita juuri sen verran kuin itse on kokenut sopivaksi määräksi.

Käytännössä opiskelu ja urheilu ovat rytmittäneet päiviäni ja opiskelu on aikataulutettu treenien ja kilpailuiden ympärille. Kun olen ollut kotona Suomessa, aamuisin olen käynyt treenaamassa ja iltapäivät sekä illat olen opiskellut. Joskus olen opiskellut aamupäivät ja vasta illalla mennyt treenaamaan. Kesäisin olen myös opiskellut, mutta ehkä hieman vähemmän, koska päivisin on ollut yleensä kahdet treenit. Leireillä olen opiskellut iltaisin, koska treenit ja kilpailut ovat pääsääntöisesti aamupäivällä. Muutaman kerran olen ottanut tietokoneen mukaan kilpailuihin ja ennen omaa laskua tai kierrosten välissä olen opiskellut. Sillä tavalla olen saanut hyvin ajatukset muualle, jos kilpailu on jännittänyt paljon.

Lopetin kilpaurheilun keväällä 2023. Tuntui helpottavalta, että en tipahda täysin tyhjän päälle, vaan minulla on opiskelupaikka, jossa opinnot ovat edenneet. Arki siis jatkui suhteellisen samanlaisena niin kuin ennenkin. Opiskelun ja urheilu-uran yhdistäminen on ollut hyvinkin antoisaa ja koen, että siitä on ollut hyötyä varsinkin urheilu-uran päätyttyä. Opiskelusta sai hyvän vastapainon urheilulle sekä mielenkiintoista tekemistä päiviin urheilun lisäksi.



6. Kokemuksia urheilijaopiskelijoiden ohjaamisesta tieto- ja viestintätekniiikan insinöörikoulutuksissa

Taneli Rantaharju, lehtori, teknologiaosaamisalue

Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) tieto- ja viestintätekniiikan insinöörikoulutuksessa opiskelee tällä hetkellä aktiivisesti muutamia urheilijataustaisia opiskelijoita. Lähtökohtaisesti he ovat opiskelijoita muiden joukossa; heillä opintojen rinnalla on urheilijaura, kun taas toisilla opintojen kanssa ajasta saattaa kilpailla perhe-elämä, työura tai molemmat yhdessä. Opintojensa rinnalla urheilu-uraan panostaviin opiskelijoihin liittyy kuitenkin muutamia erityispiirteitä – kisamatkat, harjoitteluleirit ja kilpailukauden kiireet – jotka on pyrittävä huomioimaan opintojen ohjauksessa ja suunnittelussa. Lisää haastavuutta tilanteeseen tuo opiskelu päivämuotoisessa koulutuksessa, jossa opetus tarjotaan arkipäivisin ja pääsääntöisesti kontaktimuotoisena luokkaopetuksena. Seuraavissa kappaleissa käsitellään hyviä ja toimivia ohjauskäytänteitä, joita on sovellettu päiväryhmissä mukana oleville urheilijaopiskelijoille.

Vastuu opiskelusta ja oppimisesta sekä opintojen suunnittelusta ja edistymisestä on ensisijaisesti opiskelijalla itsellään. Kokemusten perusteella urheilijaopiskelijoilta vaaditaan tavanomaista enemmän tahtoa ja asennetta, aktiivisuutta ja itseohjautuvuutta, ajanhallinnan ja itsensä johtamisen kyvykkyyttä sekä vastuuntuntoista ja määrätietoista otetta, jotta urheilijauran ja opintojen yhdistäminen onnistuu menestyksekkäästi. Monelta näitä ominaisuuksia ei lähtökohtaisesti puutu, ovathan he itse valinneet urheilijauran, ja päättäneet lisäksi opiskella insinööriksi siinä sivussa.

Oppilaitoksen vastuulliseksi tehtäväksi jää tarjota mahdollisimman joustavat, kannustavat ja toimivat puitteet opintojen suorittamiselle. KAMKin tieto- ja viestintätekniiikan päivämuotoisessa älykkäät järjestelmät -insinöörikoulutuksessa urheilijaopiskelijoiden ohjauksessa on käytetty mm. seuraavia keinoja: henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, ylimääräiset henkilökohtaiset ohjaustuokiot sekä vaihtoehtoiset suoritustavat opintojaksoilla. Näiden lisäksi on pyritty tehokkaasti hyödyntämään avoimesta tai muiden korkeakoulujen tarjonnasta löytyviä opintojaksoja, joko pakollisten opintojen korvaamiseen tai sisältöinä vaihtoehtoisiin ammattiopintoihin ja vapaasti valittaviin opintoihin.

Henkilökohtaisessa opiskelusuunnitelmassa on mahdollisuuksien mukaan huomioitu opiskelijan aikataulut ja vaihtoehtoiset tavat opintojen suorittamiseen, ja suunnitelmaa on pyritty päivittämään vähintään kahdesti vuodessa: syys- ja kevätlukukausien alussa. Urheilijaopiskelijoiden urapolkujen tukemiseen keskittyvä hanke on puolestaan tarjonnut opettajille välineitä kehittää vaihtoehtoisia, itsenäiseen etäopiskeluun soveltuvia suoritustapoja useille opintojaksoille. Alati laajeneva valtakunnallinen, avoin AMK-tasoinen koulutustarjonta on niin ikään tarjonnut työkaluja opintojen joustavuuden lisäämiseen. Tätä taustaa vasten joustavuus, aktiivinen vuoropuhelu opiskelijan ja ohjaajien/opettajien kesken sekä suunnitelmallisuus nousevat avainasemaan urheilijaopiskelijoiden ohjaamisessa.

Eräänä haasteena on myös tunnistettu urheilijoiden integroiminen muiden opiskelijoiden ryhmään, jotteivat he jäisi yksin tai muodostaisi pelkästään omaa pientä piiriään. Tässä olisi tärkeää onnistua senkin vuoksi, että opiskeluaikana verkostoiduttaisiin oman koulutusalan ihmisten kanssa. Tästä olisi eittämättä hyötyä myöhemmin työelämässä. Tämän vuoksi urheilijoiden opetuksen ja opiskelun käytännön toteutus on pyrittävä järjestämään mahdollisimman paljon muun ryhmän mukana. Usein tässä ei kuitenkaan onnistuta ihanteellisesti, etenkin lähiopetuksen varaan rakentuissa päivämuotoisissa koulutuksissa.

7. Monikanavaista viestintää ja markkinointia

Essi Fonselius, projektipäällikkö KAMK

Hankkeelle tehtiin vuosikohtainen viestintäsuunnitelma ja vuosikello, joita päivitettiin säännöllisesti koko hankkeen ajan. Hankkeen alussa koulutuspolulle luotiin verkkosivut (www.liikuntateknologia.fi) sekä sosiaalisen median tilit Facebookiin, Instagramiin ja Twitteriin. Näistä keskeisemmäksi viestintäkanavaksi muodostui Instagram, jossa hankkeen julkaisut olivat lähes viikoittaisia. Instagram osoittautui toimivaksi myös hankkeen yhteistyökumppaneiden aktiivisuudesta: esimerkiksi 24 tuntia esillä olevat tarinat saivat usein näkyvyyttä, kun "tägätyt" eli merkityt yhteistyökumppanit jakoivat tarinoita eteenpäin omilla tileillään. Tämä toi hankkeen sometileille myös uusia seuraajia. Hankkeen omien verkkosivujen lisäksi koulutuspolku vakiinnutti paikkansa Suomen Olympiakomitean ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia verkkosivuilta.

Koulutuspolulle suunniteltiin esitteet, joita jaettiin muun muassa oppilaitoksille, kohderyhmälle, yhteistyökumppaneille ja sidosryhmille sekä sähköisenä että paperisena versiona. Pohjaa hyödynnettiin myös lehtimainoksissa.

Liiku Liikuntateknologian Koulutuspolku Urheilijoille

insinööri/tradenomi AMK + liikuntatieteiden maisteri
= tulevaisuuden osaaja²

Seuraava erillishaku keväällä 2022!

Opinto-oikeus Kajaanin ammattikorkeakouluun

Opinto-oikeus Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan

Jäsenyys Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan

liikuntateknologia.fi

Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa -hanke 2019-2022

Liiku Liikuntateknologian Koulutuspolku Urheilijoille

insinööri/tradenomi AMK + liikuntatieteiden maisteri
= tulevaisuuden osaaja²

Seuraava erillishaku keväällä 2022!

Opinto-oikeus Kajaanin ammattikorkeakouluun

Opinto-oikeus Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan

Jäsenyys Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan

liikuntateknologia.fi

Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa -hanke 2019-2022

Logot: Euroopan unioni, Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Kainuun maakunta -kuvake, Kainuun ammattikorkeakoulu, Kainuun urheiluakatemia.

Kuva 10. Koulutuspolun esitteet.

Koronapandemian osuessa hankkeen toteutusvuosille oli keksittävä vaihtoehtoisia toteutustapoja koulutuspolun markkinointiin. Hanke oli esillä - ajanhengen mukaisesti - verkossa, kuten virtuaalisilla koulutusmessuilla ja muissa tapahtumissa. Koulutuspolkua esiteltiin oppilaitoksille etäyhteydellä. Joulukuussa 2020 ja 2021 hankkeen somekanavilla julkaistiin joulukalenteri, jonka ideana oli esitellä koulutuspolun sisältöä, toteuttajia ja ympäristöä.



Kuva 11. Hankehenkilöstön heittäytymistä ja joulukalenterin toteutusta joulukuussa 2020.

Kevään 2022 erillishakua tehostettiin maksullisella Google-mainonnalla lehtimainosten, artikkeleiden, KAMKin uutiskirjeiden ja somejulkaisujen rinnalla. Erillishaun markkinoinnissa hyödynnettiin myös yhteistyökumppaneita ja sidosryhmiä, kuten Suomen Olympiakomiteaa, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaa, Sotkamon lukiota ja Vuokatti Sportia.

Koulutuspolulla opiskelevat urheilijaopiskelijat ovat kertoneet saaneensa tiedon koulutuspolusta ja erillishausta esimerkiksi lehdestä, urheilijaystävältään, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan somekanavista tai sosiaalista mediaa seuraavilta vanhemmiltaan. Markkinoinnin tulee olla siis systemaattista, herättelevää, monipuolista ja monikanavaista. Hankehenkilöstö ei taipunut vielä TikTokin maailmaan, joten tulevaisuuteen jäi vielä aluevaltauksia tehtäväksi.

www.liikuntateknologia.fi	Kaksoisura-markkinointi-video yhteistyökumppaneiden kanssa	Insinööri-lehti
Paikallislehdet: Kainuun Sanomat, Sotkamo-lehti, Koti-Kajaani, Ylä-Kainuu	KAMK-utiskirjeet	Sähköpostimarkkinointi: urheiluakatemit, oppilaitokset, lajiliitot
Verkkobanneri	AMK-lehti/UAS Journal	Visit KAMK -tapahtuma
Ylioppilas-lehden abinumero	Esitteiden postitus: urheiluakatemit, oppilaitokset, lajiliitot	Etäesittelyt oppilaitoksille
Urheilijaopiskelijoiden hyödyntäminen	Instagram & Facebook	Studia-messut
Yhteistyökumppaneiden hyödyntäminen	Maksullinen Google-mainonta	Valmentaja-lehti
Suomen Olympiakomitean verkkosivut	Hae korkeakouluun! -digimessut	YouTube
Koulutuspolun joulukalenteri somessa	Mainosvideo Sotkamon Jymyn superpesis-kotiotteluissa	Lumihuiput-lehti

Kuva 12. Erillis- ja lisähaun markkinoinnin toteutus vuonna 2022.

