



## **Urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille**

Eveliina Makkonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2023



## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Eveliina Makkonen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 53 + 16
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Opas on tehty yhdessä toimeksiantajan Suomen Palloliiton kanssa. Oppaan tekoprosessi aloitettiin keväällä 2022 ja se valmistui keväällä 2023. Osana oppaan tuotosta haastateltiin neljää Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen pelaajaa ja päävalmentajaa.</p> <p>Oppaan tekoprosessi käynnistyi puhelinpalaverilla toimeksiantajan kanssa. Palaverin tavoitteena oli luoda oppaalle käsiteltävät aihealueet eli teemat, linjata työn tavoite sekä tarkoitus. Tämän jälkeen etsittiin kattavasti luotettavista lähteistä ajankohtaista tietoa, jotka käsittelevät lapsuuden ja nuoruuden kannalta tärkeitä tekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen. Tietopohjan perusteella luotiin haastatteluille teemat ja kysymykset.</p> <p>Oppaassa esitellään lapsuuden ja nuoruuden kannalta avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen. Opas on rakennettu sille laadittujen teemojen mukaisessa järjestyksessä. Ensimmäisessä teemassa käsitellään matkaa huippu-urheilijaksi, esimerkiksi lapsuudessa ja nuoruudessa (alle 12-vuotias) omaksuttu liikunnallinen elämäntapa ja monipuolinen liikunta ovat edellytyksiä huippu-urheilijaksi kasvamiselle. Toisessa teemassa käsitellään tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuuksia sekä nykytilaa ja kolmannessa teemassa urheilijan urapolkua sekä sen eri vaiheita. Oppaan sisältö voidaan laajentaa ja kehittää kohdentamalla se eri urheilulajeihin.</p> <p>Tärkeitä avaintekijöitä huipulle kasvamiseen ovat oppaan mukaan seuraavat asiat, perheen tuki ja urheilumyönteinen asenne, vapaus valita itselleen mielekäs harrastus ilman ulkoisia paineita tai stressiä, harrastuksesta nauttiminen ja myöhään yhteen lajiin erikoistuminen (15–19-vuotiaana).</p>
<b>Asiasanat</b> Huippu-urheilijaksi kasvaminen, lapsuusvaihe, nuoruusvaihe, perheen rooli, urheilijan urapolku, jalkapallo

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Matka huippu-urheilijaksi .....	3
2.1	Lapsuuden liikunta ja kasvuympäristö .....	5
2.2	Erikoistuminen.....	9
2.3	Perheen rooli urheilijan polulla .....	10
3	Tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuudet .....	13
3.1	Pelaajapolku.....	15
3.2	Kansainvälinen ura.....	17
4	Urheilijan urapolku.....	19
4.1	Kaksoisura .....	21
4.2	DCDE– kehitysmalli.....	23
5	Projektin tavoite.....	25
6	Projektin vaiheet.....	26
6.1	Vaihe 1 - Urapolkuoppaan aloitus.....	27
6.2	Vaihe 2 - Oppaan tietopohja ja tiedonkeruu.....	27
6.3	Vaihe 3 - Urheilijahaastattelut.....	28
6.4	Vaihe 4 - Urheilijahaastatteluiden analyysi .....	29
6.5	Vaihe 5 - Asiantuntijahaastattelu .....	34
6.6	Vaihe 6 - Oppaan sisältö ja rakenne.....	38
6.7	Vaihe 7 - Oppaan sisällön kehittäminen .....	39
6.8	Vaihe 8 - Oppaan viimeistely .....	39
7	Urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille .....	41
8	Pohdinta .....	43
	Lähteet.....	47
	Liitteet .....	54
	Liite 1. Urheilijoiden haastattelurunko .....	54
	Liite 2. Asiantuntijan haastattelurunko .....	55
	Liite 3. Urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille.....	56

## 1 Johdanto

Ei ole yhtä polkua, jonka urheilija kulkee saavuttaakseen huipun. Yksilön potentiaali ja fyysispsykkiset tekijät tukevat huipulle pääsyä, mutta lisäksi vaaditaan oikeanlainen kasvuympäristö, tukiverkosto ja ulkoisten tekijöiden hyvä toimiminen. Erityisesti perheen merkitys urheilijan polulla on merkittävä. Monen lapsen ensikosketus liikuntaan on lähtenyt perheen kanssa yhteisistä liikuntahetkistä. Perheen vahva liikuntasuhde ja terveelliset elämäntavat välittyvät lapselle. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen on edellytys urheilijan elämäntyylille.

Urheilijoiden uria on tutkittu jo vuosikymmenien ajan. Aarresolan, Itkosen ja Lämsän (2015) mukaan tutkimuksissa on kolmenlaisia puutteita, jotka eivät tue nykypäivän ajattelua huippu-urheilijaksi kasvamiseen. Ensinnä, urheilijoiden uria on tarkasteltu lajiharjoittelun kautta, eikä niissä ole huomioitu koko yksilön kehitysprosessia lapsuudesta aikuisuuteen. Toiseksi tutkimusta on tehty pitkälti huippu-urheilun näkökulmasta ja retrospektiivisesti, jolloin nuorten urheilijoiden omat tulokset ovat jääneet huomiotta. Tutkimukset ovat keskittyneet menestymisen selittämiseen. Kolmas puute on, että kansainvälinen tutkimus ei ole aina sovellettavissa suomalaiseseen urheilukulttuuriin.

Lapsuudessa positiiviset liikuntakokemukset johtavat usein liikuntaan innostumiseen, jonka on havaittu olevan merkittävä syy huippu-urheilussa menestymiselle. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla monipuolista ja lajinomaista leikkimistä aina 12 ikävuoteen saakka. Monipuolinen liikunta kehittää motorisia perustaitoja ja eri elinjärjestelmiä, jotka luovat pohjan urheilijan harjoittelulle. Useat urheilijat ovat harrastaneet lapsuudessa monia urheilulajeja, joista he ovat valinneet itselleen mieluisimman päälajin valintavaiheessa (13–19-vuotiaat), jota voidaan kutsua myös erikoistumisvaiheeksi. Useiden tutkimusten mukaan, varhain yhteen lajiin erikoistumisella on useita negatiivisia vaikutuksia huippu-urheilijaksi kasvamiselle. Liian yksipuolinen harjoittelu, voi johtaa rasitusvamoihin, henkiseen loppuun palamiseen ja urheilun lopettamiseen.

Urheilijaksi kasvamista lapsuudesta aikuisuuteen voidaan kuvata urheilijan polulla. Suomalainen malli urheilijan polusta rakentuu kolmeen vaiheeseen, jotka ovat lapsuusvaihe (alle 13-vuotiaat), valintavaihe (13–19-vuotiaat) ja huippuvaihe (yli 19-vuotiaat). Lapsuusvaihe käsittää kaiken liikunnan ja leikkimisen. Valintavaihe voidaan kuvata ikään kuin urheilijan polun nuoruusvaiheena, jonka aika harjoitusmäärät lisääntyvät ja lajin vaatimustaso kovenee. Valintavaiheessa nuori erikoistuu yhteen lajiin ja panostaa täysipainoisesti lajin harjoitteluun, joka tähtää huippu-urheiluun. Huippu-urheilussa menestyminen edellyttää muun muassa onnistunutta lapsuus- ja nuoruusvaihetta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Suomen Palloliitolle *Urheilijan urapolku-opas*. Opas on tarkoitettu tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Opas käsittelee lapsuuden ja nuoruuden kannalta avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen, urheilijan urapolkua ja siihen

liittyviä tekijöitä kuten kaksoisuraa. Lisäksi tarkastellaan tyttö- ja naisjalkapallon nykytilaa sekä lajin mahdollisuuksia harrastamisesta huippuvaiheeseen.

## 2 Matka huippu-urheilijaksi

Huippu-urheilijaksi kehittymistä voidaan verrata minkä muun tahansa alan huippuosaajaksi kehittymiseen (Nummela 2018). Bloomin (1985) mukaan huipulle kehittyminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, näitä ovat aloitusvaihe, jossa lapsi tai nuori tutustuu harrastus- ja seuratoimintaa, kehitysvaihe (erikoistuminen), jossa urheilija harjoittelee systemaattisesti ja on sitoutunut urheilijan elämäänsä, viimeinen vaihe on huippuvaihe, jossa urheilija saavuttaa korkeimman mahdollisen potentiaalin. Wylleman, Reints ja De Knop (2013, 162–165) liittivät siirtymävaiheet ikään, joka helpottaa ymmärtämään urheilijan kehityksen painopisteitä tietyssä iässä. Stambulova ja Samuel (2019, 121) mukaan urheilijaksi kehittymistä tulisi lähestyä kokonaisvaltaisesti, eikä uraa ja siirtymiä voida tarkastella erillisinä elämänalueina.

Kenenkään geneettinen perimä ei takaa menestymistä tai huipulle pääsyä urheilussa (Salasuo, Piispa & Huhta 2016, 17). Côté, Baker ja Abernethy (2007, 184) uskovat, että yksilön perinnöllisillä tekijöillä on vaikutusta huipun saavuttamiseen, mutta sitäkin merkittävämpää on elämässä vaikuttavien sosiaalisten, taloudellisten, kulttuuristen ja psyykkisten tekijöiden yhteistoiminta. Jotta urheilija voi saavuttaa huipun ja hyödyntää omaa potentiaalia, vaatii se oikeanlaisen kasvu ympäristön, joka tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä (Ericsson 1993, 363; Salasuo ym. 2016, 17; Wylleman, Reints & De Knop 2013, 159). Tarkoituksenmukaisella harjoittelulla ja ympärillä olevien ihmisten tuella urheilija voi ohittaa perimältään parempia (Nummela 2018; Hayman, Polman, Taylor, Hemmings & Borkoles 2011, 249). Viime vuosina urheilumaailmassa on alettu ymmärtämään yhä enemmän psyykkisten tekijöiden merkitystä suorituskyvylle (Liukkonen 2016, 209). Valmennustyön ytimessä on kyse ihmisen valmentamisesta ja inhimillisestä toiminnasta yksilöä kunnioittaen. Kaiken lähtökohdaksi on ihmisen hyvinvointi ja sen tukeminen. (Vansteenkiste, Ryan & Soenens 2020, 4.)

Huippu-urheilijaksi kasvamisessa on kyse kasvuprosessista, joka ajoittuu pääosin lapsuuteen ja nuoruuteen (Salasuo, Piispa & Huhta 2016, 292). Salasuon mukaan urheilumaailmaan liittyy uskomuksia ja myyttejä, joiden mukaan alle 14-vuotiaista lapsista sekä nuorista voidaan erottaa yksilöt, joilla on mahdollisuus kehittyä huippu-urheilijaksi (Huotari 2016). Lasten ja nuorten kehitysmahdollisuuksia ei tulisi arvioida kehittyvässä vaiheessa, jolloin ihmisessä tapahtuu biologisia ja psykologisia muutoksia. Ratkaiseva vaihe kasvamiseen on ikävuosina 18–21 aikana, jolloin voidaan mukana olevien urheilijoiden mahdollisuus saavuttaa huippu. (Huotari 2016; Salasuo, Piispa & Huhta 2016, 292; Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms & Pearce 2010, 1.)

Bailey ym. (2010, 1–4) mukaan lasten ja nuorten valmennuksessa tulisi huomioida paremmin yksilöiden välisiä kehityseroja, tarpeita ja ominaisuuksia, koska ne määrittävät tekemisen sisällön. Keskelle ei sovi sama harjoittelu ja jokainen lapsi tulisi kohdata yksilönä osana ryhmää tai joukkuetta.

Lapset eivät ole ”miniaikuisia”, kenelle esimerkiksi voisi toteuttaa aikuisten fysiikkaharjoittelua vastusten ja toistojen muuttamisella samankaltaiseksi sisällöksi.

Jokaiselle urheilija muodostuu oma urheilijan urapolku, jonka aikana yksilön elämässä tapahtuvat vaiheet ja siirtymät vaikuttavat tulevaan (Salasuo ym. 2016, 123). Alfermann ja Stambulova (2007) mukaan elämässä tapahtuvat siirtymät ovat käännekohtia urakehityksessä, jotka perustuvat urheilijan asettamiin tavoitteisiin menestyäkseen urheilussa ja muilla elämän osa-alueilla. Huippu-urheilussa kilpaileminen ja menestyminen vaatii myös sitoutumista ja resursseja urheilijan ympärillä olevilta ihmisiltä (esim. fyysinen, sosiaalinen, taloudellinen tuki) (Wylleman & Lavallee 2021, 507). Huippu-urheilijoiden elämäntulkua ja uraa määrittävät niin kutsutut normatiiviset ja ei-normatiiviset siirtymät. *Normatiiviset siirtymät* ovat yleisesti ennustettavissa ja ennakoitavissa olevia siirtymiä, kuten ikään liittyviä biologisia kehitysvaiheita, sosiaalisia ja emotionaalisia tapahtumia tai juniorijoukkueesta siirtyminen aikuistenjoukkueeseen. Normatiiviset siirtymiä voidaan kutsua myös ”tyypisiirtymiksi”, jotka suurin osa urheilijoista käy läpi urallaan. Kun taas *ei-normatiiviset siirtymät*, jotka eivät ole ennustettavissa, voivat olla odottamattomia kuten loukkaantuminen, valmentajan vaihtaminen tai sopimuksettomaksi jääminen. (Salasuo ym. 2016, 125; Wylleman & Lavallee 2021, 509.) Urheilussa huipulle pääseminen vaatii sitoutumista ja omistautumista lajille, jota harjoittaa. Usein elämän muut osa-alueet jäävät vähemmälle huomiolle. Salasuon ym. (2016, 124) mukaan huippu-urheilijan tärkein valinta elämäntulkun kannalta on ”ei-valinta” eli valinta olla valitsematta mitään muuta kuin huipulle tähtääminen ja huippu-urheilijan elämä. Urheilu-uraa voidaan pitää riskinä sen vuoksi, ettei se välttämättä takaa riittävää taloudellista turvaa, jonka vuoksi urheilijoiden tulee saman aikaisesti opiskella tai tehdä muuta työtä, jotta urheilu-uran jälkeinen urasiirtymä olisi tasapainoisempi (Aquilina 2013, 374–375).

Urheilu-uralle on ominaista sen lyhyt kesto (Ferjan, Podbregar, Šprajc, Robnik & Jered 2021, 9). Urheilu-ura voi olla amatööri-, puoliammattilainen- tai ammattilaisura. Urheilija voi kilpailla paikallisella, alueellisella, kansallisella tai kansainvälisellä tasolla. (Stambulova ym. 2009, 397.) Ammattilaisurheilijoiden urat ovat suhteellisen lyhyitä (keskiarvo 11,83 vuotta) ja suurin osa urheilijoista lopettavat uransa noin 30–35-vuotiaina (Tekavc ym. 2015, 33). Salasuon ym. (2016) mukaan urheilu-uran lopettamisen syyt ovat moninaisia, johon voi vaikuttaa yksilöstä riippumattomat tekijät, yksilö voi kokea, ettei henkilökohtaiset ”rahkeet” riittäneet huipulle, urheilua pidetään enemmän harrastuksena kuin työnä tai mahdollinen huippu-ura ei käynnistynyt toivotulla tavalla. Reints ja Wyllemanin (2013, 222) mukaan neljä suurinta syytä uran päättymiseen ovat loukkaantuminen, ikääntyminen, oma valinta ja sopimuksetta jääminen huipputasolla.

Huippu-urheilijan uran lopettaminen voi olla tunnekokemus myös urheilijan ympärillä oleville ihmisille (perhe, ystävät, lapset, valmentajat ym.), jotka ovat sitoutuneet ja mahdollistaneet urheilijan



uran (Wylleman & Lavallee 2021, 509). Tosiasia on, että urheilu-uran lopettaminen on täysin luonnollista ja osa elämää. (Salasuo ym. 2016, 213). Tekavc ym. (2015, 33) mukaan kyse voi olla muun muassa urheilijan halusta omistaa enemmän aikaa ja energiaa tulevaisuuden ammattiin ja urasuunnitelmaan.

## **2.1 Lapsuuden liikunta ja kasvuympäristö**

Lapsella on synnynnäisesti tarve liikkua. Siksi liikunnallinen elämäntapa alkaa muodostumaan jo varhain lapsuudessa. Fyysinen aktiivisuus käsittää kaiken lapsen elämään kuuluvan liikkumisen, kuten leikkimisen sisällä ja ulkona, kotiaskareet, ulkoilu ja ohjatut liikuntahetket. Lapset ovat erilaisia liikkujia ja innostuvat liikunnasta eri tavoin. Liikkua voi luonnossa tai kaupunkiympäristössä. Lapset muokkaavat leikkejä ympäristön mukaan. (Nikander, 2009, 110; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle seitsemänvuotiaiden lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Liikkuminen koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta, kuten leikkimisestä, erilaisesta arkipäivän touhuamisesta sisällä ja ulkona, kevyestä liikunnasta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää. (Tuloskortti 2022, 6.) Aktiivinen ja liikunnallinen elämä edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka kantaa läpi aikuisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6; Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49). Kouluikäisille lapsille ja nuorille (7–17-vuotiaat) suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunti päivässä. Lihaksistoa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisi tehdä kolme kertaa viikossa. Liikunnan kokonaismäärä voi muodostua päivän aikana useista liikunta hetkistä. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota liikkuvuuteen sekä riittävään uneen. (Tuloskortti 2022, 6; WHO 2020, 25.) Alla kuvattuna (kuva 1) lasten ja nuorten liikkumissuositukset (UKK-instituutti 2021).



toiminta ei korvaa lasten omaehtoista liikkumista ja leikkimistä. Vahva ja pitkälle kantava urheilusuhte syntyy, kun lapsi saa omaehtoisesti valita itselleen mielekkään harrastuksen. (Nummela 2018; Salasuo, Piispa & Huhta, 2016, 294.) Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vahvistaa lapsen motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa ja tyyppin 2 diabeteksen syntyä, vähentää tuki- ja liikuntaelin sairauksia. Lisäksi liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen, jonka uskotaan liittyvän liikunnan aiheuttamaan mielihyvätunteeseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13; Tulokortti 2022, 10; UKK-instituutti 2021.)

Motoriset perustaidot luovat edellytyksen liikkumiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle. Mitä monipuolisempia varhaislapsuuden leikki- ja liikuntakokemukset ovat, sitä paremmin lapsi kehittyy liikumaan erilaisissa ympäristöissä ja selviytymään itsenäisesti arjen haasteista. Otollisin aika taitojen oppimiseen on ikävuodet 2–7. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49; Neuvokas perhe-tiimi 2019.) Ihmisen liikkuminen syntyy keskushermoston sekä tuki- ja liikuntaelimistön yhteistoiminnasta. Motorinen kehitys tapahtuu kaikilla lapsilla pääsääntöisesti samassa järjestyksessä, johon vaikuttavat eri tekijät kuten perimä, aktiivisuus ja kasvuympäristö. Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti, eikä kehitystä voida nopeuttaa. Tärkeintä on kannustaa ja kunnioittaa sitä, mitä lapsi jo osaa. Motorinen kehitys on hermoston kehittymistä, jonka aikana ihmisen kehossa tapahtuu niin fysiologisia kuin hormonaalisia muutoksia. (Kauranen 2011, 346; Nikander 2009, 110.) Nämä muutokset ja eri kehitysvaiheet tulisi ymmärtää ja huomioida juniorivalmennuksessa, jotta harjoittelu olisi turvallista sekä tukisi yksilön kehittymistä (Hakkarainen 2009, 73).

Motoristen taitojen oppiminen tarkoittaa liikuntataitojen oppimista. Fysiologisesta näkökulmasta oppiminen aiheuttaa ihmisessä pysyviä rakenteellisia muutoksia hermoston hermoyhteyksissä. Jos harjoitettava liikesuoritus opitaan alussa väärin, on liikemallien poisoppiminen huomattavasti haastavampaa kuin uuden mallin oppiminen. Tarkemmin ajateltuna, poisoppiminen on motorista oppimista, kehittymistä ja uuden oppimista. Lapsen liikuntataitoja voidaan tukea liikunnan ja harjoittelun avulla. Riittävät oppimisvalmiudet mahdollistavat erilaisten taitojen oppimisen ja kehittymisen. (Jaakkola & Sääkslahti 2012, 101). Liikkumistaidot eli motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Taulukko 1) (Gallahue & Donnelly 2003, 54.)

Taulukko 1. Motoristen perustaitojen luokittelu. (Mukaillen Gallahue &amp; Donnelly 2003)

MOTORISET PERUSTAI DOT		
TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
Pysähtyminen Kääntyminen Pyöriminen Kieriminen Heiluminen Taivuttaminen Väistäminen Tasapainoilu	Käveleminen Juokseminen Ponnistaminen Hyppääminen Loikkaaminen Liukuminen Laukkaaminen Kiipeäminen	Heittäminen Kiinni ottaminen Potkaiseminen Iskeminen Lyöminen ilmasta Pomputteleminen Kierrittäminen Potkaiseminen ilmasta

Monipuolinen liikunta sisältää eri liikuntataitojen oppimista sekä se kehittää eri elinjärjestelmiä, jotka voidaan jakaa karkeasti neljään eri ryhmään: hengitys- ja verenkiertoelimistö, aineenvaihduntajärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimistö (luusto, lihakset ja jänteet) sekä hermojärjestelmä. Monipuolinen harjoittelu sisältää sekä lajiharjoittelun että fyysisten ominaisuuksien kehittämisen ja ylläpitämisen läpi koko vuoden. Pelkkä lajiharjoittelu sekä kilpailut eivät yksinään riitä kehittämään fyysisiä ominaisuuksia. (Hakkarainen 2015, 179- 180.)

Urheilijaksi kasvun näkökulmasta on tärkeä saada lapset ja nuoret innostumaan liikunnasta. Alussa koettu innostus ja onnistumiset tukevat nuoren urheilijan motivaatiota urheilun harjoitteluun. (Finni ym. 2012, 22.) Lapsen oma innostus, intohimo ja pitkäjänteisyys sekä halu kehittyä mahdollistavat huippu-urheilijaksi kasvamisen. Sisäistä motivaatiota voidaan tukea mahdollistamalla hyviä kokemuksia liikunnasta, tukemalla autonomiaa ja yhteen kuulumista. (Mononen 2016.)