Hanke teki tiivistä alueellista yhteistyötä eri liikunta- ja koulutustoimijoiden kanssa. Kaksoisura-markkinointivideo toteutettiin yhdessä Kajaanin kaupungin, Kajaanin ammattikorkeakoulun, Jyväskylän yliopiston, Sotkamon kunnan, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian, Kainuun liikunnan, Kainuun liiton ja Kuusamon kaupungin kanssa. Videon tarkoitus oli esitellä urheilijan kaksoisurapolkua ja -mahdollisuuksia Kajaanissa, Sotkamossa ja Kuusamossa. Videosta toteutettiin kaksi eri pituista versiota, jotka julkaistiin Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian YouTube-kanavalla sekä toteuttajien sosiaalisen median kanavissa. Videon tuottajana oli kainuulainen Fade Creative Oy.



HAAVE* UNELMA * URA



Vuokatti-Ruka Urheiluakat...
299 tilaajaa

Tilaa

👍 6



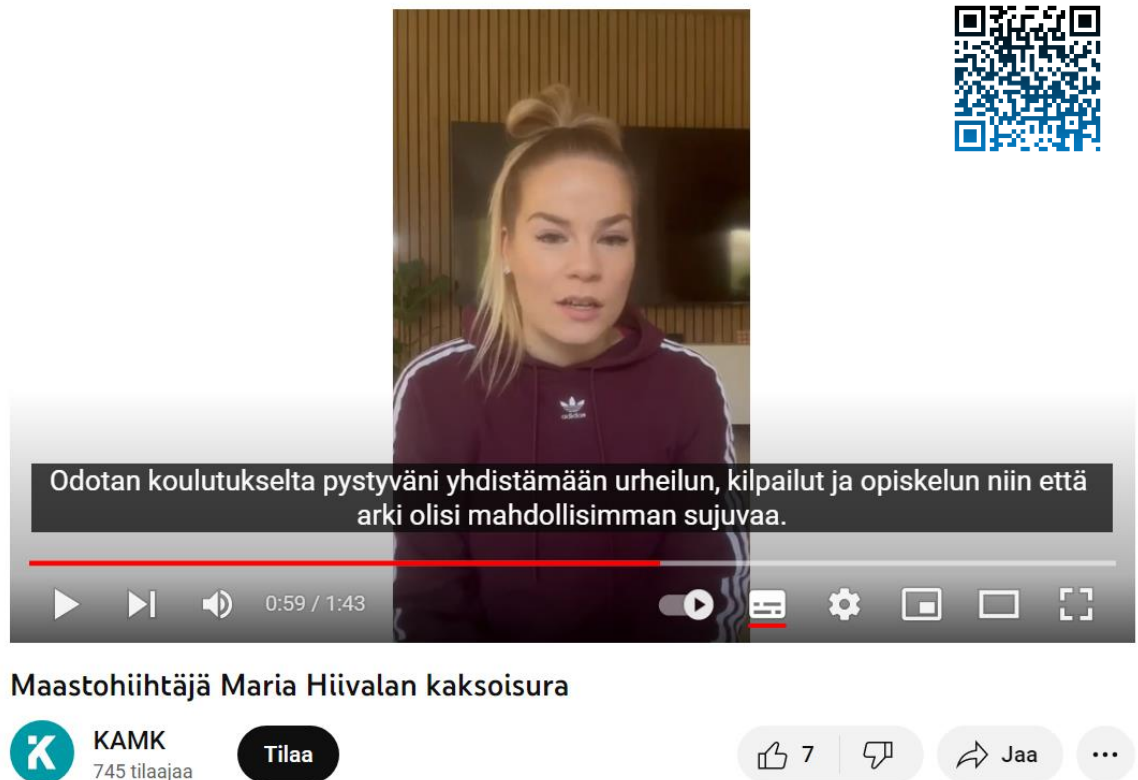
➦ Jaa



Kuva 13. Kuvakaappaus YouTubessa julkaistusta kaksoisura-markkinointivideosta, jonka toteutuksessa hanke oli mukana.

7.1 Urheilijaopiskelijat viestinviejinä

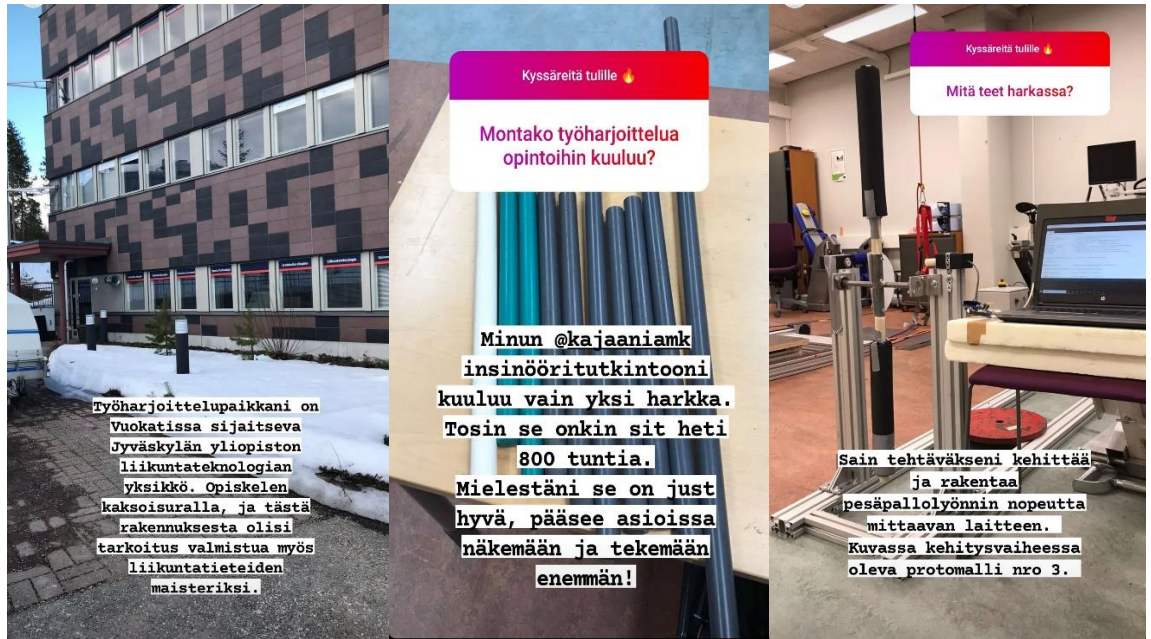
Koulutuspolun urheilijaopiskelijat osallistuivat aktiivisesti koulutuspolun markkinointiin lehtijuttujen, videoiden, somejulkaisujen ja "puskaradion" muodossa. Hankkeen etenemisen myötä liikuntateknologian koulutuspolku oli esillä muun muassa paikallismediassa, urheilu- ja liikunta-alan lehdissä sekä Helsingin Sanomissa. Urheilijaopiskelijat kertoivat opinnoistaan urheilusaavutustensa rinnalla. He toimivat myös leiri- ja kilpailureissuillaan viestinviejinä urheilijatovereilleen, joista osa hakeutui opiskelemaan koulutuspolulle. Usea urheilijaopiskelija jakoi kaksoisurakokemuksiaan myös sosiaalisen median tileillään.



Kuva 14. Urheiliijaopiskelijoita osallistettiin koulutuspolun markkinointiin. Kuvakaappaus urheiliijaopiskelija Maria Hiivalan videosta KAMKin YouTube -kanavalta.

Urheiliijaopiskelijan my day -somekampanja toteutettiin hankkeen loppupuolella, jolloin pääpaino oli hankkeen juurruttamisessa ja levittämisessä. Urheiliijaopiskelija esitteli urheilusta ja opiskelusta koostuvaa päiväänsä. My dayn tarkoitus oli lisätä tietämystä urheilijoiden kaksoisurista. Somekampanja julkaistiin Instagramin ja Facebookin tarinoissa.

Hankkeen ollessa loppusuoralla osa urheiliijaopiskelijoista suoritti opintoihinsa liittyvää työharjoittelua, joista yksi toteutui Jyväskylän yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikössä. Aiheesta julkaistiin my day -tyylinen julkaisu tarinoiden muodossa Instagramissa ja Facebookissa. Tarinoihin liitettiin Q & A-mahdollisuus, eli seuraajat pystyivät esittämään kysymyksiä, joihin työharjoittelussa olevassa urheiliijaopiskelija vastasi. Kyseinen my day sai osakseen paljon mielenkiintoa ja huomiota kaksoisuria kohtaan. tarinat julkaistiin kuvien ja videoiden muodossa.



Kuva 15. Urheilijaopiskelijan työharjoittelu Instagramissa my day -muodossa.

Hankkeen levittämisen ja juurruttamisen loppuvaiheessa toteutettiin Kaksoisura Kainuussa -video, jossa kolme urheilijaopiskelijaa kertoo urheilun ja opiskelun yhdistämisestä liikuntateknologian koulutuspolulla. Video julkaistiin Kajaanin ammattikorkeakoulun YouTube-kanavalla. Videon tuottajana toimi kainuulaistaustainen Tanssivat Sudet Oy. Video levisi yhteistyökumppaneiden toimesta varsin nopeasti, sillä ensimmäisen viiden päivän aikana sitä oli katsottu lähes 500 kertaa. Video on jatkossa osa KAMKin markkinointia ja viestintää.



Liikuntateknologian koulutuspolku – kaksoisura Kainuussa



KAMK
745 tilaajaa

Tilaa

👍 2



🔗 Jaa



Kuva 16. Liikuntateknologian koulutuspolku – kaksoisura Kainuussa -videolla urheilu- ja opiskelijat kertovat kaksoisurastaan. Kuvakaappaus YouTubessa julkaistusta videosta.

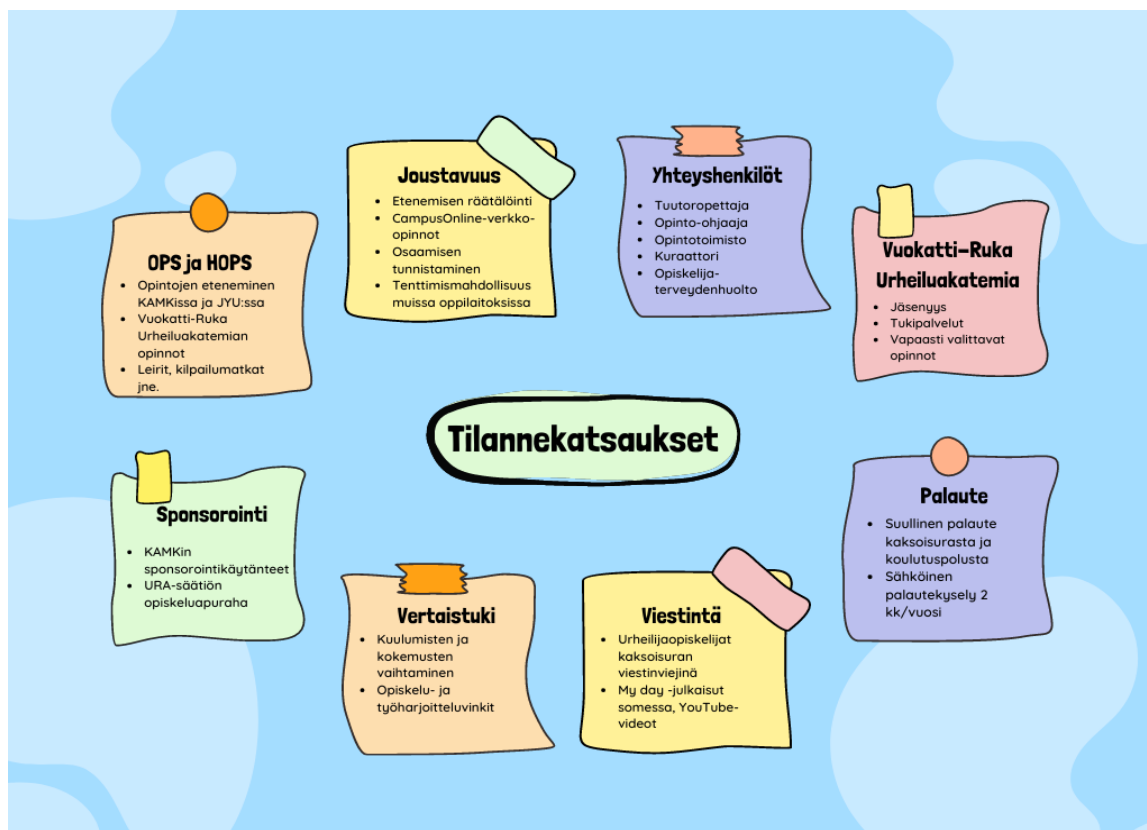
7.2 Yhteydenpito urheilijaopiskelijoiden kanssa

Urheilijaopiskelijoille luotiin yhteinen Teams-ryhmä, joka toimi tiedottamiskanavana. Teamsin lisäksi käytössä olivat myös sähköposti ja WhatsApp-ryhmä. Urheilijaopiskelijoita kannustettiin ottamaan yhteyttä projekti- ja opetushenkilöstöön matalalla kynnyksellä. Ensimmäisenä lukuvuotena urheilijaopiskelijoille järjestettiin kuukausittain tilannekatsaus hybriditoteutuksena. Tilannekatsauksissa urheilijaopiskelijoilla oli mahdollisuus vaihtaa kuulumisia sekä saada vertaistukea ja tietoa ajankohtaisista asioista. Osa urheilijaopiskelijoista osallistui katsauksiin ulkomailta saakka.

Tilannekatsauksien sisältö suunniteltiin lukuvuoden ajankohdan (syksy, kevät), hankkeen viestinnän vuosikellon sekä urheilijaopiskelijoilta saadun palautteen mukaan. Mukaan kutsuttiin myös yhteistyökumppaneita, kuten Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian urheilukoordinaattori. Vanhemmat urheilijaopiskelijat (vuonna 2020 opintonsa aloittaneet) kertoivat kaksoisurakokemuksiaan ja opiskelu- ja harjoitteluvinkkejään

nuoremmille (vuonna 2022 opintonsa aloittaneille) urheilijaopiskelijoille. Tilannekatsaukset järjestettiin klo 16–18 välillä ja niihin osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta suotavaa. Urheilijaopiskelijat kokivat katsaukset hyödyllisiksi:

"Kuukausittaiset tilannekatsaukset ovat olleet kivoja ja hyödyllisiä. On ollut hyvä, että niitä on järjestetty, niin on tullut olo että meitä ei ole unohdettu ja on ollut kiva että heti alussa on pidetty yhteyttä "omalla porukalla"."



Kuva 17. Urheilijaopiskelijoiden tilannekatsauksissa käsiteltyjä teemoja.

Monikanavaisesta tiedottamisesta huolimatta tieto ei aina saavuta urheilijaopiskelijaa. Urheilijaopiskelijat opiskelevat eri koulutuksissa päivä- tai monimuotototeutuksessa. Osa voi tehdä töitä urheilun ja opintojen lisäksi. Leirit ja kilpailut vievät oman osansa urheilijan kalenterista. Urheilijaopiskelijoiden koolle kutsuminen on siis haastavaa. Syksyllä 2022 otettiin uusi käytäntö tilannekatsauksien suhteen, ja katsauksista tehtiin tallenne. Tallenteet ovat saatavilla urheilijaopiskelijoiden Teams-ryhmässä. Näin tallenteita voi katsoa myöhemmin ajasta ja paikasta riippumatta.

Opintoihin ja urheilun yhdistämiseen liittyvistä ajankohtaisista asioista täytyy informoida säännöllisesti. Syyslukukauden aloitusinfon asioihin on hyvä palata vielä myöhemminkin lukukauden aikana. On tärkeää, että urheilijaopiskelijat tietävät, mistä ja keneltä he voivat kysyä apua.

7.3 Palautteen kerääminen

Urheilijaopiskelijoilta kerättiin säännöllisesti suullista ja kirjallista palautetta urheilun ja opintojen yhdistämisestä sekä liikuntateknologian koulutuspolusta. Palautekyselyn sisältöä muutettiin lukukausikohtaisesti. Vuonna 2020 opintonsa aloittaneet urheilijaopiskelijat pääsivät heti etäopiskelun maailmaan. Koronapandemian tuoma etäopetus helpotti usean urheilijaopiskelijan arkea ja sai kiitosta:

"Opinnot ovat edenneet suunnitelmien mukaan ja opiskelu on tuonut hyvää vastapainoa urheilulle. Nyt kun kaikilla on opiskelu ollut etänä niin koulun on pitänyt panostaa etäopetukseen, joka on ollut ainakin omalla kohdallani tosi hyvä juttu."

"Luennot ovat olleet hyvin nauhoitettuja ja ne on voinut katsoa milloin itselle sopii."

"Teams-sovellus on mielestäni ollut toimiva alusta etäopetukseen."

Koulutuspolun käynnistyessä Kajaanin ammattikorkeakoulussa syksyllä 2020 kaikki henkilökunnasta eivät olleet tietoisia urheilijoille suunnatusta uudesta koulutuspolusta. Tietoisuutta lisättiin muun muassa aktiivisella esillä olemisena sosiaalisessa mediassa ja julkaisuina, joita jaettiin tiedoksi myös henkilökunnan osaamisaluekokouksissa. Peppi-järjestelmässä urheilijaopiskelijan tiedoissa lukee tarkennuksena "liikuntateknologian koulutuspolku", jolloin henkilöstö tietää kyseessä olevan urheilijaopiskelija.

"Kaikki opettajat eivät ole olleet ihan tietoisia koulutuspolusta. Jotkut opettajat eivät ole muistaneet kertoa sähköpostitse sovitusta asioista."

Ollut vähän epäselvyyksiä joissain toimintatavoissa ja opintojen suorittamisessa."

"Vielä selkeämmin voisi näkyä/olla tiedossa Kamk:lla, ketkä opiskelee koulutuspolulla."

Urheilijaopiskelijoita kannustettiin oma-aloitteisuuteen ja aktiiviseen vuorovaikutukseen opettajien kanssa. Urheilu ja opiskelu voivat tuoda päällekkäisyyksiä urheilijaopiskelijan arkeen, joten kaksoisura vaatii myös ennakointia ja suunnittelua:

"Olen kurssin alussa halunnut jo selvittää, mitä kurssi pitää sisällään, mahdolliset suoritustavat ja tenttipäivät."

"Optimaalinen tilanne olisi, että kaikki opinnot pystyisi suorittamaan mahdollisimman joustavasti ja tentit ja muut palautukset pystyisi tekemään oman aikataulun mukaan, koska jos on tiettyinä päivämäärinä päällekkäisyyksiä vaikka tentin ja kisan aikana, niin kilpailu nyt menee aina edelle. Toisaalta tästäkin on opettajien kanssa pystynyt sopimaan."

"Olen saanut apua kun olen sitä kysynyt ja opettajat ovat olleet ymmärtäväisiä, joten opiskeluiden eteneminen ei ole oikeastaan muusta kuin itsestä enää kiinni."

7.4 Hankkeen levittäminen ja juurruttaminen

Hankkeen levittämistä ja juurruttamista tehtiin koko hankkeen ajan, mutta pääpaino ajoittui hankkeen loppupuolelle.

Levittämistä ja juurruttamista silmällä pitäen hankkeelle painatettiin asianmukaisin logoin varustetut urheilu- ja kangaskassit sekä tuubihuvit. Tuotteita jaettiin koulutuspolun urheilijaopiskelijoille, opetus- ja ohjaushenkilöstölle, hankkeen ohjausryhmän jäsenille sekä yhteistyökumppaneille. Urheilijaopiskelijoita haastettiin kiittämään kaksoisuramyönteisiä opettajia, joita ilahdutettiin koulutuspolun tuotteilla kiitossanoin. Sosiaalisessa mediassa järjestettiin pienimuotoisia kaksoisuraan liittyviä tietovisoja, joihin osallistuneiden kesken arvottiin koulutuspolun tuotepalkintoja.

Hanke osallistui lokakuussa 2022 Visit KAMK -tapahtumaan yhteistyössä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ja Sotkamon kunnan kanssa. Yhteinen esittelypiste keräsi runsaan määrän vierailijoita. Visit KAMK on vuosittainen Kajaanin ammattikorkeakoulun avoimet ovet -tyyppinen koulutus-, ura- ja rekrytointitapahtuma.



Kuva 18. Sotkamon kunta, liikuntateknologian koulutuspolku ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia Visit KAMK -tapahtumassa lokakuussa 2022.

Hankkeen aikana valmistui myös ensimmäinen insinööri liikuntateknologian koulutuspolulta. Hän oli hakenut polulle KAMKin siirtohaun kautta. Valmistumisesta kerrottiin KAMKin intrassa, uutiskirjeessä ja sosiaalisessa mediassa.



Uutiskirje 20.6.2022



Liikuntateknologian koulutuspolun ensimmäinen insinööri valmistuu

Kuva 19. Elmeri Toivanen valmistui konetekniikan insinööriksi kesällä 2022. Kuvakaappaus KAMKin uutiskirjeestä.

Keväällä 2023 hankkeen ollessa loppusuoralla somessa julkaistiin sarja kaksoisuran hyvistä käytänteistä. Tietoisukujen tarkoitus oli tuoda esille hankkeessa havaittuja ja luotuja hyviä käytänteitä, joilla urheilijoiden kaksoisuria voidaan tukea. Näitä ovat esimerkiksi urheiliijaopiskelijan HOPS, etätentti ja tilannekatsaus.



Kuva 20. Kaksoisuran hyvät käytänteet -somejulkaisuja keväällä 2023.

8. Julkaisut

Liikuntateknologian koulutuspolku oli aktiivisesti esillä koko hankkeen ajan. Rahoituspäätöksen jälkeen julkaistiin hankkeen ensimmäinen tiedote. Hankkeessa julkaistiin useita kaksoisuraan liittyviä artikkeleita, joissa kuvattiin tavoitteellisen urheilun ja korkeakouluopintojen yhdistämistä sekä liikuntateknologian koulutuspolkua. Useaan artikkeliin haastateltiin koulutuspolun urheilijaopiskelijaa.

Julkaisun liitteenä (liite 1) olevassa taulukossa luetellaan esimerkkejä hankkeen aikana julkaistuja artikkeleita ja tiedotteita. Hankehenkilöstön toimesta kirjoitetut artikkelit on merkitty taulukkoon ☆ -symbolilla. Näistä artikkeleista KAMK sai myös julkaisupisteitä. Suurin osa taulukon julkaisuista on hybridilinkin takana. Lukijan kannattaa huomioda, että linkit voivat vanheta ja verkkajulkaisut kadota ajan saatossa.



Kuva 21. Hankkeen artikkeleita on julkaistu muun muassa Valmentaja 4/2021-lehdessä, Lumihuiput 2021–2022-lehdessä sekä KAMKin teknologiaosaamisalueen hankejulkaisussa 2023.



9. Insinööriopiskelijan mietteitä työharjoittelusta

Jere Kemppainen, tieto- ja viestintäteknikka

Kun on päätyntä opiskelemaan alaa, jonka työstä ei tiedä käytännössä mitään, tuntuu työharjoittelu jo ajatuksena hyvinkin kaukaiselta ja raskaalta. Kun pohjakoulutus ja -taidot eivät ole lähelläkään opiskeltavaa alaa ja työhön liittyy vain synkäsävyisiä mielikuvia. Kun on läheltä nähnyt ihmisen uupuvan ja masentuneen alan töistä. Tietenkin ensimmäisenä sitä pohtii, miten sitten on alalle päätyntä. Ehkä se on se insinöörien viisauden mystisyys. Loogisen ajattelun taito ja ongelmienratkaisukyky ovat niin kiehtovia asioita aistia ammattilaisesta. Kai sitä haaveilee omaavansa samoja taitoja.