Lasten liikunta ja harrastaminen ei tulisi muuttua liian vakavaksi liian varhain. Lapsuuden ja nuoruuden monilajisuus voi ehkäistä liian varhaisen huippu-urheilun lopettamisen. (Salasuo ym. 2016, 316.) Lapsuudessa liian kova ja tavoitteellinen harjoittelu voi johtaa ennen aikaiseen rasitusvammaan tai psyykkisesti tuottaa stressiä. Jokaisen lapsen kohdalla tulee pystyä arvioimaan yksilöllisesti sopiva liikuntamäärä sekä huomioida henkinen ja fyysinen kuormitus. (Laine, Kalaja & Mero 2016. 76.)

Lasten ja nuorten (11–15- vuotiaat) mielestä liikkumisessa tärkeitä on parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Kun taas yleisimmät liikkumisen esteet olivat muun muassa, ettei kodin lähellä ollut kiinnostavan lajin ohjausta, koulutehtävät vievät kaiken ajan, liikunnan harrastaminen on liian kallista ja ajankäyttö useamman harrastuksen välillä. Muita esteitä ovat koululiikunta ei innosta liikkumaan, liikunta on liian kilpailuhenkistä ja kaverit eivät harrasta liikuntaa. (LIITU- 2022, 49–52.)

## 2.2 Erikoistuminen

1950- luvulla tutkijat uskoivat, että varhain yhteen lajiin erikoistuminen johtaisi todennäköisemmin huipulle. Uskomus kumottiin 1980- luvulla. (Ericsson, Krampe & Tesch-Roemer 1993, 365; Komínková & Peric 2020, 84.) Côté, Lidor and Hackfort (2009, 7) määrittelevät varhaisen urheilun erikoistumisen keskittymisenä yhteen lajiin ja suureen määrään harjoittelua, jotta lajin vaatima taitotaso ja suorituskyky kehittyisi jo lapsena. Urheilijaksi kehittymiseen vaikuttavat yksilön elämässä useat eri tekijät, kuten psykologiset, sosiokulttuuriset ja perinnölliset. Myös lajisidonnaisilla tekijöillä on merkitystä urheilijaksi kehittymiseen. (Aira, Aarresola, Kokko, Pihlaja & Konttinen 2012, 9.)

Kun tarkastellaan erikoistumisen ajankohtaa, voidaan erottaa kaksi vastakkaista ryhmää. Osa tutkijoista ovat sitä mieltä, että saavuttaakseen urheilussa huipun tulee lapsen erikoistua varhain yhteen lajiin (engl. early specialization), kun taas toiset ovat sitä mieltä, että lapsuudessa tulee harrastaa monipuolista liikuntaa ja myöhään yhteen lajiin erikoistuminen (eng. early diversification, late specialization) johtaa paremmin huipulle. (Baker 2003, 85.) Huippu-urheiluun liittyy paljon erilaisia myyttejä ja uskomuksia siitä, miten huippu-urheilijaksi kasvetaan, milloin yksilön tulisi tehdä laji valinta, mitkä prosessit ja muuttujat johtavat todennäköisimmin kansainväliseen huipputasoon (Salasuo ym. 2016. 58).

Varhaiseen erikoistumiseen liittyy useita negatiivisia vaikutuksia urheilijaksi kehittymiseen. Liian yksipuolinen harjoittelu ja liian suuret harjoitusmäärät yksilön kasvuvaiheessa voi johtaa vammoihin, joilla voi olla merkittävät vaikutus urheilijan uraan. (Deno ym. 2021, 6–7.) Valmentajilla ja vanhemmillä on merkittävä rooli siinä, miten lapsen tai nuoren harjoittelussa huomioidaan monipuolisuus suhteessa kuormitukseen ja lepoon. Wiersman (2000, 12) mukaan varhainen erikoistuminen rajoittaa motoristen taitojen oppimista, jotka luovat edellytykset lapsen liikkumiselle sekä fyysiselle aktiivisuudelle. Urheilijan terveys ja jaksaminen ovat keskeisiä asioita huipulle pääsemiseen. Hyvällä ohjauksella ja valmennuksella luodaan turvallinen harjoitteluympäristö, jossa pyritään ennaltaehkäisemään tapaturmia ja rasisperäisiä vammoja (Nummela 2018).

Salasuon ym. (2016) mukaan myöhään erikoistuminen, useiden lajien harrastaminen ja ei ohjattu liikkuminen johtaa todennäköisemmin huipulle, kuin varhain yhteen lajiin erikoistuminen. Poikkeuksena kuitenkin pidetään esteettisiä taitolajeja kuten taitoluistelua, jossa huipulle pääseminen vaatii aikaisessa vaiheessa tarvittavien taitojen oppimista. Tämä kuitenkin herättää kysymyksiä, onko tarpeellista ja eettistä kannustaa lasta polulle, jolla on todettu olevan kielteisiä vaikutuksia liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle. (Puheen Aamu 8.6.2015, 00:17-10:00min; Salasuo, Piispa & Huhta 2016, 81–87.)

Balyin ja Hamiltonin (2010, 14) mukaan urheilussa menestyminen vaatii monen vuoden harjoittelun ja kokemuksen kilpailemisesta. Menestymiseen ei ole oikotietä, liian varhain yhteen lajiin keskittyminen ja kova harjoittelu voi näkyä myöhemmässä vaiheessa urheilijan puutteellisissa liikuntataidoissa. Varhainen erikoistuminen korostaa erityisesti harjoittelun määrää, jotta yksilö kehittyisi mahdollisimman nopeasti lajin vaatimalle tasolle (Côté, Lidor & Hackfort 2009, 9–10). Côté ym. (2009, 10) mukaan lasten- ja nuorten urheilussa yhtenä tärkeänä tavoitteena on pyrkiä kehittämään monipuolisesta liikuntataitoja ja minimoida harrastuksen keskeyttäminen. Ericsson ym. (1993, 366) mukaan mitä aiemmin harjoittelu aloitettiin, sitä todennäköisempää on saavuttaa lajin vaatima taitotaso (10 000 tuntia). Ericssonin ym. tutkimus nimenomaan tarkastelee yhdessä lajissa tarvittavan harjoittelun määrää. Tutkimus ei poissulje useamman lajin harrastamista.

Komínková & Peric (2020, 89) näkevät varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen vertailun ongelmallisenä siitäkin syystä, että lajien välillä on erilaisia vaatimuksia, ja loppujen lopuksi kehittyminen huipulle vaatii lähes aina erikoistumisen yhteen lajiin. Côté ym. (2009, 89) mukaan yhteen lajiin erikoistuminen ei tulisi tapahtua yksilön kehittyvässä vaiheessa. Siitäkin huolimatta on edelleen lajeja, joissa huipputaso pyritään saavuttamaan liian varhain ja liian nopeasti.

### **2.3 Perheen rooli urheilijan polulla**

Perheen rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle on merkittävä (Yao & Rhodes 2015, 1). Tässä yhteydessä perheellä tarkoitetaan vanhempia ja sisaruksia. Varhaislapsuuden liikuntakokemukset muodostuvat yleensä yhdessä vanhempien kanssa. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa kantaa nuoruudesta aina aikuisikään saakka. (Aarresola & Konttinen 2012, 31; Kokko 2012, 35; Salasuo ym. 2016, 82.) Kaseva ym. (2017) mukaan sekä isän että äidin liikuntatottumuksilla on vaikutusta liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle. Erityisen vahvana liikuntatottumus näkyi 24 ikävuoteen asti.

Bailey ym. (2010, 75) mukaan perheellä voi olla positiivinen tai negatiivinen vaikutus lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle. Salasuo (2016) mukaan lasten ja nuorten harrastamisessa on menty siihen suuntaan, jossa innokkaat vanhemmat valitsevat lapselle harrastuksen perheen

kasvatuskäytäntöjen perusteella, taloudellisista syistä, omien liikunta- ja urheilulajien kiinnostuksen pohjalta tai ajatuksena siitä, että heidän lapsestaan tulee seuraava urheilun tähti. Erityisesti isät on nähty innokkaina toimijoina lasten harrastustoiminnassa (Coakley 2006, 153). Coakleyn (2006, 154) mukaan moni isä saattaa ottaa paineita lapsen urheilullisesta menestyksestä ja osallistua harrastukseen liian totisesti. Lapsen tulisi itse saada päättää ja valita mieleinen harrastus. Vanhempien tulisi korostaa liikunnan hauskuutta ja liikuntataitojen oppimista, eikä aiheuttaa lisää paineita ja stressiä (Côté 1999, 396).

Vanhemman tehtävänä on mahdollistaa lapselle liikunnan harrastaminen eri ympäristöissä, jotka tukevat lapsen motoristen taitojen kehittymistä. Vanhempien rooli urheilijan elämässä nähdään usein taloudellisena resurssina, he myös kuljettavat lapsia harrastuksiin ja kilpailuihin. (Suomen Olympiakomitea: Kasvata urheilijaksi s.a, 5.) Vanhempien vaatimukset nuoren urheilijan polulla muuttuu, kun nuori siirtyy kokeiluvaiheesta erikoistumisvaiheeseen, ja sieltä aina panostusvaiheeseen. Tämä näkyy erityisesti ajanhallinnassa ja taloudellisessa tuessa. Nuoren kilpaurheilusta tulee hetkessä koko perheen projekti. Vanhempien rooli riippuu myös heidän aktiivisuudestaan osallistua nuoren harrastukseen (Aarresola & Konttinen 2012, 31; Suomen Olympiakomitea s.a., 5.) Bailey ym. (2010, 92) mukaan perheen sosioekonomisella taustalla ja maantieteellisellä sijainnilla on vaikutusta lapsen tai nuoren mahdollisuuksiin osallistua harrastustoimintaan. Aarresolan (2012, 40) mukaan korkeimmassa sosioekonomisessa asemassa olevat vanhemmat pitävät terveellisiä elämäntapoja tärkeinä ja arvottavat urheiluharrastukset korkealle.

Vanhempien tulee tiedostaa ammattilaisurheilun ja lasten urheilun väliset erot. Lasten urheilun tavoitteena on kasvattaa ja kehittää yksilön fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia taitoja. Urheiluympäristöissä opitaan erilaisia elämäntaitoja, joista on lapselle myös hyötyä muilla elämän osa-alueilla. Ammattilaisurheilussa urheilijan yhtenä pyrkimyksenä on elättää itsensä urheilemalla. Taloudellinen menestys riippuu usein urheilumenestyksestä. Monelle urheilijalle voittaminen on tärkeintä. Tämän vuoksi lasten urheilua ei tulisi muokata ammattilaisurheilun pyrkimyksiin. (Smoll, Cumming & Smith 2011, 14.)

Salasuo ym. (2016, 93) tutkimuksessa menestyneet urheilijat olivat kasvaneet liikunnan ja urheilun pariin. Vanhemmat olivat liikkuneet lasten kanssa yhdessä ja mahdollistaneet erilaisten lajien kokeilun seuratoiminnassa, kannustaneet pihapeleihin ja liikkumiseen eri ympäristöissä. Jotta lapsesta tai nuoresta voi tulla urheilija, tulee hänen sosiaalistuttava urheilun instituutioihin. Tässä sosiaalistumisessa vanhempien rooli nähdään lapsen ja nuoren mahdollistajana. Vanhempien kilpaurheilutaustalla on myös todettu olevan vaikutusta siihen, että lapsesta tulee kilpaurheilija. Vanhempien suhtautuminen ja kokemukset kilpaurheilusta välittyvät lapselle. (Aarresola & Konttinen 2012,

31.) Myös sisarusten liikunnallisuudella ja harrastuneisuudella on todettu olevan vaikutusta perheen nuorempien liikunnalliseen elämäntapaan (Salasuo ym. 2016, 97).

Vanhemmat ovat vastuu siitä, että lapsen arki ei ole liian aikataulutettua ja vapaalle liikkumiselle jää aikaa. Myös vanhempien tulee järjestää oma aikataulu niin, että heillä on mahdollisuus liikkua lapsen kanssa. (Gallahue & Donnelly 2003, 59–60.) Vanhemmat kannustavat ja tukevat urheilulliseen elämäntapaan, mutta nuoren tulee itse saada päättää valinnoistaan urheilijan polulla (Suomen Olympiakomitea s.a. 5). Perheen myönteinen asenne liikuntaa ja urheilua kohtaan välittyy, joka innostaa lasta liikkumaan ja edistää liikunnallisen elämäntavan kehittymistä (Côté 1993, 396).



### 3 Tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuudet

Suomalaisen jalkapallon ja futsalin korkein kattojärjestönä toimii Suomen Palloliitto, joka perustettiin vuonna 1907. FIFAN (kansainvälinen jalkapalloliitto) jäsenenä Palloliitto on ollut vuodesta 1908 ja UEFA:n (Euroopan jalkapalloliitto) vuodesta 1954. Suomen Palloliiton yksi päätavoitteista on kasvattaa tyttö- ja naispelaajien määrää. Vuonna 2022 jalkapalloa ja futsalia harrasti 38 341 naista ja tyttöä (Palloliitto 2023). Palloliiton missio vuosille 2020–2024 on jalkapalloa kaikille eri muodoissaan, jalkapallo on kaikille mahdollista, tekee hyvää kaikille ja on kaikille turvallinen. Visiona vuodelle 2030 on olla menestyvä jalkapallomaa ja hyvinvoinnin kasvattaja. (Palloliitto 2020.)

Suomalaisten jalkapallopelaajien edunvalvontajärjestönä toimii Jalkapallon Pelaajayhdistys ry (JPY), joka on perustettu vuonna 1992. JPY:n missiona on olla ”pelin ja pelaajan puolella”. Pelaajayhdistyksen tavoitteena on tukea pelaajan arkea, jotta jalkapalloilijoiden työolot arjessa ovat laadukkaat Suomessa (kaksoisuratyö, lainopillinen tuki, jäsentuotteet ja -edut, olosuhteiden laatu, yhteiset pelipallot). (JPY.s.a.) Suomessa suurin osa naispelaajista huipputasolla omaa kaksoisuran, eikä pelaamisesta makseta mitään palkkaa, lukuun ottamatta muutamaa poikkeusta. Palloliitto määrittelee ammattilaiseksi pelaajan, joka on täyttänyt vähintään 15 vuotta ja saa tai tulee saamaan jalkapallon pelaamisesta pelikaudessa yli 2000 euroa veronalaista tuloa ja joka pelaa naisten kahdessa ylimmässä sarjassa pelaavassa joukkueessa. (Palloliitto 2019.)

Suomessa naisten jalkapallon tuorein kehitysaskel (2020) on pääsarjan nimen muutos Naisten Liigasta Subway Kansalliseksi Liigaksi. Kansallinen Liiga on Suomen korkein sarjataso (amatöörisarja) ja se edustaa huippua Suomessa. (Suomen Palloliitto 2020.) Kansallisessa Liigassa pelaa 10 joukkuetta (Kansallinen Liiga). Nimen muutos on osa Palloliiton laajempaa ”Modernia huippu-urheilua”-strategiaa, jonka ytimessä on ihmisten samanarvoisuus, uskallus ja rohkeus menestyä (Palloliitto 2020). Palloliiton naisten kehityspäällikön Heidi Pihlajan tavoitteena on tehdä Kansallisesta Liigasta ammattilaissarja (Valkama 2020). Pihlaja palkattiin tehtävään kesäkuussa 2019, hänen tehtäviinsä kuuluu muun muassa Kansallisen Liigan toiminnan kehitys, yhteisten rakenteiden luominen ja vahvistaminen, toiminnan kaupallistaminen sekä siihen liittyvän strategiatyön johtaminen ja toimeenpano (Palloliitto 2019).

Naisten jalkapallon on kehittyneet ja kasvattanut suosiota niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Positiivisesta kehityksestä huolimatta suomalainen jalkapallo on jäänyt kehityksessä jälkeksi muista Euroopan suurmaista, kuten Englannista, Saksasta, Ranskasta ja Espanjasta. Jos pelaajan unelma on saavuttaa ammattilaisuus, tulee hänen tähdätä ulkomaisille kentille. Suomessa pelaavan naisjalkapalloilijan arki on pitkälti tasapainoilua peliuran, opintojen ja työelämän sekä sosiaalisen elämän kanssa. Usein harjoittelun yhdistäminen muuhun elämään voi tulla liian rasokkaaksi, jolloin lopettaminen voi tuntua ajankohtaiselta jo nuorena, ennen kuin pelaaja on edes

saavuttanut täyden potentiaalin urheilussa. Esimerkiksi kaudella 2019 naisten pääsarjapelaajien keski-ikä oli Suomessa 21,5 vuotta, kun taas Euroopan huippumaissa sarjojen keski-ikä on 24–25 ikävuoden välillä. (Myllyaho 2020.)

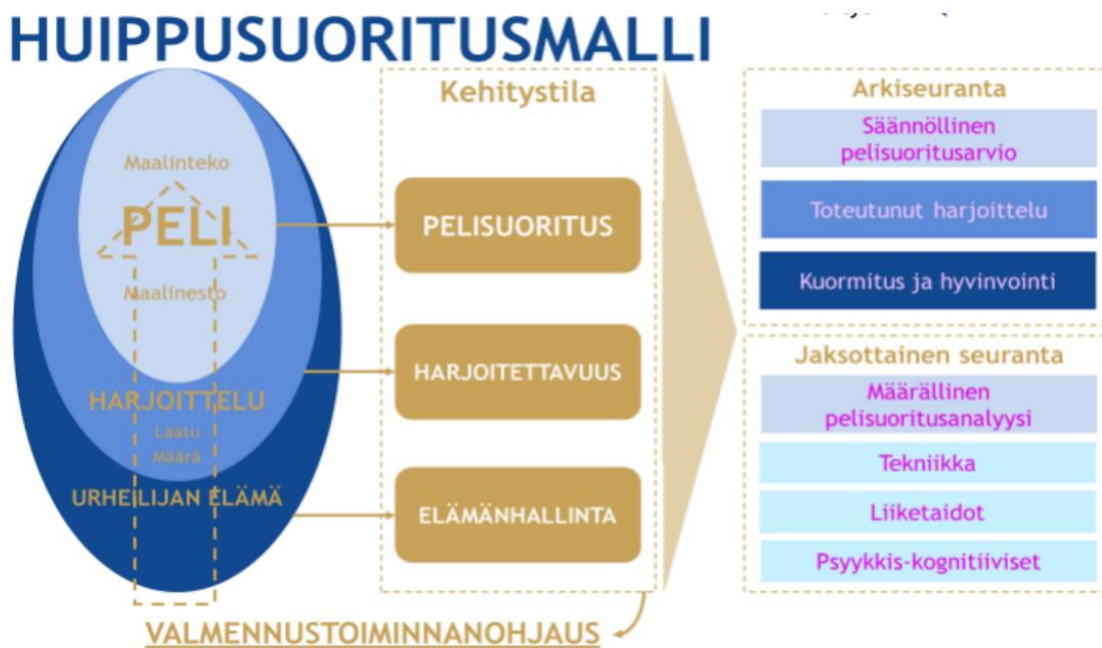
Suomen Palloliitto tukee seurojen pelaajamäärien kasvua erilaisilla kehitysohjelmilla sekä työkauluilla. Pelaajamäärien kehitystä tuetaan niin lasten kuin aikuisten jalkapallossa. Jalkapallon pelamisesta haaveileville pienille lapsille suunnattuja ohjelmia ovat muun muassa Perhefutis, joka on lapsen ja vanhemman yhteinen liikuntahetki, jossa nautitaan monipuolisesta liikunnasta kiireettömässä ilmapiirissä. Perhefutis on seuroille suunnattu valmis konsepti, joka kannustaa perheitä liikumaan yhdessä. Sen avulla seurat ovat saaneet käynnistettyä uusia joukkueita. Perhefutiksessa toimivat valmentajat koulutetaan toimimaan 3–6-vuotiaiden lasten kanssa. Näin taataan kaikille toiminnassa mukana oleville turvallinen ja kiireetön yhteinen liikuntahetki jalkapallon parissa. Kaikki Pelissä-toimintamalli on tarkoitettu koulujen ja päiväkotien sekä seurojen yhteistoimintaan. Toiminnan tavoitteena on lisätä liikunnan ja ilon määrää jalkapallon sekä futsalin avulla. Kaikki Pelissä-toiminta sisältää materiaalia ja koulutusta opettajille sekä toimintamalleja seurayhteistyöhön. Futisstartti on Palloliiton tuella järjestämä tapahtuma tai koulutus, jonka tarkoituksena on taata harrastuksen aloitteleville lapsille turvallinen, hauska ja monipuolinen jalkapalloharrastus, jossa myös vanhemmat ovat mukana. Tavoitteena on saada lapset ja perheet nauttimaan sekä innostumaan jalkapallosta niin, että siitä syntyisi pysyvä harrastus.

Vuonna 2021 Palloliitto käynnisti UEFA Playmakers- jalkapallo-ohjelman. Ohjelma tarjoaa 5–8-vuotiaille tytöille mahdollisuuden ottaa ensi askeleen jalkapallon parissa. Ohjelma on rakennettu yhteistyössä Disneyn kanssa. Ohjelmassa jalkapallon harjoittelu on luotu lajinomaisen leikkimisen kautta hyödyntäen Disneyn tarinankerronnan keinoja. Ohjelmassa mukana oleva seura voi valita itselleen harjoitusten tarinan rungon joko Frozen-, Vaiana- tai Ihmeperhe-animaatioelokuvan. Playmakers-harjoituksissa keskitytään liikunnallisten ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun sekä jalkapallon harjoitteluun. Harjoituksissa saadaan uusia ystäviä, kannustetaan kaveria ja nautitaan liikunnasta yhdessä muiden osallistujien kanssa. Tavoitteena on rohkaista ja innostaa pieniä tyttöjä jalkapallon pariin. (Suomen Palloliitto 2023; UEFA). Playmakers-ohjelman avulla Palloliitto haluaa mahdollistaa ja luoda pienille tytöille matalankynnyksen ympäristön, jossa pääsee tutustumaan yhteiseen tekemiseen ja jalkapalloon tutujen tarinoiden kanssa. Lisäksi Palloliitto tarjoaa. Suomalaisilla jalkapalloseuroilla on mahdollisuus tilata Palloliitolta Huuhkajat ja Helmarti jalkapallokoulupaketti, jossa jokainen pelaaja pääsee nauttimaan liikunnasta ja pelaamaan jalkapalloa Suomi-logolla varustetussa peliasussa. Tavoitteena on mahdollistaa lapsille ja nuorille unohtumaton jalkapallokokemus. (Suomen Palloliitto s.a.)