Hakiessani opiskelemaan tieto- ja viestintäteknikan insinöörikoulutukseen, en juurikaan tiennyt mihin kelkkaan olen hypännyt. Heti alussa tiesin vain sen, että päivittäiseen istumatyöhön ohjelmoinnin parissa en halua. Samalla mietin, että eikö se ole juuri sitä, mihin olen opiskelemassa. Onko minulla edes vaihtoehtoja? Ensimmäisten opintojen alettua opiskeltavat asiat alkoivat hahmottua, mutta ajatukset työelämästä kyseisten asioiden parissa etääntyivät entisestään. Heräsin taas ajattelemaan, miksi opiskelen, jos työllistyminen alalle tuntuu yhtä kaukaiselta kuin avaruus?

Samaan aikaan ja jo hieman aikaisemmin näin kuitenkin mahdollisuuden. Haluan päästä hyödyntämään teknologiaa urheilussa ja liikunnassa, jotka ovat suurta intohimoani. Tämä ajatus tankkasi lisää tuulta purjeisiini ja aloin miettiä, miten pystyisin edistämään tavoitettani. Opintojeni työharjoittelu on erityisen laaja, joten mielelläni toteuttaisin sitä itselle mielekkäiden asioiden parissa. Näin ollen päädyin kysymään Vuokattissa sijaitsevan Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksiköstä, josko heillä olisi mahdollisuutta ottaa minua hommiin. Tässä kohtaa on hyvä mainita, että jopa itselle mieluisasta paikasta harjoittelupaikan kysyminen aiheutti melkoisen kasan stressiä. Hakuhetkellä minulla ei ollut harmaintakaan aavistusta siitä, minkälaisia töitä pääsisin tekemään, ja itseluottamus omaan osaamiseen lähenteli uhkaavasti nollaa. Samalla koetin muistutella itselleni, että olen menossa *työharjoitteluun*, ja todennäköisesti saamaani tehtävät liittyvät suurella todennäköisyydellä jotenkin urheiluun.

Työharjoittelun alussa olin jännittynyt, mutta innoissani. Alussa minulle esiteltiin tilat ja perehdytettiin mukavasti talon tavoille. Jo heti näin, että talo on täynnä samanhenkistä

porukkaa. Yllätyksekseni sain tehtävänimikkeen alle täysin oman projektin, ja vielä omaan urheilulajiini, pesäpalloon liittyen. Kyseinen projekti oli kuin minua varten odotellut jo tovin pöytälaatikossa, kun paikallinen tilaaja tarvitsisi pesäpallolyöntiä mittaavaa laitetta.

Alkuun ajatus ihastutti, mutta myös kauhistutti. Ei ollut selkeää suuntaa, mistä lähteä liikkeelle, joten oli lähdettävä vain jostain. Lähdin miettimään tapoja, miten pesäpallomailalla voisi lyödä täysillä ilman, että yksikään osapuolista ei rikkoutuisi: ei urheilija, ei maila, ei mittauslaite, ei mikään. Haasteita siis riittää, mutta ajatusten rakentaminen oli heti alkuun kiehtovaa.

Projekti etenee kliseisesti sanottuna hitaasti, mutta varmasti, minun itseni määriteltäessä työtahtia. Koen jatkuvasti mielenkiinnon aiheeseen kohoavan ja valehtelisin, jos väittäisin, etten nauti kyseisen työn tekemisestä. Työharjoittelupaikan ilmapiiri antaa rohkeuden ajatella avoimesti, ja kovia ammattilaisia täynnä oleva työporukka on auttanut varsin mielellään askarruttavissa tilanteissa. Tavoitteenani on tehdä rakentamistani projektista myös opinnäytetyö, joten pyrin jatkuvasti laajentamaan projektia myös siihen suuntaan. Samalla pyrin laajentamaan oppimistani asioista, jotka koulun penkillä ovat menneet osittain yli ymmärryksen.

Kirjoittaessani tätä minulla on työharjoittelua takana 65 %, eli jäljellä on noin kolmasosa. Huomaan usein ajatusten karkaavan mahdollisiin uusiin projekteihin ja niiden mahdollisiin toteutustapoihin. Harjoittelusta olen saanut rutkasti itseluottamusta ja konkreettista oppimista, minkä koen jääneen vajaaksi päiväopinnoissa. Huomaan myös kiinnostuksen kasvaneen koulussa opiskeltuihin asioihin. Vaikka en koe vielä olevani millään tasolla valmis insinööri, on harjoittelu tuonut minulle kykyä ajatella kuin insinööri. Ongelmien kohdalla koen mielenkiintoa ajatella erilaisia ratkaisumalleja, useimmiten kun ei ole vain yhtä tapaa ratkaista niitä. Monen asian kohdalla tilanne on työharjoittelun myötä kääntynyt täysin pääläelleen. Ennen harjoittelua hankalien asioiden miettiminen tuotti paikoitellen syvää ahdistusta, kun harjoittelun myötä ne on kääntyneet mielenkiintoisiksi ongelmiksi, joita on jopa mielekästä pohtia. Tämän koenkin olleen tähänastisen harjoitteluni isoin saavutus, vaikka teknisen puolen oppiakin on karttunut rutkasti mailapussiin.

10. Katsaus korkea-asteen kaksoisuraan

Juha Dahlström, Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkea-asteen kaksoisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta - hankkeen ohjausryhmän jäsen

*Huippu-urheilukoordinaattori ja kaksoisura-asiantuntija
Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia ja Olympiakomitea*

Huippu-urheilijamyönteisyys

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

Kaksoisurajärjestelmän kehittymisen perustana on ollut toisen asteen urheiluoppilaitokset. Viime vuosina järjestelmän kehityksen keskiössä on ollut yläkouluvaihe. Olympiakomitean johtaman verkostotyön kautta on syntynyt uusia urheilun ja koulunkäynnin vahvasti yhdistäviä malleja, mm. urheiluyläkoulumalli sekä yläkoululeiritysmalli urheiluopistoilla. Nyt katse on urheilijan huippuvaiheessa ja korkeakouluissa.

Huippu-urheilijamyönteiset korkeakoulut

Huippu-urheilijamyönteisten korkeakoulujen laatumallin tavoitteena on parantaa huippu- ja ammattiurheilijoiden edellytyksiä suorittaa korkeakouluopintoja urheilussa kehittymistä tukien. Tähän pyritään tunnistamalla ja tunnustamalla ne yliopistot ja ammattikorkeakoulut, jotka täyttävät huippu-urheilijamyönteiselle korkeakoululle määritellyt laatutekijät toiminnassaan ja jotka haluavat kehittää urheilijoiden kaksoisuraa yhteistyössä urheiluakatemian kanssa.

Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkea-asteen kaksisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta -hanke


Tämä Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksikön yhteistyönä tehty kehitystyö on mahdollistanut monen huippuvaiheen urheilijan urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukien heidän kehittymistään kohti arvokisoja. Olen aika varma, että hankkeen seurauksena Olympiakomitea lähestyi Kajaanin ammattikorkeakoulua ja pyysi pilotiksi, kun huippu-urheilijamyönteiset korkeakoulut prosessia kehitettiin yhdessä Karvin eli Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen kanssa. Jyväskylän yliopiston kohdalla taas näen, että liikuntateknologian yksikössä tehty työ tulee olemaan merkittävässä roolissa, kun Jyväskylän yliopistoa auditoidaan syksyllä 2023.

Tulevaisuus

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia ja olympiavalmennuskeskus on monelle talvilajin urheilijalle erittäin hyvä olosuhde kasvaa ja kehittyä huippu-urheilijaksi, niin että myös urheilun jälkeiselle työuralle on luotu valmiudet. Ja toivonkin, että juuri nuo valmiudet mahdollistavat urheilijalle pidemmän ja menestyneemmän urheilu-uran. Yksi mahdollisuus pidentää urheilu-uria Kainuussa on lisätä ja kehittää uusia urheilijamyönteisiä työpaikkoja, joissa ammattiuurheilijat pystyisivät työskentelemään vaativan urheilu-uran ohessa. Joillekin urheilijoille sillä olisi isoakin uran aikaista taloudellista merkitystä ja taas joillekin sillä olisi arjen tasapainoa lisäävää merkitystä, irrottautumista urheilun ajattelusta ja identiteetistä. Uskon, että tavoitteiden ja paineiden alla olevalle urheilijalle on tervehdyttävää välillä olla osa jotain muuta kokonaisuutta ja siirtää katse pois itsestä.

Veto ja pito

Täältä etelästä katsottuna Kainuun luonto, rauha ja puhtaus on lumoavaa. Kilpa- ja huippu-urheilijat kasvavat kansainvälisyyteen jo nuoresta ja heille maailma on nykyteknologian avulla auki ihan toisella tavalla kuin aikaisemmille sukupolville. Voisiko urheilijoiden ja valmentajien verkosto yhdessä korkeakoulujen kanssa olla alusta uusien globaalien yritysten syntyemiselle Kainuuseen. Elämähän on meille kaikille tasapainoilua kiireen ja rauhan välillä. Voiko parempaa paikka yhdistää näitä olla, kuin Kainuu?

 11. Kohti huippu-urheilijamyönteistä korkeakoulua – KAMKin kokemuksia Olympiakomitean huippu-urheilijamyönteinen korkeakoulu -auditointimallin kehittämisestä

Mikko Saari, kehitysjohtaja

Teija Sievänen, palvelujohtaja

Kari Partanen, koulutus- ja tutkimuspäällikkö

Kajaanin ammattikorkeakoulu sai keväällä 2022 mahdollisuuden osallistua Olympiakomitean huippu-urheilijamyönteinen korkeakoulu auditointimallin kehittämiseen yhteistyössä Olympiakomitean, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia sekä Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen (Karvi) kanssa. Pilottiauditoinnin tavoitteena oli tuottaa tietoa kehitettävän auditointimallin toimivuudesta sen eri osa-alueilla (arviointimalli kokonaisuudessaan, malliin määritetyt laatutekijät, auditointiprosessin sekä auditointikäsitkirjan toimivuus).

Olympiakomitean tavoitteena on rakentaa valtakunnallinen toimintamalli yläkoulusta korkea-asteelle huippu-urheilijoiden opiskelun tueksi, jossa tavoitteellinen urheilu voidaan yhdistää osaksi opiskelutarkeaa. Laatuauditoinnin tavoitteena on tuottaa korkeakouluille tietoa, jonka avulla voidaan edistää kaksoisuramallin toteutumista. Korkeakoulu saa auditoinnista tietoa opetuksen ja ohjauksen vahvuuksista ja hyvistä käytännöistä sekä kehittämisen kohteista.

Korkeakoulut voivat osallistua viralliseen auditointiin ja hakea auditoinnista saatavaa laatuleimaa syksystä 2023 alkaen. Laatua arvioidaan tasoilla erinomainen, hyvä ja riittämätön. Erinomainen laatuleima edellyttää, että korkeakoulu pystyy osoittamaan vaikuttavaa, pitkäjänteistä ja uudistavaa kehittämistoimintaa kaksoisuratyössä, ja että toiminnalla on vaikutuksia paikalliseen tai valtakunnalliseen kaksoisura- ja oppilaitosyhteistyöhön. Laatuleima myönnetään aina neljäksi vuodeksi. KAMK osallistuu varsinaiseen auditointiin syksyllä 2024.

Mitä opimme pilottiauditoinnista?

KAMKin tavoitetta osallistua pilottiauditointiin kannustivat tiivis yhteistyö Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia kanssa, Karvin asiantuntijalähtöinen auditointiprosessiin kehittäminen sekä KAMKin kiinnostus kehittää suomalaista huippu-urheilua ja opiskelijoiden kaksoisuraa opiskelu- ja ohjauskäytänteiden osalta. Katsoimme myös, että prosessin kautta saatavan tiedon avulla pystymme kehittämään kokonaisuudessaan KAMKin koulutuksia ja jokaisen oppijan opiskelun sujuvuuden edellytyksiä. On tärkeää tunnistaa opiskeluun liittyvä muutos, joka on tapahtunut yhteiskunnassamme: ihmiset opiskelevat yhä enemmän työn ohessa ja monimuotokoulutusten suosio kasvaa. Korkeakoulujen on siten kehitettävä pedagogiikkaa ja ohjausta, jotta opiskelija pystyy yhdistämään opiskelun ja muun arkensa sujuvaksi, oppimista edistäväksi kokonaisuudeksi.

Auditointiprosessi on monivaiheinen ja pitkäkestoinen prosessi. Pilottiauditointi toteutettiin kuitenkin hieman normaalia tiiviimmässä aikataulussa, mutta tiedollinen tavoite oli samanlainen kuin muissakin auditointiprosesseissa. Aloitimme auditointiin valmistautumisen maaliskuussa 2022 linjaamalla KAMKin johtoryhmässä osallistumisen auditointiin ja samalla määritimme auditointiprosessia ohjaavan ja koordinoivan työryhmän. Tavoitteena oli, että Olympiakomitean auditointipäivä toteutetaan kesäkuun alussa 2022 ja tätä ennen olemme toteuttaneet tarvittavan itsearviointin ja itsearviointin koonnin KAMKissa.

Itsearviointiprosessiin osallistimme KAMKin koulutusjohdon, tunnistetut KAMKin urheilijaopiskelijat, KAMKin opetushenkilöstöä (koulutusten opinto-ohjaajat ja liikuntateknologian koulutuspolku -hankkeen projektityöntekijät) sekä urheiluakatemia valmennuksen edustajat Vuokatti-Rukan Urheiluakatemiasta ja Kainuun Liikunta ry:stä. KAMKin auditointityöryhmä haastatteli Olympiakomitean laatiman mallin avulla edellä kuvatut ryhmät, saaden siten tietoa arvioitavista aihealueista:

1. Miten opiskelun tuki urheilijalle järjestetään ja toimii,
2. miten tuetaan joustavien opintopolkujen rakentamista,
3. kuinka urheilusta hankitun osaamisen tunnustaminen toteutuu osana opintoja ja miten urheilijoille räätälöidään yksilöllisiä ratkaisuja tukevia opintokokonaisuuksia,
4. miten siirtymävaiheiden toimenpiteet ovat järjestetty,

5. kuinka korkeakoulun viestintä ja yhteistyö urheiluakatemia sekä Olympiakomitean kanssa järjestetään ja toimii sekä
6. kuinka urheilun tuki on järjestetty.

Osallistamalla pilottiauditointiin saimme arvokasta tietoa, miten tämänhetkiset opetuksen ja ohjauksen käytänteet toimivat ja edistävät opiskelussa urheilija-arjen ja opiskelun yhteensovittamista. Kootusti keskeiset havainnot ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseksi olivat:

1. Opiskelijaurheilijoiden tunnistaminen heti opintojen alussa ja heidän opintonsa etenemisen seuraaminen. Tätä edistämme jatkossa määrittämällä KAMKiin urheiluakatemiatuutoriopettajan, joka toimii opiskelijaurheilijoiden tuutorina ja osallistuu yhteistyöhön urheiluakatemia kanssa.
2. "Urheilijan äänen kuuleminen", dialogisuus opiskelijaurheilijoiden kanssa sekä heidän aktiivisuutensa tukeminen ja toimijuutensa vahvistaminen. Myös tätä edistetään jatkossa osana akatemiatuutoriopettajan työtä.
3. Joustavien opiskelumahdollisuuksien selkeä esittäminen ja viestintä opiskelijaurheilijoille. Tätä on lähdetty edistämään KAMKissa määrittämällä mm. yhteiset ohjeet ja käytänteet opetussuunnitelman opintojaksokuvausten ja toteutussuunnitelma kuvausten laadinnalle sekä toteuttamalla KAMKin opetussuunnitelman yhteiseen osaan määritettyjä opetuksen ja ohjauksen periaatteita mm. AHOT ja osaamisen tunnistamisen ja tunnustamisen käytänteinä.
4. Kaksoisuratoiminnan organisoimisen vahvistaminen siten, että opiskelijaurheilijoilla olisi oma ohjaushenkilö (opettajatuutorin/opinto-ohjaaja) ja KAMK-tasolla urheiluakatemiatuutorin henkilö. Vuodesta 2024 alkaen KAMKissa on määritetty akademiaopiskelijoiden opettajatuutorin tehtävä, joka ohjaa ja koordinoi akatemiaurheilijoita eri ryhmien välillä yhteistyössä muiden opettajatuutorien kanssa.
5. Henkilöstön kaksoisuraosaamisen vahvistaminen. KAMKin uudistettuun ohjauksen toimintamalliin on kirjattu periaatteita, joiden avulla vahvistamme jatkossa opiskelijoiden entistä yksilöllisempää ja arjen ja opiskelun yhteensovittamiseen tarpeet huomioivaa ohjausosaamista.
6. Hankkeissa syntyneen urheilu- ja kaksoisuraosaamisen sekä hyvien käytäntöjen hyödyntäminen koko KAMK-tasolla.

7. KAMKin ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia-yhteistyökäytäntöjen hyödyntäminen ja kehittäminen kaikilla KAMKin koulutusaloilla. Tätä edistetään akatemiaopiskelijoiden opettajatuutorin toiminnalla sekä ohjauksen mallin käyttöönottamisella.
8. Urheilijoiden kokemusten hyödyntäminen markkinoinnissa ja hyvien käytänteiden jakamisessa. KAMKin markkinointi- ja viestintätoiminnassa tullaan jatkossa huomioimaan systemaattisemmin mahdollisuudet aktivoida kaksoisuraopiskelijoita kertomaan eri median kanavilla opiskelustaan.

Lopuksi

KAMK osallistuu varsinaiseen huippu-urheilijamyönteinen korkeakoulu -auditointiin syksyllä 2024. Olemme aloittaneet valmistautumisen auditointiin koulutuksen auditointitulosten evästämänä ja yhteistyössä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia-kanssa. Tavoitteenamme on, että kaikki arviointialueet ovat erinomainen tasolla, ja saamme Olympiakomitean Huippu-urheilijamyönteinen korkeakoulu -laatutunnuksen.

KAMKin koulutuksen kehittämistä arvioitaessa on hyvä tunnistaa, että osallistuimme 2019–2020 KARVIN koulutuksen arviointiin ja siitä saadut tulokset ovat ohjanneet systemaattisesti koulutuksemme kehittämistä. Aiempi KARVIN auditointipalaute ja Olympiakomitean pilottiauditoinnin palaute ovat monin osin samansuuntaiset: Tarvitaan kehittämistoimintaa, jonka avulla edistetään koulutusten välisten opetus- ja ohjauksen käytänteiden yhtenäistämistä sekä opiskelun sujuvuutta ja joustavuutta edistäviä pedagogisia ratkaisuja.

Korkeakoulutuksen yksi keskeinen kansallinen tavoite on nostaa suomalaisten nuorten koulutustasoa siten, että puolet nuoristamme olisi suorittanut vuonna 2030 korkea-asteen tutkinnon. Tavoite on paitsi tärkeä myös vaativa. Vaativa se on siksi, koska koko 2000-luvun ajan suomalaisten nuorten koulutustaso on laskenut. Tärkeä se on siksi, että korkea koulutustaso on yhteydessä paitsi yksilön hyvinvointiin myös yhteiskunnan menestykseen ja vaurastumiseen. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää korkeakoulupedagogiikan sekä opiskelun ohjauksen käytänteiden jatkuvaa kehittämistä oppijoiden yksilölliset ja muuttuvat tarpeet huomioiden. Tavoitteena tulee olla oppijan opiskelukyvykkyyden kasvun tukeminen sekä opiskelun sujuvuuden edistäminen kohti tutkintoon valmistumista.

Tarkempaa tietoa auditointimallista ja sen kehittämisestä saat Suomen Olympiakomitean verkkosivustolta: [Huippu-urheilijamyönteisten korkeakoulujen laatumalli julkistettiin – haku auditointiin auki.](#)

12. Kaksoisuralla kehittyvät ainutlaatuisia työelämätaitoja

Ritva Mikkonen, yliopistonlehtori (projektipäällikkö) JYU-Vuokatti

Johanna Ihalainen, yliopistonlehtori JYU liikuntatieteellinen tiedekunta

Urheilijaopiskelija kehittää ainutlaatuisia työelämäntaitoja korkeakoulussa tasapainoilemalla urheilun ja opiskelun monipuoliset vaatimukset, kuten harjoittelun, matkustamisen, palautumisen, sponsoroinnin, urheiluvälineiden huollon, perheen ja ystävien sekä opiskelun välillä. Urheilijalla on yleensä korkea asenne ja motivaatio eteenpäin pyrkimiseen urheilussa. Kaksoisuralla tavoitteellisesti urheileva opiskelija asettaa tavoitteita ja arvioi niiden toteutumista molemmilla urillaan.

Arjen taidot kuten ajanhallinta, priorisointi ja organisointi taidot ovat erittäin tärkeässä osassa urheilijaopiskelijan elämässä. Nämä taidot ovat merkityksellisiä myös nykyaikaisessa työelämässä. Urheilijaopiskelijalla on jo korkeatasoista liikuntaosaamista, asenne ja motivaatio ovat monesti urheilua kohti korkealla. Lisäksi urheilussa on mahdollista kehittyä vuorovaikutustaidoissa, mikä auttaa urheilijaopiskelijaa toimimaan tehokkaasti erilaisten ihmisten ja ryhmien kanssa.

Kaksoisuran myötä urheilijaopiskelija kehittää edelleen työelämätaitoja yhdistelemällä urheilun ja opiskelun ja ajoittain myös keskittymällä ainoastaan joko urheiluun ja opiskeluun, priorisoimalla. Koulutusorganisaation ja/tai lajiliiton sisällä korkeakoulun urheilijaopiskelija oppii organisaatioiden toiminnasta ja monesti myös johtamisen periaatteet. Hän oppii työ- ja urheiluelämän toimintatapoja ja kehittyä osana opiskelu-, työ-, ja/tai joukkueyhteisöä.

Kaksoisuran myötä urheilijaopiskelija kehittyä urheilun asiantuntijana ja oman alansa opiskelijana. Hän ottaa vastuun omasta oppimisesta, osaamisestaan ja kehittämisestä. Hän oppii tavoitteiden asettelua sekä suunnitelmien laatimista ja toteutusta kahden uran eteenpäin viemiseksi. Urheilijaopiskelija oppii hankkimaan ja käsittelemään oman alan ja oman urheilulajin tietoa ja osaa arvioimaan sitä kriittisesti. Hän kykenee ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon punnitsemalla päätösten mahdolliset hyödyt ja haitat niin urheiluelämäänsä kuin opiskelu ja henkilökohtaisessa elämässään.

Lisäksi urheilijaopiskelija oppii tunnistamaan ja ennakoimaan urheilun ja opiskelun tuottaman kokonaiskuorman sekä ennakoimaan muutostarpeet. Hän kehittää kykynsä hahmottaa kokonaisuuksia sekä arvioimaan niitä kriittisesti, rakentavasti ja realistisesti. Urheilijaopiskelija osaa arvioida myös omaa kehittymistään niin opiskelijana kuin urheilijana ja osaa peilata kaksoisuran hyötyjä elämän muille osa-alueille. Verkostoitumistaidot kehittyvät urheilun ja opiskelun myötä, mutta myös ongelmatilanteissa, jolloin joutuvat selvittämään monimutkaisiakin haasteita ja pyytämään apuja laajalta joukosta ihmisiä, esimerkiksi eri alojen asiantuntijoilta, tai välinevalmistelijoilta.