### 3.1 Pelaajapolku

Huuhkaja- ja Helmaripolku on suomalaisen jalkapallon yhteinen oppimisen ja tiedolla johtamisen alusta, joka tukee pelaajakehitystä. Polun tavoitteena on laajentaa ymmärrystä pelaajakehityksellisistä toimista ja arvosta, tarjota seurannan johtamisperiaatteet seura-ärkeen ja informoida Huuhkaja- Helmaripolun tiedolla johtamisen kokonaisuudesta. Pelaajakehityksen tiedolla johtamisen kokonaisuus on kohdistettu seurojen 10–17-vuotiaisiin poika- ja tyttöpelajiin. (Palloliitto 2022.)

Polun lähtökohtana on pelaajan kokonaisvaltainen kehittyminen urheilijaksi. Sen tunnusmerkkejä Palloliiton missiossa ovat jokaiselle pelaajalle laadukas pelaajapolku ja osaava valmentaja, laadukas arkea tukeva oppimis- ja toimintaympäristö, jossa lapsen ja nuoren on turvallista kasvaa sekä harjoitella, huippujalkapallon kehittämistä edistävä maajoukkuetoiminta ja pelaajakehityksen tarpeita palveleva kilpailutoiminta (Palloliitto 2020). Alla kuva Huuhkaja-Helmaripolun huippusuoritusmallin viitekehuksesta.

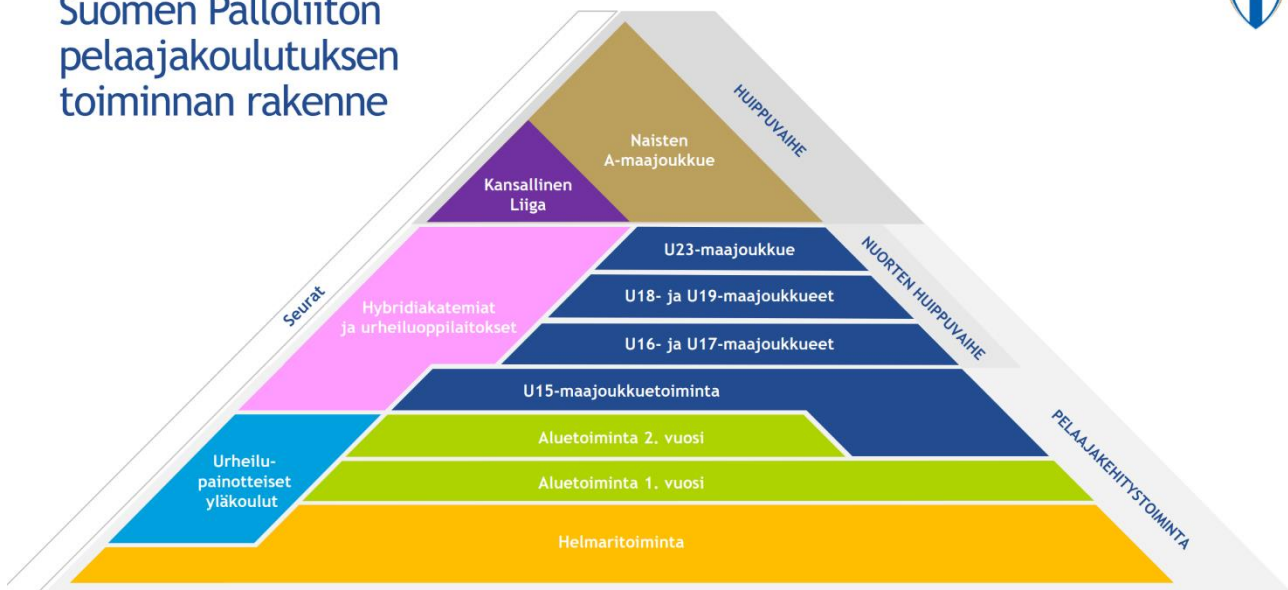


Kuva 2. Huippusuoritusmalli

Suomen Palloliiton pelaajakehitys- ja maajoukkuetoiminnan tarkoituksena on olla pelaajien valmentajien tukena kasvussa kohti kansainvälisiä kenttiä. Laadukas arki ja toimintaympäristö sekä osaava valmennus luovat edellytyksen pelaajan kehittymiselle. Pelaajapolkumateriaalilla kuvataan niitä toimintoja, jotka tukevat pelaajien ja valmentajien kehittymistä polun eri vaiheissa. Alla kuva tyttö- ja naisjalkapalloilijoille suunnatusta pelaajakoulutuksen toiminnan rakenteesta.



## Suomen Palloliiton pelaajakoulutuksen toiminnan rakenne



Kuva 3. Suomen Palloliiton pelaajakoulutuksen toiminnan rakenne. (Palloliitto 2020)

Pelajaakoulutuksen toiminnan rakenne kuvaa tyttö- ja naisjalkapalloilijan matkaa pelaajakehitystoiminnasta kohti huippuvaihetta aina naisten A-maajoukkueeseen asti.

Helmaritoiminta on suunnattu 12–14-vuotiaille pelaajille. Helmaritapahtumat tähtäävät kansainvälisen pelin vaatimuksista ja Palloliiton pelaajakoulutuslinjauksesta johdettuun valmennusosaamisen kehittämiseen, kouluttamaan pelaajia pelaamiseen liittyvissä asioissa ja urheilijana kasvamisessa sekä mahdollistamaan pelaajatarkkailun. Aluetoiminta on jaettu kahdelle vuodelle ja toiminta tähtää pelaajien kouluttamiseen ja kehittämiseen kohti maajoukkuetta ja kansainvälisen jalkapallon vaatimustasoa. Aluetoiminta jakaantuu valtakunnallisesti Pohjois-, Itä-, -Etelä- ja Länsi-Suomeen. Jokaisesta alueesta on vastuussa päätoiminenvalmentaja ja/tai talenttivalmentaja. Aluetoiminnan tarkoitus ja tavoite on kouluttaa urheilijaksi kasvamiseen, oppia ymmärtämään kansainvälisen pelien vaatimustaso ja maajoukkueiden pelitapa ja vahvistaa lajitaitoja sekä peruspelaamista. Lisäksi on otettu huomioon pelaajan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

Hybridiakatemia tarjoaa potentiaalisille ja motivoituneille 15–19-vuotiaille pelaajille kokonaisvaltaisen ja laadukkaan ympäristön harjoittelulle ja urheilijaksi kehittymiselle. Tavoitteena on tukea nuorta muuttuvassa arjessa, mahdollista pitkäjänteinen urheilijaksi kehittyminen, jotta yksilöllä olisi mahdollisimman hyvät eväät kehittyä huipulle. Urheilijalla on käytössä tukiverkosto ja asiantuntijapalvelut, joiden tarkoituksena on tukea opiskelijaurheilijan elämää kaikilla elämän osa-alueilla. Urheiluoppilaitoksen toimivat yhteistyössä alueen urheiluakatemioiden kanssa. Urheiluakatemioiden ovat

yhteistyöverkostoja, jotka tukevat urheilijaa päivittäisharjoittelussa, auttavat urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä sekä tuovat valmennuksen asiantuntijapalvelut urheilijan ja valmennuksen arkeen. Urheiluoppilaitoksissa on huomioitu ajankäytölliset vaatimukset harjoittelun- ja kilpailuiden osalta. Urheilulukiossa tai urheiluakatemian toisen asteen ammatillisessa yhteistyöoppilaitoksessa opiskellessa voi urheilija pääsääntöisesti harjoitella kolmena aamuna viikossa koulu-aikaan joko koulun valmentajan vetämässä harjoitusryhmässä tai oman seuran valmentajan vetämässä aamuharjoitusryhmässä. Nuorten maajoukkue toiminnan tavoitteena on tukea ja kehittää potentiaalisimpia suomalaisia pelaajia kohti kansainvälistä uraa ja naisten A-maajoukkuetta. Nuorten maajoukkue toiminta jakaantuu U15-U19 vuotiaisiin pelaajiin.

### **3.2 Kansainvälinen ura**

Kesällä 2019 Ranskassa pelatuissa naisten MM-kisoissa rikottiin katsojaennätyksiä sekä televisiokatsojissa mitattuna että paikan päällä. Kisojen lopputottelua USA:n ja Hollannin välillä seurasi television välityksellä keskimäärin 535 000 katsojaa ja parhaimmillaan 699 000 katsojaa (Yle Urheilu 2019.) Ranskan avausottelua Etelä-Koreaa vastaan seurasi 10 miljoonaa katsojaa, mikä on lähes puolet koko maan kansalaisista. MM-kisojen suosion selittää kansainvälisesti naisten jalkapallossa vallitsevaa trendiä. Ensinnäkin pelin laatu on parantunut ja kehittynyt paljon. Ja toiseksi naisten jalkapallossa on alkanut virrata rahaa, joka mahdollistaa suuremmat resurssit ja naisten ammattilaisuuden. (The Economist 2019.) Positiivisesta kehityksestä huolimatta suomalainen jalkapallo on jäänyt kehityksessä jälkeen muista Euroopan suurmaista, kuten Englannista, Saksasta, Ranskasta ja Espanjasta. Suomessa pelaava naispelaaja ei voi pelata jalkapalloa amatikseen. Jos pelaajan unelma on saavuttaa ammattilaisuus, tulee hänen tähdätä ulkomaisille kentille.

Naisten jalkapallon suosion myötä, kansainvälinen jalkapalloliitto (FIFA) käynnisti useita kehitystoimia vuosille 2020–2023. FIFA haluaa ammattimaistaa naisten jalkapalloa, kehittää kilpailutoimintaa ammatti- ja amatööripelaajille, mahdollistaa paremmat olosuhteet harjoittelulle ja kasvattaa pelaajien määrää. Osana FIFA:n kehitystoimia, se asetti tavoitteeksi, että jokaisella jäsenliitolla on käytössä naisten jalkapallostrategia vuoteen 2022 mennessä. (FIFA s.a.) UEFA:n laatima naisjalkapallon strategia vuosille 2019–2023 tavoitteena on tukea, ohjata ja kehittää naisten jalkapalloa ympäri Eurooppaa. Lisäksi tavoitteena on kasvattaa tyttö- ja naispelaajien määrä 1,3 miljoonasta 2,5 miljoonaan, muuttaa naisten jalkapalloon kohdistuvia asenteita ja käsityksiä, kehittää naisten jalkapalloa ammatti- ja amatööritasolla. Strategian pääviesti on, että jalkapallo kuuluu kaikille lahjakkuudesta, sukupuolesta tai olosuhteista riippumatta. Jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus harrastaa jalkapalloa. Harjoittelu- ja kilpailuympäristö sekä valmennus tulee olla laadukasta kaikilla sarjatasoilla. Jalkapallo tarvitsee lisää naisvalmentajia- ja tuomareita kaikille sarjatasoille. (UEFA 2019-2024.)

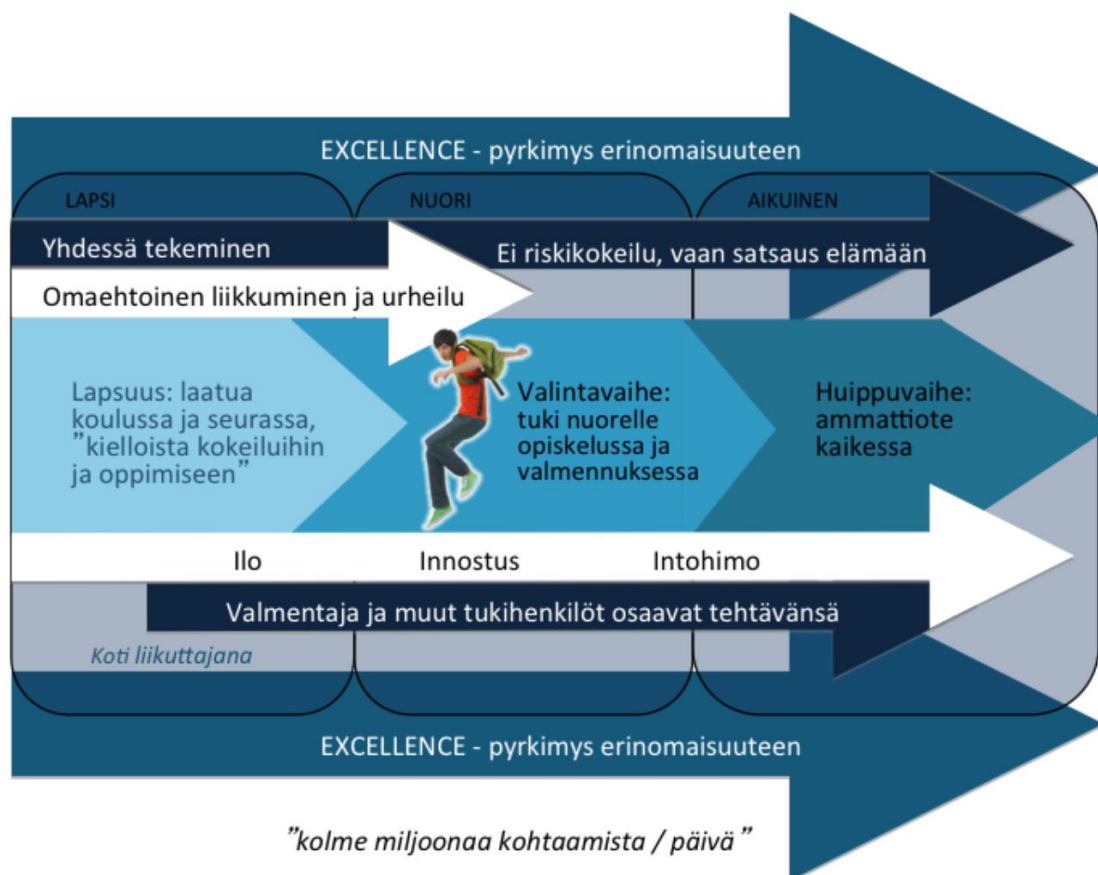
Kansainvälisen jalkapallon pelaajayhdistyksen (FIFPRO) mukaan 46 % naisten ammattilaispelaajista yhdistää jalkapallouran opiskelun kanssa ja 30 % yhdistää sen muun työn kanssa. Suurin osa naispelaajista on iältään 18–23- vuotiaita. FIFPRO:n haastattelemista yli 5000 ammattilaispelaajista (noin 75 % haastateltavista) oli jonkinlainen kaksoisura. (FIFPRO 2017, 7.) Kaksoisuran haasteet ovat arkipäivää tuhansille pelaajille ympäri maailmaa.

## 4 Urheilijan urapolku

Suomalainen liikunta ja huippu-urheilu on kokenut viimeisen kymmenen vuoden aikana suuria muutoksia. Kilpailu on koventunut kansainvälisillä kentillä, huippu-urheilusta on tullut entistäkin ammattimaisempaa ja suomalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä liikuntakäyttäytyminen on muuttunut. Nykypäivänä huippu-urheilu joutuu kamppailemaan yhä enemmän ihmisten vapaa-ajasta. Urheilua muuttavia tekijöitä ovat muun muassa globalisaatio, teknologian kehitys ja urheilun sekä liikunnan megatrendit. Toimintaympäristön muutos on vaatinut suomalaisen huippu-urheilun rakenteiden ja järjestelmän muutosta. Muutoksen tavoitteena on ”urheilija keskiössä” ajattelumalli, jonka tarkoituksena on huomioida urheilijan ja valmentajan yksilölliset tarpeet sekä tukea heidän kehittymistensä. (Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 51.) Muutostyöryhmän haaveena oli, että jos nuori urheilija lähtee tavoittelemaan huippu-urheilijan uraa, hän voi olla varma siitä, että omaa riittävät liikuntataidot muihin ikätovereihin nähden. Ja voi luottaa siihen, että hän saa kaiken mahdollisen tuen ja ammattimaisen valmennukset sekä osaavia toimijoita pyrkiessään huippu-urheilu uralle. Muutostyössä on huomioitu myös urheilu-uran jälkeinen urasiirtymä. (Pekkala & Paavolainen 2012, 96).

Urheilu-uralla tarkoitetaan urheiluharjoittelun pitkäjänteistä prosessia, johon yksilö sitoutuu saavuttaakseen oman urheilullisen huipputasonsa (Lämsä ym. 2018). Urheilija voi urallaan saavuttaa huipputason yhdessä tai useammassa urheilukilpailussa (Alfermann & Stambulova 2007, 713). Urheilu-uralla voidaan tarkoittaa myös kaikkea kilpailullista urheilua sen tasosta riippumatta. Urheilijaura voi olla paikallinen, alueellinen, kansallinen tai kansainvälinen. Urheilija voi olla urallaan amatööri- tai ammattilaisurheilija. Yleisesti ottaen kansainvälisen tason amatööri- tai ammattilaisuraa pidetään huippu-urina. (Stambulova ym. 2009.)

Urheilijan kehitystä lapsuudesta huippuvaiheeseen kuvataan urheilijan polkuna (kuva 1) (Mononen 2016). Urheilijan polku luo raamit toiminnalla, mutta urheilijan henkilökohtaiset tarpeet tulee soveltaa yhdessä valmentajan kanssa. Urheilijan urapolku malli kuvaa niitä tekijöitä, kuinka urheilijan tulisi harjoitella, kehittyä ja kasvaa omassa lajissaan. (KIHU 2011-2021.) Urheilija kohtaa urallaan useita eri toimijoita, joiden rooli voi olla merkittävä huipulle pääsemiseen. Myös eri toimijat on kuvattu urheilijan polun eri vaiheissa. (Pekkala & Paavolainen 2012, 96.) Polku rakentuu kolmeen vaiheeseen, jotka ovat lapsuusvaihe (alle 13-vuotiaat), valintavaihe (13–19-vuotiaat) ja huippuvaihe (yli 19-vuotiaat). Urheilijan polun lapsuus- ja valintavaiheessa korostuu ne fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten kehityksessä sekä urheilussa ennen urheilun huippuvaihetta. Useat lajiliitot ovat määritelleet omia urheilijan polkua, jotka kuvaavat laji-kohtaisesti lajin vaatimia painopisteitä ja harjoittelumäärää. (KIHU 2011-2021; Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012, 13.)



Kuva 4. Urheilijan polku (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 12)

Urheilija polun lapsuusvaiheen laatutekijät ovat liikuntaan ja urheiluun innostaminen, monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja oppiminen urheilulliseen elämäntapaan ja- rytmiin. Lapsuus vaihe pitää sisällään kaiken liikunnan sekä urheilun lapsuudesta nuoruuteen (alle 13- vuotias). Lapsuusvaiheen tavoitteena on saada mahdollisimman moni lapsi ja nuori innostumaan liikunnasta ja antaa mahdollisuus kokeilla monia eri lajeja. Lapsi tarvitsee kannustusta ja onnistumisen kokemuksia, jotta hän tuntee pätevyyden tunnetta. Toimintaympäristö, jossa lapsi liikkuu, tulisi olla turvallinen ja innostava. Lapsuudessa jokaiselle tulisi tarjota yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja kasvamiseen, huomioiden yksilöiden väliset kehityserot. Urheilijaksi kasvamiseen vaikuttavat keskeisimmät tekijät ovat omaehtoinen liikunta, innostuminen liikuntaan, monipuolinen liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa- ja rytmi. (Finni ym. 2012, 8–7; Mononen 2016.)

Lapsuusvaiheen jälkeen, urheilijan polulla siirrytään valintavaiheeseen (13–19- vuotiaat). Lapsuuden laatutekijät muuttuvat valintavaiheen laatutekijöiksi, jolloin innostuminen kasvaa intohimoksi. Monipuoliset liikuntataidot hioutuvat vahvoiksi lajitaidoiksi, hyvä harjoitettavuus mahdollistaa systemaattisemman harjoittelun ja urheilullisesta elämäntavasta syntyy kokonaisvaltaisesti terve sekä



tasapainoinen urheilija. Valintavaiheen aikana nuori kehittyy murrosiästä nuoreksi aikuiseksi, koululaisesta toisen asteen opiskelijaksi ja harrastuksesta siirrytään tavoitteellisempaan urheiluun tai kilpaurheiluun. Tätä vaihetta voidaan kutsua erikoistumiseksi, jonka aikana nuori on päättänyt yhtyä tavoitteelliseksi urheilijaksi. Nuori kasvaa itsenäiseksi yksilöksi, joka kiinnittyy yhteiskunnan sosiaalisiin verkostoihin. Identiteetin muovautuminen, itsenäistyminen ja vastuu omista teoista sekä suhtautuminen ympäröivään maailmaan vaikuttaa pitkälti nuoren valintaan huippu-urheiluun siirtymisessä. Huippu-urheilijaksi kehittyminen vaatii nuorelta päättäväistä asennetta, tukea ympärillä olevilta toimijoilta eri elämän osa-alueilla ja halua kehittyä lajinsa huipulle. Valintavaihe pohjustaa huippu-urheilijaksi kasvamista. (Konttinen 2014, 18; Mero ym. 2016, 31–32.)

Huipulle tähtääminen ja siellä menestyminen vaatii urheilijalta täydellistä omistautumista urheiluun. Huippuvaiheessa urheilu on tapa elää, usein urheilijan priorisoivat urheilun muiden elämän osa-alueiden edelle, koska urheilu vaatii kokonaistavaltaista omistautumista urheilijan elämään sekä systemaattista ja tavoitteellista harjoittelua. Lisäksi urheilijan ympärillä olevan tukiverkoston, jonka muodostavat eri asiantuntijat urheilun ja harjoittelun ympäristöstä, ovat sitoutuneet auttamaan urheilijaa saavuttamaan tavoitteet. (Nummela, Aarresola, Mononen, & Paavolainen 2013–2018, 6; Ryba ym. 2015, 48.)

#### **4.1 Kaksoisura**

Urheilijan kaksoisuralla (engl. Dual Career) tarkoitetaan tavoitteellisen urheilun ja opintojen tai muun työuran tasapainoista yhdistämistä (Stambulova & Harwood 2022, 2; Suomen Olympiakomitea). Suomalaisen kaksoisuran katsotaan alkavan yläkouluvaiheesta ja jatkuvan huippu-urheilun jälkeiseen urasiirtymään. (Suomen Olympiakomitea 2022.)