Urheilijaopiskelijan viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen kehittyy, kun hän kerryttää kokemusta siitä, miten neuvotellaan urheilun ja opiskelun yhdistämisen edellyttämistä ratkaisuista vastuuopettajien ja valmennustiiminsä kanssa. Hän oppii antamaan rakentavaa palautetta ja pääsee palautteenannon myötä kehittämään koulutuslaitosten, urheiluakatemioiden ja omaa urheiluelämän toimintaa. Urheilijaopiskelija pääsee harjoittelemaan ryhmä- ja tiimityöskentelytaidot sekä urheilussa, että opiskelussa ja hän useimmiten myös esim. sponsoreiden kautta pääsee harjoittelemaan myös tieto- ja viestintätekniikkaa ml. sosiaalista mediaa.

Urheilijaopiskelija kerää urheilu- ja työelämäkontakteja ja osaa hyödyntää urheiluverkoston luomia mahdollisuuksia osana esim. opinnäyteprosessia sekä työharjoitteluja. Hän tunnistaa urheilu- ja opiskelu-uran mahdolliset synergian paikat sekä omat mahdollisuutensa valmistumisen jälkeisessä työelämään sijoittumisessa. Lisäksi eettinen osaaminen kehittyy niin urheiluelämän antidopingtyön ja kilpailumanipulaation ehkäisyyn liittyen kysymysten selvittämisessä kuin esim. opiskelun plagiointi ja tiedevilpin/tutkimusetiikan edistämistyön kautta. Hän oppii ottamaan toiminnassaan muut huomioon.

Osalle urheilijaopiskelijoille kertyy myös runsaasti *kansainvälisyysosaaminen* esim. kilpailu- ja leirimatkojen myötä. Tämä saattaa näkyä suullisen ja kirjallisen kielitaidon kehittämisessä sekä kulttuurierojen tunnistamisessa ja ymmärtämisessä.

Opiskelun myötä urheilijan ammattitaidot (tieteelliset menetelmät, hiljaista tietoa) ml. tiedonhakutaidot, teorioiden ymmärrys ja niiden soveltaminen, analysointi ja arviointitaidot kehittyvät. Korkeakoulu opinnoissa opiskelija harjaantuu ongelmien ratkaisemisessa, itsenäisessä työskentelyssä ja vuorovaikutustaidoissa suunnitellessaan ja to-

teuttaessaan mittaus- ja tutkimusasetelmia ja harjoitustöitä sekä muita opintoja. Maisteri harjaantuu entisestään myös työelämään liittyvien sovellusten käytössä ja viestintätaitoissa. Maisteri ymmärtää oman osaamisen ylläpitämisen ja kehittämisen merkityksen ja jatkuvan oppimisen tärkeyden.

Yhteenvetona voidaan todeta, että urheilijaopiskelijat kehittävät ainutlaatuisia työelämäntaitoja, jotka sisältävät monia haasteita ja vaatimuksia. Heidän kykynsä tasapainoilla urheilun ja opiskelun välillä sekä hallita monenlaisia arjen velvoitteita tekee heistä arvokkaita työelämässä, missä vaaditaan hyviä ajankäytön taitoja, joustavuutta ja sitoutumista.

Työelämä vaatii nyt ja tulevaisuudessa moniosaajia ja joustavuutta, ketteryyttä, kykyä priorisoida ja tehdä vaikeita ja välillä myös nopeita päätöksiä sekä ratkaista ongelmia. Kaksoisura ja työelämä vaatii myös monesti rohkeutta – kaksoisura on itsestään "rohkea päätös" kuin myös huippu-urheilijaksi tai asiantuntijaksi pyrkiminen. Korkeakoulun kaksoisura on oiva polku oppia ja harjoitella näitä monipuolisia työelämäntaitoja.

13. Urheilijaopiskelijat tulevaisuuden asiantuntijoina

Samuli Nevanperä, yliopistonopettaja

Jarmo Piirainen, yliopistotutkija

Ritva Mikkonen, yliopistonlehtori (projektipäällikkö)

Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksikön opetusvastaavat

Aktiivinen, huipulle tähtäävä urheilu-ura painottuu poikkeuksetta nuoruusvuosiin, päättyen lajista riippuen keskimäärin 25–35 ikävuosien välillä. Kansainvälisten huippu-urheilijoiden elämä ja palkkiot houkuttelevat osan urheilulahjakkuuksista panostamaan ainoastaan urheilu-uraan. Käytännössä harjoittelu, kilpailu-, ja leirimatkat sekä muut urheilijan uraan kuuluvat velvollisuudet vaikeuttavat siviiliuran rakentamista. Joillekin opiskelu tarjoaa antoisan vastapainon fyysiselle urheilulle, kun taas osa tuskailee kahden sektorin asettamien paineiden alla. Ryban ym. (2016) mukaan monet urheilijat joko lopettavat urheilu-uransa panostaakseen koulutukseen ja sitä kautta työllistymiseen tai viivästyttävät tutkinnon hankkimista keskittyäkseen kokonaan urheiluun.

Nuoren urheilijan näkökulmasta kouluttautuminen urheilu-uran aikana edesauttaa urheilu-uran päättymisen jälkeistä siirtymistä työelämään. Liikuntateknologian koulutuspolku urheilijoille eli "kaksoisurahanke" on vahvasti tukemassa huipulle tähtäävien urheilijoiden opiskelun ja urheilun yhteensovittamista. JYU-Vuokatilla on yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) kanssa vahva tahtotila rakentaa joustavia koulutuspolkuja, jotka johtavat liikuntatieteen maisterikoulutukseen ja jopa liikuntatieteen tohtoritasolle saakka. On selvää, että edellä mainitun kaltaiset joustavat kokonaisuudet ovat tärkeitä tukemaan nuoren urheilijaopiskelijan työelämään kouluttautumista ja tarjoamaan urheilun lisäksi myös muuta tulevaisuuden osaamista. Onnistunut kaksois-ura helpottaa urheilijan siirtymistä urheilu-uralta työmarkkinoille (Ryba ym. 2016). Kaksoisurahankkeen yhtenä etuna onkin, että koulutus ei painotu vain yhdelle toimialalle, vaan opiskelijat voivat liikuntatieteiden maisterin koulutuksen lisäksi vapaasti valita ammattikorkeakoulutuksensa tekniikan alalta.

Paikallisten toimijoiden ja alueellisesta näkökulmasta urheilijaopiskelijat ovat oiva mahdollisuus Kainuussa. Usein opiskelemaan tulo vaatii muuttoa paikkakunnalle, ja

alueellisesta näkökulmasta ns. valmiit kaksoisurakoulutuspolut houkuttelevat Kainuun alueelle asumaan nuoria aikuisia, jotka ovat urheilu-uransa ja koulutuksensa jälkeen potentiaalista työvoimaa alueen yrityksille useille eri toimialoille. Vuokatista ja Kajaanista löytyy ainutlaatuiset olosuhteet liikunta-alan opiskeluun sekä lajiharjoitteluun. Vuokatin kampuksella opiskelijat pääsevät yhdistämään tiedettä käytäntöön kuntoilun ja huippu-urheilun sekä teknologian rajapinnassa. Liikunta-alan koulutusyhteistyön kautta on urheilijaopiskelijoille (ja sivutuotteena muille opiskelijoille) liikunta- ja liikuntateknologian koulutuspolku lukiosta tai ammattiopistosta jopa tohtoritasolle saakka.

"JYU-Vuokatti kuuluu yhtenä sopimusosapuolena Vuokatti-Ruka Olympiavalmennuskeskukseen tuoden yhteisöön vahvaa urheiluun liittyvää tutkimus- ja kehittämisosaamista. Urheilijan kaksoisura tukee erinomaisella tavalla liikuntateknologian yksikön kehittämistavoitteita urheilun saralla kasvattamalla tulevaisuuden asiantuntijoita, joissa yhdistyy ymmärrys urheilusta, teknologiasta että liikuntateisteistä."

Professori Vesa Linnamo, JYU-Vuokatin johtaja

Kaksoisuramallit Kainuussa tukevat Kainuu 2040 -ohjelmaa ja maakuntaohjelmaa 2022–2025. Kainuu-ohjelmassa painotetaan alueellisen koulutuksen ja osaamisen uudistaminen, tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan vahvistuminen, veto- ja pitovoiman kehittäminen sekä työpaikkojen lisääminen. Maakuntaohjelman strategisissa tavoitteissa näkyvät esimerkiksi opiskelijoiden rekrytoiminen, työpaikan mahdollistaminen valmistumisen jälkeen, harjoittelu- ja opinnäytetyöpaikkojen parantaminen, kainuulaisten koulutustason ja korkeakoulutettujen määrän nostaminen sekä laadukas ja monipuolinen koulutuspolku perusasteelta yliopistokoulutukseen saakka. (Kainuun liitto.) Vuokatin liikuntateknologian maisterikoulutusohjelman opiskelijamäärien kasvaminen ja sitä kautta valmistuneiden määrän nostaminen on luonnollisesti tärkeä osa JYU-Vuokatin strategiaa.

14. Lopputuumailut

Essi Fonselius, projektipäällikkö KAMK

Hankkeen elinkaari alkaa suunnitteluvaiheesta edeten hankehakemuksen kautta toteutukseen ja päätösvaiheeseen. Hyppäsin mukaan liikuntateknologian koulutuspolku -hankkeeseen ja osaksi KAMKin rautaista TKI (tutkimus, kehitys ja innovaatio) -henkilöstöä syksyllä 2020, jolloin hanke oli toteutusvaiheessa. Ensimmäiset urheilijaopiskelijat olivat aloittaneet opintonsa koulutuspolulla, koronauutiset olivat kiivaita ja joka puolella opeteltiin uusia toimintatapoja arjen pyörittämiseksi. Ensimmäinen tehtäväni oli viestintäsuunnitelman tekeminen. Se sisälsi viestinnän vuosittaiset painopistealueet, vuosikellon ja kanavat, missä hankkeen viestintää toteutetaan.

Viimeinen työtehtäväni hankkeessa oli tämän julkaisun kokoaminen. Hanke on ollut mukaansatempaava ja antanut oivan mahdollisuuden työskennellä korkeakoulu- ja urheilumaailman rajapinnassa. Parasta on ollut verkostossa toimiminen ja yhdessä tekeminen, jossa on korostunut yhteinen tahtotila kainuulaisten koulutusmahdollisuuksien ja kaksoisurien edistämiseksi. Tässä hankkeessa on konkreettisesti kehitetty ja luotu uutta, josta voivat hyötyä myös Kainuun ulkopuoliset oppilaitokset, urheiluakatemioiden ja muut kaksoisuraympäristöt.

Loppusanoja kirjoittaessani voin ilokseni todeta, että kainuulainen kaksoisuratyö jatkuu. Jyväskylän yliopiston ja Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteinen hanke, *LIIKU – Kaksoisura Kainuussa; liikunnan ja teknologian korkea-asteen koulutus urheilijoille ja valmentajille*, käynnistyy kesäkuussa 2023 Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana. Kainuusta kajahtaa tulevaisuudessakin!