Urheilijan kaksoisura voidaan määritellä olevan onnistunut urheilu-uran aloittaminen, kehittäminen ja päättäminen osana elämänmittaista uraa, johon kuuluu opiskelu tai muu työ, ottaen huomioon elämän muut osa-alueet, jotka ovat tärkeitä yksilön elämän eri vaiheissa. Esimerkiksi yksilön rooli yhteiskunnassa, riittävä toimeentulo, identiteetin kehittäminen ja ihmissuhteet. Kaksoisurat kestävät yleensä 15–20 vuotta. (EU 2012, 6.)

Yläkoulun aikana nuorelle kehittyy valmiudet ja edellytykset urheilijan polulla sekä toisen asteen opintoihin. Yläkoulusta siirryttäessä toiselle asteelle alkaa lajin erikoistuminen, mikä lisää harjoitusten määrää ja lajin vaatimustaso nousee. Tätä vaihetta kutsutaan valintavaiheeksi. Oppilaitosten, urheiluseurojen, lajiliittojen, urheiluakatemian ja perheen tehtävänä on tukea nuoren opintojen ja urheilun yhdistämistä. Urheiluoppilaitoksissa opiskelun ja urheilun yhdistäminen on rakennettu urheilijan kannalta parhaiten, koska niissä huomioidaan urheilun ajankäytölliset vaatimukset.

Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilu järjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittaisivat toisen asteen tutkinnon. (Suomen Olympiakomitea s.a.)

Urheilijan kaksoisuraa voidaan pitää hyvänä tapana urheilun ja muiden elämän osa-alueiden tasa-painoisena yhdistämisenä, ja sen tarkoituksena on valmistaa urheilijaa urheilu-uran jälkeistä elämää varten (Stambulova & Harwood 2022, 2). Urheilun ja koulutuksen samanaikainen yhdistäminen on haastavaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että harva urheilija pystyy saavuttamaan molemmissa osa-alueissa parhaan mahdollisen tuloksen. Tämän vuoksi kaksoisuraan liittyviä siirtymiä ja mahdollisia haasteita tulisi ymmärtää paremmin, jotta urheilija voidaan tukea hänen urapolullaan. (López-Flores, Hong & Botwina 2021, 118.)



Kuva 5. Urheilijan kaksoisura (Suomen Olympiakomitea)

Kaksoisuramallit (Suomen Olympiakomitea):

1. *Urheilu ensimmäisenä ammattina*, tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan.

2. *Urheilun ja opiskelun yhdistäminen*, tarkoittaa opiskelua avoimessa korkeakoulussa, räätälöityjä ratkaisuja ammatillisissa oppilaitoksissa tai tutkinto-opiskelua korkeakoulussa. Tutkinto-

opiskelijana urheilijan tulee rohkeasti rytmittää opiskelua urheilun ehdoilla, mikä voi tarkoittaa myös taukoja opiskelusta. Eri oppilaitoksilta löytyy myös erityisesti urheilijoille suunnattuja oppisisältöjä.

3. *Urheilun ja muun työn yhdistäminen*, muussa työssä käymiselle voi olla taloudellisia tarpeita, mutta se voi myös tasapainottaa urheilijan elämää ja tukea urheilun tuloksen tekoa. Muun työn tekeminen urheilun ehdoilla edellyttää työnantajalta joustavuutta työajoissa ja viikoittaisissa työtunneissa.

## 4.2 DCDE- kehitysmalli

Urheilijoiden urapolun kehitystä on usein kuvattu Côtén ym. DMSP-mallin (engl. Developmental Model of Sport Participation) eli niin sanotun urheiluharrastamisen kehitysmallin kautta. Malli pohjautuu nuorten menestyvien urheilijoiden erilaisiin urheiluharrastuspolkuihin. Côté tutki nuorten harrastamista eri ikäkausina, millaisia harrastuksia nuorilla oli ollut ja milloin erikoistuttiin yhteen lajiin. (Côté, Baker & Abernethy, 2003, 93–96.) Urheilijoiden urapolkuja huipulle on pyritty selittämään psyykkisten tekijöiden ja vaikutusten näkökulmasta (Andersson & Barker-Ruchti 2018, 3). Varhaisen erikoistumisen on havaittu johtavan useammin uupumukseen urheilu-uralla. (Aarresola & Konttinen 2012, 18.)

Stambulovan (2010, 95–96) urheilijan uraa tulee lähestyä holistisen näkökulman kautta, jossa urheilu nähdään yhtenä tekijänä muiden elämän osa-alueiden rinnalla. Wylleman ja Lavallean (2004) ja Wylleman, Reints ja De Knop (2013) ovat kehittäneet huippu-urheilijan uramallin, jossa on otettu huomioon urheilu-uraan liittyvien siirtymien lisäksi viisi eri kehitystasoa, psykologinen kehitys, sosiaaliset suhteet, urheilu-ura, koulutus ja työ sekä taloudellinen tuki ja resurssit. Mallissa ei ole huomioitu ei- normatiivisia siirtymiä. Nikander ym. (2021, 81) ovat sovittaneet Wylleman ym. (2013) viimeisimmän DCDE – mallin (engl. Dual Career Development Environment) Suomen kontekstiin. Mallin tavoitteena on tunnistaa ja kuvata kaksoisuran kehitysympäristöjä urheilijan urapolun eri vaiheissa. Malli huomioi urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen.

<i>Ikä</i>	6	7	10	12	15	18	19	20	25	30	
<b>Psykologinen kehitys</b>	Lapsuus		Nuoruus			(Varhais) Aikuisuus					
<b>Sosiaaliset suhteet</b>	Vanhemmat Sisarukset Opettajat Kaverit			Kaverit Valmentaja Vanhemmat Opettajat			Valmentaja Puoliso Ystävät		Perhe Ystävät Työkaverit (Valmentaja)		
<b>Urheilu-ura</b>	Urheilu-uran aloittaminen				Erikoistuminen				Huippuvaihe (ammattilaisuus)		Huippu-urheilun lopettaminen
<b>Koulutus ja työ</b>	Esi-koulu (1 vuosi)	Ala-koulu (6 vuotta)	Ylä-koulu (3 vuotta)	Lukio Ammattiopisto		Korkea-koulu	Armeija/ siviilipalvelus (6-12kk)	Työelämä			
<b>DCDE</b>	Liikuntapainotteinen peruskoulu (9 vuotta)			Urheilulukio Ammatillinen urheiluoppilaitos		Urheilumyönteinen korkeakoulu					
	Yläkoulun urheiluluokka		Urheilumyönteinen oppilaitos		Puolustusvoimien urheilukoulu						
	Yläkoululeiritys		Urheiluopisto/ valmennuskeskus		Uraohjelma						
	Urheiluakatemia					Puolustusvoimat					
						Pelaajayhdistys					
<b>Taloudellinen tuki ja resurssit</b>	Perhe			Urheiluseura Lajiliitto Urheiluakatemia		Olympiakomitea Sponsorit			Työnantaja Apuraha		

Kuva 6. Kuva 6. Suomalainen versio huippu-urheilijan uramallista (Nikander ym. 2021, 81; Ryba ym. 2016, 90)

Mallin ensimmäinen taso kuvaa ihmisen psykologista kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen. Toinen taso puolestaan kuvaa muutoksia sosiaalisissa suhteissa. Kolmas taso perustuu Coté ym. (2007) malliin urheilijan urasta, jossa kehitysvaiheita ovat urheilu-uran onnistunut aloittaminen, erikoistuminen, huippu-urheiluvaihe ja huippu-urheilun lopettaminen. Tasolla neljä kuvataan urheilijan kehittymistä opiskelun ja työn näkökulmasta. Viides taso kuvaa koulutuspohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöä, joita on Suomessa tarjolla urheilu-uran aloittamisvaiheesta aina huippuvaiheeseen saakka. Viimeinen eli kuudes käsittää urheilijan taloudellisen tuen ja resurssit. Perhe mahdollistaa lapsen ja nuoren harrastamisen, joka on edellytys urheilijaksi kehittymiselle. (Ryba 2016, 90; Nikander 2021, 81.)

Nikander ym. (2021, 83) tutkimuksen mukaan urheilijaopiskelijat arvioivat urheilulukioiden vahvuudeksi opiskelun ja urheilun yhdistämistä koordinoivan tukiryhmän, asiantuntijapalveluiden saatavuuden, voimaannuttavan lähestymistavan henkilökohtaiseen kehittymiseen sekä joustavat kaksoisuraratkaisut. Sen sijaan heikkouksina pidettiin urheilun ja koulun toimijoiden yhteistyö ja työnjako, ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta, kokonaisvaltainen lähestymistapa opiskelijaurheilijan elämään sekä ennakoiva ja avoin lähestymistapa ympäristön kehittämiseen.

## 5 Projektin tavoite

Tämän projektin tavoitteena oli luoda tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen urheilijan urapolku- opas. Oppaassa on tarkoitus esittää lapsuuden ja nuoruuden kannalta avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen.

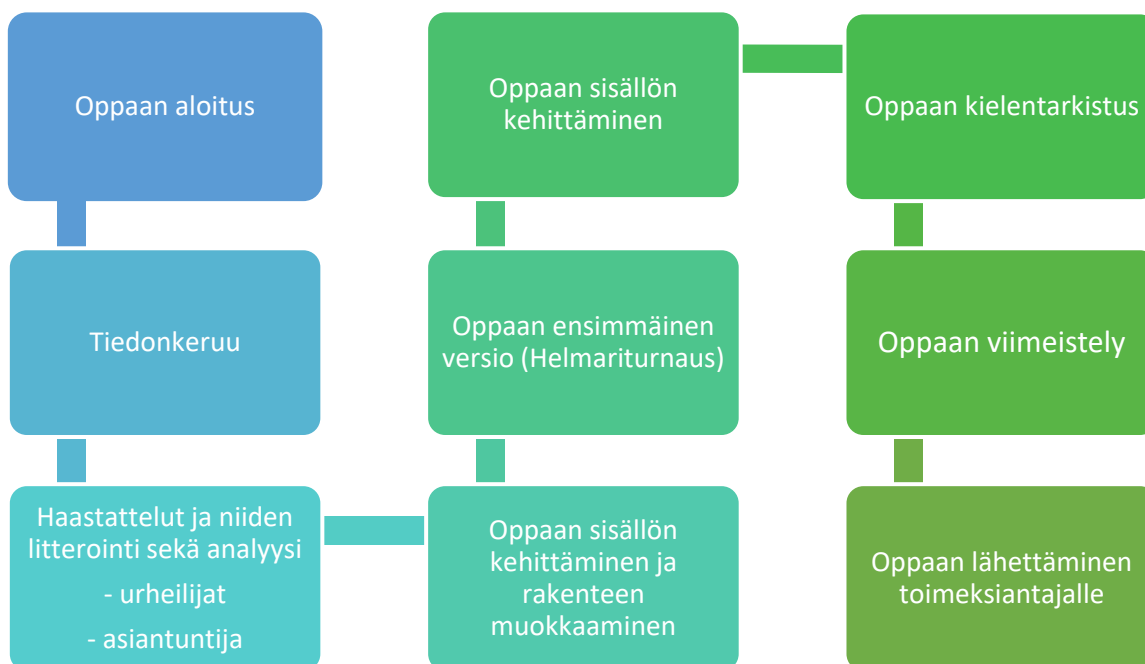
Naisten jalkapallo on kasvanut ja nostanut suosiota niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Nykypäivänä naisilla on mahdollisuus toteuttaa unelmansa ammattijalkapalloilijoina. Kehityksestä huolimatta Suomessa naisten pääsarjatasolla pelaava ei pysty pelaamaan amatikseen. Suomessa laji on ottanut kehitysaskelaita eteenpäin ja pyrkimyksenä on, että Kansallinen Liiga kehittyä amatöörisarjasta ammattilaissarjaksi.

Huipulle pääseminen ei ole helppoa, se vaatii täydellistä omistautumista lajille, jota harjoittaa, unohtamatta motivaatiota ja toiminnan mielekkyyttä. Harjoittelun määrä ja laatu tulisi olla yksilölle sopivaa, lisäksi tarvitaan vahva tukiverkosto, laadukkaat olosuhteet sekä toimiva ympäristö, jotka tukevat urheilijaa kokonaisvaltaisesti elämän eri osa-alueilla kohti huippua. Jokaiselle muodostuu oma ainutlaatuinen urheilijan polku, johon vaikuttavat elämässä eri siirtymät ja tapahtumat. Myös oikean aikaisuudella ja sattumalla on vaikutusta tulevaan.

## 6 Projektin vaiheet

Opinnäytetyön tekeminen alkoi keväällä 2022. Työskentely alkoi puhelinpalaverilla toimeksiantajan kanssa, jossa pohdittiin työn sisältöä ja rakennetta. Toimeksiantaja oli määritellyt oppaan kohde-ryhmän, jonka pohjalta luotiin eri teemat oppaaseen. Tämän jälkeen aloitin tiedonkeruun, jonka myötä oppaan sisältöä muokattiin vastaamaan työn tavoitetta. Pyrkimyksenä oli tuoda esille teemoja urheilijaksi kasvamiseen, jotka koskettavat niin urheilijaa kuin heidän perhettään. Tiedonkeruun jälkeen, toimeksiantajan kanssa sovittiin yhdessä sopivat haastateltavat Suomen naisten jalkapallomaajoukkueesta. Urheilijahaastattelupyynnöt lähetettiin maajoukkueen tiedottajalle, joka toimitti pyynnöt haastateltaville. Asiantuntijahaastattelua varten olin yhteydessä asiantuntijaan ja sovimme haastattelun ajankohdan.

Oppaan ensimmäinen versio esitettiin toimeksiantajan järjestämässä Helmariturnauksessa kesäkuussa 2022. Tämän jälkeen oppaan sisältöä oli tarkoitus muokata ja lisätä tietoa. Kesä ja syyskuu 2022 meni oppaan sisällön muokkaamisessa ja jatkui tiedonkeruulla. Lisäksi pidettiin toimeksiantajan kanssa puhelinpalaveri, jossa selkeytettiin otsikointia ja oppaan muuta sisältöä. Opas luotiin toimeksiantajan viralliseen PowerPoint- pohjaan ja tämän lisäksi käytössä oli kattava kuvapankki. Lopussa oppaalle tehtiin kielentarkistus ja oikoluku. Oppaan lopullinen versio valmistui keväällä 2023. Alla kuvattuna projektin vaiheet. (Kuva 1)



Kuva 7. Projektin vaiheet.

## 6.1 Vaihe 1 - Urapolkuoppaan aloitus

Otin yhteyttä Suomen Palloliiton huippujalkapallopäällikköön Marianne Miettiseen ja tiedustelin mahdollista opinnäytetyön aihetta. Toimeksiantajalla oli kolme eri aihetta, joista valikoitui tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmillensa suunnattu urheilijan urapolkuopas. Opas oli tarkoitettu esitettäväksi pelaajien vanhemmille Helmariturnauksessa kesäkuussa 2022.

Työn ensimmäisessä vaiheessa, toimeksiantajan kanssa pidettiin useampi puhelinpalaveri, jossa mietittiin työn sisältöä, rakennetta ja teemoja. Oppaalle ei asetettu tarkkoja raameja sen pituudesta (PowerPoint diojen lukumäärä), mutta lähtökohtana pidettiin 20–30 diasetin kokonaisuutta. Pääasia oli, että opas olisi helppolukuinen, selkeä ja kaikkien saatavilla. Toimeksiantajan kanssa sovittiin sähköpostitse palavereja oppaan edistymisen mukaan.

Ensimmäisessä puhelinpalaverissa keskusteltiin tyttö- ja naisjalkapallon tulevaisuudesta, mihin suuntaan laji on menossa ja millaisia vaatimuksia nykypäivän pelaajilta odotetaan, jos pelaajan tavoitteena on kehittyä kansainväliselle huipulle. Toimeksiantajan toiveena oli, että opasta varten haastatellaan Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen pelaajia ja lisäksi yhtä asiantuntijaa. Hirsjärven ja Hurmeen (2001,66) mukaan, tutkimuksen ilmiö ja peruskäsitteet hahmottuvat vasta perehdyttäessä teoriaan ja tutkimustietoon. Tämän jälkeen haastattelun teema-alueet ja kysymykset on helpompi laatia, jolloin ne vastaavat työn teoriapohjaa.

Oppaaseen valikoitui kolme pääteemaa:

- **Huippu-urheilijaksi kasvamisen**, lapsuuden liikunta ja kasvuympäristö sekä perheen rooli urheilijan polulla
- **Tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuudet**, pelaajapolku ja kansainvälinen ura
- **Urheilijan urapolku**, DCDE- kehitysmalli ja kaksoisura

## 6.2 Vaihe 2 - Oppaan tietopohja ja tiedonkeruu

Oppaan teemat ovat laajoja ja tietoa löytyi paljon. Lähdeaineisto koostui kansainvälisistä ja kotimaisista tutkimuksista ja julkaisuista, kirjallisuudesta, podcasteista, videoseminaareista, useista kohtaamisista ja keskusteluista alan asiantuntijoiden kanssa. Lopulta lähdeaineistoa oli kertynyt kymmeniä sivuja. Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan, toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole syytä hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä, koska muuten työn laajuus kasvaa kohtuuttomaksi, eikä vastaa opinnäytetyölle laadittua opintoviikkomäärää.

Suomessa urheilijoiden uria ja urheilijaksi kasvamista on tutkittu jonkin verran, mutta iso osa huippu-urheilijoiden elämästä, kasvamisesta, sosiaalistumisesta ja uraa käsittelevistä tutkimuksista on kansainvälisiä. Myös suomalaiset tutkimukset nojaavat pitkälti kansainvälisten tutkimusten tuloksiin. Aarresolan, Itkosen ja Lämsän (2015) mukaan kansainvälinen tutkimus ei aina ole sovellettavissa suomalaiseen urheilukulttuuriin ja sosialisatioympäristöön, jonka vuoksi kansainvälisiä tutkimustuloksia tulee tarkastella harkiten.

Lisäksi olin seuraamassa Suomen Olympiakomitean järjestämää valtakunnallista huippuvaiheen kaksoisuraseminaaria, joka järjestettiin Helsingissä 15.9.2022. Seminaarin kaksi pääteemaa olivat ”Pääoma urheilusta ja opiskelusta”. Seminaarin pääpuhujana oli professori Paul Wylleman, jonka tutkimustuloksia on hyödynnetty oppaan sisällön suunnittelussa.

### **6.3 Vaihe 3 - Urheilijahaastattelut**

Osana kehittämistyötä toteutettiin urheilijahaastatteluita neljä kappaletta. Haastatteluihin valittiin Suomen naisten jalkapallomaajoukkueesta eri-ikäisiä ja eri paikkakunnalla kasvaneita pelaajia, jotka pelaavat jalkapalloa ammatikseen.

Haastatteluiden tavoitteena oli toimia esikuvatarinoina ja esimerkkeinä eri urheilijoiden poluista kohti huippua. Haastattelupyynnö ja haastattelu noudatti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta (HTK) (2023). Haastattelupyynnö lähettiin Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen tiedottajalle, jonka kautta pyynnö välitettiin haastateltaville. Kaikki haastateltavat hyväksyivät haastattelupyynnön. Haastateltaviin oltiin henkilökohtaisesti yhteydessä ja sovittiin haastatteluaike. Liitteessä 1 on esitelty urheilijahaastatteluiden teemat ja kysymykset.

Haastattelut toteutettiin touko-kesäkuussa 2022. Kaikki haastattelut toteutettiin videohaastatteluina. Haastattelukysymykset pyrittiin muodostamaan teorian pohjalta ja käsittelemään nykytutkimuksen valossa nousseita merkittäviä teemoja urheilijaksi kasvamiseen. Haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin tärkeimmät ohjeet haastattelua varten kuten haastattelurunko ja kesto. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella. Haastattelutilanteissa ympäristöstä haluttiin luoda avoin ja kiireetön. Haastateltavalla oli mahdollisuus jatkaa haastattelua sovitun ajan jälkeen. Haastattelut kestivät keskimäärin 50–60 minuuttia.

Haastatteluissa pyrittiin saamaan vastauksia urheilijoiden urapoluista, millaisia tekijöitä ja ihmisiä heidän urien aikana on ollut, jotka ovat vaikuttaneet huipulle pääsemiseen, millaista huippu-urheilijan elämä on ja millaisia haasteita urheilija voi urallaan kohdata. Haastattelut toteutettiin teema-haastatteluina ja puolistrukturoitu eli haastattelulle oli luotu valmiiksi eri teemat sekä kysymykset, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut. Hyvärisen (2017, 22) mukaan, kun valitsee



teemahaastattelun, tulee huomioida, ettei ennalta valitut teemat välttämättä sovi tai kosketa kaikkia haastateltavia.

Haastattelun alussa haastateltavilta tiedusteltiin taustatietoja, jonka jälkeen siirryttiin haastattelukysymyksiin. Näiden ohella haastateltava saattoi tehdä tarkentavia kysymyksiä, joilla pyrittiin pääsemään tarkemmin kiinni haastateltavan näkemyksiin. Nämä tarkentavat kysymykset siivittivät haastattelua eteenpäin, joka teki jokaisesta haastattelusta yksilöllisen tarinan. Haastattelut tallennettiin elektroniseen muotoon sekä puhelimeen, että tietokoneelle. Haastattelut litteroitiin haastattelun jälkeen. Litterointiin ei käytetty apuvälineitä.

Haastateltaville lähetettiin viikkoa ennen haastattelua teemat ja kysymykset, jotta haastatteluun oli mahdollisuus valmistautua. Näin myös varmistettiin, että haastattelutilanne on sujuva ja pysyy sovituksessa aikataulussa. Tämän vuoksi haastattelut sujuivat hyvin ja haastateltavat pitivät haastattelua erityisen mieleisenä. Yleensä pelaajat olivat tottuneet antamaan hikihaastatteluita, jossa he kommentoivat lyhyesti peliin liittyviä tapahtumia.

#### **6.4 Vaihe 4 - Urheilijahaastatteluiden analyysi**

Haastateltavien anonymiteetti on pyritty turvaamaan mahdollisimman hyvin. Haastateltaville kerrottiin selkeästi mihin haastattelumateriaalia hyödynnetään. Haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta haastattelukysymyksiin. Haastateltavien halutessa haastattelumateriaalia rajattiin pois, eikä sitä käytetty. Haastateltavat olivat tietoisia siitä, että jotkin heidän kertomansa asiat tai tarinat saattoivat olla tunnistettavissa ulkopuoliselle lukijalle. Haastateltaviin viitataan haastattelumateriaalissa koodeilla H1-H4. Haastateltavien koulutusaloihin ja edustamiin seuroihin ei viitata suoraan. Haastateltavien tunnistaminen tiettyjen piirteiden kautta pyrittiin estämään mahdollisimman hyvin.

Haastattelun ensimmäisessä teemassa käsiteltiin lapsuuden liikuntaa ja kasvuympäristöä sekä perheen roolia urheilijan lapsuusvaiheessa. Kysymyksiä oli kolme ja niillä pyrittiin selvittämään muun muassa urheilijan taustaa liikuntaan, millaista liikunta ja urheilu oli lapsuudessa, kenen kanssa liikuttiin ja miksi, miten liikuttiin ja millaiset olosuhteet liikkumiseen oli. Ja oliko lapsuudessa jokin merkittävä henkilö tai esikuva, joka innoitti liikuntaan.

*No mun vanhemmat on niin ite ollut tosi aktiivisia ja harrastanut tosi monipuolisesti. Mä ja sit mun pikkuveli saatiin olla sitten niiden harrastuksissa aina mukana, treeneihin ja peleihin lähtää mukaan. Ja sit meillä on ollut tosi paljon sellaista arkiliikuntaa. On ulkona leikitty paljon ja pelailtu eri pelejä ja harrastettu yhdessä niin ku sekä kavereiden kanssa niissä pihapeleissä, mutta myös perheen kanssa ollaan tehty paljon juttuja.*

(H1)

*Talvisin käytiin koko perheen kanssa hiihtämässä ja luistelemassa. Kesäsin pelattiin paljon eri pihapelejä ja ihan ylipäättään liikuttiin. Ei periaatteessa mitään ihmeellistä, pihalla oli helppo mennä sisarusten ja vanhempienka tekee jotain. Et ei se ollut niin suunnitelmallista. Kuhan vaan mentiin ulos ja tehtiin jotain.*

(H2)

Kaikki haastateltavat olivat liikkuneet lapsuudessa monipuolisesti, talvella hyödynnettiin lähiympäristön mahdollisuuksia, kuten luistinratoja ja hiihtolatuja, kesällä taas urheilukentällä juostiin ja kotipihalla leikittiin sisarusten ja kavereiden kanssa. Haastateltavat mainitsivat, että heillä oli lapsuudessa kodin lähellä hyvät olosuhteet harrastaa erilaisia lajeja. Haastateltavat kokivat, ettei heitä tarvinnut lapsena erikseen kannustaa ja innostaa liikkumiseen. Perheen aktiivisuus ja myönteinen ajatus liikuntaa kohtaan pidettiin tärkeänä asiana liikunnalliselle elämäntavalle. Liikkuminen oli sisäsyntyistä ja sitä pidettiin kivana tapana viettää aikaa perheen kanssa. Liikkuminen ei ollut suunnitelmallista, vaan se oli tapa elää lapsuutta ja viettää vapaa-aikaa. Arkiliikunnan lisäksi haastateltavat olivat kokeilleet monipuolisesti erilaisia lajeja. Haastateltavat mainitsivat esikuvikseen muun muassa omat vanhemmat, sukulaiset tai muita urheilijoita. Myös valmentajat koettiin merkittävinä innoittajina urheilun parissa.

*Toinen vanhemmista on ollut urheiluseuran toiminnassa mukana, ja sitä kautta menin jalkapalloharjoituksiin mukaan. Toinen vanhemmista on harrastanut x-lajia, ja siitä tuli myös mun toinen harrastus. Myös sisarukset harrastivat erilaisia pallopelejä. Niitä palloja on tosiaan pyörinyt kotona, että silleen se on niinku ollut ihan selkeä, että on hyvä olla joku harrastus.*

(H3)

*Liikkuminen on lähtenyt musta, että mä oon niin ku aina tykännyt tehdä ja halunnut tehdä. Kotona on annettu kokeilla ja harrastaa, ja autettu sen osalta. Että, eihän mun vanhemmillä ole itsellään ollut mitään vapaa aikaa tai harrastuksia, kun kaikki aika mennyt mun ja siskon harrastuksiin ja kускаamiseen, että aika pitkälti lasten ehdoilla menty.*

(H4)

Haastattelun toisessa teemassa käsiteltiin urheilun merkitystä elämässä, miten ja milloin jalkapallo valikoitui päälajiksi ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen. Kaikille haastateltaville liikunta ja urheilu on aina ollut iso osa elämää ja identiteettiä. Liikkuminen on tapahtunut omasta tahdosta. Liikkumisen ja urheilun koettiin olevan terveydelle hyväksi, mutta ennen kaikkea se antoi paljon sisältöä elämään. Harrastuksista sai uusia kavereita, kilpaileminen oli kivaa ja haastateltavat kokivat lapsuudessa olevansa hyviä liikkumaan, jolloin se tuntui helpolta. Joukkueessa pelaaminen koettiin tärkeäksi, siinä opittiin toimimaan ryhmässä ja se motivoi liikkumaan. Perheen tukea ja kannustamista liikkumiseen ja urheilemiseen pidettiin tärkeänä.

*Tosi iso merkitys, kun on pienestä asti urheillut. Ja niinku pitkään määritellyt ihan kaiken elämässä. Koulun ja muut asiat olen hoitanut hyvin, mutta urheilu on ollut tärkein.*

(H3)

*Iso osa omaa elämää, iso osa identiteettiä. Uskon, että jalkapallouran jälkeen urheilu ja liikunta jää aktiivisesti elämään. Kun liikkuu niin voi hyvin ja siitä saa energiaa harjoitteluun. Nautin liikkumisesta. Mä niinku halusin itse mennä ja liikkua, tykkäsin siitä tosi paljon, mutta varmaan myös sillä tavalla ovat kannustaneet, että on niinku vienyt treeneihin. Ei niin mitään sellaista painostusta, että enemmän niinku sellaista positiiivista kannustamista ja kysely miten on mennyt treeneissä.*

(H1)

Haastateltavat kokivat panostavansa urheiluun jo lapsuudessa, ja uskoivat sen olevan hyvä lähtökohta ammattilaisuuden tavoittelemiseen. Haastateltavista kolme urheilijaa oli harrastanut lukioikään asti useampaa, kuin yhtä lajia. Yhdellä haastateltavista oli jo lapsuudessa selvää, että jalkapallosta tulisi hänen päälajinsa, jonka lisäksi hän liikkui arjessa monipuolisesti. Kaikki haastateltavat olivat aloittaneet jalkapallon pelaamisen alle 10- vuotiaana ja sen lisäksi harrastaneet eri pallopelejä, yleisurheilua ja kamppailulajeja. Kaikki haastateltavat olivat lapsuudessa tai nuoruudessa harrastaneet jalkapalloa poikajoukkueessa. Haastateltavat uskoivat, että poikajoukkueessa he saivat kovempia harjoituksia ja kehittyivät lajissa monipuolisemmin, ennen siirtymistä

tyttöjoukkueeseen. Poikajoukkueessa pelaaminen on koettu mielekkääksi ja kehittäväksi ympäristöksi. Kaikki haastateltavat olivat olleet nuorten maajoukkue toiminnassa mukana ja kokivat sen olevan tärkeä vaihe omalla peliuralla.

Kolmannessa teemassa käsiteltiin ammattilaisuutta, mikä johti siihen, että haastateltavasta tuli ammattilaisjalkapalloilija, mitä huippu-urheilu on opettanut, mitä hyötyä opituista taidoista on urheilun jälkeiseen uraan tai opintoihin sekä millaisia haasteita ammattilaisuudella voi kohdata.

*No siis oikeastaan silloin 14- vuotiaana mulla oli vielä varmaan 5 eri lajia. Ja 19- vuotiaana tein sen päätöksen, että mä haluan panostaa futikseen. No oikeastaan se mun lajivalinta perustui siihen, että mistä mä nautin eniten, että ei siinä tavallaan ollu niinku mitään tuloksellista perusteita, että minkä takia mä valitsin jalkapallon. Mulle se oli tärkeintä, että mä nautin siitä pelaamisesta niin paljon, että se oli se palo siihen futikseen. Ja ku nousin naisten A-maajoukkueeseen, silloin se alkoi konkretisoitumaan, että ehkä voisi tulevaisuudessa olla mahdollista pelata amatiksseen. Tuli mahdollisuus lähteä tryoutille x- maahan, ja sen jälkeen kirjoitin sopimuksen.*

(H1)

*Mä tiesin, että haluan kehittyä ja tulla niin hyväksi, kuin mahdollista. Suomessa se ei ole oikein mahdollista, niin sitten oli selvää, että muutan x-maahan, jossa paremmat olosuhteet ja mahdollisuudet kehittyä. Ja sen se vaati, jotta musta voi tulla ammattilainen.*

(H2)

*Ei varsinaisesti ole mitään selkeää vastausta tähän. Tavallaan se on ollut itsestään selvää ja siitä on pienenä haaveillut. Silloin ku olin pieni, niin ei silloin ollut naispelaajia ammattilaisena, vaan kaikki oli miesidoleita ja haaveilin pelaavani miesten joukkueessa, jossakin isossa seurassa. Tykkäsin futiksesta niin paljon ja mitään muuta en halunnut tehdä. Ja kun pääsin junnumaajoukkueeseen, niin tajusin, että tässä pärjää.*

(H3)

*Pienestä asti ollut sellainen olo, että haluaa olla paras. Unelmoin ja oli kova itseluottamus. X-lajissa piti päästä Olympialaisiin, futiksessa ammattilaiseksi ja siviilissä tulla isoksi pomoksi, joku miljonääri tai presidentti. Miksi kaikessa ei voisi olla paras. Ties, että ammattipelaajia on ja halusi tekin siihen tilanteeseen.*

(H4)

Kaikki haastateltavat unelmoivat ammattilaisuudesta ja olivat hyvin päättäväisiä unelmien toteuttamiseen. Kun jalkapallosta oli tullut päälaji viimeistään lukioiässä, urheilijoiden haaveet ammattilaisuudesta kirkastuivat. Maajoukkue toiminta avasi ovia ulkomaille, jossa ammattilaisuus oli mahdollista, koska Suomessa ei voi pelata ammattilaisena. Huippu-urheilussa on opittu erilaisia elämäntaitoja, kuten ryhmätyötaitoja, ajanhallintaa, vastuunottamista, erilaisten ihmisten kanssa toimimisesta, paineensietokykyä ja uuden kielen oppimista. Haastateltavat kokivat, että huippu-urheilu on erityisesti opettanut itsekuria, määrätietoisuutta, sitkeyttä ja sopeutumista erilaisiin tilanteisiin. Joukkueurheilussa opittuja taitoja pidettiin hyödyllisinä urheilu-uran jälkeiseen uraan. Muutto Suomesta ulkomaille oli haastateltaville jo yksinään iso haaste kohti ammattilaisuutta. Jalkapallossa vaatimustaso oli kovempi kuin Suomessa. Pelitempoa pidettiin kovana ja harjoituksia fyysisesti raskaampana. Kaikille vaatimustaso oli sama, huolimatta henkilökohtaisesta taustasta. Uusi toimintaympäristö, kulttuuri ja kieli koettiin isoksi haasteeksi, joko siihen tottui tai piti lähteä takaisin kotiin. Haastateltavat kokivat, että kaikkeen piti sopeutua ja suhtautua positiivisesti, asioiden järjestelyyn sai paljon apua. Yksi haastateltavista oli pohtinut ulkomaille lähtöä koti-ikävänsä kautta, hän koki pitävänsä itseään itsekkäänä, koska jahtasi omaa unelmaansa ja olisi kaukana perheestä. Kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä, että alusta lähtien tuntee olonsa tervetulleeksi ja pääsee sopivaan joukkueeseen, saa arvostusta ja luottamusta pelikavereilta sekä valmennukselta. Näitä tekijöitä pidettiin tärkeänä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Viimeisessä teemassa käsiteltiin urheilijan kaksoisura asioita, opiskelua ja työskentelyä peliuran jälkeen, miten pelaajille on puhuttu kaksoisurasta ja miten kaksoisura rakentuu osaksi arkea, mitä hyötyä tai haittaa kaksoisurasta on, onko opinnot tai muu työ keskeytetty urheilu-uran vuoksi.

En ole, olen opiskellut 100 %. Olen priorisoinut urheilu-uran ykköseksi, jos tarvitsee siirtää opintoja, niin en ota siitä stressiä vaan se on ok. Koulu ja urheilu on aikataulutettu hyvin, ja olen tehnyt kovasti töitä, että saan opinnot pois alta. Olen joutunut tekemään opintoja viikonloppuisin. Opiskelu on mielenkiintoista ja saan siitä paljon sisältöä omaan elämään. Koulussa on huippu-urheilijoille suunnattu opinto-ohjaaja, joka auttaa järjestämään opintoja. Pitää toki itse olla aktiivinen ja pyytää apua järjestelyihin.

(H1)

Haastateltavista puolet opiskelevat pelaamisen lisäksi ja puolet ovat keskittyneet ainoastaan pelaamiseen. Haastateltavat kertoivat, että seurat tekevät yhteistyötä paikallisten oppilaitosten kanssa, jotta pelaajat voivat yhdistää opinnot sujuvasti pelaamisen kanssa. Kaksoisurasta on puhuttu niin seuroissa kuin maajoukkueessa. Tietoa on saatavilla, mutta urheilijan tulee itse olla aktiivinen asioiden suhteen. Pelaamisen ohella opiskelua pidettiin hyvänä asiana, sen myötä saa ajatuksia

muualla, se tasapainottaa urheilua ja kehittää ihmisenä erilaisia ominaisuuksia. Haastateltavista puolet, jotka eivät opiskelleet, olivat tehneet tietoisin valinnan ja haluavat panostaa jalkapalloon, niin paljon kuin se on mahdollista. He eivät myöskään tienneet mikä ala heitä kiinnostaa, joten eivät kokeneet saavansa opiskelusta itselleen hyötyä.

Mulla on ollut selkeä valinta, että keskityn jalkapalloon. Ei ole ollut sellaista selkeää mitä alkaisin muuta tekemään. Koen, että se et olen saanut vaan keskittyä urheiluun niin olen päässyt tälle tasolle.

(H3)

Vammojen myötä löysin mielenkiinnon kohteen opiskeluihin ja ymmärsin sen, että se päivä, kun futis loppuuniin mulla on hyvä olla jotain varalla, joku toinen ura mihin suuntaan. Joskus vammoista voi olla hyötyä. Estää se tyhjiö mikä tulee urheilu-uran jälkeen. Oli selvä, että jotain pitää tehdä ja opiskella. Jalkapallo uran aikana on arjessa paljon loppoaikaa, jolloin on hyvä aika opiskella. Kannattaa miettiä, että kuka sä oot sen jalkapalloilijan lisäksi.

(H4)

Kaikki haastateltavat mainitsivat, että opiskelun yhdistäminen pelaamiseen on tehty sujuvaksi ja helpoksi. Oppilaitoksissa opinto-ohjaajat auttavat mielellään opintojen suunnittelussa, jolloin on helpompi keskittyä urheilu-uraan. Apua saa ja sitä kannattaa kysyä. Osa haastateltavista kokivat, että opiskelu haittaa urheilijaksi kehittymistä koska aamuisin ei ole mahdollista osallistua treeneihin, jos täytyy mennä luennoille. Opiskeluun suhtaudutaan seuroissa myönteisesti ja ymmärretään, että joskus harjoituksia voi jäädä välistä tai mielentila ei ole vahva harjoitteluun. Tällöin harjoittelua pystytään keventämään ja yksilöimään. Haastatteluissa nousi esille, että eri maiden välillä on eroja siinä, miten huippu-urheilua arvostetaan, pidetäänkö urheilua oikeana ammattina vai ei. Kaikki haastateltavat kokivat, että Suomessa tyttö ja naisjalkapallo on mennyt eteenpäin, mutta muualla maailmassa kehitys on ollut vielä nopeampaa ja naistenjalkapallosta on tullut globaalisti kovaa kilpailua.

## 6.5 Vaihe 5 - Asiantuntijahaastattelu

Olin yhteydessä asiantuntijaan ja kysyin kiinnostusta haastatteluun. Asiantuntija hyväksyi haastattelupyynnön, jonka jälkeen sovittiin haastattelulle sopiva aika. Haastattelupyyntö ja haastattelutilanne noudatti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimaa hyvän tieteellisen käytännön

ohjeistusta (HTK) (2023). Haastattelu toteutettiin zoom- videon välityksellä heinäkuussa 2022. Ennen haastattelua, haastattelija kertoi haastattelevalla haastattelun keston ja rakenteen. Haastattelu nauhoitettiin haastateltavan suostumuksella. Haastattelulle oli varattu aikaa 60 minuuttia, mutta haastattelun aikana ilmeni, että keskustelua oli paljon ja yhteisymmärryksessä pidensimme aikaa. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan 1h 54min. Kun haastattelu oli litteroitu, ilmeni että tämän työn kannalta, olisi relevanttia käyttää asiantuntijan nimeä, koska hänen roolinsa on merkittävä tyttö- ja naisjalkapallon kehityksessä. Anonymiteetti poistettiin asiantuntijan suostumuksella. Asiantuntijan kertomukset lähetettiin henkilökohtaisesti sähköpostiin, ennen niiden julkaisua tässä työssä. Näin varmistettiin, että asiayhteydet ja kertomukset ovat paikkaansa pitäviä.

Alastalon, Åkermanin ja Vaittisen (2017, 214) mukaan asiantuntijahaastattelu ei ole itsessään haastattelumenetelmä, vaikka haastateltavana on asiantuntija. Näin ollen haastateltavan ei tarvitse miettiä haastatteluntyyppiä, joka voisi rajata jonkin tiedon saamisen asiantuntijalta. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna ja puolistrukturoitu eli asiantuntijahaastattelulle oli luotu valmiiksi eri teemat sekä kysymykset, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut.

Asiantuntijahaastatteluun haastattelin Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen päävalmentajaa Marko Salorantaa. Saloranta on valmentanut jalkapalloa lähes 30 vuoden ajan. Hän on aloittanut valmennustyön poikien juniorijoukkueessa, jonka jälkeen hän siirtyi pelaajavalmentajaksi miesten joukkueeseen. Vuodesta 2002–2010 Saloranta toimi Naisten Liigassa (nyk. Kansallinen Liiga) päävalmentajana, jonka ohella vuonna 2006 hän aloitti 16- ja 17- vuotiaiden tyttömaajoukkueiden päävalmentajana. Vuoden 2011 alusta hän toimi kyseisten juniorimaajoukkueiden päävalmentajana. Vuonna 2009–2014 Saloranta toimi naisten jalkapallomaajoukkueen kakkosvalmentajana ja vuonna 2017 hän toimi väliaikaisena päävalmentajana. Vuonna 2022 Saloranta nimettiin naisten A-maajoukkueen päävalmentajaksi.

Haastattelun tarkoituksena oli saada tietoa tyttö- ja naisjalkapallon nykytilasta ja sen mahdollisuuksista Suomessa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin urapolusta puhutaan nuorille pelaajille ja mikä on valmentajan rooli urheilijan polulla.

Ensimmäisessä teemassa käsiteltiin urheilijaksi kasvamista. Mitkä ovat avainkohtia huippu-urheilijaksi kasvamiseen, millä tavoin eri toimijat urheilijan polulla voivat tukea kasvuprosessia ja miten valmentaja voi tukea urheilijan motivaatiota sekä innostumista lajin parissa.

Urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta, lapsuuden monipuolinen liikunta luo nuorelle pohjan urheiluharjoitteluun. Tällä tavoin voidaan ennaltaehkäistä rasitusvammoja, jotka saattavat syntyä, kun lapsuuden ja varhaisnuoruuden leikinomaisesta harjoittelusta siirrytään tavoitteellisempaan harjoitteluun. Terveenä pysyminen mahdollisimman pitkään, on tärkeää kehittymisen kannalta.

*Mä näen niinku tosi tärkeänä siinä lapsuusvaiheessa se, että kuinka paljon tulee yleisesti ottaen liikkumista. Seuratoiminnassa harjoitellaan varmaan enemmän kuin joskus aiemmin, mutta kokonaisliikunnan määrä, niin se on liian pieni. Että miten se kroppa kestää siinä kohtaa, kun ruvetaan lisää harjoittelua. Niin siinä on kyllä ongelma. (Marko Saloranta)*

Haastattelussa nousi useasti perheen merkitys urheilijan polulla. Vanhemmat tukevat ja toimivat esimerkkinä lapsille ja nuorille. Seuratoiminnassa tärkeänä tehtävänä on saada lapset nauttimaan ja tykkäämään liikunnasta. Tällä tavoin voidaan muun muassa ehkäistä varhain teini-iässä harrastuksen lopettaminen. Huipulle pääseminen vaatii urheilijalta myös liikkumista lajiharjoittelun lisäksi.

Saloranta pitää kokonaisliikunnan määrää tärkeänä osana urheilijaksi kehittämisessä aina huippuvaiheeseen asti. Harjoitukseen kuljetun matkan voisi esimerkiksi taittaa polkupyörällä, jolloin harjoittelun kokonaismäärä saadaan nostettua riittävälle tasolle. Hänen mielestään Suomessa pelaajat eivät liiku riittävästi lajiharjoittelun lisäksi. Suomessa pelaajan tulisi pystyä harjoittelemaan määrällisesti enemmän ja kovempaa, jotta ammattilaisliigoissa pelaaminen olisi mahdollista. Salorannan mukaan jalkapallon harrastaminen tulisi aloittaa varhain lapsuudessa, mutta sen lisäksi voi olla muitakin lajeja. Lasten jakaminen kiinteisiin tasojoukkueisiin liian aikaisin ei ole hyvä asia, sillä lapset kehittyvät eri tahtiin. Harjoittelu ja pelaaminen mahdollisimman sopivan tasoisessa ryhmässä on hyvä asia, mutta ryhmiä ei kannata lyödä lukkoon nuorena, vaan kehittymisen ja motivaation mukaan on hyvä jatkuvasti tarjota pelaajille mahdollisimman sopivan tasoisia haasteita. Yhteen lajiin ehtii erikoistumaan myöhemminkin.