15. Lähteet

- Ammattikorkeakoululaki. *Saatavilla sähköisesti osoitteessa* <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>>
- CampusOnline. *Saatavilla* <https://campusonline.fi/>.
- European Commission. (2012) "EU guidelines on dual careers of athletes." http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. *Saatavilla* <https://www.kamk.fi/fi>.
- Liikuntateknologian koulutuspolku urheilijoille. *Saatavilla* <https://liikuntateknologia.fi/>.
- Ryba TV, Aunola K, Ronkainen NJ, Selänne H, & Kalaja S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta ja tiede*, 53 (2–3), 88–95.
- Stambulova NB, Ryba TV, and Henriksen K. "Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19.4 (2021): 524-550.
- Suomen Olympiakomitea. Kaksoisura. *Saatavilla* <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>.
- Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Tietoa meistä. *Saatavilla* <https://vrua.fi/tietoa-meista/>.
- Yliopistolaki. *Saatavilla* <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558>.>

Liitteet

Liite 1. Julkaisuja 2019–2023

Nimi	Julkaisupaikka	Ajankohta
"Sotkamo on oiva paikka pesäpalloilijalle kasvaa ja kehittyä", tuumaa Kalle Kuosmanen	Sotkamo-lehti	9.4.2023
Liikuntateknologian koulutuspolku urheilijoille - hanke: penkkiurheilijan unelmapesti ☆	Theseus (Minun roolini KAMKin TKI-toiminnassa)	tammikuu 2023
Moukarimiehellä on toinenkin intohimo	Helsingin Sanomat	3.8.2022
Miro Karppaselle urheilu on ykkönen, ja opinnot valmistuvat "siinä sivussa"	Kainuun Sanomat	25.5.2022
Hiihtosuunnistaja Satu Tuomisto opiskelee kahta korkeakoulututkintoa	Yle Kainuu (uutinen verkossa ja alueuutisissa)	24.5.2022
Kaksoisuraa pitkin tulevaisuuden ammattilaiseksi ☆	AMK-lehti/UAS Journal 1/2022	17.3.2022
SM-tason hiihtäjä opiskelee liikuntateknologiaa	Insinööri-lehti, verkkojulkaisu	16.3.2022
Tiesitkö? Kainuussa voi kulkea kaksoisuraa pitkin huippu-urheilijaksi ja tohtoriksi saakka	Kajaanin kaupungin verkkosivut	1.3.2022
Tulevaisuuden huippuosaajia liikuntateknologian koulutuspolulta ☆	Theseus (KAMK kehittämisen kumppanina – teknologiaosaamisalueen hanketoimintaa 2020–2021)	tammikuu 2022
Kainuulaista kaksoisurapilotointia kahden korkeakoulun yhteistyönä ☆	Theseus (KAMK kehittämisen kumppanina – teknologiaosaamisalueen hanketoimintaa 2020–2021)	tammikuu 2022

Tavoitteena sujuva arki urheilun ja uran parissa	Vuokatti News	8.12.2021
Kainuussa tuetaan urheilijoiden kaksoisuria ☆	Valmentaja 4/2021	lokakuu 2021
Liikuntateknologian joustava koulutuspolku urheilijoille, haku päättyy 15.4.	Suomen ampumahiihtoliiton verkkosivut	8.4.2020
Rahoitusta liikuntateknologian koulutuspolun rakentamiseksi huippu-urheilijoille	Jyväskylän yliopiston verkkosivut	11.12.2019

☆ Julkaisu kirjoitettu hanketyöntekijöiden toimesta



Urheilijaopiskelijan opas

Liikuntateknologian koulutuspolku huippu-urheilijoille Kainuussa; korkeasteen kaksoisura Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Jyväskylän yliopistosta -hanke (2019–2023)

Koulutusjohtajan tervehdys

Kajaanin ammattikorkeakoulussa ovat opiskelleet vuosien saatossa useiden eri lajien urheilijat ja olemme mielestämme urheilijamyönteinen korkeakoulu. Erityisesti talvilajien edustajat ovat olleet luontainen hakijaryhmä, onhan alueella erinomaiset mahdollisuudet jääkiekon, hiihdon ja vaikkapa lumilautailun harjoitteluun. Jo vuosituhannen vaihteessa olivat SM-tason hiihtäjät opiskelemassa tietotekniikkaa, joille järjestimme ihan oman opintokokonaisuuden, joka huomioi harjoittelu- ja kilpailutarpeet osana opintojen suoritusta. Vuonna 2005 käynnistämämme liikunnanohjaaja (AMK) -koulutus on ollut myös erittäin suosittu tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelumahdollisuus useiden eri lajien urheilijoille.

Käynnistimme vuoden 2019 lopulla ESR-rahoitteisen hankkeen yhdessä Jyväskylän Yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikön kanssa. Tähtäimenä on tarjota urheilijalle kaksoistutkimamahdollisuus osana aktiivista urheilijan uraa. Opinnot muodostuvat osittain urheilijan itse tekemistään valinnoista esim. AMK-tutkinnon osalta ja opiskeltuaan tietyn määrän AMK-opintopisteitä aukeaa urheilijalle ovi samaan aikaan Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan Vuokatin liikuntateknologian yksikköön. Osa opinnoista toteutetaan verkossa ajasta ja paikasta riippumatta. Ensimmäiset, vuonna 2020 aloittaneesta ryhmästä, ovat ensimmäiset yhteiset opiskelijamme jo pitkällä myös maisteriopinnoissaan.

Urheilijaopiskelija siis suorittaa sekä valitsemansa tekniikan alan AMK-tutkinnon ja liikuntatieteiden maisterin tutkinnon. Yleensä tämä kokonaisuus kestää noin viisi vuotta. Urheilijaopiskelijalle laskimme niin sanotuksi ”normiajaksi” tälle kokonaisuudelle seitsemän lukuvuotta.

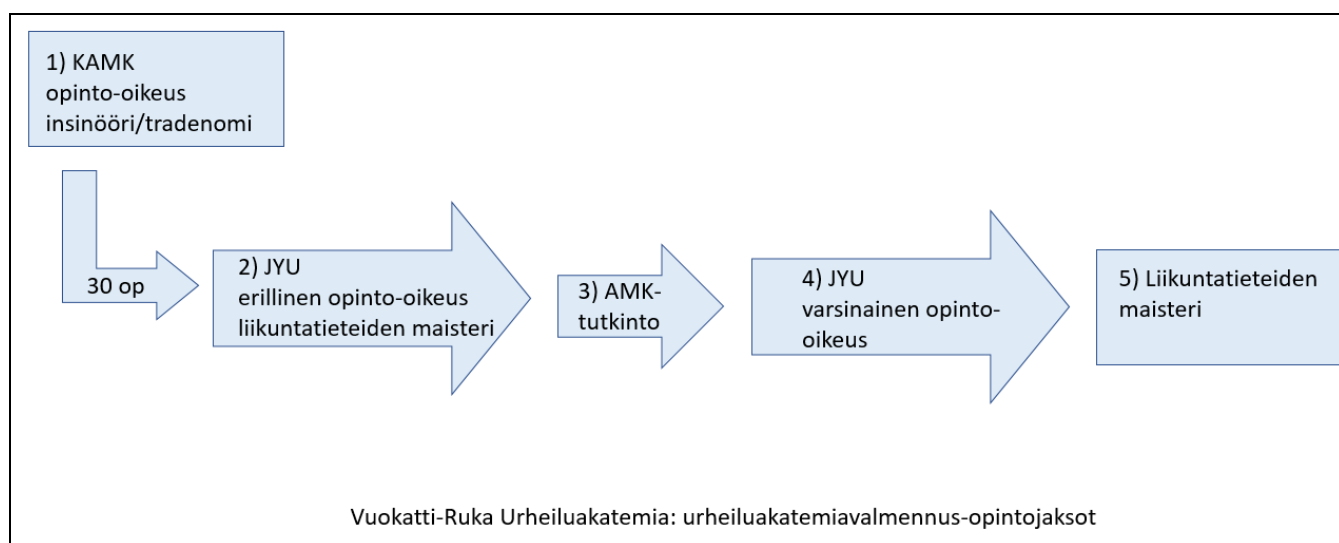
Vuonna 2022 koulutuspolulle valittiin 12 uutta urheilijaopiskelijaa. Talvilajien lisäksi myös kesälajit, kuten pesäpallo ja moukarinheitto, ovat mukana lajien kirjossa. Tavoitteenamme on jatkaa vastaavaa opintojen tarjontaa urheilijoille myös tulevaisuudessa ja näin mahdollistaa urheilijalle myös urheilu-uran jälkeinen tulevaisuus.

Jari Kähkönen
Koulutusjohtaja
Teknologia ja Business

Pikasanakirja

AHOT	Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen: opiskelija osoittaa osaamisensa suhteessa opintojakson tavoitteisiin erikseen sovitulla tavalla.
CampusOnline	Suomen ammattikorkeakoulujen opintotarjontaportaali verkossa. CampusOnline.fi tarjoaa maksuttomia verkko-opintoja, joita voit sisällyttää omaan tutkintoosi. Tarkasta opintojen sopevuus tutkintoosi opettajaltasi.
HOPS	Henkilökohtainen opintosuunnitelma pohjautuu opetussuunnitelmaan sekä tekemiisi valintoihisi ja päätöksiisi. HOPS voi sisältää esimerkiksi opintojen ajoitustasi, leiri- ja kilpailuviikoksi, vapaasti valittavia opintojasi sekä mahdollisia aiempien opintojesi hyväksilukua.
Intra	Kajaanin ammattikorkeakoulun intra on keskeinen sisäisen tiedottamisen kanava. Intrasta löydät muun muassa opintooppaan, ajankohtaisia tiedotteita, lomakkeita sekä henkilökunnan yhteystiedot.
Moodle	Virtuaalinen oppimisympäristö, jonne kirjautuminen tapahtuu henkilökohtaisilla tunnuksillasi.
Opintopiste	Opinnot kerryttävät opintopisteitä. Yksi opintopiste vastaa keskimäärin 27 tunnin työpanosta.
OPS	Opetussuunnitelma toimii työkalunasi opintojesi suunnittelussa. Opetussuunnitelmat löytyvät korkeakoulujen nettisivuilta.
PAKKI	PAKKI on opiskelijan työpöytä, jonka kautta voit esimerkiksi tehdä lukukausi-ilmoittautumisesi, seurata opintosuorituksiasi ja ilmoittautua opintojaksoille. PAKKI on käytössä KAM-Kissa opiskelijoilla.
Teams	Microsoft Teams on keskeinen viestintäkanava liikuntateknologian koulutuspolun opiskelijoille. Teams-yhteydellä järjestetään mm. urheilijaopiskelijoiden tilannepalavereita. Teamsiin tallennetaan opiskelijoiden keskeisimmät lomakkeet, tiedotteet ja muut ajankohtaiset dokumentit.

Liikuntateknologian koulutuspolun etenemiskaavio



Voit ottaa vastaan samana lukukautena alkavasta koulutuksesta vain yhden korkeakoulututkintoon johtavan opiskelupaikan. Huomio tämä, mikäli haet korkeakouluun KAMKista valmistumisen jälkeen (tällöin haetaan JYU:lta varsinainen opinto-oikeus).

Opinnot Kajaanin ammattikorkeakoulussa

Liikuntateknologian koulutuspolun opinnot käynnistyvät Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Urheilijaopiskelija voi valita joko tietojenkäsittelyn, tieto- ja viestintätekniikan, kone- ja rakennustekniikan tai rakennus- ja yhdyskuntatekniikan opinnot. Opiskelija voi saada erillisen opinto-oikeuden Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan suorittuaan 30 opintopistettä AMK-opintoja. Suositus on, että opinnot keskittyvät AMK-opintoihin kahden ensimmäisen lukuvuoden aikana. AMK-tutkinnon suorittamisen jälkeen opiskelija saa varsinaisen opinto-oikeuden Jyväskylän yliopistoon.

Liikuntateknologian koulutuspolulla urheilijaopiskelija suorittaa opintojaan joustavasti ja räätälöidysti. Jokaiselle urheilijaopiskelijalle laaditaan HOPS eli henkilökohtainen opintosuunnitelma, jossa huomioidaan muun muassa leirit ja kilpailut. Useita opintojaksoja voi suorittaa etäopiskeluna, mutta tietyt opinnot vaativat opiskelijan läsnäoloa.