Urheilijan urapolusta puhuttaessa, haasteena hän näkee kokonaisuuden hallinnan, miten urheilijan ympärillä olevat toimijat voisivat tehdä enemmän yhteistyötä ja tukea urheilijaa kokonaisvaltaisesti. Tällä hetkellä jokainen toimija on ikään kuin erillinen osa urheilijan ympärillä olevaa yhteisöä, eikä vuorovaikutusta heidän välillään tapahdu riittävästi. Erityisesti hän näkee ongelmana vanhempien ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen. Mahdollisimman moni vanhempi olisi hyvä saada jollakin tavalla mukaan lapsen ja nuoren harrastustoimintaan.

Urheilijaksi kasvaminen on kasvuprosessi, jonka aikana yksilö kehittyy niin psykologisesti kuin fysiologisesti. Muutokset voivat olla nuorelle vaikeita hetkiä, jolloin niiden käsittelemiseen on tärkeä saada tukea, joko valmentajalta, vanhemmilta tai muilta turvallisilta aikuisilta. Valmentajien tulisi olla tietoisempia eri kehitysvaiheista, ja mitä niiden aikana lapsi tai nuori voi kokea. Valmentajien pitäisi pystyä tukemaan urheilijaa kaikkina hetkinä.



*Olisi tärkeää, et ne valmentajat oppii tuntemaan pelaajia myös ihmisinä. Pelaajien kanssa on tärkeä käydä keskusteluita. Seuratoiminnassa toi olisi tosi helppoa. Se madaltaa pelaajien kynnystä tulla juttelemaan valmentajalle. Sitten, että se valmentaja ei ole pelkästään tukena jalkapallossa, vaan myös muissa asioissa esimerkiksi painottaa koulun tärkeyttä. (Marko Saloranta)*

Toisessa teemassa keskusteltiin urheilijan kaksoisurasta. Miten kaksoisurasta puhutaan pelaajille, mitä valmentajan tulisi tietää siitä ja mikä on valmentajan rooli urheilijan urapolulla. Urheilijan kaksoisuran tavoitteena on, että nuori pystyy yhdistämään koulun ja tavoitteellisen harjoittelun tasapainoisesti. Kaksoisura asioissa on menty paljon eteenpäin, mutta kehitettävää on. Suomen Palloliitto on pyrkinyt järjestämään pelaajille ja vanhemmille koulutuksia, joissa käydään läpi kaksoisuraa ja sen mahdollisuuksia.

Saloranta näkee, että toisella asteella urheilijoilla on erityisesti aikataulullisia haasteita koulun ja harjoittelun välillä. Kaksoisuran haasteista tulisi puhua enemmän, koska se vaatii nuorelta suunnitelmallisuutta ja itsekuria, jotta koulu sekä harjoittelu sujuu hyvin. Haastattelun aikana ilmeni, että Kansallisen Liigan valmentajille ei ole koskaan toteutettu koulutusta, jossa kaksoisura asioita olisi käyty läpi. On tärkeää, että valmentajat ymmärtävät mitä kaksoisuralla tarkoitetaan ja mikä heidän roolinsa on siinä.

Kolmannessa teemassa paneuduttiin tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuuksiin Suomessa. Suomalaisen jalkapallon yhtenä tavoitteena vuosille 2020–2024, on kasvattaa tyttö- ja naisjalkapallon harrastajamäärää. Tavoitteena on tehdä jalkapallosta suosituin harrastus tytöille ja naisille vuoteen 2027 mennessä. Millä keinoilla tämä on mahdollista ja millaisia toimenpiteitä se vaatii.

*Alkuvaihe on tärkeä, se mitä sanoin aiemmin. Miten lapset saadaan innostumaan ja kiinnittymään liikkumiseen sekä harrastukseen. Mä uskon, että kaikki lapset haluaa olla sellaisessa toiminnassa mukana, mikä on hyvä ja toimiva. On tärkeää, että tytöt saa kokemusta futiksesta, on se sitten koulussa tai harrastuksessa. (Marko Saloranta)*

Naistenjalkapallon tulisi saada lisää näkyvyyttä, jotta ihmiset menisivät katsomaan pelejä, mutta edes se ei aina riitä. Vuoden 2022 naisten EM-kisat keräsivät valtavan määrän katsojia television

ääreen, joka innoitti varmasti monen tytön aloittamaan jalkapallon tai ainakin kokeilemaan lajia. Tämä asettaa seurat uudenlaisen ongelman eteen, kun kysyntä kasvaa ja useampi innokas pelaaja haluaisi tulla seuratoimintaan mukaan, niin onko tällaiseen tilanteeseen varauduttu? Miten voidaan varmistaa, että toiminta on tarpeeksi laadukasta ja lapset innostuvat lajiin, ja päättävät jäädä seuraan.

Haastattelussa keskusteltiin Kansallisen Liigan tämänhetkisestä tilanteesta ja kuinka Suomessa pelaavien pelaajien uria saadaan jatkettua? Suomessa naisten pääsarjataso Kansallinen Liiga on amatöörisarja ja sen kehitys on jäänyt eurooppalaisten suurmaiden liigojen taakse. Voiko Kansallisesta Liigasta ponnistaa ammattilaiseksi?

*Pelaajien arki pitää saada paremmaksi. Jos meillä olisi taloudellisesti mahdollisuus tehdä niin, että pelaaja pystyy keskittymään tosissaan jalkapalloon ja opiskeluun, eikä sen tarvitse tehdä muita töitä. Se ei tarkoita, että koko joukkueen tarvii olla ammattilaisia, ei lukiolaisen tarvitse olla vielä ammattilainen. (Marko Saloranta)*

Naisten jalkapallo on ollut kovassa nosteessa ja kehittynyt niin Suomessa kuin muualla maailmassakin. Positiivisesta kehityksestä huolimatta, Suomessa naisten pääsarjatasolla (Kansallinen Liiga) ei voi pelata ammattilaisena, lukuun ottamatta muutamaa yksittäistä pelaajaa. Jopa puoliammattilaisuus tuntuu kaukaiselta ajatukselta. Jotta Kansallisen Liigan tasoa voidaan nostaa, se vaatisi merkittävän taloudellisen panostuksen. Myös harjoitusolosuhteisiin tulisi panostaa entistä enemmän, jotta vaatimustaso nousisi riittävästi. Suomessa naisten jalkapallo on kehittynyt viimeisen 16 vuoden aikana, mutta Euroopassa kärkimaissa ja liigoissa kehittymisen vauhti on ollut selvästi nopeampaa. Nuorten maajoukkueissa on menestytty vielä hyvin. Kansallisen Liigan vaatimustaso hankaloittaa nousemista A-maaotteluihin tai suoraan Euroopan kovimpiin liigoihin. Euroopassa monen ammattilaisliigan taso on todella kova verrattuna Kansalliseen Liigaan. Saloranta painottaa, että niin pelaajilta kuin valmennukselta tulisi vaatia enemmän. Jos pelaajalla on tavoitteena päästä pelaamaan ulkomaille, tulee varautua siihen, että harjoittelun määrä ja tempo on todella kova verrattuna Suomeen. Pelaajilta vaaditaan enemmän ja tekeminen on ammattimaista. Kansallinen Liiga ei valmista tarpeeksi pelaajia siirtymään ulkomaille, suoraan Euroopan kovimpiin liigoihin.

## **6.6 Vaihe 6 - Oppaan sisältö ja rakenne**

Oppaan ensimmäinen versio lähetettiin toimeksiantajalle 14.6.2022. Opas esitettiin toimeksiantajan järjestämässä Helmariturnauksessa 20.6.2022.

Oppaan ensimmäinen versio oli raakaversio, joka jäi tiedon osalta puutteelliseksi. Tämän jälkeen toimeksiantajan kanssa pohdittiin, miten oppaan sisältöä muokataan ja miten tietopohjaa laajennetaan. Syksyllä 2022 opas sai uuden alun. Tiedonkeruu laajentui ja opinnäytetyöntekijä lisäsi ymmärrystä kaksoisurasta sekä urheilijan urapolusta muun muassa osallistumalla Suomen Olympiakomitean järjestämään valtakunnalliseen huippuvaiheen kaksoisuraseminaariin, joka järjestettiin Helsingissä 15.9.2022. Seminaarin kaksi pääteemaa olivat ”Pääoma urheilusta ja opiskelusta”. Seminaarin pääpuhujana oli professori Paul Wylleman.

Oppaassa esitellään lapsuuden ja nuoruuden kannalta merkittäviä tekijöitä, joiden vaikutus on urheilijan polulla kiistaton. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin paljon tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuuksista ja myös tähän liittyvää tietoa haluttiin saada oppaaseen. Oppaan rakenteeseen ja sisältöön etsittiin ideoita aikaisemmista opinnäytetöistä ja graduista sekä tutustuttiin muiden urheilulajien urapolkuihin.

Opas rakennettiin toimeksiantajan viralliseen Powerpoint- pohjaan, jonka pohjalta opinnäytetyöntekijä muokkasi visuaalista ilmettä. Toimeksiantajan toiveesta pyrittiin siihen, että yhdellä dialla ei olisi liian paljon asiaa, jotta se säilyisi selkeänä ja helppolukuisena.

## **6.7 Vaihe 7 - Oppaan sisällön kehittäminen**

Oppaan otsikointi ja tiivistäminen kaipasi sparrausta, joten tapasin jalkapallon pelaajayhdistyksen Player Development Managerin Aku Tervaniemen. Tervaniemen kanssa pohdittiin oppaan sisältöä ja keskusteltiin yleisesti urheilijan urapolusta. Mentorointi antoi lisää varmuutta siihen, että oppaan sisältö käsittelee tärkeitä ja relevantteja teemoja urheilijaksi kasvamisen kannalta. Oppaan alkupe-  
räinen otsikko oli ristiriitainen työn sisällön kanssa ja vaati selkeyttämistä. Kanasen (2015, 363) opinnäytetyön kirjoittajan oppaassa otsikon osalta ohjeistetaan, että otsikon tulisi olla lyhyt, informatiivinen ja vastata työn sisältöä. Aiemmin otsikko antoi ymmärtää, että opasta varten olisi haastateltu kokonainen jalkapallojoukkue ja avattu jokaisen pelaajan urapolkua, tämä ei kuitenkaan ollut oppaan tavoite.

Toimeksiantajan kanssa pohdittiin oppaan visuaalista ilmettä, millä tavoin oppaassa tuodaan tarvittava tieto esille niin, että se olisi innostava. Osa oppaan dioista sisälsi liian paljon tekstiä, joten tietoa karsittiin ja tiivistettiin. Oppaan rakenne oli alusta lähtien selkeä ja visuaalinen ilme noudatti toimeksiantajan virallista graafista ohjeistoa.

## **6.8 Vaihe 8 - Oppaan viimeistely**

Oppaan viimeistelyvaiheessa käytiin läpi diasetin sisältö ja muokattiin joidenkin teemojen otsikoita sekä selkeytettiin tekstiä. Pääsääntöisesti viimeistely oli hienosäätöä visuaalisen ilmeen suhteen.

Oppaan muodostaminen oli jossakin määrin haastavaa, koska yhdelle dialle oli tarkoitus saada maltillisesti tekstiä, jotta se olisi helposti ja nopeasti luettavissa. Urheilijan urapolku osoittautui haastavaksi kokonaisuudeksi rakentaa PowerPoint-muodossa, koska se käsittää niin paljon erilaisia asioita, jotka tulisi huomioida kasvuprosessissa. Toisaalta diaset mahdollisti sen, ettei opas paisu liian suureksi.

## 7 Urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen (liite 3). Oppaassa pyrin tuomaan esille lapsuuden ja nuoruuden kannalta avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiselle. Osana kehittämistyötä haastateltiin neljää Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen pelaajaa ja päävalmentajaa Marko Salorantaa. Oppaan tietopohja on rakentunut kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusten pohjalta sekä haastatteluiden tuloksista. Oppaan sisältö käydään läpi sille laadittujen otsikoiden mukaisessa järjestyksessä.

Oppaan rakenne etenee niin, että alussa esitetään avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen (dia 4), johon on koottu tärkeitä tekijöitä, jotka tulisi huomioida niin urheilijan perheessä kuin valmentajan sekä muiden urheiluharrastuksessa toimijoiden. Huipulle kehittyminen (dia 5) kuvaa urheilijan kolmea kehitysvaihetta (Bloom 1985), jotka ovat niin sanottuja tyyppi-siirtymiä urheilijan kehityksessä kohti huippua. Jokainen kehitysvaihe sisältää vielä erikseen ”omat” avaintekijät ja tärkeät huomiot, jotka voivat johtaa huipulle. Tämän lisäksi tuodaan esille lahjakkuuden ja erikoistumisen sekä perheen merkitys urheilijan polulle. Lahjakkuus ja erikoistuminen ovat urheilumaailmassa hyvin kiisteltyjä ja väärin ymmärrettyjä aiheita. Lahjakkuus nähdään usein niin, että urheilija olisi ”luonnonlahjakas” lajissaan, koska erottuu ominaisuuksiltaan muista ikätovereista. Tällainen ajatus voi usein johtaa harhaan niin valmentajan kuin vanhemmat siitä, että lapsesta tulee huippu. Pidän tärkeänä, että lahjakkuustermiä käsitellään oppaassa, jotta lukija ymmärtäisi, mitä termillä tarkoitetaan ja mistä lahjakkuudessa on kyse. Myös varhain yhteen lajiin ja myöhäinen erikoistuminen on hyvin moniulotteinen asia, jota on tutkittu jo useiden vuosikymmenten ajan. Tutkimusten mukaan varhain yhteen lajiin erikoistumisella on todettu monia kielteisiä vaikutuksia urheilijaksi kasvamiseen ja huipun saavuttamiseen, kun taas myöhäistä erikoistumista pidetään todennäköisempänä huipulle pääsemiseen. Poikkeuksena kuitenkin pidetään esteettisiä lajeja, joissa huippu saavutetaan huomattavasti aiemmin, kuin monessa muussa lajissa. Tämä selittää osaltaan sen, että esteettisissä lajeissa vaadittavat taito-ominaisuuksien harjoittelu tulisi aloittaa mahdollisimman varhain. Kukaan ei voi täysin sanoa, milloin urheilijan tulisi erikoistua lajiin, jotta hän voi saavuttaa huipun. Erikoistumisen osuutta urheilijaksi kasvamiseen on tärkeä käsitellä, koska usein erikoistumiseen liittyy käsitys siitä, ettei urheilija voi saavuttaa huippua, ellei hän ole erikoistunut lajiin varhain lapsuudessa.

Oppaan toinen osio käsittelee tyttö- ja naisjalkapallon nykytilaa sekä mahdollisuuksia. Oppaassa esitellään Suomen Palloliiton pelaajakoulutuksen toiminnan rakenne, joka kuvaa tyttö- ja naisjalkapallon kehitystä helmaritoiminnasta Kansalliseen Liigaan (Suomen huipputaso naistenjalkapallossa) aina Suomen naisten jalkapallomaajoukkueeseen saakka. Lisäksi käsitellään Suomen Palloliiton tavoitteita ja missiota tyttö- ja naistenjalkapallon osalta ja millaisia kehitysaskelaita lajissa

halutaan ottaa tulevaisuudessa. Suomen Palloliiton toimesta ei ole kehitetty tyttö- ja naisjalkapalloon omaa pelaajapolkua, joten oppaassa tuodaan esille eri kehitysvaiheiden osalta avaintekijät huipulle kasvamiseen.

Oppaan kolmannessa osiossa käsitellään urheilijan urapolkua, mitä urheilijan urapolulla tarkoitetaan ja mitkä tekijät vaikuttavat uran kehittymiseen. Pelkät tavoitteet ja halu kehittyä huipulle eivät riitä huipun saavuttamiseen, vaan vaaditaan monien tekijöiden yhteistoiminnan onnistumista. Perheen roolia urheilijan polulla ei voi liikaa korostaa. Vanhempien merkitys urheilijan kaksoisuran onnistumiselle on todettu olevan merkittävä. Joten koin, että oppaassa on tärkeä tuoda esille perheen rooli eri kehitysvaiheissa. Kolmannen osion lopussa esitetään kolme kaksoisuramallia, joiden tavoitteena on havainnollistaa urheilijan urapolun mahdollisuuksia. Oppaan lopussa (dia 27) on esitetty kolme eri ajatusta

## 8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen urheilijan urapolkuopas. Oppaan tavoitteena on esittää lapsuuden ja nuoruuden avaintekijät huippu-urheilijaksi kasvamiseen. Oppaan yksi tärkeimmistä tavoitteista on auttaa lasten ja nuorten vanhempia ymmärtämään paremmin, mitkä tekijät voivat vaikuttaa huippu-urheilijaksi kasvamiseen. Lisäksi oppaassa kuvataan urheilijan urapolkua sekä tyttö- ja naisjalkapallon nykytilaa ja mahdollisuuksia. Oppaalla halutaan innostaa sekä motivoida tyttö- ja naisjalkapalloilijoita toteuttamaan unelmansa jalkapallon kautta. Toimeksiantajan osalta toiveena oli, että opas olisi mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen, eikä yhdellä dialla olisi liikaa tekstiä, jotta oppaan jaksaa lukea. Oppaan pituudeksi määriteltiin 20–30 diaa. Toimeksiantajalla on oikeus muokata oppaan rakennetta ja sisältöä sekä tehdä muita tarvittavia muutoksia.

Oppaan sisältö koostuu kolmesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa käsitellään lapsuuden ja nuoruuden kannalta niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat huippu-urheilijaksi kasvamiseen. Toisessa osiossa käsitellään suomalaisen tyttö- ja naisjalkapallon nykytilaa sekä mahdollisuuksia. Esimerkiksi Suomen Palloliitto tukee seurojen pelaajamäärien kasvua erilaisilla kehitysohjelmilla sekä työkaluilla. Jalkapallosta kiinnostuneille pienille lapsille järjestetään muun muassa Perhefutista, joka mahdollistaa koko perheen yhteisen liikuntahetken. Perheen merkitys lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle on merkittävä. Vanhemmat mahdollistavat harrastamisen ja vanhempien oma liikunnallisuus välittyy lapselle. (Yao & Rhodes 2015, 1.) Perhefutis on erinomainen koko perheen harrastus, jossa pääsee nauttimaan liikunnasta turvallisessa ympäristössä ilman suorituspaineita. Oppaan kolmannessa osiossa käsitellään urheilijan urapolkua. Bloomin (1985) mukaan huipulle kehittyminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat aloitusvaihe (lapsuusvaihe, alle 12-vuotias), kehitysvaihe (nuoruusvaihe, 13–19-vuotias) ja huippuvaihe (nuoruusvaihe ja aikuisuus, 19-vuotias). Huippuvaihe voi sijoittua lajista ja urheilijasta riippuen 17–33 ikävuoden välille esimerkiksi useissa esteettisissä lajeissa huippuvaihe saavutetaan jo ennen täysi-ikäisyyttä (Bompa & Carrera 2015, 47).

Opas alkaa matkalla huippu-urheilijaksi, joka käsittää lapsuuden ja nuoruuden liikunnan sekä kasvuympäristön (alle 12-vuotiaat), lahjakkuuden osuutta huipulle kehittymiseen, lajiin erikoistumisen merkitystä sekä perheen roolia urheilijan polulla. Huippu-urheilijaksi kasvamisessa on kyse kasvu-prosessista, joka ajoittuu lapsuuteen ja nuoruuteen (Salasuo, Piispa & Huhta 2016, 292). Perheen merkitystä urheilijaksi kasvamiseen voidaan pitää tärkeänä, ellei tärkeimpänä. Haastatteluista ilmeni, että urheilijoiden perheissä liikunta ja urheilu on ollut elämässä aina tärkeää. Osassa haastatteluissa vähintään toinen vanhemmista oli entinen kilpaurheilija, mutta pääsääntöisesti vanhemmat olivat aktiivisia liikkujia tai urheilijoita. Osa haastateltavista oli liikkunut myös sisarusten

kanssa. Heidän roolinsa oli ollut merkittävä urheiluharrastuksen aloittamisessa. Vanhemmat eivät painostaneet liikkumiseen, vaan he tukivat ja kannustivat liikkumaan sekä kokeilemaan eri urheiluharrastuksia. Vanhemmat ottivat myös mukaan omiin harrastuksiin, josta syntyi ensimmäinen myönteinen kokemus urheiluharrastukseen. Haastateltavien lapsuusmuistoja liikunnan ja urheilun osalta yhdistää monipuolinen liikunta, pihapelit omalla tai koulun pihalla, urheilua harrastettiin usein yhdessä sisarusten tai kavereiden kanssa, vuodenajalla tai säällä ei ollut merkitystä, vaan liikunta ja urheilu oli osa elämää ja tapa viettää vapaa-aikaa.

Haastatteluiden analyysi osoittaa, että huippu-urheilijat olivat lapsuudessa ja nuoruudessa liikkuneet monipuolisesti ja omaehtoisesti. Kaikki haastateltavat olivat aloittaneet päälajin harrastamisen alle 10-vuotiaana, mutta sen lisäksi oli useita lajeja samanaikaisesti, eikä heidän tarvinnut valita päälajia liian varhain. Yksi haastateltavista oli erikoistunut päälajiin varhain lapsuudessa. Muut haastateltavat valitsivat päälajin vasta lukioikäisinä. Näin urheilussa on säilynyt hauskuus ja mielenkiinto, ja urheilijaksi kasvu on edennyt elämässä luontevalla vauhdilla. Kaikkien urheilijoiden kohdalla on havaittavissa selkeä käännekohta, jolloin tietoisuus ja mahdollisuus saavuttaa urheilijana oma unelma kirkastui. Tämä oivallus paikantui teini-iän puoleenväliin ja sen loppuun.

Haastatteluiden ja aiempien tutkimusten mukaan lapsuuden ja nuoruuden kannalta merkittäviä avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen on monipuolinen liikunta, liikkuminen eri ympäristöissä, liikunnallisen elämäntavan muodostuminen lapsuudessa, mielekäs ja omaehtoinen liikunta ja liikkuminen perheen ja kavereiden kanssa. Lisäksi monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee rasitusvammoja, jotka saattavat syntyä siinä vaiheessa, kun lapsuuden leikinomainen harjoittelu siirtyy tavoitteellisempaan harjoitteluun ja harjoitusten määrä kasvaa sekä kovenee. Terveenä pysyminen mahdollisimman pitkään, on tärkeää urheilijaksi kehittymisen kannalta.

Junioriurheilussa vanhemmat ovat usein eri tavoin mukana toiminnassa. Tutkimusten mukaan vanhempien osallistuminen nuoren harrastukseen voi olla positiivinen tai negatiivinen (Bailey ym. 2010, 75). Erityisesti isät on nähty innokkaina toimijoina, jotka saattavat vaatia lapselta kohtuuttomia ja peilaavat omaa lapsuutta siihen, kun heistä ei tullut huippu-urheilijaa (Coakley 2006, 153). Lapsen tulisi itse päättää ja valita mielekäs harrastus sekä edetä lajissa itselleen sopivalle tasolle. Vanhemmat voivat tukea ja kannustaa, mutta heidän ei tulisi aiheuttaa lapselle tai nuorelle lisää stressiä ja painetta. (Côté 1999, 396.) Vanhemmat näyttävät omalla toiminnallaan esimerkkiä hyvästä urheilija elämästä ja mahdollistavat lapselle urheiluharrastamisen. Haastateltavat olivat itse saaneet päättää mieleiset harrastukset, osalla harrastuksen valintaan vaikutti, jos vanhemmat toimivat jo lajin parissa tai sisarukset harrastivat lajia. Vanhemmat olivat kannustaneet ja tukeneet, ja joissakin tapauksissa vanhempien vapaa-aika meni lapsen harrastuksen parissa muun muassa kuljettamalla harjoituksiin ja kilpailuihin.



Kaikki haastateltavat olivat aloittaneet päälahjin harjoittelun alle 10- vuotiaana, joista yksi oli erikoistunut lajiin jo varhain lapsena ja muut lukioikäisinä. Myöhään erikoistuneet olivat menestyneet muissa urheilulajeissa vähintäänkin kiitettävällä tasolla, joka teki päälahjin valinnasta vaikeampaa. Lukioon mennessä harjoitusten kokonaismäärä kasvoi liian suureksi, jonka vuoksi oli valittava itselleen mieleinen laji. Laji valintaan vaikutti merkittävästi mahdollisuus saavuttaa ammattilaisura, joka oli kaikkien haastateltavien unelma. Tämä tarkoitti myös muuttoa pois Suomesta, koska Suomessa pelaava naisjalkapalloilija ei voi pelata amatikseen. Bakerin (2003, 85.) mukaan monipuolinen liikunta lapsuudessa ja myöhään erikoistuminen johtaa paremmin huipulle, kuin varhain yhteen lajiin erikoistuminen. Myös Piispan (Yle Puheen Aamu 2015) mukaan myöhään erikoistuminen, useiden lajien harrastaminen ja ei ohjattu liikkuminen johtaa todennäköisemmin huipulle. Poikkeuksena voidaan pitää esteettisiä taitolajeja kuten taitoluistelua tai voimistelulajeja, joissa huippu saavutetaan jo nuorena. Varhaiseen erikoistumiseen liittyy useita negatiivisia vaikutuksia urheilijan kehittämiseen, joka perustuu siihen, että lapsi ja nuori on usein kehittyvässä vaiheessa, jolloin harjoittelun määrä ja laatu eivät tue tasapainoista ja tervettä kasvua. Lisäksi kovaa harjoittelu voi näkyä myöhemmässä vaiheessa urheilijan puutteellisissa liikuntataidoissa (Balyin ja Hamiltonin 2010, 14). Piispan (Puhe Yle Aamu 2015) mukaan varhain yhteen lajiin erikoistumista tulisi miettiä eettisistä syistä, miten laji vaikuttaa lapsen ja nuoren terveeseen sekä tasapainoiseen kasvuun.

Naisten jalkapallo on kasvanut ja nostanut suosio niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Suomessa naisten jalkapallon kehitysaskleet eivät ole olleet saman tahtisia muiden Euroopan suurmaiden kanssa. Suomessa naisten pääsarjataso Kansallinen Liiga on amatöörisarja ja sen kehitys on jäänyt eurooppalaisten suurmaiden liigojen taakse. Asiantuntijahaastattelussa Salorannan mukaan huippu-urheilijaksi kasvaminen edellyttää lapsuudessa ja nuoruudessa monipuolista liikuntaa, jotta lapsuuden leikinomaisesta harrastamisesta siirryttäessä nuoren urheilijan tavoitteellisempaan harjoitteluun. Tällä tavoin voidaan ehkäistä vammojen syntyä ja harjoitella terveenä mahdollisimman pitkään. Myös perheen merkitys on tärkeä nuoren jalkapalloilijan elämässä. Haastattelussa ilmeni, että vanhemmat osallistuvat nuoren harrastukseen hyvin vaihtelevasti ja tähän Saloranta kaipaa muutosta. Hän haluaisin vanhempien osallistuvan nuoren elämään, jotta he pystyisivät tukemaan ja kannustamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Jos pelaajan unelma on saavuttaa jalkapallossa ammattilaisura, tulee hänen tähdätä kansainvälisille pelikentille. Salorannan mukaan pelaajien tulisi pystyä lisäämään liikunnan kokonaismäärää ja harjoittelemaan määrällisesti enemmän ja kovempaa, jotta ammattilaisliigoissa pelaaminen olisi mahdollista. Naisten jalkapallon vaatimustaso on noussut ja siellä pelaaminen vaatii täysipäiväistä urheilijan elämää. Kansallisessa Liigassa pelaajien arjesta tulisi saada parempaa. Tällä hetkellä pelaajat tasapainoilevat urheilun, koulun ja/tai muun työn välillä. Se voi koitua monelle urheilijalle liian raskaaksi kokonaisuudeksi, joka voi johtaa urheilun lopettamiseen.

Kaikkien haastateltavien unelmana oli päästä jalkapalloammattilaiseksi, ja he ymmärsivät sen, ettei se ole Suomessa mahdollista, joten ainoa vaihtoehto oli päästä pelaamaan ulkomaille. Kaikki haastateltavat pelaavat muualla, kuin Suomessa. He pitävät sitä merkittävänä siirtymänä oman elämän kannalta. Haastateltavat kokivat, että ulkomailta pelaaminen oli edellytys myös maajoukkuepeleissä pärjäämiselle, koska Kansallisen Liigan vaatimustaso ei ole riittävän kova muihin kansainvälisiin huippuliigoihin nähden.

## Lähteet

- Aquilina, D. 2013. A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport*, 2013, 30, 4, s. 374–392.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheilun sosiaalistumisessa. *Liikunta ja Tiede* 49, 6, s. 29–35.
- Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Nuori urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.
- Aarresola, O., Itkonen H. & Lämsä J. 2015. Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa - rationalisoidun urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. Luettavissa: <https://journal.fi/kasvatusjaka/article/view/68554/29825?acceptCookies=1>. Luettu: 9.5.2022
- Alfermann, D. & Stambulova, N. 2007. Career transitions and career termination. *Handbook of sport psychology*, toim. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C., s. 712–733. John Wiley & Sons Inc.
- Baker, J. 2003. Early Specialization in Youth Sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*. 14, 1, s. 85–94.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sport: An Academic Review. *European Journal of Sport Science*, 12, 6, s. 1–12.
- Balyi, I. & Hamilton, A. 2010. Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. *Windows Of Opportunity, Optimal Trainability*, s. 16–24.
- Bloom, B.S. 1985. *Developing Talent In Young People*. Ballantine Books. USA.
- Bompa, T. & Carrera, M. 2015 *Conditioning young athletes*. Human Kinetics. USA.
- Coakley, J. 2006. The Good Father: Parental Expectations and Youth Sports. *Leisure Studies*, 25, 2, s. 153–163.
- Côté, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist*, 13, 4, s. 395–417.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2003. From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. Teoksessa: Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise, toim. Starkes, J. & Ericsson, K. A. Human Kinetics, Champaign, IL. s. 89–113.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa: Eklund, R. & Tenenbaum, G. Handbook of Sport Psychology, 3, s. 184–202.

Davids, K. & Baker, J. 2007. Genes, environment and sport performance: why the naturenurture dualism is no longer relevant. Sports medicine, 37, 11, s. 1–20.

Ericsson, K-A., Krampe R-T. & Tesch-Romer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 3, s. 363–406.

EU. 2012. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Luettavissa: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf). Luettu 16.4.2023

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ferjan, M., Podbregar, I., Sprajc, P., Robnik, P. & Jereb, E. 2021. Athletes Friendly Education Handbook: Award for Educational Institutions supporting the Dual Career of Athletes. Verlag Dr. Kovač. Hamburg.

FIFPRO. 2017. Global Employment Report: Working conditions in professional women's football. Luettavissa: <https://fifpro.org/media/3eols2ok/2017-fifpro-women-football-global-employment-report-final.pdf>. Luettu: 14.5.2023

Gallahue, D. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for all children. 4. Painos. Champaign, IL: Human Kinetics

Gardner, H. 2011. Frames of mind the theory of multiple intelligences. 10 painos. Basic Books. Yhdysvallat.

Hayman, R., Polman, R., Taylor, J., Hemmings, B. & Borkoles, E. 2011. Talent Development & Excellence. Development of Elite Adolescent Golfers. 3, 2, s. 249–261.

Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.179–189. VK-kustannus Oy. Keuruu.

Huotari, M. 2016. Huippu-urheilun myytit romuiksi: Lahjakkaasta lapsesta ei useinkaan kehity tulevaisuuden urheilutähteä. Luettavissa: <https://suomenkuvalehti.fi/kotimaa/huippu-urheilun-myytit-romuiksi-lahjakkaasta-lapsesta-ei-useinkaan-kehity-tulevaisuuden-urheilutahtea/>. Luettu: 25.1.2023

Kansallinen Liiga. s.a. Luettavissa: <https://www.kansallinenliiga.fi/joukkueet/>. Luettu: 14.5.2023

Kaseva, K., Hintsu, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Journal of Physical Activity and Health 14, s. 520–531. Luettavissa: [Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study](#). Luettu: 31.3.2023

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki 2011. Tammerprint Oy. Tampere.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 11.1.2023

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> . Luettu: 21.4.2023

Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. Häkkinen K. (toim.). Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. S. 209–229. VK-Kustannus Oy. Livonia Print.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-kustannus Oy. Lahti.

Mononen, K., Aarresola, A., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilija polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Myllyaho, M. (2020). Kansallinen liiga alkoi suuremmalla pöhinällä kuin koskaan, mutta pelin taso jää Euroopan huippusarjojen jalkoihin – maajoukkueen päävalmentajalta suoraa puhetta ongelman ytimestä. Luettavissa: <https://yle.fi/urheilu/3-11395320>. Luettu: 19.4.2023

Nikander J. A. O., Saarinen M., Aunola K., Kalaja S. & Ryba T.V. 2021. Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta & Tiede 58, 1, 77–85.

Neuvokas perhe. 2019. Mitä ovat motoriset taidot? Luettavissa: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/>. Luettu: 16.3.2023

Nummela, A. 2018. Suomessa syntyy vuosittain 5–7 lasta, joilla on mahdollisuus kehittyä maailman parhaiksi: ”Ilman poikkeuksellista perimää ei ole mahdollisuus kehittyä huipulle”. Maaseudun Tulevaisuus. Luettavissa: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/uutiset/f87f4cb2-bcfd-5128-9422-c95ce19119f3>. Luettu: 17.9.2022

Aarresola, O., Mononen, K., Nummela, A., Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> Luettu: 5.1.2023

Jokisipilä, M. 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Huippu-urheilu osana suomalaista yhteiskuntaa ja kulttuuria. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164267>. Luettu: 18.4.2023

JPY.s.a. Pelaajayhdistys. Luettavissa: <https://jpy.fi/fi/jalkapallon-pelaajayhdistys>. Luettu: 13.4.2023

Yao, C. A. & Rhodes, R. E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a metaanalysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12,1., s. 1–38.

Pekkala, J. & Paavolainen, L. 2012. Urheilijan polulle. Yksin yrittämisestä yhdessä onnistumiseen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheilulvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi.

Reints, A. & Wylleman P. 2013. Managing athletes' post-athletic careers. Teoksessa: Managing High Performance Sport. Foundations of Sport Management, toim. Sotiaradou, P. – Bosscher, V. D., 221–236. Routledge, New York.

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53, 6, 49–55.

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta & Tiede 53, 2–3, 88–95.

Ryba, T. V. – Ronkainen, Noora – Selänne, Harri (2015) Elite athletic career as a context for life design. Journal of Vocational Behavior, Vol. 88, 47–55.

Salasuo, M. Tutkija Salasuo: ”Pysy mahdollisimman kaukana lapsesi harrastuksesta”. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/28/tutkija-salasuo-pysy-mahdollisimman-kaukana-lapsesi-harrastuksesta>. Luettu: 14.5.2023

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhtala, H. 2016. Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.

Smoll, F., Cumming, S. & Smith, R. 2011. Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. s. 13–26. International Journal of Sports Science & Coaching.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. 2009. ISSP position stand: career development and transitions of athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 7, 395–412.

Suomen Olympiakomitea ry. s.a. Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Luettavissa: [a5fa0305-ok\\_kasvata-urheilijaksi\\_sahkoinen.pdf](a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf) (olympiakomitea.fi). Luettu: 31.3.2023

Suomen Olympiakomitea 2022. Kaksoisura. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>. Luettu: 13.4.2023

Suomen Palloliitto. Missio, Visio ja strategia. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/palloliitto/missio-visio-ja-strategia/?acc=jalkapalloa-jokaiselle&acc2=on-kaikille-mahdollista>. Luettu: 18.4.2023

Suomen Palloliitto. Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2020–2024. Luettavissa: [https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1648711536-suomalaisen-jalkapallon-ja-futsalin-strategia\\_2020-24\\_2.pdf](https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1648711536-suomalaisen-jalkapallon-ja-futsalin-strategia_2020-24_2.pdf). Luettu: 12.4.2023

Suomen Palloliitto. UEFA Playmakers. s.a. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/seurakehitys/pelaajamaarien-kasvattaminen/playmakers/?tab=uefa-playmakers>. Luettu: 12.4.2023

Suomen Palloliitto. Kestävää kasvua – kehityssuunnitelma jalkapallon vahvistamiseksi naisten ja tyttöjen lajina – Osana suomalaisen jalkapallon ja futsalin kokonaisstrategiaa. Luettavissa: [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kestavaa\\_kasvua\\_-\\_kehityssuunnitelma\\_jalkapallon\\_vahvistamiseksi\\_naisten\\_ja\\_tyttöjen\\_lajina\\_-\\_final\\_-\\_2.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kestavaa_kasvua_-_kehityssuunnitelma_jalkapallon_vahvistamiseksi_naisten_ja_tyttöjen_lajina_-_final_-_2.pdf). Luettu: 11.5.2022

Suomen Palloliitto. 2020. Naisten Liiga on nyt Kansallinen Liiga. Luettavissa: <https://uutiskisto.palloliitto.fi/naisten-liiga-nyt-kansallinen-liiga>. Luettu: 11.4.2023

Suomen Palloliitto. s.a. Pelaajamäärien kasvattaminen. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/seurakehitys/pelaajamaarien-kasvattaminen/>. Luettu: 11.5.2023

Tekavc, J., Wylleman, P. & Erpic, S. C. 2015. Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 21, 27–41.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

The Economist. 2019. The Women's World Cup is drawing record audiences. Luettavissa: <https://www.economist.com/graphic-detail/2019/07/05/the-womens-world-cup-is-drawing-record-audiences>. Luettu: 19.4.2023

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettavissa: [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti\\_2022.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf). Luettu: 11.1.2022

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Luettavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). Luettu: 9.5.2022

UEFA. 2019–2024. #Time for Action. Women's Football Strategy 2019–2024. Luettavissa: [UEFA women's football strategy document](#). Luettu: 20.4.2023



UKK- instituutti. 2021. Liikunta ja mielenterveys. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laak-keena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Luettu: 2.4.2023

Urheilijan kaksoisura – Dual Career. s.a. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu: 2.3.2023

Suomalaisen huippu-urheilun muutos. 2012. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea. Printix Oy.

Valkama, H. 2020. Voisiko naisten jalkapallosta tulla Suomen suosituin laji? Heidi Pihlaja haluaa nostaa liigan huipulle, mutta ilman törkykatsomoa ja typeriä filmauksia. Yle jalkapallo. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-11387109>. Luettu: 20.4.2023

Vansteenkiste, M., Ryan, R-M. & Soenens, B. 2020. Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. Springer Science + Business Media. Motivation and Emotion, 44, 2, s. 1–31.

World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>. Luettu: 3.5.2023

Wiersman, L. D. 2000. Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. Pediatric Exercise Science, 12, 13–22.

Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. 2013. A developmental and holistic perspective on athletic career development. Teoksessa: Managing High Performance Sport. Foundations of Sport Management, toim. Sotiariadou M.Bosscher, V. D. s. 159–182. Routledge, New York.

Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004) A developmental perspective on transitions faced by athletes. Teoksessa: Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective, toim. Weiss, M., 507–527. WV: Fitness Information Technology, Morgantown.

## **Liitteet**

### **Liite 1. Urheilijoiden haastattelurunko**

#### **Teema 1. Lapsuuden liikunta ja kasvuympäristö**

1. Millä tavalla lapsuuden ajan perheessäsi liikuttiin?
2. Millä tavalla vanhemmat tai muu lähipiiri ovat kannustaneet sinua liikkumaan?
3. Onko lapsuudessasi ollut joku merkityksellinen henkilö, joka on syyttänyt liikunnan kipinän?

#### **Teema 2. Jalkapallo pääalajina**

1. Mitä merkitystä urheilulla on sinulle ja miksi urheilet?
2. Milloin jalkapallosta tuli sinun pääurheilulajisi?
3. Mikä on vaikuttanut siihen, että jalkapallosta tuli pääurheilulajisi?

#### **Teema 3. Ammatillisuura**

1. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että lähdit tavoittelemaan ammattilaisuutta?
2. Mitä huippu-urheilu on opettanut sinulle?
3. Mitä hyötyä opituista taidoista ja osaamisesta on tulevaisuuden opinnoissa tai työelämässä?
4. Millaisia haasteita olet kohdannut ammattilaisuudellasi?

#### **Teema 4. Kaksoisuura**

1. Opiskeletko tai työskenteletkö jalkapallon pelaamisen ohessa? Jos et, niin oletko pohtinut mahdollisia opinto- tai työmahdollisuuksia urheilu-uran aikana tai sen jälkeen?
2. Miten kaksoisurasta on puhuttu sinulle urheilu-uran aikana?
3. Mitä hyötyä kaksoisurasta on sinulle?
4. Oletko keskeyttänyt tai siirtänyt opintoja urheilu-uran vuoksi? Jos olet, niin mitkä tekijät ovat vaikuttaneet valintaasi?

## Liite 2. Asiantuntijan haastattelurunko

### Kysymykset:

#### 1. Huippu-urheilijaksi kasvaminen

1. Mitkä ovat avainkohtia huippu-urheilijaksi kasvamiseen (Lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruudesta aikuisuuteen)?
2. Miten eri toimijat voivat tukea pelaaja huippu-urheilijaksi kasvamisessa?
3. Millä keinoilla valmentaja voi tukea urheilijan motivaatiota ja innostumista?

#### 2. Urheilijan urapolku

1. Millä tavalla urapolusta puhutaan nuorille urheilijoille?
2. Mitä valmentajien tulisi tietää urheilijan kaksoisurasta?
3. Mikä on valmentajan rooli urheilijan urapolulla?

#### 3. Tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuudet

Suomalaiselle jalkapallolle ja futsalille laadittiin uusi strategia vuosille 2020–2024. Tyttö- ja naisten jalkapallo on osana kokonaisstrategiaa (Kestävää kasvua – Kehityssuunnitelma jalkapallon vahvistamiseksi naisten ja tyttöjen lajina). Tavoitteena on tehdä jalkapallosta suosituin harrastus tytöille ja naisille vuoteen 2027 mennessä. Myös tämä on yksi UEFA:n strategian prioriteeteissa (”Varmistetaan naisten jalkapallon pitkän aikavälin kasvu ja kestävyys ohjelmilla, jotka tähtäävät kilpailujen kehittämiseen ja naispelaajien määrän tuplaamiseen”). Suomalaisella jalkapallo on noin 32 000 pelipassilaisella suosituin joukkuelaji tytöille ja naisille. Kuitenkin vain alle 9 % 9–14 –vuotiaista tytöistä harrastaa jalkapalloa, kun taas pojissa tuo osuus on 25 %.

Lähde: Suomen Palloliitto 2021. Kestävää kasvua – Kehityssuunnitelma jalkapallon vahvistamiseksi naisten ja tyttöjen lajina.

1. Millä keinoilla harrastajamäärää saadaan nousuun?
2. Mitkä ovat toimenpiteet, jotta harrastajat saadaan pidettyä jalkapallon parissa?
3. Kaudella 2019 Kansallisen liigan keski-ikä oli 21,5 vuotta. Millaisia toimenpiteitä seuroilta, Kansalliselta liigalta ja muilta toimijoilta vaaditaan, jotta saataisiin jatkettua Suomessa pelaavien pelaajien uria?