Opintojen aloittamiseen ja muihin käytännön asioihin kannattaa tutustua KAMKin sivuilla osoitteessa <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Uudelle-opiskelijalle>. Alakohtaiset opetussuunnitelmat (OPS) ovat verkkosivuilla <http://opinto-opas.kamk.fi/>.

Kesäajan opinnot

AMK-opintoja voi suorittaa myös kesällä. Kesäajan opintomahdollisuuksia ovat esimerkiksi itsenäinen opiskelu, harjoittelu, opiskelu muussa oppilaitoksessa ja opinnäytetyön tekeminen. Kesäajan opinnoista on lisätietoja verkkosivuilla <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Muu-opintotarjonta/Kesäajan-opinnot>.

Opinnot Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksikössä Vuokatissa

Opiskelija voi saada erillisen opinto-oikeuden Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan (Vuokatin liikuntateknologian yksikköön) suorittuaan 30 opintopistettä

AMK-opintoja. Näin ollen opiskelija voi suorittaa perusopintoja rinnakkain sekä ammatti-korkeakoulu- että yliopisto-opintoja. Suositellaan, että urheilijaopiskelija keskittyy AMK-opintoihin ensimmäisen kahden opiskeluvuoden aikana. AMK-tutkinnon suorittamisen jälkeen opiskelija saa varsinaisen opinto-oikeuden (syventäviin opintoihin) Jyväskylän yliopistoon. Liikuntateknologian maisterikoulutuksen jatkuvan erillisen opinto-oikeuden edellytys on menestyksekkäs opintojen eteneminen KAMKilla. Liikuntateknologian maisterikoulutuksella on oma opinto-opas, joka toimitetaan erillisen opinto-oikeuden omaaville. Opinto-opas päivittyy parillisina vuosina.



Ole oma-aloitteinen ja valmis neuvottelemaan vaihtoehtoisista suoritustavoista opettajasi kanssa.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia (VRUA)

Urheilijaopiskelijat saavat jäsenyyden Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan, jossa heillä on mahdollista suorittaa akatemiaopintoja 5–15 opintopistettä. Opintokokonaisuuden tavoite on auttaa urheilijaopiskelijaa tunnistamaan urheilu-uran ja harjoittelun ohella kertynyttä osaamista ja työelämätaitoja. Jäsenhakemus tulee tehdä **vuosittain** VRUA:n verkkosivuilla osoitteessa <https://www.vrua.fi/vuokatti/korkea-aste/>, sillä edut voivat vaihdella ja urheilijastatuksessa tulla muutoksia.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian yhteyshenkilönä on Jussi Simula, jussi.simula@vrua.fi, puh. 044 371 6364.

Lukuvuoden aikataulut

Syyslukukausi 23.8.-31.12.2022

- itsenäisen opiskelun viikko 17.-23.10.2022
- joululoma 19.12.2022-1.1.2023

Kevätlukukausi 2.1.-18.6.2023

- itsenäisen opiskelun viikko 2.-8.1.2023
- itsenäisen opiskelun viikko 6.-12.3.2023
- itsenäisen opiskelun viikot 29.5.-18.6.2023.

Opintojaksoille ilmoittautuminen

KAMKin opintojaksoille ilmoittautuminen tapahtuu PAKKI-opiskelijan työpöydän kautta. Järjestelmään kirjaudutaan opiskelijan KamiT-tunnuksilla, joilla kirjaudutaan muihinkin KAMKin järjestelmiin. Opintotoimisto tiedottaa intrassa ja sähköpostitse opintojaksojen ilmoittautumisajankohdat.

Tenttikäytännöt

Jokaisesta opintojaksosta järjestetään kolme suoritushetkeä samoilla vaatimuksilla, sovittuina ja opettajan ilmoittamina ajankohtina. Varsinaisen (ensimmäisen) tentin ajankohta sovitaan opintojakson alussa. Tähän tenttiin ei tarvitse ilmoittautua. Kaksi uusintatenttikertaa järjestetään yleisinä tenttipäivinä, joiden ajankohdat opettaja ilmoittaa opintojakson alkaessa. Uusintatentit järjestetään pääsääntöisin iltoina klo 18.00–20.15 ja niihin on ilmoitettava erikseen. Mikäli opiskelija ei pääse ko. tilaisuuksiin esimerkiksi pitkän välimatkan vuoksi, hoitaa hän itse kokeeseen tilan ja valvojan esimerkiksi paikkakunnan lukiosta tai kansalaisopistosta. Järjestelyistä tulee sopia etukäteen opintojakson opettajan kanssa. Jyväskylän yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikössä on mahdollista tenttiä. Yhteyshenkilönä on Ritva Mikkonen. Hyväksytyä suoritusta voi korottaa yhden kerran.



Lataa itsellesi Tuudo-mobiilisovellus, josta löydät mm. KAMKin kampuskartan, lukujärjestyksesi, opintosuorituksesi ja Foxin lounaslistan.

Liikuntateknologian Teams

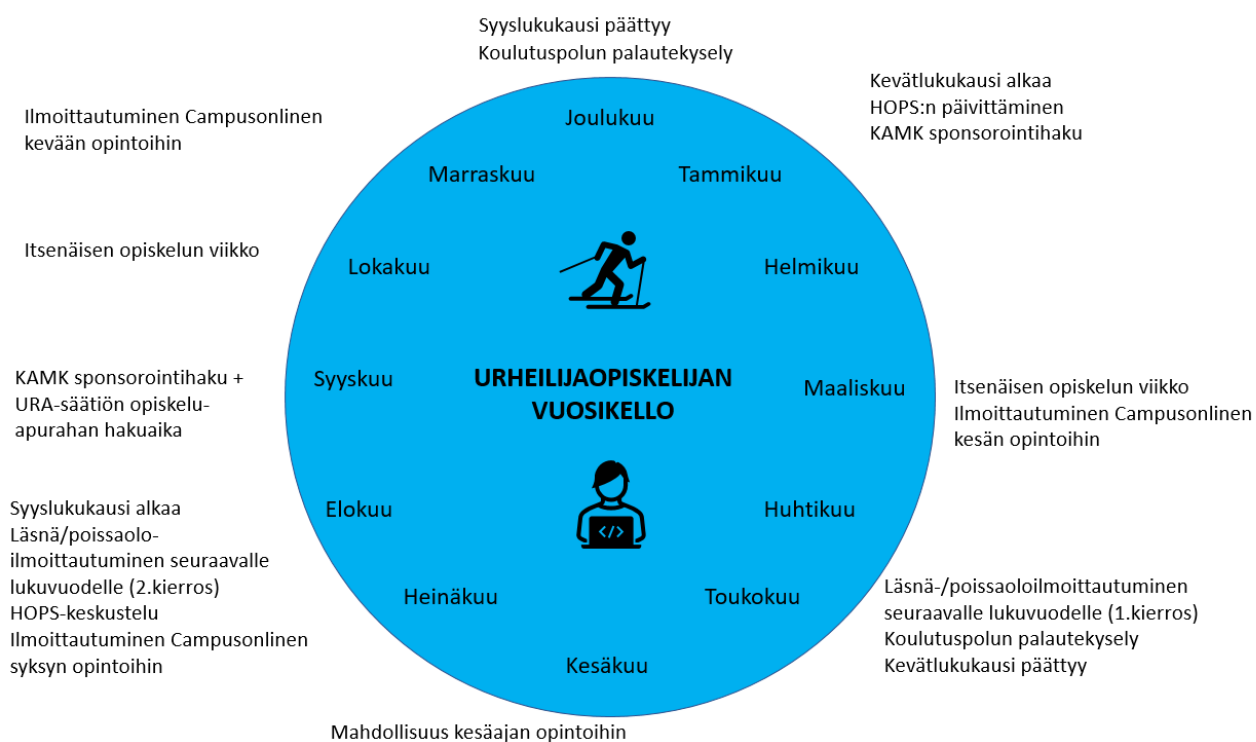
Liikuntateknologian koulutuspolun urheilijaopiskelijoille luodaan Teams-ryhmä. Teams toimii keskeisenä tiedottamisen kanavana, jonka kautta voi pitää yhteyttä muihin opiskelijoihin ja henkilökuntaan. Teamsin kautta järjestetään myös urheilijaopiskelijoiden tilannekatsaukset eli kuukausipalaverit.

Sponsorointi KAMKissa

KAMKissa opiskelevat urheilijat voivat hakea yhteistyö-/sponsorointisopimusta. Sopimus voi olla KAMKin oman mallin mukainen tai urheilijaopiskelijan oma pohja. Urheilijaopiskelijoille järjestetään erillinen haku kaksi kertaa vuodessa, ja valinnat tehdään syys- ja tammikuussa. Sponsorointiin valitut urheilijat sitoutuvat yhteistyöhön KAMKin kanssa mm. tuomalla näkyvyyttä KAMKin somekanavissa ja tapahtumissa. KAMK valitsee vuosittain tietyn määrän sponsoroitavia urheilijoita. Valinnoissa pyritään huomioimaan tasapuolisesti eri lajit. Yhteyshenkilönä on KAMKin viestintäpäällikkö Tanja Keränen, tanja.keranen@kamk.fi.

URA-säätiön opiskeluapuraha

Urheilijoiden Ammattienedistämssäätiö (URA) edistää urheilijoiden ammattiin valmistumista jakamalla opiskeluapurahan kansainväliseen menestykseen tähtääville urheilijoille tai aktiiviuransa päättäneille urheilijoille. Hakuaika on vuosittain syyskuussa. Apuraha on verovapaata tuloa. Myöntämisperusteisiin ja hakuohjeisiin voi perehtyä Suomen Olympiakomitean sivuilla osoitteessa <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/urasaatio/>.



Kaksoisuralta työelämätaitoja tulevaisuuteen

Urheilun ja opiskelun yhdistämisestä saat arvokkaita taitoja tulevaisuut-
tasi silmällä pitäen, kuten:

- neuvottelutaidot
- ongelmanratkaisu- ja päätöksentekokyky
- tavoitteiden asettelu ja suunnitelmallisuus
- palautteen vastaanottaminen ja antaminen
- lajin/alan asiantuntijana kehittyminen
- urheilun ja opiskelun kokonaiskuorman tunnistaminen ja säätely
- kriittinen ajattelu
- verkostoituminen

Yhteystietoja

Projektikoordinaattori (KAMK) Essi Fonselius	essi.fonselius@kamk.fi , 040 626 5316
Projektipäällikkö (JYU) Ritva Mikkonen	ritva.s.mikkonen@jyu.fi , 040 662 1330
Opinto-ohjaaja Jari Kurtelius (rakennus- ja yhdyskuntatekniikka, tieto- ja viestintäteknikka, konetekniikka)	jari.kurtelius@kamk.fi , 044 710 1345
Opinto-ohjaaja Leena Vidqvist (tietojenkäsittely)	leena.vidqvist@kamk.fi , 044 715 7031
Opintoasiankoordinaattori Marita Karjalainen	marita.karjalainen@kamk.fi , 044 710 1564
Kirjastopalvelut	amkkirjasto@kamk.fi , 044 715 7042
YTHS, opiskelijoiden terveydenhuolto yleis- ja mielenterveyspalvelut	046 710 1073
YTHS, opiskelijoiden terveydenhuolto suunterveyden palvelut	046 710 1085

Lisää yhteystietoja: KAMK intra → Opiskelu ja opetus → Yhteystiedot.

Hyödyllisiä linkkejä

Kajaanin ammattikorkeakoulu	https://www.kamk.fi/fi
Jyväskylän yliopisto, Vuokatti	https://www.jyu.fi/sport/fi/liikuntateknologia
Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia	https://www.vrua.fi/
Kajaanin kaupunki	https://www.kajaani.fi/
Sotkamon kunta	https://www.sotkamo.fi/
CampusOnline	https://campusonline.fi/
YTHS	https://www.yths.fi/



www.liikuntateknologia.fi

Seuraa somessa

Facebook & Instagram: liikuntateknologia.fi



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