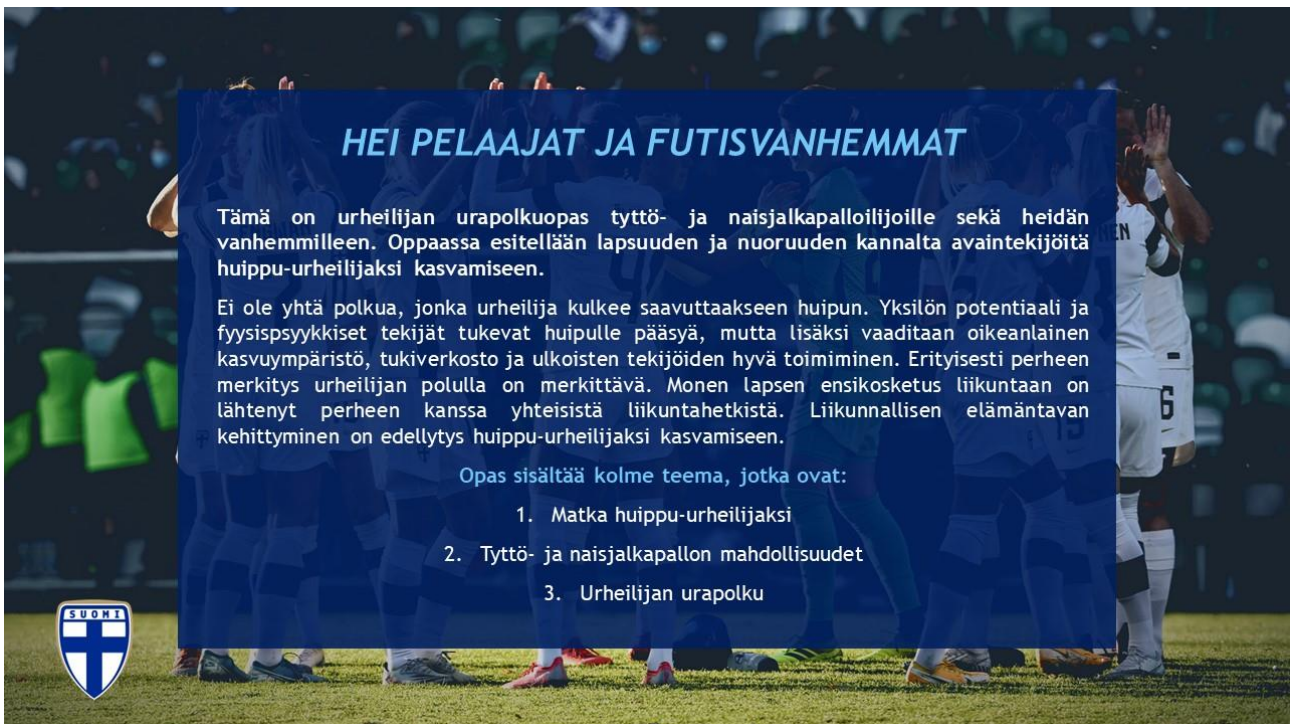
### Liite 3. Urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille



## URHEILIJAN URAPOLKUOPAS TYTTÖ- JA NAISJALKAPALLOILIJOILLE



SUOMEN  
PALLOLIITTO



### HEI PELAAJAT JA FUTISVANHEMMAT

Tämä on urheilijan urapolkuopas tyttö- ja naisjalkapalloilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Oppaassa esitellään lapsuuden ja nuoruuden kannalta avaintekijöitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen.

Ei ole yhtä polkua, jonka urheilija kulkee saavuttaakseen huipun. Yksilön potentiaali ja fyysispsykkiset tekijät tukevat huipulle pääsyä, mutta lisäksi vaaditaan oikeanlainen kasvuympäristö, tukiverkosto ja ulkoisten tekijöiden hyvä toimiminen. Erityisesti perheen merkitys urheilijan polulla on merkittävä. Monen lapsen ensikosketus liikuntaan on lähtenyt perheen kanssa yhteisistä liikuntahetkistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen on edellytys huippu-urheilijaksi kasvamiseen.

Opas sisältää kolme teema, jotka ovat:

1. Matka huippu-urheilijaksi
2. Tyttö- ja naisjalkapallon mahdollisuudet
3. Urheilijan urapolku





# TEEMA 1. MATKA HUIPPU-URHEILIJAKSI



## MILLAISTA ON HUIPPU-URHEILIJAKSI KASVAMINEN?

- Yksilöllinen kasvuprosessi, joka ajoittuu pääosin lapsuuteen ja nuoruuteen
- Lasten ja nuorten kehittymismahdollisuuksia huipulle ei tulisi arvioida kehittyvässä vaiheessa, jolloin ihmisessä tapahtuu biologisia ja psykologisia muutoksia
- Ratkaiseva vaihe kasvamiseen on ikävuosina 18–21 aikana, jolloin voidaan arvioida mukana olevien urheilijoiden mahdollisuus saavuttaa huippu
- Huipulle pääseminen vaatii urheilijalta lahjakkuutta, oikean aikaisia siirtymiä ja sattumaa (oikeassa paikassa oikeaan aikaan) sekä äärimmäistä omistautumista, intohimoa ja halua menestyä lajissa, jota harjoittaa
- Urheilijan terveys ja jaksaminen ovat keskeisiä asioita huipulle pääsemiseen



# HUIPULLE KEHITTYMINEN

VOIDAAN JAKAA KOLMEEN VAIHEESEEN:



Lähde: (Mukaiillen Bloom, B.S. 1985. Developing Talent In Young People. Ballantine Books. USA)



## ALOITUSVAIHEEN AVAINTEKIJÄT

LAPSUUSVAIHE ALLE 12- VUOTIAAT

- Liikunnan kokonaismäärä 20 tuntia viikossa
- Liikuntaan innostuminen
- Perusliikuntataitojen kehittämisen
- Lajinomaisen leikkiminen
- Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen
- Lajitaitojen opettelu
- Useiden lajien harrastaminen





Lähde: (Liikkuessuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. UKK- instituutti 2021)

## LASTEN JA NUORTEN 7-17- VUOTIAIDEN LIKKUMISSUOSITUKSET

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle

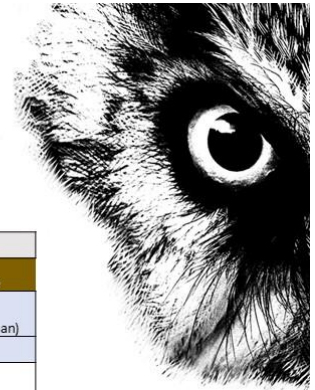


## FYYSISEN HARJOITTELUN POLKU

→ Lapsuuden liikunta luo pohjan urheilijan harjoitteluun

ikä (v)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	2021+	
Kehitysvaihe	Varhaislapsuus					Aloitusvaihe						Kehitysvaihe				Huippuvaihe				
Harjoitus adaptaatiomekanismi	Pääasiassa hermostollinen (iän mukaan)											Hermostollinen ja hormonaalinen (kasvuvaiheen mukaan)								
Fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuus	Perusliikuntaidot					Jalkapallotaidot														
						Liikkuvuus					Hypertrofinen voima									
						Voima					Nopeusvoima/Tehontuotto									
						Nopeus					Kestävyys									
											Aerobinen kapasiteetti/teho									
Harjoittelun ohjelmointi	Ohjelmoimaton		Hieman ohjelmoitu			Kohtalainen ohjelmointi			Systemaattinen ohjelmointi			Hyvin systemaattinen ohjelmointi								

Lähde: Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen eri kehitysvaiheissa (Mukailleen Loyd, R. & Oliver, J. 2012. The Youth Physical Development Model)



## PERUSLIIKUNTAIDON OPPIMINEN

➔ Motoristen taitojen oppiminen tarkoittaa liikuntataitojen oppimista

- Otollisin aika taitojen oppimiseen on ikävuodet 2-7
- Motorinen kehitys on hermoston kehittymistä, jonka aikana ihmisessä tapahtuu niin fysiologisia kuin hormonaalisia muutoksia
- Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti, eikä sitä voida nopeuttaa
- Riittävät liikuntataidot antavat edellytykset lajitaidoille
- Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot



## MOTORISTEN PERUSTAITOJEN LUOKITTELU

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
Pysähtyminen Kääntyminen Pyöriminen Kieriminen Taivuttaminen Väistäminen Tasapainoilu	Käveleminen Juokseminen Ponnistaminen Hyppääminen Loikkaaminen Liukuminen Laukkaaminen Kiipeäminen	Heittäminen Kiinni ottaminen Potkaiseminen Iskeminen Lyöminen ilmasta Pomputteleminen Kierittäminen Potkaiseminen ilmasta

Lähde: (Mukaiillen Gallahue & Donnelly 2003)





# KEHITYSVAIHEEN AVAINTEKIJÄT

NUORUUSVAIHE (13-19-vuotiaat)

- Monipuolinen ja riittävä liikunnan kokonaismäärä 20 tuntia viikossa
- Liikunnan hauskuus ja mielekkyys
- Huomioidaan yksilöllinen kasvuvaihe ja harjoittelutausta harjoittelun ohjelmoinnissa (valmentaja, perhe)
- Urheilijan terveys ja jaksaminen
- Nuorelle muodostuu oma urheilijan elämäntyyli, jonka aikana opitaan erilaisia elämäntaitoja ja luodaan rutiineja tasapainoiselle sekä terveelle urheilijan elämälle



## ERIKOISTUMINEN

VARHAINEN VAI MYÖHÄINEN ERIKOISTUMINEN?

- **Varhaiseen erikoistumiseen** liittyy useita negatiivisia vaikutuksia urheilijaksi kehittymiseen
- Liian yksipuolinen harjoittelu ja liian suuret harjoitusmäärät yksilön kasvuvaiheessa voi johtaa vammoihin, harjoittelun kyllästymiseen sekä loppuunpalamiseen
- Varhainen erikoistuminen rajoittaa motoristen taitojen oppimista
- Varhainen erikoistuminen korostaa erityisesti harjoittelun määrää, jotta yksilö kehittyisi mahdollisimman nopeasti lajin vaatimalle tasolle
- **Myöhään erikoistuminen** useiden lajien harrastaminen ja ei ohjattu liikkuminen johtaa todennäköisemmin huipulle, kuin varhain yhteen lajiin erikoistuminen
- Lapsuudessa usean lajin harrastaminen ylläpitää mielenkiintoa urheiluun, jolloin mielekkään lajin valinta on helpompaa
- Loppujen lopuksi kehittyminen huipulle vaatii lähes aina erikoistumisen yhteen lajiin



## PERHEEN ROOLI URHEILIJAN POLULLA

- On merkittävä lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle
- Vanhemmat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen ja nuoren kasvusta sekä hyvinvoinnista urheilijaksi kasvamiseen
- Vanhemmat mahdollistavat lapselle liikunnan harrastamisen eri ympäristöissä (omaehtoinen ja urheiluseurassa liikkuminen)
- Vanhempien tulisi korostaa liikunnan hauskuutta ja liikuntataitojen oppimista, eikä aiheuttaa lisää paineita ja stressiä
- Vanhempien rooli muuttuu lapsuusvaiheen kasvattajasta nuoren urheilijan mahdollistajaksi, tukijaksi sekä kannustajaksi
- Vanhempien rooli riippuu myös heidän aktiivisuudesta osallistua nuoren harrastukseen
- Sisarusten merkitys liikunnallisuuteen ja harrastuneisuuteen on merkittävä
- Opettavat lapsilleen arkitaitoja, asettavat rajoja ja sääntöjä, jotta lapsi tai nuori voi kasvaa turvallisessa ympäristössä



# NAISTEN JA TYTTÖJEN JALKAPALLO OSANA PALLOLIITON STRATEGIAA 2021-2024

Tyttöpelaajien  
määrän kasvu

Näkyvyys,  
mielikuvat,  
kaupallisuus

Huippujalkapallon  
kilpailukyky

Naisten  
osallistumisen  
vahvistaminen

"TAVOITTEENAMME ON TEHDÄ JALKAPALLOSTA SUOSITUIN  
HARRASTUS TYTÖILLE JA NAISILLE VUOTEEN 2027 MENNESSÄ"



## KEHITYSVAIHEET MUODOSTAVAT PELAAJAPOLUN



ALOITUSVAIHE (LAPSUUSVAIHE)



NUORUUSVAIHE



HUIPPUVAIHE



## URHEILIJA ALOITUSVAIHEESSA



### VANHEMILLE:

- Anna lapselle aikaa kehittyä sekä oppia, kunnioita sitä mitä lapsi jo osaa
- Mahdollistavat harrastamisen
- Korostetaan lapsille liikunnan hauskuutta ja liikuntataitojen oppimista
- Lasten urheilu ei ole ammattilaisurheilua
- Sosiaalisten suhteiden tärkeys lapsuudessa: vanhemmat, sisarukset, opettajat, kaverit
- Iso osa liikunnan kokonaismäärästä kertyy arki- ja koululiikunnasta



## URHEILIJA KEHITYSVAIHEESSA



### VANHEMILLE:

- Nuoren urheilijan tärkeä tuki ja turva
- Tuetaan nuoren kasvamista ja kehittymistä terveeksi urheilijaksi → urheilullinen elämäntyli
- Huomioidaan nuoren elämässä urheilun ja opiskelun yhdistäminen = kaksoisura ja sen vaatimukset urheilijan elämälle (ajanhallinta, itseuri, suunnitelmallisuus, kokonaisuuden hallinta)
- Yhteistyö nuoren muun tukiverkoston kanssa on äärimmäisen tärkeää, erityisesti valmentajiin ja kouluun
- Iso osa liikunnan kokonaismäärästä kertyy arki- ja koululiikunnasta sekä lajiharjoittelusta



## URHEILIJA HUIPPUVAIHEESSA

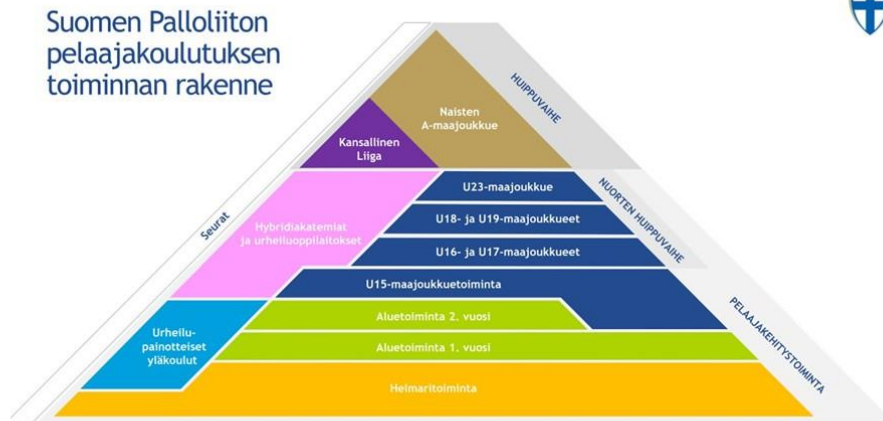


### VANHEMMILLE:

- Urheilijan tärkeä tuki ja turva
- Urheilijan terveys ja hyvinvointi ovat edellytyksiä harjoitteluun, kilpailemiseen sekä menestykseen
- Yhteistyö urheilijan muun tukiverkoston kanssa
- Vanhemman rooli riippuu omasta aktiivisuudesta sekä resursseista osallistua nuoren urheiluun



## PELAAJAKOULUTUKSEN TOIMINNAN RAKENNE



Lähde: (Suomen Palloliitto 2020)



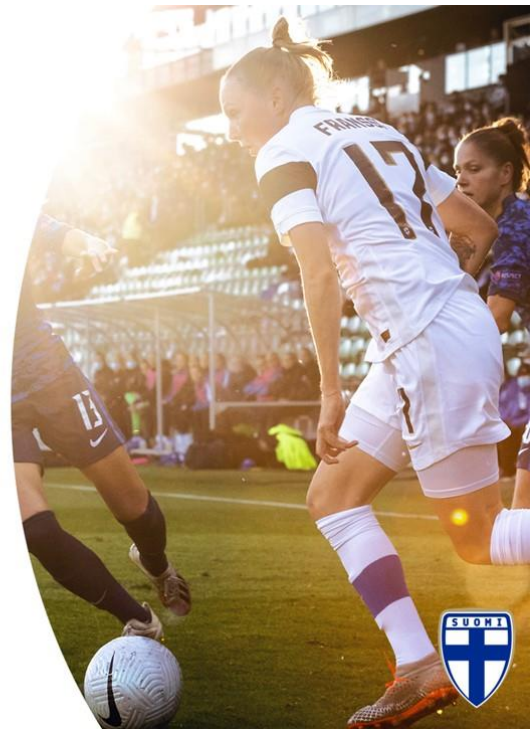


## TEEMA 3. URHEILIJAN URAPOLKU



### URHEILIJAN POLKU

- Kuvaa urheilijan kehitystä lapsuudesta huippuvaiheeseen
- Ei ole yhtä polkua, jonka urheilija kulkee saavuttaakseen huipun
- Urheilijan polku luo raamit tietyssä lajissa toimimiselle, mutta urheilijan henkilökohtaiset tarpeet tulee soveltaa yhdessä valmentajan sekä muiden toimijoiden kanssa → tavoitteena urheilijan kehittyminen kohti huippua
- Elämässä tapahtuvat siirtymät ovat käännekohtia urakehityksessä, jotka perustuvat urheilijan asettamiin tavoitteisiin menestyäkseen urheilussa ja muilla elämän osa-alueilla
- Huippu-urheilijan elämänkulkua ja uraa määrittävät:
  - **normatiiviset siirtymät:** ennustettavissa ja ennakoitavia siirtymiä kuten biologiset kehitysvaiheet, juniorijoukkueesta siirtyminen aikuisten joukkueeseen
  - **ei-normatiiviset siirtymät:** eivät ole ennustettavissa olevia kuten loukkaantuminen, valmentajan vaihtuminen, sopimuksettomaksi jääminen



## URHEILIJAN KAKSOISURA

- Urheilijan kaksoisuralla (engl. Dual Career) tarkoitetaan tavoitteellisen urheilun ja opintojen tai muun työuran tasapainoista yhdistämistä
- Suomalaisen kaksoisuran katsotaan alkavan yläkouluvaiheesta ja jatkuvan huippu-urheilun jälkeiseen urasiirtymään (kts. dia 24)
- Urheilijan kaksoisuraa voidaan pitää hyvänä tapana urheilun ja muiden elämän osa-alueiden tasapainoisena yhdistämisenä, ja sen tarkoituksena on valmistaa urheilijaa urheilu-uran jälkeistä elämää varten



## URHEILIJAN KAKSOISURA



Lähde: (Suomen Olympiakomitea s.a.)



## ERILAISET KAKSOISURAMALLIT

### • URHEILU ENSIMMÄISENÄ AMMATTINA

Urheilu ensimmäisenä ammattina tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheiluun. Vaihe sisältää koulutus- ja elämänurasuunnitelman, joka valmistaa huippu-urheilun jälkeiseen uraan.

### • URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi tarkoittaa opiskelua avoimessa korkeakoulussa, räätelöityjä ratkaisuja ammatillisissa oppilaitoksissa tai tutkinto-opiskelua korkeakoulussa. Tutkinto-opiskelijana urheilijan tulee rohkeasti rytmittää opiskelua urheilun ehdoilla, mikä voi tarkoittaa myös taukoja opiskelusta. Eri oppilaitoksilta löytyy myös erityisesti urheilijoille suunnattuja oppisisältöjä.

### • URHEILUN JA MUUN TYÖN YHDISTÄMINEN

Muussa työssä käymiselle voi olla taloudellisia tarpeita, mutta se voi myös tasapainottaa urheilijan elämää ja tukea urheilun tuloksen tekoa. Muun työn tekeminen urheilun ehdoilla edellyttää työnantajalta joustavuutta työajoissa ja viikoittaisissa työtunneissa.



## SUOMEN NAISTEN JALKAPALLOMAAJOUKKUEEN PELAAJIEN AJATUKSIA AMMATTILAISURASTA

“Ammattilaisuutta kannattaa lähteä tavoittelemaan, koska matkan varrella oppii paljon erilaisia elämäntaitoja, kehittyi ihmisenä ja pelaajana, kokee, näkee ja tutustuu ihmisiin erilaisista lähtökohdista. Unelmien tavoittelu opettaa ja kasvattaa ihmisenä, ja ennen kaikkea luot elinikäisiä ystäväyhteyksiä”

Helmary

”Tavoittele rohkeasti unelmianne ja tehkää paljon töitä niiden eteen, koska ahkeruus palkitaan aina. Luottakaa itseenne, pysykää mahdollisimman positiivisena vaikeinakin aikoina, silloin niistä pääsee nopeammin yli. Kysykään apua, kun sitä tarvitsette. Ei haittaa, jos teidän polkunne on erilainen kuin toisten samankäisten, NYT on se aika, kun voitte vaikuttaa, millainen urheilija ja pelaaja teistä tulee”

Helmary

“On tärkeää, että on unelmia ja että uskaltaa lähteä niitä kohti sekä laittaa kaiken peliin, joku päivä unelmista voi tulla totta. Kun tekee kaikkensa omien unelmien eteen, niin ei tarvii myöhemmin jossitella”

Helmary







## Lähteet

- Aarresola, O. & Kontinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheilun sosiaalistumisessa. Liikunta ja Tiede 49, 6, s. 29–35.
- Aarresola, O., Kontinen, N. 2012. Nuori urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.
- Alfermann, D. & Stambulova, N. 2007. Career transitions and career termination. Handbook of sport psychology, toim. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C., s. 712–733. John Wiley & Sons Inc.
- Baker, J. 2003. Early Specialization in Youth Sport: A requirement for adult expertise? High Ability Studies. 14, 1, s. 85–94.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sport: An Academic Review. European Journal of Sport Science, 12, 6, s. 1–12.
- Balyi, I. & Hamilton, A. 2010. Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows Of Opportunity, Optimal Trainability, s. 16–24.
- Bloom, B.S. 1985. Developing Talent In Young People. Ballantine Books. USA.
- Bompa, T. & Carrera, M. 2015 Conditioning young athletes. Human Kinetics. USA.
- Côté, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. Sport Psychologist, 13, 4, s. 395–417.



- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for all children. 4. Painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Härmäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.179-189. VK-kustannus Oy. Keuruu.
- Huotari, M. 2016. Huippu-urheilun myytit romuiksi: Lahjakkaasta lapsesta ei useinkaan kehity tulevaisuuden urheilutähteä. Suomen Kuvalehti.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Helsinki 2011. Tammerprint Oy. Tampere.
- Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Lloyd, R. & Oliver, J. 2012. The Youth Physical Development Model.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Mononen, K., Aarresola, A., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilija polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa ja- huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.
- Nummela, A. 2018. Suomessa syntyy vuosittain 5–7 lasta, joilla on mahdollisuus kehittyä maailman parhaiksi: "Ilman poikkeuksellista perimää ei ole mahdollisuus kehittyä huipulle". Maaseudun Tulevaisuus.
- Suomen Olympiakomitea. s.a. Kaksoisura.
- Suomen naisten jalkapallomaajoukkueen pelaajien ja päävalmentajan haastattelut

